

完全

傻瓜 IDIOT

“我从未见
过如此详细的
妈妈指南。”

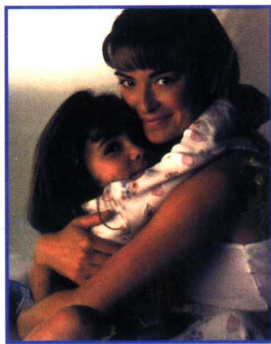
——琼·列奥那
德，著有《小棋
子地狱的故事：
母亲身历》和
《如何改善孩子
的举止》。


做个好妈妈

- ◆ **便捷指南**：指导你如何养大孩子
- ◆ **简易方法**：教你如何既能帮助孩子实现梦想，自己又能不失希望
- ◆ **实用建议**：告诉你如何回答孩子有关毒品、性与死亡等棘手问题

迪勃拉·里文·赫曼 著

蔺惠芳等 译



 辽宁教育出版社



做个好妈妈

迪勃拉·里文·赫曼 著
蔺惠芳 袁宏 译
张立云 李昆先



辽宁教育出版社

版权合同登记：图字 06-2000-60 号

图书在版编目(CIP)数据

做个好妈妈 / (美) 赫曼 (Herman, D.L.) 著; 藺惠芳等
译. 沈阳: 辽宁教育出版社, 2002. 2

(完全傻瓜指导系列)

ISBN 7 5382 6187 7

I. 做… II. ①赫…②藺… III. ① 婴幼儿—哺育②婴幼儿
家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 085693 号

Simplified Chinese Language Translation Copyright © 2002 by
Liaoning Education Press.

Complete Idiot's Guide® to Motherhood

Copyright © 1999 by Deborah Levine Herman

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher Macmillan
General Reference.

本书中文简体字版由美国麦克米兰出版公司授权辽宁教育出版社独家
出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

辽宁教育出版社出版发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 字数: 215 千字 印张: 9

印数: 1 10 000 册

2002 年 2 月第 1 版

2002 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 闵凯 严中联

责任校对: 马慧

封面设计: 吴光前

版式设计: 赵怡轩

定价: 14.50 元

亲爱的读者：

做妈妈的经历无比神奇，令人既爱又恨。从肚子开始显现时起，到看到宝宝脸蛋的第一眼时，你会怀疑一切。孩子出生后，生活并未轻松起来。你会有不眠之夜，涟涟泪水；你会体验他们的打打闹闹，青春期的躁动等等。你永远无法料到下一步会发生什么。

惟一一件肯定会发生的事情就是，你会经常觉得自己是个纯粹的傻瓜。可是有时，孩子们看着你，仿佛相信你胸有成竹，确实知道该干什么。而此时此刻，你又觉得自己是多么的重要。

我认为，要做好妈妈，就要相信直觉。人们可以从旁指点；但问题若涉及自己的孩子时，只有妈妈才知道确切答案，并且有能力解决。可是，我们也不能孤立起来。据我所知，没有什么超级妈妈会对自己深信不疑。所有的妈妈心中都会嘀咕，唉呀，是不是做对了。有时候，我们需要交流一下心得，看看我们之间有多少相似之处。

我写本书，就是出于这个初衷——想与大家分享妈妈这个精彩世界的感受。当时，我们尽心尽力地摸索着该怎么做，那副傻样，多么可笑。现在尽可以开怀大笑了，我们需要一起笑起来，并且互相支持，相互建议。

最主要的是，做妈妈是一个建立母子关系的过程。但是，在认认真真承担起这一职责时，我们要记住，自己也需要经常放松放松。我们只能尽力而为。我希望，本书能帮你喜欢上做妈妈这一经历，并且永远成为美好的回忆。

迪勃拉·里文·赫曼

序 言

我得知怀孕的那一瞬间，各种滋味一齐涌上心头。像别的准妈妈们一样，一想到就要有自己的宝宝了便兴奋不已，一想到分娩时的阵痛便恐惧万分，一想到胎儿是否健康便又心生忧虑，甚至一想到自由飞翔的两人世界就要结束了，便不免又有些许失落。一句话，当时我惊呆了。

那就是怀孕的感觉！后来，闯过了难关仍然安然无恙，而且又有了一个健康天使，哺育抚爱之情便油然而生。记得丈夫离开后，我静静地躺在床上，凝视着臂弯里的新女儿，久久地，忘记了时间的流逝，没意识到室友的到来，没感觉到护士给我量了体温，也没看到姐姐送来了灿烂的黄玫瑰。

那是12年前的事了。18个月后，儿子也来到了人世。他们两个一直在指导着我怎样做妈妈，怎样完成这个成就感与挫折感并存，既甜蜜又劳累的工作。而现在，我仍然在摸索。

我感到，对大多数人来说，做妈妈的感觉就仿佛是狂奔不息的过山车，有时突然下坠，令人心惊肉跳，有时艰苦攀登，令人筋疲力尽，有时左转弯，令人心神不定，有时爬至巅峰，可以稍做喘息时，却又要扎入云雾之中。

做妈妈虽然令人兴奋不已，可又是那么陌生。谁也不会先学做妈妈再生孩子，只能现学现用，进行“岗位培训”。妈妈们很快会发现，抚养孩子之道并无什么“对”“错”之分，但有时却可以令其轻松一些。迪勃拉·赫曼撰写了这本既精彩又实用的书，就是要指引我们，手把手，一步步地引导我们走过这艰辛的妈妈之路。她用一些方法悉心编织了一幅蓝图，指导妈妈们轻松愉快地走出迷宫。我从未见到过如此详细的妈妈指南。从怀孕生子后开始，妈妈们便陪着孩子们走过了蹒跚学步的岁月，童年、青少年、成年，随后又要调节自己，去适应“空巢综合征”。针对每个人生阶段，书中都提出了实实在在的建议。其中又专门有一个章节，“为母路上的特殊问题”，处理一些与残疾儿童、离婚和混合家庭有关的难题。自始至终，迪勃拉用她充满智慧的言辞鼓励着我们，要保持自我，又要不失幽默，才能顺利地完成做母亲这份工作。

我的两个孩子，一个10岁，一个12岁，就要跨入青春期这个令妈妈们头痛的阶

段了。因此我特别重视第四部分，其中有一些重要章节，如“变成一只呆鸭”，当孩子们突然再也不愿意陪你出门时，妈妈们可以学会坦然处之；“松松缰绳不脱手”，解决的是如何对十几岁的孩子进行教育这个棘手话题。

迪勃拉告诉我们要学会利用时间为“做妈妈”这项工作进行庆祝，当然我们得承认做妈妈本身不是轻松坦途，就像上了过山车一样，做妈妈有时意味着一头扎入未知茫然之中，而再爬上来却又是那么艰辛，急转弯又是那么令人心神不宁。

可是，这又是多么地令人心醉！

——琼·列奥那德

琼·列奥那德有两个孩子，曾著有《小棋子地狱的故事：母亲身历》、《如何改善孩子的举止》、《读者文摘父母指南》以及《再次幸福撞击：第二个孩子来到我身边》。《妇女之日》、《美好家庭》、《魅力》、《女士家庭杂志》、《红书》、《纽约时报》、《新闻日报》等刊物都有她的文章。列奥那德夫人获纽约州立大学（SUNY）英语文学硕士学位，现居纽约诺斯波特（NORTHPORT），就职于诺斯波特高中，教英语。

简介

做妈妈了！这是世界上最令人兴奋又最责任重大、最妙不可言又最惊异不安的事。可是，第一次接受这份工作的时候，我们会发现它的细节真颇似乎是云山雾罩，所有做妈妈的都有些糊里又糊涂。宝宝并不是天生就能听懂指令，况且，摸索到带孩子的方法只不过是这份全新工作的一片鳞角而已。

如果你是站在常人之列，那么就会遇到同样的问题。你会在“与世隔绝”的状态下进行“岗位”培训，并且坚定不移地认为，你是惟一一位感到无所适从的妈妈。向周围看看，发现别的妈妈们都那么信心十足，那么爽利能干，于是你就会开始感到孤独，甚至有些恐惧。

可是事实上，当今的妈妈们都拥有着同样的感受。从上一代以来，世间已经有了极大的变化。20世纪五六十年代的妈妈们是专职，而你一生中大部分时间都花在成就学业、追求事业上，没有专门学习过错综复杂的家政艺术。现在，突然之间，你却面临着一生中最具挑战性的工作，却没有可以借鉴、当做指导！

而雾中指路恰是我写此书的初衷。

在《完全傻瓜指导系列：做个好妈妈》中，我希望能与大家分享我在抚养三个孩子中获得的经验与感受。在陪孩子们航行在不同的人生阶段时，你会尝到快乐的甘甜，也会遇到泪水的苦涩、恐惧的淫威。

叫妈妈容易做妈妈难，你需要扮演多种角色。你是宝宝世界里的擎天柱，学龄前孩子们眼中的智慧之神——聪明绝顶、无所不知、无所不晓；孩子们上学之后，你就会变成呆笨蠢鸭，无可救药；青少年时期，你又成了他们坚决反抗的独裁者。如果你幸运的话，孩子们成年之后，你会有机会成为他们的良师益友。

在伴随孩子成长的过程中，挑战会令你措手不及，应接不暇。有时候，你会觉得这些年如乘坐火箭一般，倏然而过，无法考虑周全。可是不用愁，我会陪伴你走过每一步，给你讲述我自己在长途跋涉中遇到的故事。把此书当做你的朋友吧，它会陪伴在你左右，给你支撑，给你建议。

最重要的是，你必须知道，做妈妈没有惟一一条正确之路，每个人必须找到最适

合自己的方式，最适合密切母子关系的方式。如果此书可以提供惟一一条，也是最重要的心语的话，那就是：

你本身就拥有成功妈妈的智慧与潜力——只要你学会相信自己的直觉。

本书并不详谈带孩子的技巧。我想解决的是一些需要慎重处理的个人问题，就是如何完成每一个妈妈都必须经历的巨大转变。书中的建议和指示，能帮助你学会相信自己天生的母性智慧。如果做到了这一点，你就会理解，为什么世界各地的母亲都把这一工作，这份既无报酬又无功劳可言却总是困难重重的工作，看成她们一生中最大的收获。

如何使用本书

第一部分，“要做妈妈了”，我们来谈谈迷惑、矛盾但又兴奋的心情，也就是你第一次意识到就要加入那群妈妈行列中，进入妈妈世界里的感受。经历着怀孕的身身变化，你会学会有所期待。我们也会揭开分娩的面纱，并不是用医学院的教科书，而是用妈妈们亲身经历的更有人情味的词汇来拨开孩子出生时的神秘感。

第二部分，“学龄前时期”，你会了解很多情况。做妈妈并不像接受新工作那么简单，你要扮演一个新角色，还要与其他角色配合默契。所以，我们要谈谈你要做什么样的调整，因为那迷人的二人世界就要变成三口之家了。我们还要谈谈，要满足孩子的需要时，你必须做出各种决定。在这儿，你就要了解这条基本真理了：条条大路通向“做个伟大的妈妈”，你要做的，就是找到最适合你与你孩子的那条路。

第三部分，“超级妈妈行动起来吧”，是本书的核心，当然有很多的原因。我们扮演妈妈时总是有些期望过高，而本书可以帮助我们矫正。不，你无须“事事经手”；不错，你却能“事事拥有”，需要的只是做些安排（我会向你提供一些计划和建议），时不时地接受一些别人的支持，并且需要培养出幽默感。

在本部分中，你会学会如何恢复与丈夫之间的甜蜜。我们总是过多地把自己献给孩子，忘记了自己还是个妻子。每天忙着洗尿布、冲奶粉，当然很容易会忘记，不久前，我们对伴侣确实是那么温存。在本部分中，你会学会重获那种感觉，不让孩子阻碍你们的亲密。

最后，在第十一章“凭直觉做母亲”中，你会充分了解什么是真正的母亲：你独特的个性与孩子独特的个性之间的充分融合。你会学会如何尊重自己内在的智慧，如何加以利用，使你成为最称职的母亲。

第四部分，“你，你的孩子以及你们之间变化着的关系”，当然也很重要。在本部

分中，你会了解做妈妈不是一个角色，而是诸多角色的综合。你会学会，当孩子成熟，需求有所改变时，你也要调整自己。做妈妈最难的就是会调整角色。就在你最终习惯了身边缠着一个整天仰头看你，以为你是这个世界的中心的婴儿时，她却忽然又变成了一个嘟嘟囔囔，总爱跟你对着干的小棋子，最喜欢说的那个字就是“不”。

我们很难应付这些变化，因为总会伤到自尊心，但是变化却不可避免。不过，做妈妈不就是努力让孩子摆脱我们吗？如果他们最终不需要我们了，那么工作也就完成了。我们要帮孩子们独立，但是记住，无论他们多么独立，总还是需要你的关爱与抚慰，母子之情会绵绵延伸，但从不会折断。

第五部分，“为母路上的特殊问题”，稍稍转移了一下思路。如果我们生活在20世纪50年代的《快乐时光》里，那该多好啊！每个家庭是那么牢固，平均有2.5个健康可爱的孩子。可那是电视中的情景喜剧世界，而这是现实。有时候，做妈妈就意味着必须处理一些难题。

一些孩子需要特殊照顾。有时候，这确实让人难以正视，害怕面对。但你必须挺起来保护孩子，这是称职妈妈的首要任务。孩子痛苦时，无论是身心疼痛还是感情受伤，每个母亲都会心碎。但是，抚养残疾孩子却会带来累累硕果，你会学会如何看待他们，理解他们。必要时，你也会学会如何应对现代婚姻生活中的另一不愉快：离婚。第十八章中，你将学会如何度过这段艰难时光，又不会让你的孩子受伤。第十九章、第二十章会帮你战胜单亲妈妈面临的困境，无论是一个人持家还是再次执人之手进行约会。第二十一章中谈的是混合家庭这一难题，是现代版老吕席约·巴尔(Lucille Ball)的经典影片——《你的、我的、我们的》。

本文最后一部分，“了解你自己”。当故事拉上了帷幕，孩子们长大成人时，很多机会在向你招手，你还可能成为孩子的挚友。妈妈与成人孩子之间的紧密纽带，也许是一生中最亲密最有回报的关系。在本部分中，你会学会如何缔造和呵护它。

此时，你又重新站到了人生舞台的聚光灯下：再次关注自己，自己的目标与梦想。我们会谈一谈你如何找回昔日的自我，那些在抚养孩子的责任面前悄然退场的自我，并且谈谈你如何用从未梦想过的方式释放个人潜力。

最后，是“庆功”的时刻了，本书最后一章会给你时间，让你驻足沉思，消化母亲生涯中的成长与收获，欢乐与心酸。这其实是反思的时刻，也是向自己祝贺的时刻。这也许人间最难的工作，可是你已经完成了：你是位好母亲。

插曲

每本“完全傻瓜指导系列”丛书中都会有一些插图，我也编了一些，以便有助于讲清楚某个观点，多提供一些信息，或者给你讲些个人轶事。这些小栏目有什么的用处呢？



旧话重提

本栏中，你可以发现一些轶事（很多都是我亲身经历），以及一些常见的妈妈习语。



妈妈们，注意了！

这是警告，您可能会遇到麻烦了。



女人的智慧

我若得了有用的窍门，值得说出口时，您就会在这里找到。



妈妈词典

介绍书中出现的新词生僻词。

感谢

很多人鼓励并帮助我推出此书，我的感激之情无法言表。这本书就是我的生活历程，每个经过我人生之路的人，都激起了我心中的火花。

首先，我想感谢我的丈夫，挚友，杰夫·赫曼，感谢他与我共同生活，信任我，感谢他与我踏上了同途。他确实与众不同，放弃了单身贵族的生活，接受了这个有三个小无赖及一个疲惫妈妈组成的家庭。

感谢快乐出众的孩子们。当我迷惘时他们教会了我如何做个母亲。我非常爱他们。

感谢大姐布伦达，我的偶像，以及聪明灵巧的哥哥莱瑞，感谢他们一起与我度过了一个快乐又顽皮的童年，感谢他们现在仍是我的朋友。

感谢祖母梅尔蕾德·谢夫，她开辟了现代妇女之路；感谢妈妈包拉·里文，她把这条路铺成了坦途。还有爸爸，斯图特·里文，不管我做了点什么，他总是当众夸耀，从不错过机会。每个作家都应该有这样的父亲。

当然，我想感谢编辑杰姆卡·福斯特，他给了我很多自由空间；感谢创意编辑南茜·格雷顿，她给了我大力支持；感谢执行编辑苏姗娜·斯耐德以及所有成员。

目 录

第一部分 要做妈妈了

- 第一章 噢，你有宝宝了！ 3
得知要有宝宝时，你会又惊又喜。
- 第二章 该出场了！住院与分娩 14
镇镇静静欢欢喜喜过难关

第二部分 学龄前时期

- 第三章 三（多）口之家 29
试着接受新成员——哦，总有一天，你会睡得又香又甜，可现在不行
- 第四章 千古难题：母乳喂养还是用奶瓶？ 42
妈妈旅程的第一个十字路口。无论左拐还是右拐，你都是位好妈妈
- 第五章 蹒跚学步时期 56
这一时期的孩子像部永动机，本章教你怎样与这部永动机一起生活
- 第六章 从尿罐训练到学前班 69
决定，决定，决定！指导你应付初为人母面临的问题和担心

第三部分 超级妈妈行动起来吧！

- 第七章 安排好时间，争取成功 85
是的，即使有了孩子，你也得有自己的生活。让我告诉你怎么办！..
- 第八章 嗨，我们要上班去了 98
世界上的职业妈妈们，团结起来！我们需要一切支持
- 第九章 学校奇遇 104
孩子上了学，你多年以来第一次有了自己的时间——尽情享受这些时间吧！
- 第十章 孩子出生后的浪漫生活 118
角落里的的那个人是谁？哦，是我丈夫，他叫什么来着……这里将告诉你怎样恢复旧时的浪漫

第十一章 凭直觉做母亲	127
有时很难相信,但你真是干得很棒——只要你相信自己在为人母的一些大事上你做得很对	

第四部分 你, 你的孩子以及你们之间变化着的关系

第十二章 交际 101: 谈论一些难以启齿的事情	139
孩子问起“妈妈,我是从哪里来的?”——坦然地回答这个你一直害怕回答的问题	
第十三章 变成一只呆鸭	149
勇敢地面对!在你的孩子青春期的大部分时间里,你会感觉几乎没有一件事你可以做对。不用着急——不可能总是这样	
第十四章 杰克尔医生和青少年海德	159
你认为孩子在青春时期是很难对付的!怎样才能使孩子度过这叛逆的时期,而同时与你能保持良好的关系呢?	
第十五章 放松一点,但不要撒手不管	169
你的孩子在你之早已做好了自已独立的准备——现在问题是怎样在他或她过度到成年的这一段时间里放松自己还有他或她。	
第十六章 大学忧郁症: 帮孩子做好入学准备	178
与你的孩子畅谈梦想的激动,帮他或她梦想成真	

第五部分 为母路上的特殊问题

第十七章 与有特殊需求的孩子在一起	189
当你的孩子需要特殊帮助时,会使你感觉筋疲力尽——但同时也会给你极大的欢乐	
第十八章 离婚问题	198
当你离婚的时候,你面临着独特的压力,但是,你知道如何和孩子一起度过	
第十九章 单身母亲的生活	212
学你需要学的东西,建立一个稳固的单亲家庭	
第二十章 回到约会游戏中来	222
一面是孩子,一面是约会,这需要你适应好一会儿,但是,你也完全能做得	
到	
第二十一章 混合家庭	233
找到如何使两个家庭走到一起来的秘密,使你驾轻就熟,游刃有余	

第六部分 了解你自己

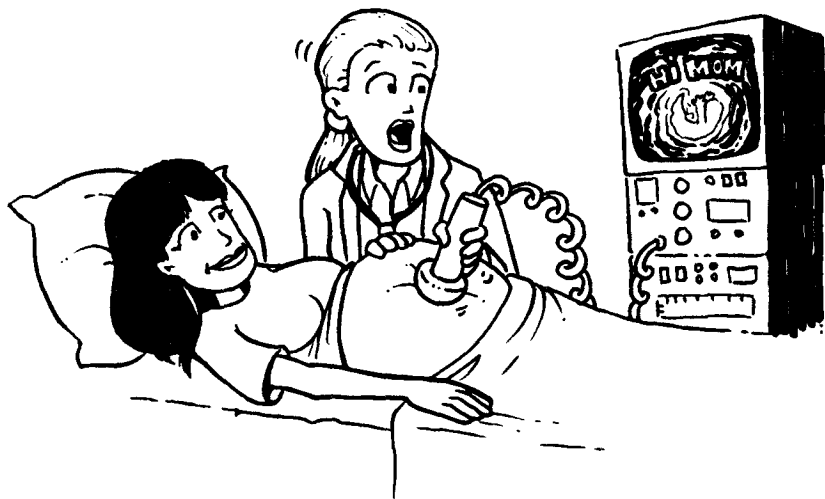
- 第二十二章 终于是朋友了 245
那个你叫做孩子的已经长大成人了，变成了非常优秀的青年。做妈妈的能够得到的最大礼物就是与他或她建立一种真正的友谊
- 第二十三章 改造你的巢 254
孩子已经飞走了，你也有了一个崭新的自我，是为自己找到适合于自己的生活的时候了
- 第二十四章 庆功 262
你该歇歇了，也该得到家人的尊重，毕竟，是你，妈妈，把这个家连到了一起

第一部分

要做妈妈了

第一次怀孕是在1984年。当时我知道后，万分兴奋，迫不及待地想告诉周围每一个人，甚至还故意腆起肚子到孕妇服装店里转悠，盼望着肚子真的鼓起来，能穿上那些没腰的裙子、肥大的背带裤。

但是，怀孕初期并不总是那么愉快，你还会有更多的感受。有一些，比如早上恶心，就不那么令人高兴了。本书第一部分就是描述整个怀孕期间，从医生诊断怀孕开始，直到最后用力推婴儿出世，你心境的沉浮。做好准备吧！接受你会热爱的那份世间最艰难的工作——做妈妈！





噢，你有宝宝了！

本章提要

- 怀孕真相
- 身心变化
- 照顾自己

如果你怀孕了，或者打算要孩子，那么会经历一些前所未有的变化。除了浪漫初吻，或者类似的罗曼蒂克，首先让你进入状态外，要想知道生孩子是怎么回事，非得亲身经历不可。当然，无论文化背景、职业与民族如何，所有妇女在这方面都有着共同的经历。怀孕确实有常见的反应，你会在本章中有所了解，并且能学会怎样在踏上妈妈旅途之际开一个好头儿。

噢，你怀孕了……那又如何？

当然了，你知道迟早会生孩子的，种进去的种子毕竟要长出来。可是从种植到收获期间还会发生很多事。无论是第一次有喜，还是早已有过孩子，怀孕的感受，除非发生医疗并发症，在很大程度上取决于你如何看待怀孕这件大事。

你的心境很重要

你知道，身心密切相关。把怀孕看成一种不便，还是一种能应付的自然过程，对待自我的方式会截然不同。第一次怀孕时，人们很容易太娇惯自己，无论多么短暂的不适，都觉得像得了慢性病一样。善待自己本身没什么错，但是，过度关注自己的感