

你**本来**就是 好妈妈

BEYOND THE SLING

(美) 马伊姆·拜力克 博士 著

王冰莹 孟可心 译

谁说你不会带孩子？我们生来就是母亲，
相信自己的本能，每个妈妈都是好妈妈！

西尔斯
亲密育儿法
超级实践版



辽宁科学技术出版社

你本来就是好妈妈

(美) 马伊姆·拜力克博士 著

王冰莹 孟可心 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

Copyright ©2012 by Mayim Bialik

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions

There of in any form what so ever. For information address

Touchstone Subsidiary Rights Department,

1230 Avenue of the Americans, New York, NY 10020.

© 2016, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书经大苹果代理公司由Mayim Bialik授权辽宁科学技术出版社在中国出版中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2012第106号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目（CIP）数据

你本来就是好妈妈/（美）拜力克著；王冰莹，孟可心译。—沈阳：辽宁科学技术出版社，2016.8

ISBN 978-7-5381-9767-9

I. ①你… II. ①拜… ②王… ③孟… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第070858号

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印刷者：沈阳新天地印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：170mm×240mm

印 张：15.5

字 数：173千字

出版时间：2016年8月第1版

印刷时间：2016年8月第1次印刷

责任编辑：姜 璐

封面设计：房靖钧

版式设计：李雄石

责任校对：李淑敏

书 号：ISBN 978-7-5381-9767-9

定 价：35.00元

联系电话：024-23284062

邮购热线：024-23284502

E-mail: 1187962917@qq.com

http://www.lnkj.com.cn

目录

前言 / 4

1

第一部分：相信你的本能

1. 你以为自己不懂育儿？

其实，你比想象的知道得更多！ / 11

2. 什么是亲密育儿法？依恋与直觉的科学 / 25

2

第二部分：婴儿的需要

3. 婴儿需要一个顺畅的通道：出生与调整 / 47

4. 婴儿需要母乳：为什么我们要哺乳 / 67

5. 宝宝需要抱抱：一切都不能重来 / 87

6. 宝宝夜间也需要父母的照顾：

温柔的技巧和同眠的重要性 / 100

7. 宝宝需要婴儿马桶：把尿法 / 115

3

第三部分：婴儿不需要什么

8. 婴儿不是什么都需要：

要弄清他们的基本需要 / 131

9. 婴儿不需要不必要的医疗措施介入：

什么时候（什么时候不）应该求助医生 / 140

10. 宝宝不需要压力：孩子就是孩子 / 161

11. 婴儿不需要惩罚：理解温和式管教法 / 183

4

第四部分：妈妈的需求！

12. 密切保持与他人的联系：

成为父母也要做你自己 / 217

13. 平衡工作和家庭：

不同的家庭，不同的选择 / 232

你本来就是好妈妈

(美) 马伊姆·拜力克博士 著

王冰莹 孟可心 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

目录

前言 / 4

1

第一部分：相信你的本能

1. 你以为自己不懂育儿？

其实，你比想象的知道得更多！ / 11

2. 什么是亲密育儿法？依恋与直觉的科学 / 25

2

第二部分：婴儿的需要

3. 婴儿需要一个顺畅的通道：出生与调整 / 47

4. 婴儿需要母乳：为什么我们要哺乳 / 67

5. 宝宝需要抱抱：一切都不能重来 / 87

6. 宝宝夜间也需要父母的照顾：

温柔的技巧和同眠的重要性 / 100

7. 宝宝需要婴儿马桶：把尿法 / 115

3

第三部分：婴儿不需要什么

8. 婴儿不是什么都需要：

要弄清他们的基本需要 / 131

9. 婴儿不需要不必要的医疗措施介入：

什么时候（什么时候不）应该求助医生 / 140

10. 宝宝不需要压力：孩子就是孩子 / 161

11. 婴儿不需要惩罚：理解温和式管教法 / 183

4

第四部分：妈妈的需求！

12. 密切保持与他人的联系：

成为父母也要做你自己 / 217

13. 平衡工作和家庭：

不同的家庭，不同的选择 / 232

前言

我们可以做得更好。

现在太多的书和文章向新手妈妈们传授所谓“足以应付”的育儿知识了，但是，为什么要满足于“足以应付”呢？这本书将向你展示怎样成为优秀的父母，以及怎样在这个过程中让自己和宝宝都怡然自乐——通过一种名为“亲密育儿法”的养育方式。

作为一名儿科医生，在给两个月大的婴儿例行体检时，我偶尔会遇到非常棘手的情况。一些初为父母者似乎抗拒并且厌恶婴儿出生后这几周的每个阶段，他们好像无法理解：“这孩子怎么总想吃奶？”或者“这孩子怎么又需要换尿片了？”

我总是尽力开导他们，让他们意识到，在凌晨三点时，他们面临着这样的选择：你可以在被孩子吵醒后咬牙切齿，连翻白眼，唉声叹气（还可能因为又急又恼半小时也睡不着），或者你也可以对你的孩子报以微笑，并且对孩子说：“你好啊，我可爱的宝宝饿了吧，再吃一顿吧！”

讲一件真事儿：几年前，有一天上午我连续对两名两周大的婴儿进行了检查。我拿起了第一份就医记录，上面记录着一对闷

闷不乐、情绪压抑的父母所遇到的麻烦。

他们漂亮的小女儿出生后体重增加了100克左右（这完全没问题！），但是我见他们的时候，他们眼泪汪汪地告诉我，他们简直无法相信这个小家伙晚上每隔两小时就要吃一次奶，白天也几乎不怎么睡觉，一切都太艰难了，他们根本没想到会是这样。他们还担心母乳不够，担心这担心那……对我来说，这是一次困难的出诊，但最后我总算让他们露出了些许笑容，我让他们试着往好的方面去想：孩子的体重增加不少，大小便也不错，这么大的婴儿应该经历的重要变化一样都不少。

在另一间诊室里，另一个两周大的婴儿与出生时相比体重也长了不少，但是护士的记录这样写道：“整晚都睡着不醒。”从生理学的角度上来说，这是不正常的，有点儿令人担心，我敢肯定一定有什么不对劲儿。

孩子的父母告诉我没什么不对劲儿，他们就是给她吃母乳，喂奶的次数挺频繁，大小便也很多，而且孩子确实能连着睡一晚上。我和他们争论了几分钟，最后这对疲惫的父母还是坚持说孩子就是能连着睡上一晚上。他们说：“她每两小时左右会起来给孩子吃一次奶，但整晚都睡着！”

我真希望我当时有个小摄像机把这一切都录下来。第二个家庭对于照顾孩子的夜间经历是这样理解的：尽管他们得每隔两小时左右起来给孩子喂奶，但是宝宝是整晚都睡着的！他们正在学习怎样适应宝宝的节奏，用爱及平静放松的心情对待宝宝的需要。我想第一对父母可能读到了某些误导的书，或者有人告诉他们一些爱之深责之切的建议，或者是在情感上还没有准备好如何坚持不懈地负担起照顾新生儿的责任。

养育子女是一项艰巨的工作。我的建议是：不要试图躲避它。相反，要让自己亲近这份工作。要围绕新生儿的生活和节奏来规划自己的生活，还要意识到：以前那种“正常状态”一去不复返了，现在就是新的正常状态。

试着去爱上宝宝在最初几周里越来越多的反应和眼神交流，还有他做出微笑的小小努力。当那些小小的（吐着泡泡的）微笑（在第五周或第六周、也可能第七周变成咧嘴大笑的时候），你一定要高高兴兴的。

比起任何医生、祖父母或朋友的建议，为人父母的本能会更好指引你，让你得到慰藉和信心。如果你的宝宝看起来很好，吃很多奶，大小便正常，会和人进行眼神交流，出生几个星期之后会微笑，会动，会扭来扭去，会蜷缩在爸爸或妈妈的怀里睡觉，那就是个很好的宝宝了。

要和宝宝形成亲密的关系，接受他或她和你建立的这种崭新的关系。一些畅销书实际上是让妈妈随着月份的推移逐渐减少和宝宝之间的关系：“尽量让孩子少吃点儿，睡得再久些，少抱孩子。”他们会说：“不要因为她饿了就喂她，要按时喂她。他哭的时候不要抱他，你得教他怎么自我安抚，自行重新入眠。”那样能教会你的宝宝什么呢？他的妈妈和爸爸，整个世界上他最依赖的人，一天二十四小时，一周七天都应该陪在身边并且爱他的人，在他凌晨三点感到害怕，或者比书上说的时间饿得早了时，却并不在那里？

我们是怎样让“哭到不哭为止”和定时喂奶成为一种习俗的？我们是怎样说服父母们当孩子需要我们的时候给予他们坚定而持久的爱会宠坏他们的？当然，如果你让一个三四岁的孩子哭

着喊着就能得到一个小甜饼，那么你确实是在宠坏他。但是，你不会宠坏一个婴儿！当婴儿哭的时候，他们实际上是在和我们说话，表达最基本的生理要求，希望得到喂养、温暖、搂抱和信任。

我强烈建议父母打破这个循环。本书将带你学习并感受下面的事情给你带来的新享受：回应孩子的需求，拥抱他们，与他们相依偎，给他们喂奶，倾听宝宝的新“单词”和面部表情，还有很多……

我见过那些“没打好基础的家庭”。父母并不太了解他们的孩子，到了应该给孩子设立规矩的时候，才发现并没有打好基础。

应该尽最大可能建立亲密的亲子关系，这样才能在孩子长大后给他们做出必要的规定和限制。当你的宝宝9个月大或12个月大或15个月大的时候，你也许可以直视着她的眼睛并深情地告诉她，她并不是一个大国的女皇，只是这个家里最最受宠爱的一个成员，为了吃到煮好的苹果泥，她得等上四五分钟。尽管你很努力，她还是可能会哭。如果你在她一岁之前给予她的是令人惊叹的爱、亲近和依恋，那么这个小家伙就会足够强大，完全可以承受这么一个小小的打击。

这本书可以说是一应俱全：有科学、感受、情感、逻辑以及你能得到的最好建议……更严厉的育儿方式？不！我们坚信按照直觉、充满爱心地养育你的孩子，你就能得到你所希望得到的、那个脾气温和、聪明、快乐的婴儿、幼儿、儿童直到青少年。

这是一本描写个人经历的书。马伊姆写了她自己家庭的事，迈尔斯和弗雷德是非常活泼和自信的男孩，你会非常想认识他

们。在愉快的对话过程中，你会感到这就是四五个人坐在一起聊天，我们所有的人都在表达我们的思想和感觉。仔细一想才会发现，其中的两个人只是孩子，但是他们的言语，反映了他们这些年来得到的爱与尊重。他们知道交流是什么，他们很懂规矩，和他们一起玩儿非常有意思。他们的父母按照亲密育儿的理念养大了他们，我认为你会非常喜欢这种育儿方式，你也会非常喜欢这本书。

第一部分

相信你的本能



1

**你以为自己不懂育儿？
其实，你比想象的知道得更多！**

啊，为人父母！引导一个小小的心灵度过婴儿时期。在月光下抚摸那细小而又胖乎乎的手指。从头至尾塑造一个人，并且每次看到孩子呼吸，牙牙学语或微笑的时候都能感受到美好与满足。创造一个缩微版的自己，但比自己更好，更聪明，更睿智，而且更时尚！这不就是你为人父母生活的本来面目吗？

也许是的，可我却不同意这么认为。因为，我的生活并非如此。

不要误解，我喜欢做母亲的感觉。我的两个儿子偷走了我心一隅，耗费了我很多脑力，他们占据了我整个生命中非常神圣的一部分，而这种状态将持续终生。然而，我也感到为人父母是一件非常具有挑战性的事情，让人筋疲力尽，沮丧不已，甚至常常让人发疯。

为人父母为何如此令人困惑？部分原因在于我们这些身为父母之人所接受到的、那些互相冲突的建议，这些建议来自四面八方：来自父母，来自朋友，来自医生，来自育婴书，来自各类“专家”，甚至来自大街上素不相识的陌生人。每个人都有自己的育儿之道，而且每一个人都乐于将自己的观点和我们分享。

但是如果你和我一样，很可能没有事先制订好的一整套育儿方法拿来就能用。而且，当一个貌似简单的问题却有几十种答案时，你也会困惑不已。最要命的是，这些答案各有理论研究支持，又是你喜爱和信任的人提供的。虽然庞大的育婴产业已经形成，可是却让我们更加困惑了。

有人说要多抱婴儿，但是又不能抱得太多！那么，我们到底要不要多抱孩子呢？（两个说法都有研究支持）

有人建议父母要睡在孩子身边，但是还有说法提出不能和孩子睡得太近！（果然，争辩双方又是各有支持者）

有人劝告我们要拥抱婴儿并且爱抚他们，但还是不能过多地爱抚，因为他们也得学会自我安慰才行！（到底多少是过多？我的孩子和你的孩子能一样吗？）

诸如此类，没完没了。你甚至会怀疑如果家里没有住着一个儿童心理学家随时帮你解决这些让人疯狂的问题，你能不能熬到孩子上小学一年级？

育婴书数以万计，每本都向你许诺能够在最短的时间内养育出“最好的”孩子，专业书试图解决家长们一直关心的睡眠与喂养这类的头号问题。从第一次怀孕开始，我就开始阅读这类书，7年来已经读了好几十本。这些书中有些确实对我有所裨益，但多数育儿书则让我感到不知所措，无能为力，有时甚至适得其反。我知道这可不是我一个人的感觉。

这本书并不是那类育儿书。

亲爱的读者们，我所发现的，我想要和你分享的，是这个：你已经知道了作为出色父母所需要知道的大部分事实。当我开始相信这一点，并且让它成为我的育儿经时，我的那些紧张、忧虑