



赤ちゃんは何を伝えようとしているの？ 泣き声・表情で0歳児の気持ちがここまでわかる！

婴儿信息

宝宝啊，你想“说”什么

通过婴儿的哭声、
表情来判断婴儿的情绪和需要

准妈妈和新妈妈的第一本贴心育儿书

〔日〕筱原一之 著
郭 勇 译

BABY SIGNS



目录 > 01

contents



第1章 “母性”并不是与生俱来的能力

- 建议一 妊娠过程中的精神紧张 8
- 专 栏 女性选择配偶时的不可思议之处 13
- 建议二 母性的觉醒 14
- 建议三 母亲脑内的变化 18
- 建议四 父性的觉醒 22
- 专 栏 胎儿的不可思议之处 25

第2章 培养腹中胎儿的“感知”能力

- 建议五 胎儿的视觉 28
- 专 栏 生产的不可思议之处 32
- 建议六 胎儿的听觉 33
- 建议七 胎儿的味觉 38
- 建议八 胎儿的嗅觉 42

第3章 宝宝为什么哭？揭秘0岁儿的内心世界

- 建议九 宝宝的哭声 48
- 专 栏 宝宝睡眠的不可思议之处
- 建议十 感受性强的宝宝 54
- 专 栏 气味的不可思议之处 59
- 建议十一 宝宝的表情 61

目录 > 02

contents



建议十二 双向交流 66

专 栏 认可的不可思议之处 69

第4章 注视着宝宝轻抚他的肌肤,是了解宝宝心情的诀窍

建议十三 出生后的触觉 72

建议十四 出生后的视觉、触觉 75

建议十五 出生后的嗅觉 78

建议十六 出生后的听觉 81

建议十七 疼痛紧张 86

建议十八 对五感的刺激 90

专 栏 母乳的不可思议之处 93

第5章 一百个母亲有一百种育儿方法,育儿没有“绝对正确”的一定之规

建议十九 3岁前必须由母亲照顾吗 96

建议二十 必需的育儿方法 99

建议二十一 母性行为 101

专 栏 父亲抑郁的不可思议之处 105

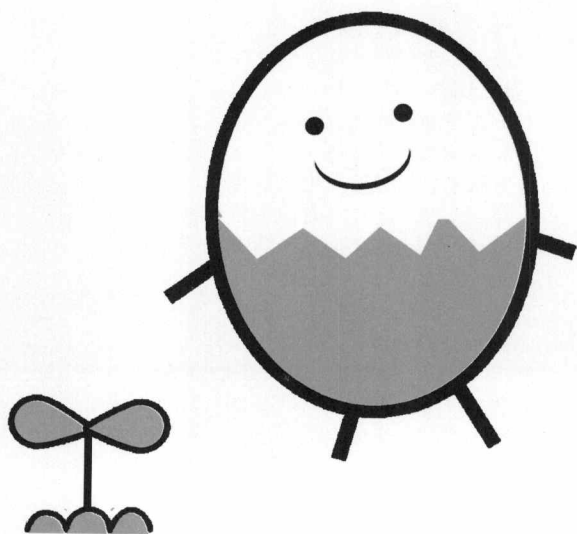
建议二十二 产后烦躁忧郁症 106

后记 仅靠神赐给母亲的礼物是不够的 109

婴儿信息

宝宝啊，你想“说”什么

〔日〕筱原一之 著
郭 勇 译



国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

婴儿信息: 宝宝啊, 你想“说”什么/[日]筱原一之著; 郭勇译. —北京:
国际文化出版公司, 2007.8

ISBN 978-7-80173-667-3

I. 婴... II. ①筱... ②郭... III. ①胎教—基本知识 ②婴幼儿—哺育
IV. G61 TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第120722号

著作权合同登记号 图字: 01-2007-2173号

AKACHAN WA NANI WO TSUTAEYO TO SHITEIRUNO?

by SHINOHARA Kazuyuki

Copyright © 2006 SHINOHARA Kazuyuki

Illustrations © 2006 OHMORI Mika

All rights reserved.

Originally published in Japan by SOFTBANK Creative Corp., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
SOFTBANK Creative Corp., Japan

through THE SAKAI AGENCY and BEIJING INTERNATIONAL RIGHTS
AGENCY CO., LTD.

婴儿信息: 宝宝啊, 你想“说”什么

作 者 [日]筱原一之

译 者 郭 勇

策划编辑 陈 元

责任编辑 潘建农

美术编辑 张红敏

出版发行 国际文化出版公司

经 销 北京国文润华图书销售公司

印 刷 北京永鑫印刷有限责任公司

开 本 787 × 1092 16开

7印张 86千字

版 次 2007年10月第1版

2007年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80173-667-3

定 价 22.00元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙9号 邮编: 100013

总编室: (010)64270995 传真: (010)64271499

销售热线: (010) 64271187 64279032

传真: (010) 84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

http://www.sinoread.com

前言

教您轻松育儿的秘诀

我认为，育儿对于女性来说应该是一种本能的、愉快的事情。女性在经过妊娠、分娩之后，受到体内荷尔蒙变化的影响，会产生一种“幸福感”，并提高自身的“母性”、“知性”意识。

但是，最近不善于育儿，甚至把育儿当作一种负担的母亲却在不断增加。

我曾经担任过小儿神经科医生，现在，作为一名从事生理学的基础医学工作者、一名心理科医生，我接触到大量为育儿伤透脑筋，甚至心力交瘁的母亲。

她们常说：“我不知道宝宝为什么哭个不停”；“平时只有我和宝宝两个人在家，在精神上我感到万分疲惫”；“每当宝宝闹人的时候，我不知道他是在撒娇还是想吃奶”……

从这些母亲焦急的表情和忧虑的话语中，我可以感受到她们对宝宝情之深、爱之切，同时也可以了解到这部分母亲无法正确判断、读懂宝宝所传达的信息，也无法采取正确的母性行为。由此受到启发，我想如果能够帮助她们正确理解宝宝传达的信息，那么育儿将会变成一件简单而且充满乐趣的事情。

读取宝宝信息的诀窍

通过不断研究母亲与宝宝之间的交流方式，我发现了其中存在的问题，并试图探索解决这些问题的方法和途径，从此，我开始从事这方面长期的研究。

最初，我从宝宝的哭声和表情着手，研究如何客观地判读他们的“喜”、“怒”、“哀”、“乐”、“悲”、“恐”、“惊”等感受。

如今，我已经研发出一套程序，通过表情判断宝宝的感受，其准确率已经达到70%；通过哭声判断宝宝的感受，其准确率也可达到66%。这比盲目判读宝宝感受的准确率要高出大约两倍。今后，我还将对发育障碍的孩子进行研究，以便早期发现、早期治疗幼儿发育上的问题。

宝宝不会说话，只能通过哭声以及表情的变化来表达“喜”、“怒”、“哀”、“乐”、“悲”、“恐”、“惊”、“困倦”、“饥饿”等感受。我将通过本书为您介绍通过哭声和表情读取宝宝感受的诀窍。

育儿简单而且充满乐趣

为了防止大家误解，首先我必须阐明一点：我所提供的宝宝“感情翻译机”以及“母婴交流技术支持”在母婴交流的过程中并不是万能的。

我希望通过这本书能唤起母亲对宝宝所传达信息的兴趣，体验到通过哭声和表情判读宝宝感受的乐趣，以获得愉快的育儿经验，从而找回我们先辈的正确育儿方法，而不是过分依赖育儿机器和技术。

总而言之，这本书不是育儿的“万能手册”，世上也不存在这样的书，只要母亲能够在育儿过程中找到乐趣，并在享受这份乐趣的过程中养育宝宝，那就完全抛开那些辅助育儿的机器和技术。

如前所述，对于女性来说，育儿本应是一件快乐的事情。但在现代社会中，已经很少见到几代同堂、共同居住的大家族，而是以小家庭居多，而且



现在的年轻人不愿意生育太多的子女，随之出现独生子女或者子女少的倾向。因此，女性在成为母亲之前，接触婴幼儿、学习育儿的机会也大大减少了。因此，很多初为人母的女性不了解育儿的“窍门”，也无法体会到育儿过程中的乐趣，甚至把育儿当作一种负担。

我希望能把自己的研究成果通过这本书传达给年轻的母亲们，教会她们育儿的诀窍，在育儿过程中享受到“做母亲”的快乐。

母子之间通过“五感”进行交流

在母子之间交流感情、沟通信息的过程中，通过“相互注视”、“语言交流”、“相互抚摸”、“气味传达”、“共享味觉”这所谓的“五感”进行交流是非常重要的，对此，我也进行了深入的研究。

宝宝在出生前与出生后能够感知到什么样的感觉？如何在出生前后培养宝宝的感知能力？母亲怀孕的过程中，宝宝会受到来自母亲的什么影响？……

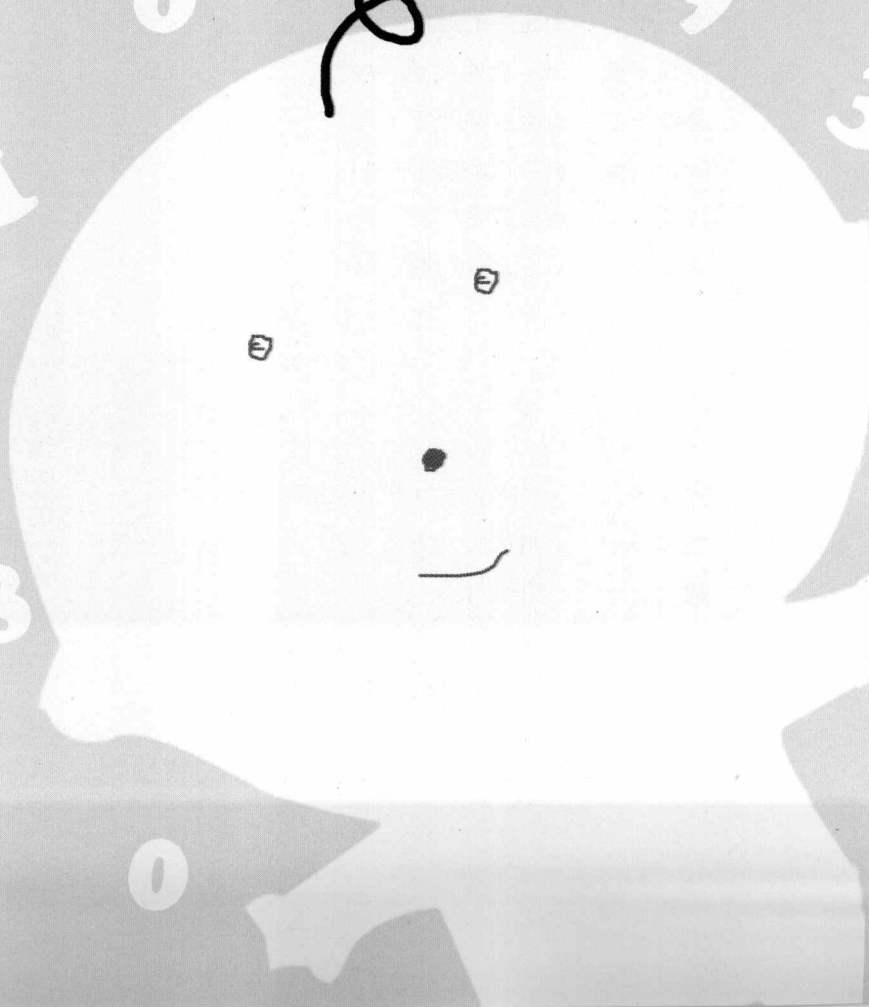
针对上述问题，本书将以国内外的各种研究成果为基础，为广大母亲讲解培养母性的方法；在母子之间建立感情的方法；以及如何安定宝宝的情绪、正确育儿的方法等。

年轻的母亲们，请充分享受育儿过程中的快乐吧！即使宝宝还在腹中，即使宝宝出生不久还不会说话，请您一定要不停地和他们说话，他们一定能听懂的。

如果这本书能为您带来些许启发，能为您在育儿过程中提供点滴帮助，我将感到万分荣幸！

第1章

“母性”并不是与生俱来的能力



☆怀孕的母亲高兴，腹中的宝宝也高兴。

☆宝宝吮吸母亲的乳头，母亲闻宝宝的气味，使沉睡的母性逐渐被唤醒。

☆妊娠、生产、哺乳期间，母亲的脑得到改造，母性和知性获得提升。

☆帮助男性唤醒“父性”的方法。





建议一 妊娠过程中的精神紧张

怀孕的母亲高兴，腹中的宝宝也高兴。

胎儿可以敏锐地感受到母亲的情绪。

对于即将成为母亲的孕妇来说，心中既有迎接新生命诞生的兴奋，同时也充满了不安。特别是第一次怀孕的年轻女性，心中的不安情绪更加强烈。

“感觉自己还没有真正长大，我能当好妈妈吗？”“怀孕后必须辞掉工作吗？”“如果流产了怎么办？”“怀孕后行动不便，很多计划好的事情都成了泡影。”“怀孕后体型变得很难看，真不想外出。”“听说分娩前的阵痛很痛，我能忍受得住吗？”……



很多孕妇都会怀有这样或那样的不安¹情绪。

◎胎儿可以敏锐地感受到母亲的情绪

从胎儿在母体内形成的那一天起，他们就可以敏锐地感受到母亲的喜怒

1 2003年，英国伦敦大学最高学院的研究小组对7431名怀孕18~32周的孕妇进行了大规模的问卷调查。问卷中包含有关孕妇情绪的项目，如“不安”、“忧郁”、“焦躁”、“情绪低落”等。调查结果显示，有15%的孕妇怀有“不安”情绪。

哀乐等种种情绪。当我们用超声波仪器观察胎儿的胎动时，会发现胎儿的胎动在母亲高兴时与悲伤时呈现出明显不同的状态，而且差异很大。

当胎儿醒着的时候，他们的身体会有少许的胎动。当母亲高兴的时候，胎儿（以28周以后的胎儿为研究对象）的胎动也相对比较活跃；而当母亲难过时，胎儿基本上不动。

很久以前，科学家就曾研究过母亲强烈的精神紧张对胎儿胎动带来的影响，不过，最近人们才通过研究发现，原来轻微的喜、悲等情绪波动也会传达到胎儿那里。

当孕妇的情绪发生变化时，便会有各种各样的荷尔蒙和脑内物质分泌到血液中，例如，当孕妇感觉幸福时，会分泌出多巴胺和类鸦片物质；当孕妇感到恐惧时，会分泌出肾上腺素；当孕妇沐浴在爱情的阳光中时，便会分泌出女性荷尔蒙等。

单纯地分析，孕妇由于喜怒哀乐等情绪变化而分泌到血液中的荷尔蒙或脑内物质，也可能通过脐带流入胎儿的血液中。另外，由母亲大脑发出的喜怒哀乐的信号也会通过神经作用于子宫。

总之，如果母亲快乐，那么胎儿也会感到快乐；如果母亲不安，那么胎儿也会感到不安。这一点可以从胎儿胎动的变化中得到证明。

◎怀孕过程中，孕妇应尽量保持情绪稳定

2005年，美国罗彻斯特医学中心的研究者们找到74名在怀孕过程中曾经感到精神紧张或者不安的母亲，并以她们的孩子（10岁）为对象进行了调查，对这些孩子唾液中皮质醇（具有代表性的压力荷尔蒙²）的浓度进行了检查。结果发现，在怀孕过程中感受到强大压力、精神紧张或者严重不安的

2 压力荷尔蒙的浓度在孩子体内虽然升高的幅度很小，但浓度却会一直升高到10岁左右。这10年中，孩子的大脑会一直受到压力荷尔蒙的影响。由于这种激素作用于人脑中负责认知、记忆以及控制情绪的部位，所以如果这种激素的浓度一直保持较高水平的话，那么有可能给孩子将来的行为带来一些影响。这也是人类发生行为问题的原因之一。



母亲所生的孩子，即使长到10岁，其体内的皮质醇浓度依然相对较高。

当人们感到不安的时候，血液中压力荷尔蒙的浓度就会升高。压力荷尔蒙有可能通过胎盘对胎儿脑组织的发育造成影响。

话虽如此，但我们不可能排除人生中的所有压力和导致精神紧张的因素，不可能使自己时刻保持轻松、乐观的心态，不过也不用过度紧张，因为只有像“恐惧”、“惊慌”这种强烈的不安情绪才会对胎儿造成严重的影响。人多少有些紧张情绪是正常的，只要不演变成过分的神经质就不会有太大的问题（情况允许的话，面对紧张情绪，只要保持平稳的心态就可以顺利渡过难关）。

◎妊娠初期的困倦感和乏力感都是体内荷尔蒙发出的信号

在孕妇的整个妊娠过程中，最容易感到困倦、疲惫的时期就是妊娠初期和末期。

妊娠初期（0~15周），从10周前后到12周前后会连续出现恶心、孕吐、失眠、疲倦感等一系列症状，在这些症状的困扰下，我想人的心情也不会太好吧。

这段时期内，孕妇体内的黄体素³（女性荷尔蒙的一种）浓度会逐渐上升，黄体素是保持胎盘安定使妊娠继续下去的重要荷尔蒙。黄体素在脑内起到GABA⁴（伽玛氨基丁酸）的作用，可以给孕妇带来睡意和安心感。另外，还会使孕妇的动作变得缓慢。

这些对于维持妊娠都起到至关重要的作用。

3 黄体素主要是从黄体和胎盘分泌出的一种女性荷尔蒙。黄体素可以引起子宫内膜的变化从而使受精卵顺利地着床。另外，黄体素对于抑制妊娠过程中的排卵，抑制子宫肥大、子宫收缩，维持妊娠继续进行也起到非常重要的作用。

4 GABA（伽玛氨基丁酸）是一种中枢神经系统中很重要的抑制性神经递质。它是一种天然存在的非蛋白组成氨基酸，在生物体内由谷氨酸合成而来。茶叶和发芽的糙米胚芽中含有这种物质，目前倍受关注。



但是，当妊娠初期，孕妇在职场中受到工作压力、人际关系出现麻烦、家务劳动负担加重时，荷尔蒙的作用就会成为孕妇的敌人。因为，当孕妇无法像平时一样处理工作、改善人际关系、完成家务劳动时，自身就会感到一种不安。

◎任何女性对即将来临的分娩都会感到不安

妊娠末期（28周～分娩），孕妇大腹便便、行动迟缓，睡眠中翻身艰难，而且尿频，这使孕妇无法长时间睡眠，从而造成睡眠不足，给身体带来严重的负担。此时，对于即将来临的分娩，孕妇们会感到空前的不安，例如“阵痛会在什么时候来临啊？”“如果发生阵痛，而只有我一个人的时候该怎么办呀？”“我能忍受住阵痛的痛苦吗？”……

在妊娠末期，任何一位孕妇都会感到不安，因此，当孕妇感到“今天心情不太好”、“烦躁不安”的时候，首先要做的就是安静地休养。

很多人错误地认为育儿是从宝宝出生后才开始的，其实，当宝宝还在母亲肚子里的时候，育儿就已经开始了。母亲的不安情绪，会影响到肚子中的胎儿。孕妇最好的伙伴就是自己的丈夫（如果是单身母亲，则可以找身边可以信赖的朋友、前辈、医生等倾诉心声），当孕妇感到不安的时候，可以向丈夫倾诉心中积压的情绪。

通过倾诉，值得信赖的人可以帮助孕妇分担心中的不安，从而减轻孕妇的不安情绪。另外，孕妇通过倾诉，还可以整理思绪、分析问题，最终找到彻底解决问题的方法，从而打消心中的不安。

◎严禁勉强自己！寻找转换心情的方法

妊娠初期，孕妇的卵巢和胎盘会释放出黄体素，黄体素有轻微镇静剂的作用。在妊娠过程中，孕妇身体这一“内部环境”的变化，都是大自然送给孕妇的“礼物”，是孕妇的“伙伴”，是保护妊娠顺利进行的“天使”。

孕妇产生的“睡意”、“疲倦感”、“焦躁心情”等由荷尔蒙产生的作用，



都是保护母亲和胎儿的信号。所以，孕妇一定不要勉强自己违背这些信号的指示。

“内部环境”调整好之后，接下来就要调整职场、家庭等“外部环境”了，怀孕后，孕妇应该尽量避免大强度、高压力的工作，在家庭中也要适当减少家务劳动。另外，家人也要为孕妇创造一个轻松和谐的氛围，以保证孕妇有轻松的心情和充分的休息。

另外，孕妇一定不要独自忍受怀孕所带来的不安和焦虑，最好的方法就是向周围的人倾诉心声。为了分散压力，缓解不安情绪，除了向家人、朋友倾诉之外，还可以通过听音乐、读书、品尝美食等种种方法实现。总之，孕妇要找到适合自己的心情转换方法，当感到不安、焦躁的时候，就可以实践这些方法，帮助自己走出困境。转换心情的方法，不但可以帮助孕妇克服怀孕所带来的种种负面影响，还能培养人积极乐观的心态，从而推动自己的人生不断前进。

关键点 point

“睡意”、“疲倦感”等都是荷尔蒙为了保护孕妇和胎儿所发出的信号，孕妇一定不要勉强自己违背这些信号的指示，要注意休养。



专栏 column

女性选择配偶时的不可思议之处

女性通过气味选择最适合自己的伴侣！

女性在选择配偶的时候，会在无意识之中考虑到未来宝宝的免疫力，您相信吗？有一个实验可以证明这一点，接下来我将为您详细介绍这一实验。首先，实验对象为未婚女性（有正常生理周期的女性），让这些女性闻若干男性穿着过两晚的T恤衫，然后让她们按照对气味的好恶，给这些T恤衫排列顺序。结果发现，未婚女性是按照男性遗传因子的HLA型与自己的差异程度排列顺序的，男性遗传因子的HLA型与实验对象差异越大，其气味就越受实验对象的青睐。所谓“HLA”，是指“人的主要组织相容抗原，与人的免疫机能息息相关。HLA型不符合的两个人，在进行器官移植的时候就会发生排斥反应。而HLA型差异越大的男女结合，生出的后代其免疫类型就越多，可以抵抗更多的疾病”。另一方面，以怀孕中的女性为实验对象进行上述实验时，结果发现孕妇是以男性HLA型与自己的接近程度来排列T恤衫顺序的。从上述实验中我们可以看出，不管是未婚女性还是孕妇，对男性体味的好恶都与遗传因子的HLA型有关，也可以说女性是以HLA型为基础选择异性配偶的。只不过，未婚女性与孕妇的选择标准正好相反。未婚女性为了将来生出免疫类型多、可以抵抗更多疾病的后代，而通过第六感选择那些遗传因子的HLA型与自己差异较大的男性。与此相反，由于孕妇已经怀孕，就没有必要按照上述标准选择配偶，她们希望自己生产后，配偶可以始终陪在自己身边，为自己创造一个安心的育儿环境，所以她们选择了遗传因子的HLA型与自己接近的男性。女性的第六感真是神奇到不可思议的地步，未婚女性甚至能够在无意识的情况下为了将来的后代而根据遗传因子的情况来选择异性配偶！可见女性是一种多么神秘而且适应自然的生物啊！





建议二 母性的觉醒

宝宝吮吸母亲的乳头，母亲闻宝宝的气味，
使沉睡的母性逐渐被唤醒。

宝宝非常喜欢喝母乳，因为首先宝宝喜欢吮吸东西，其次，母乳中所含有的信息素⁵也对宝宝有强烈的吸引作用。

另一方面，宝宝吮吸母亲的乳头，对于母亲来说也有重大的意义。宝宝的吮吸会造成一定的刺激，刺激到达母亲的大脑后，脑垂体就会分泌出荷尔蒙，催乳激素便是其中之一。大部分的母亲在生产后，不会自然流出乳汁，而需要宝宝吮吸乳头，刺激脑垂体分泌出催乳激素，当催乳激素随着血液流到乳房的时候，才会流出乳汁。



哺乳刺激母亲分泌的荷尔蒙中，还有一种叫做催产素。如果说催乳激素主要对母亲的生理方面起作用的话，那么催产素则主要对母亲产后的精神方

⁵ 信息素是对动物体内分泌释放的，对同种类其他个体的行为、生理状况产生影响的物质的总称。信息素中有向同类发出危险警报的信息素，也有吸引异性的信息素。

