

几位听障父母的育儿经

中国聋人协会
编著

RUN WU WU SHENG

如何能够养育

培养^{mother} 孕前及

育儿孕期的准备

I will always love you

学习是永远的主题 **听障妈妈也能成育儿能手** 育儿过程里的酸甜苦辣
希望这本书 能够给听障父母带来福音 **听障妈妈** 在和孩子们共同成长的经历中
帮助广大听障父母 特别是 不要忘了母婴是多大的神圣 **育儿**

听障妈妈也能成育儿能手

养母 孕前及
儿孕期的准备

既然无法给予光明

給君附贈父母必讀

2014

Happiness
will always
be with
you

① 辽宁人民出版社



润物 无声

——几位听障父母的育儿经
中国聋人协会 编著

RUN WU WU SHENG

④ 辽宁人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

润物无声：几位听障父母的育儿经 / 中国聋人协会
编著. —沈阳：辽宁人民出版社，2015.4
ISBN 978-7-205-08255-0

I. ①润… II. ①中… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 088034 号

出版发行：辽宁人民出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编：110003

电话：024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真：024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpublish.com.cn>

印 刷：辽宁泰阳广告彩色印刷有限公司

幅面尺寸：170mm × 240mm

印 张：11

字 数：260 千字

出版时间：2015 年 4 月第 1 版

印刷时间：2015 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑：赵学良 张天恒

装帧设计：先知传媒

责任校对：徐 月

书 号：ISBN 978-7-205-08255-0

定 价：41.00 元

编委会

杨 洋 懿 霖 徐 聪 何忠鸣

陶 侃 李立坤 崔琳岩

文字统筹：李红都

写在前面

这本书的编辑和出版是一个偶然，但也可以说是必然。

偶然是因为在当前的残疾人工作中，跟听障相关的工作主要集中在听障儿童身上，且这方面的研究和实践从1988年就开始了，至今已经取得了不菲的成绩，打破了“十聋九哑”的传统定势，并且总结出了不少关于听障儿童康复教育的成功经验。而另一方面，不为人关注的是，当听障儿童长大成人，自己也为人父母之时，他们面对自己的健全子女，有无养育上的困惑？如何面对听力障碍带来的信息缺失、沟通不顺畅等隐形障碍……这方面的答案和经验几乎是一片空白。根据第二次全国残疾人抽样调查，全国有2000多万听力障碍者，涉及7000多万听障家庭。

带着这些疑问，我们进行了深入了解，欣喜地发现，原来早就有很多过来人直面自身残障，想出方法巧妙化解各种不便，培养出了健康孝顺又开心幸福的孩子。这一偶然的发现，让我们决定克服困难，将这些成功的方法和经验编辑成书，献给听障父母们，以及准备做父母的听障朋友们，给大家带去信心和希望。这个决定，也得到了中国残联领导的关注和支持，从而使此书成为中国聋协自法人注册以来，编辑出版的第一本科普读物。

在这里，要感谢编委会和文字统筹的听障朋友们的无私奉献，大家都是利用业余时间不断回忆思考，将自己身边的鲜活事例提炼升华成文字。特别是几位原创作者都从事着跟写作无关的职业，也非文字

爱好者，只因同样为人父母，体会着听障带来的隐形障碍，也体会着突破障碍带来的欣喜和淡然，满怀责任之感，都觉得有必要把自己所有的经验和体悟告诉同一个世界的人，让后来者少走弯路。文字统筹的作者是一位编辑，当然她也是一位听障朋友，她在进行文字编辑的过程中，深深被大家养育孩子的生活故事所打动，因为作为听障母亲，她在带孩子的过程中也经历了很多与原创作者类似的苦与乐，并且她所认识的几位听障朋友在育儿过程中也都有相似的故事。当然身而为人、为父母，我们跟其他的健全父母一样，并没有什么不同，然而长期相伴的听障，确实带给我们很多的不一样。因此，这本书里呈现给大家的，有跟其他健全父母的一样，更多的是属于我们自己的不一样。

还要感谢参加我们的座谈会和网上访谈、讨论会的听障父母们，跟我们分享了很多点子和创意；要感谢优利康公司的爱心赞助，这本书才有机会得以面世；更要感谢辽宁人民出版社，在首次合作的过程中，成为了我们坚强的后盾！

正是这些一直存在于我们身边的涓涓暖流，推动着我们成为合格乃至优秀的父亲或母亲，成为让孩子引以为骄傲的父亲或母亲！

我们希望：即便是听障者，在当下的多元化世界中，也能自强自立，成为一道独特且美丽的风景。同样地，我们也希望：这一听障父母养育健全子女的育儿书籍，因其明晰的市场定位，也能够种类繁多的育儿书籍市场中独树一帜，成为听障人士的良知益友。

我们更希望，借此书告诉所有的听障朋友们：我们——中国聋人协会，会与您一路同行！

中国残疾人联合会理事 中国聋人协会主席

杨 洋

我永远也忘不了，2011年的那个冬天，我还沉浸在迎接新生命的喜悦之中，出院的时候北京突然降下了一场大雪，这场大雪让我有些措手不及，一系列的问题接踵而来，这使我不得不思考，作为一名听障妈妈，我到底有没有能力带好我的儿子，有没有能力把他拉扯大，培养成健康、快乐、阳光的男孩？

因为没有经验，我在和儿子一同成长的这几年中，也走过弯路，育儿过程中的酸甜苦辣我都尝试过，值得欣慰的是，多年的辛苦换来的是令我难以忘怀的那些幸福、美好的回忆。

思考了许久，我觉得，没有人天生就会做母亲，一切都要学习，无论是健听人还是听障人，在和孩子共同成长的经历中，学习是永远的主题。尽管自己掌握了专业的育儿知识，但仍有一些领域无人指导。这种不足让我心中生出一些担忧，而这担忧又逼着我重新拾起过去苦学的精神，如饥似渴地阅读各种各样的育儿书籍。但是，我们看了，学了，还远远不够，如何将看到的、学到的这些育儿知识变为己有？能不能作为适合听障父母与孩子在一起的好的教育方式？这方面没有人能指导我，我只能自己摸索着前进。

懿霖 于北京

懿霖

本人是听障妈妈，口语族。爱人健听人。儿子三岁，已上幼儿园。性格外向，懂得体贴，特别是对妈妈的听力障碍从小就很理解。





怀孕、婴儿喂养及教育篇

一、孕前及孕期的准备

- (一) 你做好要孩子的准备好了吗? / 002
- (二) 怀孕期间需要注意的问题 / 003
- (三) 听障妈妈生孩子之前一定要知道的事儿 / 007

二、新手父母不慌忙

- (一) 听障妈妈如何坐好月子, 并实现母乳喂养 / 010
- (二) 担心听不见孩子的哭闹怎么办 / 016
- (三) 听障妈妈也能做个职场淡定辣妈 / 020

三、用心陪伴孩子

- (一) 正视孩子前先正视自己 / 028
- (二) 听障妈妈也能成为育儿能手 / 030
- (三) 找到适合你们的亲子沟通方法 / 037
- (四) 和隔代教育有关的问题 / 044

四、听障父母须知的婴幼儿时期的育儿常识

- (一) 母乳喂养四大误区, 看看你是否中枪 / 049
- (二) 辅食喂养的问题 / 054
- (三) 0 ~ 24 个月发展时期详解 / 058
- (四) 推荐听障父母阅读的书籍 / 076

入园篇

一、接送孩子上幼儿园

- (一) 接送孩子的责任交给谁 / 080
- (二) 听障父母怎样接送孩子 / 082
- (三) 怎样跟幼儿园老师交流 / 084
- (四) 孩子在幼儿园出事怎么办 / 086
- (五) 怎样跟其他孩子的家长交流 / 088

二、放学后入睡前的亲子活动

- (一) 既然无法给予光明，那么就用美丽的蜡烛代替 / 091
- (二) 点上蜡烛，让人看见温馨烛光 / 093
- (三) 都是光明，世间充满爱和理解 / 095

三、家人之间相处与沟通

- (一) 三世同堂 / 098
- (二) 二加一 / 100

小学篇

一、入学

- (一) 做好入学准备 / 106
- (二) 日常行为规范 / 108

二、学习

- (一) 打好学习基础 / 111
- (二) 辅导孩子学习 / 112

三、学后

- (一) 理论与实践 / 115

(二) 兴趣与爱好 / 116

(三) 运动与旅行 / 117

中学篇

一、学习

(一) 开学的准备工作 / 120

(二) 听障父母如何辅导孩子 / 124

(三) 听障家庭如何给孩子补课 / 127

(四) 培养孩子的自学能力，给孩子插上自由的翅膀 / 130

(五) 让家庭有书香的味道，让孩子博学明辨 / 133

二、生活

(一) 一张一弛，如何把握好玩游戏的度 / 137

(二) 如何正确引导孩子利用网络学习 / 139

(三) 世事洞明皆学问，人情练达即文章 / 144

三、心理

(一) 心轻万事如鸿毛 / 148

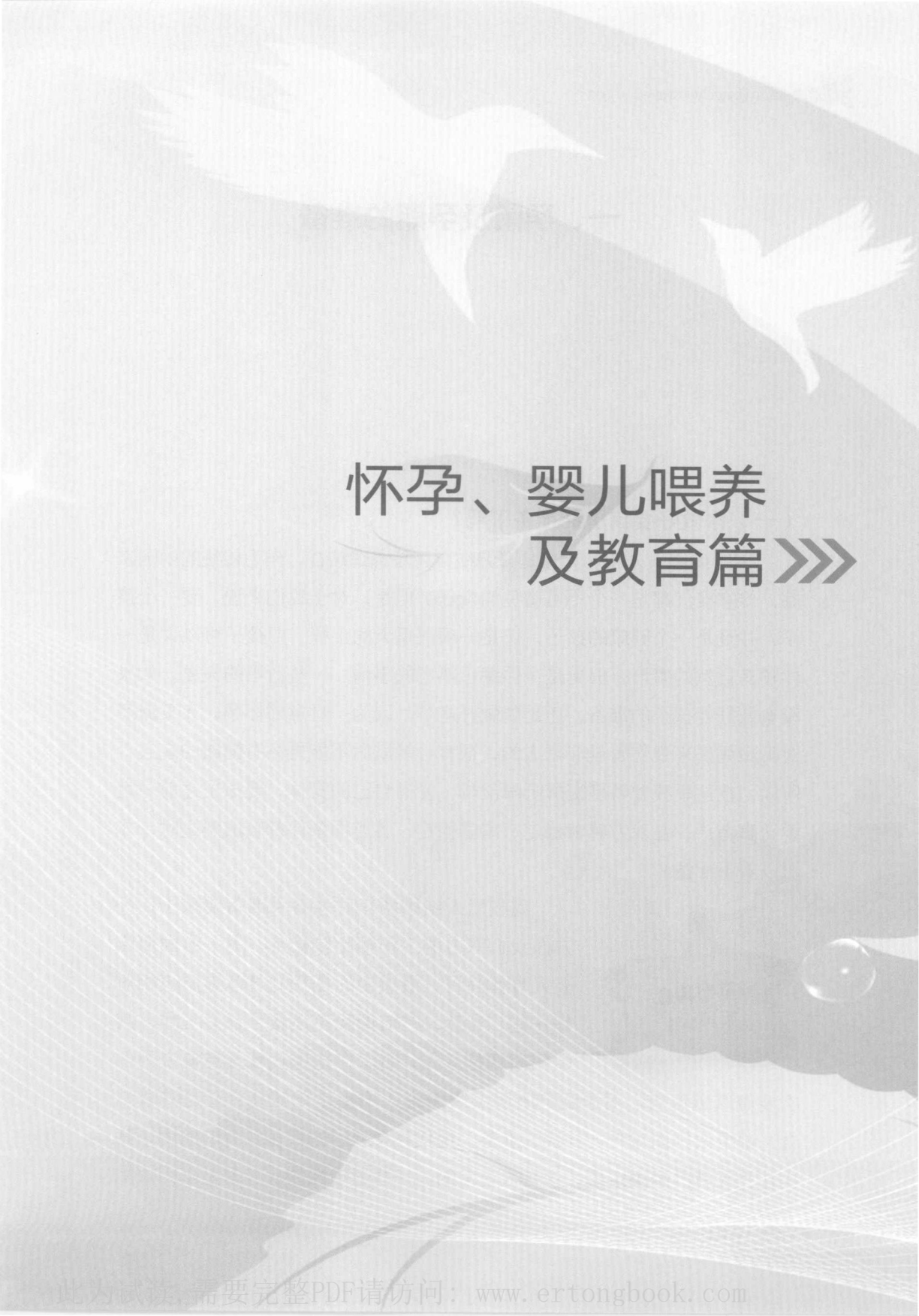
(二) 如何对待孩子早恋 / 152

(三) 如何看待“望子成龙” / 155

(四) 教孩子珍惜时间，给孩子快乐的人生 / 158

附录

聆听，让我们乐享生活 / 162



怀孕、婴儿喂养 及教育篇 >>>

一、孕前及孕期的准备

（一）你做好要孩子的准备了吗？

对于听障人来说，无论是聋健结合还是聋聋结合，作为传统的中国家庭，传宗接代都是一个不可避免的责任。但是，对于我们来说，要一个孩子，并且是一个健康的孩子，还是一项很重大的工程。要孩子可以说是一件顺其自然的事情，但更是一件深思熟虑的事情。一些新婚的夫妻，如果没有做好要孩子的准备，还是要做好避孕。因为一旦意外怀孕，人工流产对听障妈妈来说伤害是非常大的，很有可能以后不能再怀有健康的宝宝。所以，在这里我要特别提醒听障父母，爱惜自己的身体，要孩子之前一定要认真考虑，在双方感情稳定、家庭稳定，各方面条件都较成熟之时，才可以着手准备。



我和爱人结婚两年后才着手准备要孩子，一方面我们双方的工作都比较稳定，另一方面双方老人身体尚可，最重要的是我的身体素质也相对好一些。当然，在前期我还是做了很多工作，其中一项就是基因筛查。在这里我就重点说说为什么要做基因筛查。对于我们听障父母来说，不管是聋健结合还是聋聋结合，都要做好面对听力残疾的准备。现代科学显示，很多致聋的原因，其实在先天就已经决定了。这是很正常的。一些遗传性的疾病都是基因缺陷

所造成的，而基因缺陷又非常容易遗传给下一代。所以，如果我们想要一个健康的孩子，让他们不再重蹈我们的覆辙，就必须做一次基因筛查。如果是聋聋结合的家庭，特别是有家族性的遗传史，就更要做了。基因筛查在北京 301 医院、同仁医院、协和医院等都可以做，只需抽几管静脉血即可，单人费用在千元以内。通过基因筛查，就可以了解你的致聋原因，也可以了解下一代可遗传的比率，医生会根据你的筛查报告，对你们的生育进行指导。我想，有了这些，会比我们一旦怀孕后整天提心吊胆地想孩子会不会有问题那样要好很多，因为你能够知道后面会发生什么，并且有针对性地做好下面的每一步，清楚明白地了解自己的实际情况，对于稳固夫妻双方的感情基础也有很好作用。

当然，当一切准备就绪的时候，就只欠东风了，那么最后一关你就要放平心态，因为我前面说过了，要孩子是一件顺其自然的事情。诚然，孩子是维系家庭的纽带，但是，如果没有孩子，夫妻也一样要携手走过一生。现代社会的生存压力、环境污染、不健康的生活习惯等，使不孕不育率大大飙升。其实，想一想，我们前期工作都准备好了，还有什么担心的呢，一切就交给老天爷吧。

（二）怀孕期间需要注意的问题

当听障妈妈发现该来的月事过了好几天迟迟不来，甚至已经出现了恶心、嗜睡等反应，通过尿检或血液检查确定怀孕后，恭喜你，你已经迈出了最为关键的第一步了。当然，面对接下来长达 10 个月的缔造生命之旅，你还有很多路要走，还有很多事情要做。作为听障妈妈，如何和孩子一起安全顺利地度过 10 个月（38 周～40 周），除了要掌握我们市面上一些关于优生优育书籍中提到的一些注意事项，了解每个阶段你会遇到什么样的问题、面临什么样的检查、孩子的变化会如何等，同时，最重要的还是要我们听障妈妈自己做好万全准备。在这里，我给大家列举三个准备，是我们听障妈妈必须要考虑的。

1. 选好医院并且和医生做好沟通的准备

选择医院很重要，当然，不同地区情况不一样，一些听障父母受经济条件所限，可能会选择相对医疗环境一般的医院，但是我想说，不管是选择公立的还是私立的，选择昂贵的还是便宜的，特别是现在面临生育大潮，建个档案难上加难，各位父母要在有限的条件下选择适合自己的医院，健全人都无比困难，更别提听障人了。可是，我们还是要学会在夹缝中求生，学会去和医生沟通，争取医院的理解与支持。选医院的一些前提标准，首先就是要近，离家近，便于一旦有紧急情况可以在最短的时间得到救助。其次就是要正规的，不要选择一些没有资质的医院，另外，在和医生沟通的时候，医生能够接受你的情况。最后还要看看自己的腰包，其实这个是最不需要考虑的，为了孩子，我想所有家庭都会以妈妈和孩子的身体为重，该花的钱还是要花的。

和医生的沟通是最关键的，也是我们众多听障妈妈最难过的一关。其实，这也是最好解决的。关键在你的心态。一个是要正确面对自己的听障问题。对于听障妈妈来说，如果有必要，可以由一位听人亲属陪同，在北京还有专门的手语就医志愿者，可以在你去医院的时候陪同你做检查。但是如果只有你一个人，也没关系，我们虽然听不到，但是可以看到，通过纸笔交流是获取准确信息的最好渠道，手语在这个时候有些滞后。记住，从始到终，我们一定记住一个原则，那就是绝不能怕麻烦！



由于每次产检时间的间隔不同，当你在从这次产检到下次产检时中间有些问题或者不明白的地方，你可以通过写怀孕日记来记录，日记其实没有那么复杂，只需要写每天的感觉，比如说孕吐次数、觉得哪儿不舒服，可以采用日历的方式，包括到后期监测胎心胎动等，特别是如果有一些比较危险的情况，如出血，或者伴随其他不舒适的感觉，当然首选直接去医院，如果是平时没有什么感觉的，那么通过写怀孕日记也可以自我监测，等到下次产检的时候，一翻

日历就知道自己想和医生沟通哪些问题，既节省时间又能当作很好的回忆资源，将来孩子长大了也可以作为礼物送给他，何乐而不为呢？

2. 和家人、单位的沟通准备

首先，怀孕是一件大事，但是又不算什么大事，这只是人类繁衍生息的一个环节。可是之所以说是大事，那是因为我们是听障妈妈，不消说，一定会有很多父母担心自己的闺女会出现这样那样的问题，也一定会有婆婆担心自己的儿媳妇会不会生出有问题的下一代。我想说的是，担心归担心，就放在心里好了，不要随便表现出来，去影响产妇的心情。毕竟怀孕期间的准妈妈是非常敏感的，不停的心理暗示会适得其反。我怀孕的时候，基本上都是自己照顾自己，我父母正好有事没在身边，白天照常上班，老公每天下班给我做饭，该干吗干吗，也没有功夫瞎想别的，孕期就这么度过了，并且一直坚持到快生了才休产假。对我父母、公公婆婆都是报喜不报忧，不让他们为我担心。事实证明，这样效果是最好的。而据我所知，有的妈妈，就是怀孕期间，婆婆太过多要求注意这个注意那个，妈妈心理压力陡增，最后导致胎停育的例子也大有人在。由于孕妇怀孕期间激素分泌等原因，会有一些情绪或者习性的改变，比如容易烦躁、猜疑等，这些都是正常的，有的时候控制不住，不过这些都要和家人沟通好，让家里人也能够理解你，无论是用手语还是口语，其实最了解你的莫过于爸爸妈妈，怎么和爸爸妈妈沟通每个人都会很清楚，怎么和丈夫沟通每个人也会很清楚，放下自己的包袱，轻装上阵，心里没有任何压力，才能和家人一同顺利度过孕期。

其次，要做好和单位的沟通，一些听障人都有自己的工作，要知道，女性怀孕是受劳动法保护的，任何用人单位都不得以此为由辞退怀孕期间的女性工作者，所以，我希望我们各位听障准妈妈学会运用法律武器维护自己的权益。毕竟我们要一个孩子不容易，但是工作也不能丢。怀孕了还是要适当和上司、老板、主管说明你的情况，特别是孕初期，反应比较严重，危险系数也高，如果刻意隐瞒，反倒容易产生危险。我们不妨和同事

们分享一下，或者向领导表达你的需求。多数人都理解的，不要扭扭捏捏，要知道，你是一个妈妈，从他在你的肚子里时，你就要开始努力排除万难，为他营造一个舒适的环境！这一步，我们一定要迈出去！

记得我怀孕初期，我的领导、同事特别高兴，他们都为我能够拥有一个新的小生命而自豪，并且积极地帮助我，减轻我的工作负担。当然，我也会遇到一些问题，比如同屋的人在吸烟，我会善意提醒他，我怀孕了，同事都会非常理解。另外，工作上也要尽可能安排好，能交接的要做好交接，能坚持上班的还是要坚持上班。事实证明，上班是非常有好处的，如果你处在一个有适当压力的环境下，你会专注做工作，而没有太多时间去瞎琢磨。孕妇最怕瞎琢磨，一旦有空瞎想，就容易出问题。

3. 和孩子的沟通准备

在这里可能会有听障朋友要问了，孩子不还没出来吗？怎么沟通呢？其实，母子之间的沟通，从孩子还在妈妈肚子里时就开始了。现在流行的胎教，我所理解就是孩子在胎儿期间和妈妈之间的沟通，以达到教育的目的。听障妈妈怎样和胎儿沟通做好胎教呢？当前应用最广泛的是音乐胎教，音乐胎教其实有很多误区，有的妈妈是戴耳机，或者把耳机放在肚子上，这样并不好。听障妈妈也许觉得自己听不见，干吗要给孩子听呢？其实不然，我们虽然失去了听力，但是并不代表我们可以剥夺孩子听声音的权利，医学证明，胎儿在3个月就已经有了听觉。很多听障妈妈通过戴助听器可以听到声音，那么何不尝试放一些专业的胎教音乐给自己和孩子一起享受？那静静聆听的时光，就是你和孩子心灵沟通的时刻。当然，播放音乐的音量大小一定要放到合适的位置，最好有听人能帮忙指导。除此之外，我鼓励重听准妈妈每天都要说一些话给孩子听。我每天就会念叨，一天发生了什么事情，还有对孩子的祝福与希望，我一直坚信，我们都会等到胜利的那一刻，每一次胎动，都是小生命在回应你，你也要适时地回应他/她。当然爸爸也很重要，这个时候，除了要理解妈妈的辛苦，最重要的就是要和妻子一起分享和孩子的沟通，

相信我，那段时光是最幸福的。

（三）听障妈妈生孩子之前一定要知道的事儿

作为听障人，无论是准爸爸还是准妈妈，面临分娩的那一刻都会紧张。紧张是因为我们不了解接下来会发生什么，这是很正常的。但是紧张之余，我们还是要从容冷静，列出一张清单，看看这些东西你是否没有准备。

1. 是否和医院已经沟通好了，你的情况医院是否已经知晓？
2. 分娩方式的决定。
3. 当宝宝顺利降生时，我们该如何筛查？
4. 怎样和医生了解沟通你的想法？
5. 是否学习和掌握医生告知你养育宝宝的知识？

这些清单，是听障父母必须要想到的问题，当然，还有其他一些。比如准妈妈需要准备什么待产包，需要准备什么证件，需要办理什么手续，产后如何恢复，等等，这些都可以通过和医生沟通，或者通过查阅书籍和网上搜索等获得。在这里我要强调的是作为听障父母，需要注意的事情。因为沟通是我们最大的短板，沟通不到位，就不能配合好医生，就不能使事情顺利。特别是进了产房，基本上家属不能陪同，只能靠自己，那么我们该怎么办呢？由于我是一位听障妈妈，所以我格外重视选择服务良好的医院，一方面要离家近，另一方面大夫也要非常理解我的情况，知道我的听力情况，并且能够预测会带来问题。再三挑选后，我找了一家医院并选择了一位医术精湛的妇产科主任。

不论是剖腹产还是顺产，都要听从医生的建议。在整个怀孕期间，我和医生都会通过纸笔进行有效沟通，虽然我能说，听也没问题，但是我觉得不如纸笔沟通来得更高效。而且医生一看我直接用纸笔沟通，他会非常乐意解答。我会把我的问题提前写在纸上或者手机便签上，然后请医生将