

The Happiest Baby on The Block

最快乐的宝宝 ①

卡普新生儿安抚法

[美] 哈韦·卡普◎著 陈楠◎译

Harvey Karp

0~1岁

Happiest Baby The Block on

最快乐的宝宝 ①

卡普新生儿安抚法

[美] 哈韦·卡普◎著 陈楠◎译

Harvey Karp



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

卡普新生儿安抚法 (0~1 岁) / (美) 哈韦·卡普著; 陈楠译. — 杭州: 浙江人民出版社, 2013.1
(最快乐的宝宝1)
ISBN 978-7-213-05158-6

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2012-193 号

I . ①卡… II . ①卡… ②陈… III . ①新生儿-哺乳-基本知识 IV . ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 242586 号

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

卡普新生儿安抚法 (0~1 岁)

作 者: [美] 哈韦·卡普 著

译 者: 陈楠 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 金 纪

责任校对: 朱志萍 姚建国

印 刷: 北京京北印刷有限公司

开 本: 720 mm × 965 mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 20.2 万

插 页: 2

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-05158-6

定 价: 39.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

知识让世界更简单!

C 湛庐

目录

前言/1

平息婴儿哭闹的古老秘籍

第一部分

看看谁在叫苦

为什么婴儿会哭泣？还哭得那么厉害？

01 父母的福音

安抚哭闹宝宝的方法 /4

02 号啕大哭

婴儿最古老的求生工具 /16

03 令人生畏的腹绞痛

整个家庭的一场“哭难” /23

04 腹绞痛之缘由

5种盛行的腹绞痛理论 /30

05 腹绞痛发作的根本诱因

缺失的第四期 /51

第二部分

宝宝不哭

学习安抚婴儿的古老技术

- 06 错把宝宝当马驹
现代父母遗忘了关键的第四期 /64
- 07 宝宝哭闹的关闭按钮
镇静反射和 5S 法 /71
- 08 第 1 个“S”：包裹
真正完全的“拥抱” /85
- 09 第 2 个“S”：侧躺 / 俯卧
让婴儿舒服的姿势 /101
- 10 第 3 个“S”：嘘声
婴儿最喜欢的安抚声 /108
- 11 第 4 个“S”：来回摇摆
以婴儿需要的韵律来摆动 /118
- 12 第 5 个“S”：吸吮
蛋糕上的糖霜 /134
- 13 拥抱疗法
将 5S 法完美结合的婴儿福音 /143
- 14 其他腹绞痛疗法
从按摩、哺乳到治疗便秘 /150
- 15 第 6 个神奇的“S”
睡个好觉 /165

后记 /181

隧道终端的彩虹：宝宝终于做好准备来到人世了

附录 A/183

危险信号和红色警报：需要寻求医生帮助的情况

附录 B/188

新手父母指南：应对新生儿的 10 条生存法则

译者后记 /199

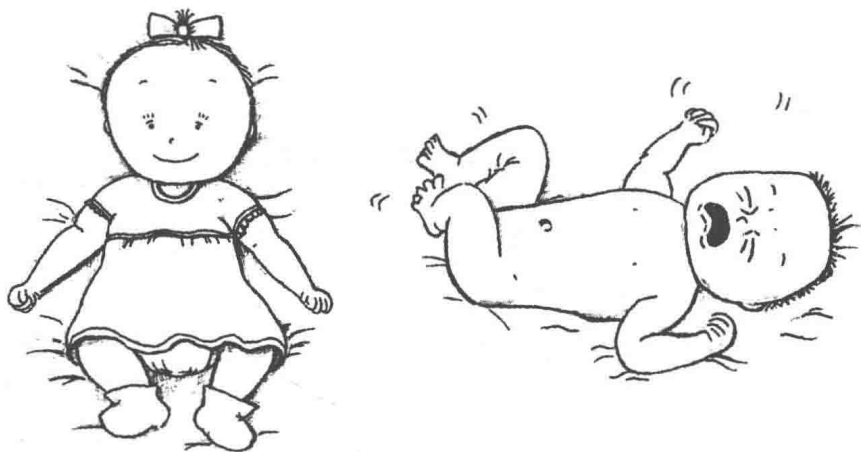
平息婴儿哭闹的古老秘籍

20 世纪 70 年代早期，我刚刚开始学习儿科，根本想象不到世界上会有一个如此简单的方法能够平息婴儿的哭闹。在我就读的阿尔伯特·爱因斯坦医学院，教授告诉我们，婴儿哭叫是由胀气导致疼痛引起的，要抚慰这种腹绞痛，有两种有效的方法。首先，按照老一辈的方法，抱着孩子，来回摇动，喂安慰奶嘴。如果不奏效，就要用点儿药物了，比如，镇静剂（促使婴儿入睡）、抗痉挛药（治疗胃痉挛）或是防胀气滴露（促进婴儿打嗝）。到了 20 世纪 70 年代末期，这三种药物都遭到了质疑。

尽管我接受过优秀的医学教育，但在刚开始照顾腹绞痛的新生儿时，我仍然感到非常无助。我在洛杉矶儿童医院当了三年的住院医师，那可是世界上工作最忙的儿科医院之一。我从头开始，接受了系统全面的教育和训练，可依然没办法帮那些崩溃的父母们平息婴儿的尖叫。1980 年，我进入加州大学洛杉矶分校医学院的儿童发展部门就读研究生，在那儿，我的挫折感慢慢变成了震惊和担忧。

人类有如此新颖尖端的医疗体系和技术，却找不出哪怕一个有效的方法去解决婴儿腹绞痛这个如此常见却又可怕的问题，我出离愤怒了。在攻读硕士学位的两年间，我阅读了所有能找到的关于婴儿腹绞痛的资料，下定决心，要找到这个神秘问题的导火索，解除宝宝们的痛苦。很快，有两个发现让我的忧虑转变成了希望。

首先，我发现三个月大的婴儿和新生儿之间在大脑发育上存在着天壤之别。1977年，美国最优秀的儿科医师之一，小阿瑟·帕米利博士（Dr. Arthur H. Parmelee, Jr.）发表了一篇精彩的文章，阐述了婴儿大脑在出生后的头几个月会发生怎样精密而复杂的变化。大多数父母在想象中都以为自己会有个可爱的、笑眯眯的孩子，而现实是，他们至少有几个月的时间，不得不应对一个让人手忙脚乱的“类胎儿”的新生宝宝。



在阅读其他国家的育儿书籍时，我有了第二项重要的发现：在世界许多文化中，父母根本不会受到婴儿因腹绞痛而哭闹的折磨。随着对这个问题研究的深入，我终于明白，美国文化在诸多方面发达先进，却在理解婴儿的需求上出了大大的纰漏。不知道从何时何地开始，我们在错误的方向上越走越远。我开始意识到，几个世纪以来，对婴儿哭闹问题的讨论尽是一些谣言和误解。为什么宝宝会哭？如何安抚他们的哭闹？在我眼前，这个远古谜题的答案突然变得像水晶一样透明。事实是，我们的宝宝早出生了三个月。

在这本书里，我邀请你和我一起感受婴儿的世界，共同分享20年来帮助了无数父母的有效良方。也许一开始你会觉得这些方法很奇怪，但一旦亲自尝试，你就会发现它们是多么简便易行。几千年来，全世界的父母都用这种方法成功地平息了宝宝的哭闹。相信我，很快，你也行！

第一部分

看看谁在叫苦

为什么婴儿会哭泣？还哭得那么厉害？



01

父母的福音 安抚哭闹宝宝的方法



关键点：

-  最根本的问题：婴儿早出生了三个月。
-  5S 法：激活婴儿的镇静反射，关闭哭闹“阀门”。
-  拥抱疗法：将 5S 法结合起来安抚哭闹宝宝。

苏珊娜非常焦虑，快要撑不住了。她两个月大的儿子肖恩是个尖叫鬼。他能连着哭几个小时。有一天下午，她妹妹来帮她照看孩子，苏珊娜终于可以跑到浴室洗个热水澡，短暂地“逃离”一下。45 分钟后，她醒过来，发现自己蜷缩着躺在浴室的蓝色瓷砖上，而冰冷的水正不停地打在她身上！



在相距半个地球之遥的博茨瓦纳北部，绵延的喀拉哈里沙漠中，尼萨刚刚生了一个叫褚蔻的小姑娘。褚蔻体弱瘦小，但也是一个经常哭闹的孩子。尼萨把褚蔻放在一个皮带兜里，去哪儿都带着她，和苏珊娜不同，她从不担心褚蔻哭，因为她知道如何在几秒钟内平息自己孩子的哭闹，就像昆申部落^①中其他的妈妈一样。

为什么对苏珊娜来说，平息肖恩的尖叫如此之难？为什么尼萨可以轻而易举地让褚蔻平静下来？她究竟有什么古老秘诀？这两个问题的答案可以彻头彻

^① 昆申人（Kung San）生活在非洲南部沙漠地区，直到 20 世纪 60 年代，他们还在贫瘠的土地上过着游牧民族的生活，像一万年前的祖先一样依靠采集和捕猎为生。——译者注

尾地改变你一直以来对婴儿的看法！你将学会用宝宝的眼光重新认识这个世界，不仅如此，更重要的是，你还将学会如何在几分钟内平息宝宝的哭叫，让他更好地安享自己的睡眠时间。

宝宝出生了



擦干后的他是那样的甜美和纯洁，简直是万物中让人最渴望亲吻的。

《护理常识》*Common Sense in the Nursery, 1886*

马里恩·哈兰

从宝宝的“诞辰”开始，你就进入了对婴儿的养育阶段。养育孩子可是一段美妙又神奇的人生经历，充满了笑声、眼泪和惊奇，还是三合一升级版。作为新晋父母，你的首要任务就是，全身心地疼爱你的宝宝。在表达自己的感情之后，接下来的两个重要任务就是：让他吃饱，以及安抚他的哭闹。

作为一名有 25 年临床经验的儿科医生，我可以负责任地告诉你：能够成功地完成这两个任务的父母会自豪、自信、有成就感！他们会拥有这世界上最快乐的宝宝，他们会觉得自己是这世界上最好的父母。如果情况相反，父母们往往就会感觉心烦意乱，濒临崩溃。

幸好，喂养婴儿通常是个简单易上手的活儿。大部分新生儿自己就会吸吮，他们的表现往往像是一个天生的博士！只不过，安抚婴儿的哭闹则是一项意想不到的挑战。没有哪对父母想象得到自己甜美的小宝贝会非常“难搞”。谁会真的用心去听那些朋友和亲人们的可怕经历？我们都以为我们的孩子会是一个“乖宝”。这正是很多新手父母发现了安抚婴儿哭闹有多么困难后，震惊得难以接受现实的原因。



请别误会，我并不是说婴儿哭就是一件坏事。事实上，这简直是一种天分！只有大自然才会想出这么有效的方法，让无助的婴儿得到人们的关注。一旦你开始关注他，你就会寻找他哭泣的原因并提供解决方法。

- 🍼 他是不是饿了？喂他点儿吃的。
- 🍼 他是不是尿了？给他换块尿布。
- 🍼 他是不是觉得孤单了？抱他一会儿。
- 🍼 他是不是胀气了？帮他打个嗝。
- 🍼 他是不是觉得冷了？把他裹紧些。

当所有这些方法都不奏效的时候，嗯，你的麻烦真的来了。据估计，每5个婴儿中就有一个会在无明确原因的情况下出现反复发作的严重哭闹。也就是说，在美国，每年有几乎100万个甜美宝宝，都会紧闭双眼、涨红小脸地哭个不停。

这么看来，那些家有不快乐宝宝的父母们，简直就是英雄！婴儿的哭闹是一种令人心痛如绞的声音。累到骨头都散架的父母们会迷惑地抱着他们抓狂的宝宝，连续安抚几小时，而这哭闹就像硫酸一样腐蚀着他们的信心。“他是不是什么地方疼？”“我是不是惯坏他了？”“他是不是觉得自己被抛弃了？”“我是不是个糟糕的母亲？”

面对这道无法逾越的天堑，有些时候即使是最有爱心的父母也会觉得自己

饱受挫折，甚至会产生抑郁情绪。婴儿无休止的尖叫甚至会让绝望的监护人走向歧途，最终陷入虐待儿童的悲剧。

筋疲力尽的父母们总是听到别人说，必须等待宝宝“自己从这个阶段走出来”。而我们大多数人都觉得事情不可能是这样的。这世界上一定有种方法能够帮助我们的孩子。让我来告诉你吧！

宝宝经常哭泣，父母向谁求援

尽管目前已经有很多的临床和专业人士能够为妈妈们解决婴儿哺乳问题，但对哭叫问题，可获取的帮助却依然少得可怜。这无疑是非常糟糕的。安抚婴儿的哭闹是我们的本能需求，但这种能力却是一门必须经过学习才能掌握的技术。

当代父母算得上是有史以来最没什么育儿经验的一代了。（令人惊讶的是，在我们的文化中，开车都需要考驾照，可养孩子就什么都不用学。）

难道这些缺乏经验的新手父母们是被遗忘的一群？恰恰相反，他们常常遭到各种建议的狂轰滥炸。以我的经验来看，美国人最喜欢的消遣并不是棒球，而是主动自发地给新手父母提建议。“孩子觉得无聊了”，“宝宝是觉得热了”，“给他戴上帽子”，或者“一定是胀气了”。

太混乱了！到底能信谁啊？在挫败和忧虑的状态下，父母们往往会向医生寻求帮助。研究表明，有 1/6 的父母为自家宝宝持续哭闹的问题去过诊所。经过各项检查确认婴儿十分健康后，大多数医生除了表示同情，就帮不上什么忙了。“我知道这很难，但请你耐心一点儿。这种状况以后慢慢会好转的。”类似这种建议往往会让焦虑的父母们转向育儿书籍以寻求帮助。

父母们往往花大量的时间从书中找寻解除宝宝痛苦的“答案”。可是，书里的建议看起来也一样让人困惑：经常抱抱你的孩子，但要小心别惯坏了他；疼爱你的孩子，但要让他自己调整，他哭累了就会睡去。即使是下面这些专家也都老实承认，对真正哭闹不休的婴儿，他们根本无能为力。



很多时候，你根本没办法让婴儿的哭闹停止。

《宝宝的头一年你该期待什么》*What to Expect the First Year?*

艾森伯格，莫考夫和哈撒韦

你完全可以将婴儿放进摇篮里，然后打开淋浴喷头，用水声掩盖那种哭闹声。

《如何挺过做妈妈的第一年》*The Girlfriend's Guide to Surviving the First Year*

维基·约维内

可惜，洗个热水澡对那些苦于宝宝哭闹的父母们来说，只不过是冰冷的慰藉。我遇到过很多筋疲力尽的父母，他们都放弃了自己的想法，接受了各种经验和劝告，认为自己只能站在一旁忍耐宝宝的哭闹。不过我要说，事情不该是这样的。我们有办法平息婴儿的哭闹，而且只需要几分钟！

安抚婴儿的 4 个原则

在很多方面，依然身处原始文化的人们比西方社会要落后得多。然而在某些领域中，他们拥有超凡的智慧，而我们才是“未开化的人”。在安抚哭闹的新生儿这个问题上，尤其如此。

我从历史的经验中梳理出这种智慧，将它们重新排列组合，并结合了现代社会的跨文化研究，以及我从 5 000 多名婴儿的护理中获得的亲身经验，最后归纳出了 4 个基本原则。对那些想要更好地理解婴儿，并能熟练地安抚婴儿哄他们入睡的人来说，下面这 4 个原则是至关重要的：

 缺失的第四期^①；

 镇静反射；

 5S 法；

 拥抱疗法。

① 此处第四期对应的是孕中胎儿的前三个月、中三个月、后三个月的三个分期。——译者注

❶ 缺失的第四期：提早出生三个月的宝宝们

你见过小马驹或是小牛犊吗？这些小动物在它们出生当天就能行走，甚至奔跑。事实上，它们必须拥有奔跑的能力，否则就无法存活。

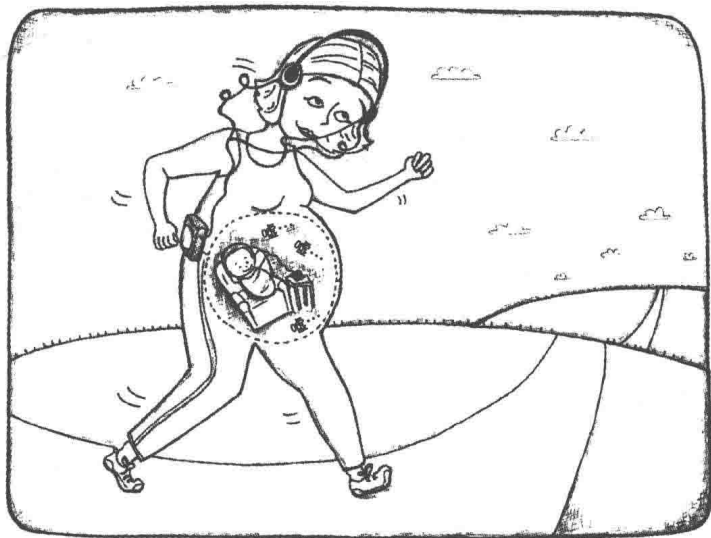
比较之下，我们的新生儿发育得还相当不够。他们不能跑，不能走，甚至没法翻身。一位英国母亲告诉我，她的女儿看起来就像是还没准备好就来到了这个世界上，他们夫妻两个亲切地昵称她为“小玩意儿”。这种观点其实是普遍存在的，在西班牙语里就有“*criatura*”这个词，意思就是“小东西”，专门用以形容婴儿。

在很多方面，刚出生不久的婴儿其实更接近胎儿的状态，他们成天除了睡就是吃。如果你把宝宝的出生日期延后三个月，那他一出生就会笑，低声咕哝，逗你玩。（谁不想看见自家宝宝出生当天就这么好玩！）然而，我可从来不敢说要哪位女性让宝宝留在肚子里度过第四期。在9个月妊娠期后，宝宝的头要通过产道已经很困难了，如果到了12个月，那就成了“不可能完成的任务”。

为什么我们的婴儿在出生时看起来还这么不成熟呢？答案很简单。小马驹的存活依赖于它健壮的躯体发展，而人类婴儿的存活则依赖于大脑的发展。事实上，正是因为婴儿的大脑发育太快，我们才不得不在他们能够适应世界之前，就将胎儿“逐出”子宫，否则，他们的头就会卡在产道里。

新生儿有能力适应这个世界，尽管如此，在生命的头三个月，他们还是太脆弱了，如果能够跳回原本的孕育环境，对他们来说就是最好的。然而，人类并不是袋鼠，身上没长育儿袋。作为充满爱和同情心的父母，我们能做的，就是给婴儿创造相应的环境，让他们得到出生前在子宫里24小时拥有的舒适感觉，让我们的“小玩意儿”有回家的感觉。不过，为了给婴儿一个舒适的第四期，父母必须先回答这个重要的问题：我们的宝宝在子宫里的生活是什么样的？

在子宫里，婴儿被温暖的子宫壁牢牢地包裹着，保持着胎儿的姿势，一天的大部分时间里都伴随着母亲的动作来回摇摆和晃动。他同样被持续的“嘘”声包围着，那音量大概比真空吸尘器还要稍微大一点儿！



几千年来，父母们都知道模仿子宫内环境可以安抚新生儿。这就是为什么几乎全世界每种传统的婴儿安抚法，都在模仿子宫的感觉。我们用襁褓牢牢包裹婴儿，我们摇着他们，对他们说“嘘”，所有这些方法都让婴儿回到被拥抱着、有韵律感的、类似子宫的世界里，直到他们准备好咕啾，微笑，加入新家庭。第四期的经验不仅对平和的婴儿有好处，对哭闹的婴儿更是不可或缺。

很多父母以为这种模仿抚慰法只是简单地让婴儿体验“回家的感觉”。事实上，这种方法诱发了一个重要的神经反射，而这在之前的研究中从未有人提出或证实过。这种古老而且非常有效的婴儿反射叫做“镇静反射”。

● 镇静反射：婴儿哭闹的天然“关闭”按钮 ●

这个自动设定的按钮可以平息婴儿的哭闹，称得上是婴儿（和父母）的最佳拍档。为什么大自然会选择对子宫的模仿作为触动这个反射的刺激源？答案可能会让你吃惊：对我们的祖先来说，平息婴儿的哭闹固然重要，但抚慰胎儿比这还要重要三倍！

试着想象一下，如果胎儿在体内对你发脾气，你将会有怎样的感受？他们

的挥拳踢腿不仅可以让你疼痛难忍，还可能损害脆弱的胎盘，或是撕开脐带，导致致命内出血。比意外受伤更可怕的是，来回折腾的胎儿可能会在子宫中转成侧位，无法顺利产出，从而导致母子双亡。

我非常确信，胎儿的存活乃至我们整个种族的存活，都依赖于这个古老的镇静反射。几百万年以来，拥有这种反射的胎儿出生前在子宫中并没有东撞西碰，正因如此，他们才能生存下来。我们今天的婴儿正是当年那些“修禅”的平和胎儿的后裔。

5S 法：开启婴儿镇静反射的五部曲

吸尘器的声音听起来怎么会像摇篮曲？坐在沃尔沃汽车里怎么会像包裹着法兰绒毯子？因为通过模仿子宫环境，这些都有助于激活婴儿的镇静反射。

尽管我们的远古祖先凭直觉学会了抚慰婴儿哭闹的方法，激活了镇静过程，但对镇静反射的认识却从未进入人们的意识层面。直到 20 世纪 90 年代中期，在对成百上千个哭闹婴儿的个案研究中，我才对这个概念给出了确切定义。

当时，我惊讶地发现，除非严格按照要求去做，否则很多抚慰婴儿的传统方法并不奏效。我意识到，与膝跳反射相似，镇静反射只有在非常特定的情况下才会被激活。然而，当你给予正确的条件刺激时，这些类似于来自子宫的声音和感觉就会表现出非常好的安抚效果，它们可以让婴儿从哭闹不已变得平和安详，有时甚至可以让哭泣戛然而止。

父母和祖父母们通常会利用 5 种不同的子宫特点去抚慰婴儿。我将这些经过时间考验的“镇静剂”定义为 5S 法。

 **包裹法 (Swaddling)**：把婴儿紧紧地裹在襁褓中。

 **侧躺 / 趴卧法 (Side/Stomach)**：让婴儿侧身躺，或是趴着。

 **嘘声法 (Shushing)**：巨大的白噪音^①。

① 指一段声音中单位频率的功率在整个可听范围 (0~20KHZ) 内都是均匀的。有一定的声音治疗功效，对安抚宝宝很有作用。——编者注