



让孩子做主

母乳妈妈育儿手记

国际母乳会哺乳辅导 小 巫 / 著



广东省出版集团
新世纪出版社



让孩子做主

母乳妈妈育儿手记

国际母乳会哺乳辅导 小巫 / 著

·广州·

广东省出版集团
新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子做主: 母乳妈妈育儿手记 / 小巫著. —广州: 新世纪出版社, 2013. 6
(小巫养育学堂)

ISBN 978-7-5405-7825-1

I. ①让… II. ①小… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31②G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第023270号

出 版 人: 孙泽军
策划编辑: 翁 容
责任编辑: 翁 容 华 丽
特约编辑: 王凯波
美术编辑: 高豪勇
责任技编: 王建慧
封面设计: 艺和天下

RANG HAIZI ZUOZHU
MURU MAMA YUER SHOUJI

出版发行: 新世纪出版社
(广州市大沙头四马路10号)

经 销: 全国新华书店
印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司
(地址: 南海区狮山科技工业园A区)

开 本: 16
印 张: 18.75
字 数: 220千 插页: 4
版 次: 2013年6月第1版
印 次: 2013年6月第1次印刷
定 价: 36.00元

质量监督电话: 020-83797655 购书咨询电话: 020-83781545

从拇指哥到大巨人

——《让孩子做主》2013年版代序

米春玲

这两天又看了一遍《让孩子做主》，感动于小巫当时克服重重困难给孩子吃上珍贵的母乳，同时我生命中的这段既艰辛又幸福的将近40个月的喂奶历程也在记忆中不断浮现，孩子已经6岁半了，记忆中的艰难已经过去了，变成了我克服这些艰难历程的礼物，这段历程为我和孩子的关系奠定了坚实的基础，让我们彼此信任，一直再延续的是幸福……

就在写稿的当晚，我给儿子讲格林童话中的故事《年轻的巨人》，故事中有一段描述，一个和大拇指一般高的小不点儿，被大巨人拈走了，大巨人给他吃了自己的奶，这下子小家伙开始长了，不久也变成了一个又高大又强壮的大巨人。两年之后，老巨人领着当年的拇指哥走进森林，想试试他的力气，说：“给我拔一棵树出来！”小家伙力气已经挺大，一下子就从地里连根拔出一棵小树。老巨人认为这还不行，带他回去又喂了两年奶。等老巨人第二次试验他，他鼓足劲，从地里拔出来一棵老树。老巨人还是觉得不行，又喂他两年奶，然后才带他走进森林，说：“这次拔一棵真正的大树出来。”小家伙就像闹着玩似的，从地里拔出一棵粗得不能再粗的橡树。老巨人对他说：“你学师满了。”说着领他到了当年捉他来的地头上。之后这个年轻的巨人开始了他的人生旅程……

我们现在的很多妈妈就像老巨人一样，用母乳哺育着自己的孩子，妈妈们在母乳喂养孩子的过程中，面对着种种的挑战，付出巨大的劳

动，就在这貌似简单的日复一日的工作中，妈妈们的内心世界日益强大起来，因为每一个挑战的背后都隐藏着生活的珠宝。也在这日复一日的哺育过程中，通过对孩子的观察和亲子互动，了解孩子的脾性、如何帮助孩子，都不再是妈妈们的难题，妈妈们渐渐变成了有智慧的老巨人。眼看着孩子一天天的健康成长，所有的辛苦都结晶成为幸福。孩子们也是一样，他们在这样的日复一日的吸吮中，吃饱了肚子，慢慢地适应了这个世界，也了解了妈妈今天好像很高兴，妈妈今天好像有些不舒服，这个胳膊是爸爸的吧……孩子们在这样的过万次的吸吮中，也汲取了妈妈们应对挑战的勇气，因为从那一刻开始，母、婴融入了同一个世界。

重温《让孩子做主》也让我无比的自豪，在孩子5岁那一年，我们有两次短暂的分离，他很安心地和爸爸待在一起两周，因为他确信妈妈会回来；现在我们每天晚上躺在床上讲完故事，会说一些悄悄话，讲一些彼此的小秘密。我想这些都源于我们曾经一起“工作”过，这个工作就是母乳喂养。

这一切幸福的源头应该是小巫的《让孩子做主》。这本书让我爱上了她，并一发不可收拾地看了她写的后续所有的关于育儿的书，同时因为看了她的书，我顺藤摸瓜地找到了华德福教育。所以说，看了小巫的书，关于孩子的吃喝拉撒，还有后续教育，基本就“一条龙”解决了。

阳光小巫

——《让孩子做主》2008年版代序

李跃儿

我的书到期了，打算再版，选好出版社后，跟他们谈出版的相关事宜。第一次见面，他们提出的第一件事就是：如果能请到小巫写点什么就太好了。

他们不知道我和小巫的关系，说这话时几个人眼睛发亮，诡秘地笑着，我知道通常这种状态是讲话人提出了一种难以实现的愿望，而感到不好意思。我马上安慰他们说：没问题，我一定请到小巫来写。嘴上这样说，心里却想，请她写个序算什么，骗她出来跟这几个她的崇拜者吃顿饭也做得到。出版社的人反复表示，小巫的书做得很好，一开始我以为他们说做得好是指版式啊、宣传啊什么的，后来发现他们是指写得好，我立刻肯定了我对出版社的选择。因为，欣赏小巫的编辑应该是没问题的。

小巫的每一本书都掀起了一股不小的风潮，她的观点成为妈妈们嘴里的新词，改变了一代人的观念，使一代孩子受益。

第一本书是讲母乳喂养的，那时我的儿子大了，我读这本书是被她书中透出的教育天赋和人格魅力所吸引。

芭学园在北京成立后，发现我的大多数家长都是小巫的粉丝，从她们身上发现母乳喂养从未被人们这样重视过。记得十年前在妇幼保健所的走廊里就看到过关于母乳喂养好的宣传，但妈妈们还是找到各种理由将橡皮奶嘴塞进孩子的嘴里，自己上班，或保持好身材去了。我吃惊于

小巫小小一本书如何产生这么大的魔力，以至于让这些妈妈们以自己坚持母乳喂养而那樣的自豪。但事情还不仅仅如此，有的孩子都快三岁了还在吃母乳，这样的妈妈每天来送孩子，掀起衣服光荣地给孩子喂奶后光荣地离开，晚上接时，一见面就急不可耐地先掀起衣服来喂奶，当我劝她们该给孩子断奶的时候，她们会坚定地说：小巫说了，喂的时间越长越好。我问：打算喂到什么时候？答：到孩子自然不吃了。我晕，再问：小巫是这样说的？一般就会得到这位妈妈坚定的点头。我立刻打电话去骂小巫，小巫听了这样的指控，在电话那头会笑炸了电话听筒。

一件新的事物出来，总会有人将它用过了头，这的确不能怪小巫。

有一天，我跟她开玩笑说：“都是你的母乳喂养，弄得我的孩子那么注意乳房，你难道不知道我们老师都是女的，而且都还是姑娘吗？”她问怎么了，我说：“我们孩子指着老师的胸部问：‘这是什么？’老师答乳房；问：‘摸一下行吗？’老师答不行；问：‘看看行吗？’答不行；问：‘那里面有奶吗？’老师答没有；孩子反思：嗯，老师的乳房里没有牛奶。”

由于我们的家长都是小巫的粉丝，他们的孩子便一定是吃母乳长大，身体真的都很健康，心理非常阳光，最令人吃惊的是我们教室中的娃娃屋里经常有男孩女孩一本正经地在给布娃娃哺乳，那姿势正确极了。

第一本书掀起的母乳风暴正在高潮时，她又提出了给孩子自由。于是，全国的妈妈们热拥小巫，全在提倡爱和自由。在爱和自由走入人心，并矫枉过正的时候，小巫又扔出个《和孩子划清界限》，小巫的这本书出得正是时候，许多妈妈从无限的爱和自由中抬起了她们的眼睛开始注意疆界问题，在学习与孩子划清界限的同时，中国人第一次发现自己做人从来没有注意过疆界的问题。

当然，也还是有粉丝划过了头，我仍然要打电话骂小巫，小巫仍然差点笑炸了话筒。

实际上我是将小巫的笑当做一顿珍贵的美餐来享用的，有了可以得到这顿美餐的条件，当然要铆足了劲利用一下的。小巫她其实太容易哈哈大笑，怎奈我这个食客过于贪心，总也听不够。

我知道每次我的骂总能招到更长的更美的大笑，听完了她的笑，人心底的每个角落都充满了阳光，像在大太阳底下晒足了的被子，这比什么心理治疗都管用还不花钱。

实际上，每次与小巫会面我呈现的放松多少都要带有一些装的成分，这是因为这家伙太灵了。我发现我每日与孩子在一起，全身心地投入对教育的探索与实践的东西，她只在她的一对小儿女身上就发现、领悟和验证了，而且这些领悟和实践结果完全是一个普遍真理，适合于90%的孩子，这是任何一个好的教育的最高适合值。

她在自己的家里，面对她的儿女实证着教育的最高真理，每次在她家跟着她忙碌地走来走去到各种场地、各个角落，去看不在家的孩子留下的那些代表着发展和心理的印迹，让我总觉得小巫像一个研究珍稀动物的科学家，对着孩子的艺术品，像珍稀动物学家对着大熊猫刚刚留下的玩耍的脚印。她总是边解释边哈哈大笑，而我总是将对在一起的黑眼珠调整到正常位置，然后跟着她一起大笑。

用阳光小巫来称她有点太落俗套，但我找不到更新的词，就只好将就了。

2013年修订版前言

这是《让孩子做主》的第四版。

第一版由中国轻工业出版社于2002年5月出版，中文名字叫《让孩子做主——白领妈妈育儿手记》，英文名字叫*Raising Sam*，封面照片是刚满百天的Sam在澡盆里畅怀大笑，可见当时的定位仅仅是讲述自家故事的手记。这一版只印刷了一次，发行情况不详。

第二版由民主与建设出版社于2005年8月出版。机缘在于2004年该社出版了我的另一本书《给孩子自由》的第一版，出版社希望整合出版我的系列图书，就再版了《让孩子做主》。鉴于当时我已取得国际母乳会哺乳辅导资格，在网站和杂志上主持母乳喂养专栏数年，写了近百万字的文章，并且通过电话和邮件等形式帮助母乳妈妈，就把这一版的副标题修改成了“母乳妈妈育儿手记”，英文名也改为国际母乳会的座右铭之一“Listen to Your Baby”，封面还是胖嘟嘟的Sam，不过换成了他六个月时坐着的一张照片。

第三版仍由民主与建设出版社出版，于2008年8月第一次印刷。当时，该社已经出齐了我的四本书——《让孩子做主》《给孩子自由》《和孩子划清界限》和《跟上孩子成长的脚步》，销售业绩不错，于是决定一起修订。这一版的封面是我四岁的女儿Miranda的一幅涂鸦画作。

《让孩子做主》一直很受欢迎。无数的妈妈（有时候还有爸爸）通过各种渠道向我表示感谢，说是这本书改变了他们对母乳喂养的观念，帮助他们渡过最初的难关，陪伴他们走好宝宝人生的开端。

在国内，这是第一本以手记形式写的育儿书，我也是第一个向读者介绍国际母乳会、西尔斯医生夫妇及其“亲密育儿法”的作者。

迄今为止，我已经写了9本书、翻译了1本书，义务宣传母乳喂养、从事儿童教育和家长咨询工作12年。这些年，变化多多。曾经，我是国内唯一一名以汉语为母语的“国际母乳会”哺乳辅导；目前，全国一共有8名用汉语帮助母乳妈妈的哺乳辅导，分布在北京、天津、上海和昆明等地。国际母乳会在国内培训了65名哺乳互助指导，还有更多的妈妈作为志愿者，活跃在全国各地。相比我“孤军奋战”的年代，新手妈妈们对母乳喂养的认识度有了很大的提高；国际母乳会、西尔斯医生、“亲密育儿法”等当年尚属新奇的名词，如今大家都耳熟能详。关于母乳喂养的出版物、网站和民间互助团体也越来越多。

原本我以为，有了这么多资源，《让孩子做主》可以光荣退役了。但是，新世纪出版社的编辑们在研究了读者反馈、进行了读者调查之后，认为这本书仍然有再版的必要。虽然其指导性已经不像当初那样是独此一家别无分店，但对于很多妈妈来说，它还是精神力量的源泉。甚至可以说，这本以讲述我们家故事为主线的书，已经不属于我个人，而是属于广大母乳妈妈。

这次修订，我主要做了三件事：

一是增加了一些内容，或更新并补充了一些关键之处的论述；

二是升级调整了全书内容结构，将其分为五大部分；

三是在必要的地方，注明了“当年”“当时”“那时候”，这样读者能够看清楚，当初那个尚未被抬上“专家”宝座的小巫，也是一名普普通通的新手菜鸟妈妈；同时也可以提醒读者，必须根据当下的实际情况找到适合自己的宝宝的母乳喂养方法。

在2013年第四版中仍然收录2008年第三版的前言，因为2008年版前言里说过的很多话，仍是我今天想说的。至于序言，则没有按出版常规那样请专家名人来撰写，而是托了一位朋友，她曾经是我的读者，一名普通的母乳妈妈，用最平实的语言来谈她内心真实的感受。我做母乳喂养的义

工，并不在意专家学者的首肯；母乳妈妈的认可，才是对我所付出辛劳的最大褒奖。

虽然国内的母乳喂养宣传取得了不小的成就，形势依然不乐观。中国是全球配方奶销售增长最迅速的市场，所有品牌都盯住这块年收益可达数亿美元的肥肉，明目张胆地违背世界卫生大会颁布的《国际母乳代用品销售守则》以及国家卫生部颁布的《母乳代用品销售管理办法》，推行以配方奶为正常标准的喂养文化，导致民众对于母乳喂养的误解和偏见依然很深。根据联合国儿童基金会的一项调查，中国城市纯母乳喂养率仅在14%；新手妈妈们反映，她们母乳喂养失败的首要原因是“亲戚和朋友的劝告”，这些人告诉新手妈妈“你的奶不够，需要加配方奶”；其次是一些医务人员的建议。

面对母乳喂养的艰难处境，这本书依然有再版的价值。它不仅帮助许多新手妈妈扫除了母乳喂养知识的盲区，也给了她们坚持母乳喂养的勇气和信心。

因此，在第四版的前言里，我依然向大家发出前三版一贯的呼吁：请帮助我们宣传推广母乳喂养，愿更多的宝宝从母乳喂养开始，享受人生健康而甜蜜的开端，愿更多的妈妈从母乳喂养开始，学习如何做母亲！

小巫

2012年12月3日

2008年版前言

八年前，我的儿子才几个月大，《父母世界》杂志（那时候还叫《妈咪佳人》）的创始人朱晓灵就把我拉到出版社总经理那儿，告诉我可以写一本关于在中国养育混血宝宝的书。总经理看了我一眼，随即下达了命令：签个合同，回家写去吧。

直到今天我还在纳闷：这两个人，从来没见过我写的东西（虽然我已经发表过一些小说和文章），怎么就知道我能写书呢？

那个时候，我还没有被冠以“专家”的名号，创作起来毫无压力，口无遮拦，有什么写什么，想到哪儿写哪儿，没费多大工夫，《让孩子做主》就出笼了。当时我觉得，以自己这种跨国背景，写出来的书，肯定没多少人爱看，可能也就是一些背景相同的海归、跨国婚姻中的女性和混血儿的妈妈看一看吧。所以还放了好多孩子的照片，想着这是一本自娱自乐的书，首印三千本能卖完就不错啦。

书刚面世，民主与建设出版社的赵老师就找上门来，说她欣赏我的书，问我能不能再写一本。我当时正在兴头上，养孩子过程遇到诸多话题，有了无数感慨，于是又洋洋洒洒地写了好多字，还是以随意的育儿手记方式，记录了很多个人的经历和感悟，起个名字叫《给孩子自由》。

在这两本书的创作过程中，我一直在《父母世界》杂志上主持母乳喂养专栏，在摇篮网上主持母乳喂养主页，尽我最大的努力推广母乳喂养。也许是这个原因，使得我的两本书销量开始增加，一些其他的育儿和时尚类杂志也邀请我撰写儿童早期教育方面的文章。我当时看了很多的专业书籍，再次感悟多多，加上本来就是爱发表意见的人，所以又肆无忌惮地写了第三本书《和孩子划清界限》。

突然间，很出乎意料的，大家都开始非常客气地称我为“育儿专

家”，杂志、网站、电视台纷至沓来，邀请我去写文章、开专栏、做节目，几乎令我应接不暇。每每看到哪里刊登了我的文字、播放了我的节目，那个“专家”的名号看上去有些荒唐，只想着哪天大家识破我这假冒伪劣，我也就省心了。

顶着“专家”的光环，回头看看出版过的书，尤其前两本，简直不成体统，吓得我赶紧回家修订。先再版了《让孩子做主》，收录进这些年我在母乳喂养领域里发表过的文字以及翻译的几本国际母乳会的小册子；后再版了《给孩子自由》，充实了很多专业理论。在这期间，又出版了第四本书《跟上孩子成长的脚步》。

我想，大概中国人比较习惯崇拜权威、敬仰专家，一个人曝光率高了、被称为“专家”了，大家都想去看看你书里写了些啥，所以我的书得以攀登上排行榜，而这是我始料未及的。实际上，我这样的草根“专家”，是任何一位妈妈经过一些努力都可以做到的。我目前小小的私心就是：带动一批家长，让她们发展为专家，跑在我前边；而我呢，就可以挂靴退役，回家享清福去了。

所以，这次再版，我首先声明：我从来没有，也不敢自居是哪一方面的“专家”，关于教育，我还存有太多的无知、未解和疑惑。我只是喜欢跟大家分享我的一些心得体会，喜欢跟别人平等地交流经验教训。

看了我的书，如果你认同这里边的思想，不要将其归功于我，这些思想原本就存在你的头脑当中，我的功用只不过是诱发了它们而已，“引蛇出洞”，或者就像很多妈妈感叹的那样，“不谋而合”。如果你反对这里边的观点，那也没有关系，我希望这种反对的情绪，至少给了你一次思考和认识自己的机会。

我总是在说，孩子最需要拥有的品质之一是独立的思想与判断，而达到这个目的，首先要求我们这些做家长的具备独立思考与判断的能力。从养育孩子这件事做起，根据自己的实际情况，找到最适合自己的孩子与家庭的养育方式，而不是盲目地听信“专家”、照搬照抄。在这个

世界上，每个人看到的只是事物的一个角度，每样事物都有无数不同的角度。看世界的角度千变万化，每个人都有自己的角度，所以这个世界才五光十色。多一个角度，就多一份理解。我给大家提供的，也只是我个人的角度，也许跟你的角度有某些重合的地方，也必定跟你的角度有许多差异之处。引用史坦纳的一句名言：“请仅仅考虑我提供的观点，在你的亲身经历中去验证。”

我认为以下几位妈妈的发言，很能帮助大家客观地看待我的书：

* 小巫的观点带有她的鲜明特色和个性，她的做法很多无法照搬，关键是她告诉我们一种对待孩子和自己的方式，这种方式，在我看来是真正爱的方式（有人可以不同意），而这个方式如何真正体现在自己和孩子、家人身上，则要靠每个人的智慧。

* 我觉得大家没有必要那么较真儿，小巫只是把自己养育孩子的经历写了出来与大家分享，她倡导的理念其实看她写的英文就知道——Listen to your baby！一千个宝宝的教育方法怎么只会有一种呢？适合自己的宝宝的方法就是好方法。我们应当在遵循科学的前提下发现自己的孩子，帮助自己的孩子成长。

* 大家都不要盲从，每个孩子都是不一样的，小巫的方法，可以适用于一些孩子，不可能适用于每个孩子。关键一定要有自己的方法，要有头脑。

* 很多人的观点，包括大师和专家的，都选择性吸收就可以了，曾经跟一个朋友说过：如果你觉得小巫说的都百分百全对、百分百适合你，那不是小巫的问题，是你的问题了。

借此机会感谢大家多年来寄予我的厚爱！

小巫

2008年4月8日，北京

第一部分 初为人母

- ◎生孩子 / 2
- ◎产后 / 8
- ◎第二天 / 11
- ◎开始的开始 / 19
- ◎奶下来了 / 25
- ◎三个人的世界 / 32
- ◎坐月子 / 36
- ◎盼望天堂 / 43
- ◎母爱的感觉 / 48
- ◎做母亲是一件孤独的事情 / 52

第二部分 相信母乳

- ◎你都给孩子吃什么了 / 60
- ◎母乳VS奶粉，应该“选择”谁？ / 64
- ◎母乳喂养，不仅仅是为了孩子 / 75
- ◎相信母乳 / 81
- ◎成功母乳喂养的秘诀 / 85
- ◎难道都是母乳的错 / 92
- ◎不必迷信体重增长表 / 101
- ◎不可一“钙”而论 / 106

第三部分 养育之路

- ◎吃喝拉撒睡，没一样做得对 / 118
- ◎阿姨的烦恼 / 125
- ◎你妈妈没给我批条儿 / 133

- ◎到底是谁的需要 / 138
- ◎让孩子做主 / 144
- ◎迟来的决定 / 151
- ◎全职妈妈VS全托幼儿园 / 156
- ◎男孩还是女孩 / 171
- ◎妈妈心尖尖上那团肉肉 / 178
- ◎大自然帮我带孩子 / 183

第四部分 关于睡觉这件事

- ◎他怎么还不睡觉 / 188
- ◎夜间哺乳的难题 / 191
- ◎不必一觉到天亮 / 197
- ◎孰与共眠 / 204

第五部分 不止是母乳

- ◎该给他加蛋黄了吧 / 216
- ◎解除辅食添加常见误区 / 222
- ◎将母乳喂养进行到底 / 229
- ◎离乳，别听偏见的 / 235
- ◎离乳，请慢慢来 / 241
- ◎新的生命，新的起点 / 247
- ◎母乳喂养，不该艰难 / 252

附录

- ◎给母乳宝宝添奶粉，就一瓶，不要紧的，真的吗？ / 258
- ◎母乳喂养的心路历程 / 262
- ◎网络书评摘抄 / 267
- ◎参考书目及相关推荐 / 280
- ◎声明 / 284

第一部分

初为人母

