

0-5岁超全BABY生长图鉴，天使OR恶魔？家喻户晓的趣味育儿法，高野优教你一步步来。



高野优的 幸福育儿百科

[日]高野优 著 高岚 译



畅销八年
再版十次
最新修订版



漫画
随笔

高野优的
幸福育儿
百科

图书在版编目 (C I P) 数据

高野优的幸福育儿百科/ (日) 高野优著; 高岚译.
石家庄: 花山文艺出版社, 2009.3

ISBN 978-7-80755-504-9

I. 高… II. ①高…②高… III. 婴幼儿-哺育 IV.
TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第025627号

《Takano Yuu no Ikuji Hapinesu Hyakka》©Takano Yuu 2001

All rights reserved. Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.
through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

冀图登字: 03-2009-004

高野优的幸福育儿百科

作 者: 高野优

译 者: 高 岚

策 划: 张国岚

责任编辑: 尹志秀

特约监制: 李耀辉 郑中莉

特约策划: 苏 静

特约编辑: 董佳佳

封面设计: 熊琰工作室

内文设计: 蚂蚁王国

出版发行: 花山文艺出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号

邮政编码: 050061

网上书店: <http://www.hspul.com/ecity>

邮购热线: 0311-88643242

销售热线: 0311-88643227/3228/3229

传 真: 0311-88643225

电子邮箱: hspul@163.com

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 795毫米×1035毫米 1/16

字 数: 250千字

印 张: 13.5

版 次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80755-504-9

定 价: 32.80元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



尽管养育孩子一定是十人十法的，但育儿专家们却还在不遗余力地向人们散播着“作为母亲，不这样做是不行的”这样奇怪的咒语。在最初成为母亲的时候，任何事情都不知该如何下手，因此大家都拼命地通过阅读育儿书籍来找到养育孩子的方法。

不过只通过文字传达给我们的最终也仅仅是些书本上的知识，而并不像想象中那样会对我们真正开始的育儿生活产生很大的帮助。我是在我的女儿出生几年之后才渐渐发现这个事实的，身在其中而无法了解清楚的事情其实还有很多很多。

此时此刻，在家人都熟睡之后，周围安静下来，我一个人在昏暗的房间中，映着昏暗的灯光一边读着本育儿书，一边轻声地嘟囔着：“我的女儿或许很奇怪哦……”哦，大概正因为我就是这么奇怪的人吧！这样想着想着我不禁用手掌拍了一下自己的额头。是啊……如果这样的话真是遗憾啊！

这个时候我突然想起了婆婆曾经说过的话。

从现在算起五年以前，当我用一种不很习惯的姿势怀抱着哭个不停的铃不断地哄她的时候，我的婆婆就好像拼抢橄榄球一般，从我的怀里一把把我女儿给抱了过去。那一刻，婆婆紧紧地抱着我那正哭个不停的女儿，抬起头对我说：“你真的是一点经验也没有啊！”说这话的时候她脸上还带着一种我无法

形容的轻笑的样子。

当时还说了一些什么我已经记不得了，但头脑中却总是带着“？”的疑惑，在真正了解了那其中的意味之后，我感觉到自己的心情有些低落，在那之后婆婆还曾经一边说着“没有经验就少动手吧”一边对我加以制止。把我当个外行一样对我的女儿说：“让毫无经验的妈妈来喂养真的是好可怜哦！”那一刻与其说我自己想找个地缝钻进去，不如说我有想挖个大坑把我的婆婆推下去的冲动。最最不希望别人讲的事情，却听到从那么亲近的婆婆的口中说出来，感觉实在是过分。

“妈妈在最开始的时候也是毫无育儿经验的不是吗？所谓那些育儿经验，也都是没有一定标准的吧！呵呵呵呵……”我一边这样笑着，一边作出很乖的样子给婆婆捶着后背，这样来回应没有什么不合适吧？事实上我并不认为经验就是育儿的全部。而与其相比，更为重要的事情还有很多呢。

婆婆每次来我家的时候，我都会谨小慎微地对她察言观色，“她接下来究竟还要说些什么呢？”在本来就十分消耗体力的育儿过程中我还要付出许多这种不必要的辛苦，不过在我家还好，每次婆婆来访的日子，发觉到我的衰弱度不断提升，老公就会看不过去，总叮嘱我别太辛苦，会帮我解决许多问题。

如果我坚持去写这样的《怨恨日记》，记录下那些怨恨的情节，来作为我的《无育儿经验事件》，那么深陷于蝎子座的固执的我，就必定会将这种执拗的情绪传达给后世了。

就这样又经过了许多次类似的战争（正确地说还是现在进行时），无论在身体上还是心理上我都变得更加坚强自信，在日常撰写《不认真的育儿》还有《无情的育儿》等连载的过程中，我被邀为讲师出现在演讲台上的机会也越来越多。

“到了演讲台上究竟该说些什么好呢？”我这样询问着主办方，对方的回答肯定都是：“像你平常那样说就可以了啊。”那样去讲真的可以吗？我感觉心里有些没底。不过，在听到了我的言论之后妈妈却对我说：“你真的是一个



好母亲！”她的话给予了我很大的信心，如果真是这样的话或许我还算是为社会作出了不小的贡献呢！

在生孩子之前，我喜欢很随意地度过每天的日子。正因为如此，在生了孩子之后我便迎来了四周围卷起的猛烈干涉的暴风骤雨。而我不是瀑布下修炼的苦行僧，可以对那些话语置之不理（尽管这样想却也小心地不会说出来）。可事实上一被别人说这说那，好不容易踏稳站直脚跟就又有些松动了。作为母亲一定要变得更加坚强，但受到那样的攻击也真是会让自己树立起来的信心变得脆弱，甚至产生动摇。

因此在讲台之上，我每次都大声地对台下的听众们呼喊：“对于孩子来说母亲只有一个！”这句话不仅是我对前来热心参加的母亲父亲的呼吁，同时也是说给我自己的。在对育儿没有自信抱膝而坐意志消沉的时候，我总是会用“母亲只有我一个”这句话来振奋自己的精神。多少次这样让自己恢复信心，而周围的攻击（恶言）便都被渐渐地抛在了脑后。

在育儿的过程中无计可施的时候，你可以翻开这本书看看。“全心全意地育儿”和与之相对的“毫不尽心全意地育儿”，一定会在生活的各个细微的环节中显现。无论任何事情，只是一点微小看法的转变就会令情绪变换成愉快或者不愉快，笑脸和哭脸的变化就在一瞬之间。正因为如此经常以微笑的面容去迎接生活心情会更加愉快。

对于养育孩子如果不怀抱兴趣快乐进行的话将会是母亲的一大损失！单纯地在头脑中积攒书面上的知识也会让你经常碰壁。

那么就让我们一起步入“轻松育儿法”的快乐世界吧！





目 录

母乳♥牛奶

001

尿布

017

哭闹

031

吃饭

047

睡觉

061

大便

075

抱抱

087

洗澡

103

责备

117

说话

133

衣服

147

交通工具

161

外出

173

妈妈的心情

187

结束语

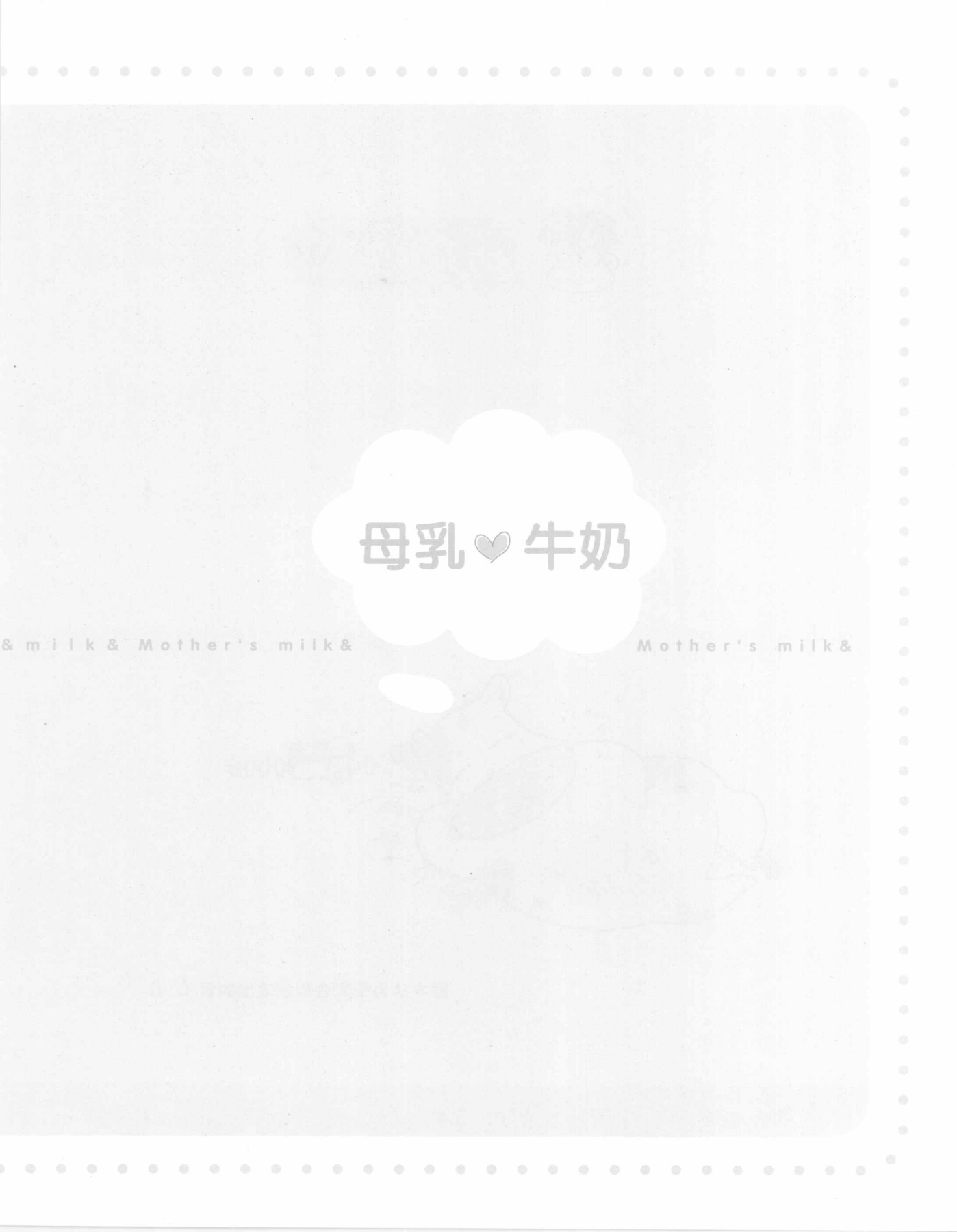
201



母乳♥牛奶

& milk & Mother's milk &

Mother's milk &





母乳♥牛奶



咚~咙 ◦ ◦



原本认为母乳会自然流出的我 ◦ ◦ ◦

♥ 怀孕初期，我像一个差典型一样在自甘堕落的孕妇生活中大踏步前进，开心而随意地过日子。而一些很实用的方法却都没有付诸行动，十分懒惰。

♥ 所以也就完全没有“乳房按摩”方面的经验。尽管我知道这样的事项在怀孕生产书中都有记录，但却始终认为母乳在生完孩子之后（我是顺产）是会自然流出来的。

♥ 于是产后的第一天，当我听到周围的妈妈们躺在那里喊“啊呀胸部好胀好痛啊”的时候，我很不解地问她们：“哎呀，怎么了？”

♥ 当我偷偷地看到别的妈妈因为被充足溢出的母乳困扰而垫上防溢乳垫的样子时，心情就变得十分复杂。脑海里频频出现刺激我的便是“乳房按摩”这四个字。唉，当初要是认真照做的话该有多好啊……



而现实是×××



真的是好痛啊! 💧



♥ 结果我的母乳是一滴未出。拜托助产护士帮我做了比生产阵痛还痛苦的乳管开通按摩。这种按摩，真的是十分的痛，特别的痛，相当的痛啊！原来不只是生孩子的时候才会有那样的痛啊！我眼泪横流地仰面叫着。

♥ 借助助产护士手腕的力量，自产后的第三天开始我的母乳便滴答滴答地流出来了。在这种有一点点黄色印象的初乳之中，据说似乎蕴涵着对于婴儿来说百万马力的免疫力加营养呢。

♥ “好啦！这下终于可以给宝宝喝啦！”我的心情一下子豁然开朗，但实际上仅仅这样数滴离填饱宝宝的肚子还差得很远呢。当我贴在玻璃窗上，看到在新生儿室中咕咚咕咚大口喝着牛奶的宝宝的样子时，心里真的是十分地自责。

产后好似僵尸一样×××



呼啦~~~

无论身体还是心理都疲惫不堪 ⑨



♥ 生完孩子之后我的身心都已疲惫不堪，人也日渐消瘦，这个时候如果再因为自己的母乳不足而心感内疚的话也许会有些苛刻了。

♥ 在出院之后我进行的是母乳和牛奶的混合喂养。但是慢慢地牛奶的比率增加了，不知不觉母乳就没有了。

♥ “唉，实在是没有办法了”，心里这样无奈地想着，“可实际上我更想用母乳来喂养啊”，心情摇曳不定，也经常会因此而感觉难过……

♥ 从那之后我就以百分百比率的牛奶来喂养孩子，可耳中却似乎经常会听到“母乳=好母亲、牛奶=坏母亲”这种公式一样的说法。

♥ 即便真的不是个称职的母亲，我也十分厌烦让完全不知情的人来对自己作出评价。如果要是没有这样无聊的成见该有多好！

♥ 随着时间的流逝我的第二个孩子也出生了。只要是能通过咽喉的食物我任何东西都吃，并且在怀孕期间也依旧没有做乳房按摩。

两个人都是我心爱的宝贝



♥ 不过在我所住的妇产医院中，却每天都有母乳喂养的强化训练！乳房按摩也没有怠慢，于是生第一个孩子时没有发挥出作用的母乳在第二个孩子出生后就很夸张地涌出来，喷水级别。

♥ “喂牛奶的孩子被爱不足。”

♥ 这在我喂养铃的时候曾数次听到过的说法。

♥ 但是，我的第一个孩子喂牛奶，第二个孩子喂母乳长大，从经验上来讲我深有感触：“那种说法有什么道理啊？”不论是喂牛奶长大的铃还是喂母乳长大的那歧，对于我来说都没有任何的差别。

♥ 根据给予孩子的营养素来评论感情关爱的多少，这话听起来本身就是很奇怪的。



母乳的不可思议之处

1



拜托阿寺帮我照顾铃，自己在家
族餐厅享受下午茶时间



可当小婴儿的哭声传到耳朵里的时候xxx



防溢乳垫是很便利的东西



同意

←为什么???