

# SOOTHE YOUR BABY

# 让宝宝安静下来

引导初为父母者正确应对负面情绪，积极面对新生活；指引家长从容应付忙碌的白天，增进晚上睡眠质量；用天然方法呵护宝宝，营造快乐和谐的亲子世界

[英] 帕梅拉·拉缇冈 著



广东旅游出版社

轻松育儿 II

Soothe your baby

# 让宝宝安静下来

[英] 帕梅拉·拉缇冈 著

杨 洁 译



广东旅游出版社



图书在版编目(CIP)数据

让宝宝安静下来/[英]拉缇冈著;杨洁译. —广州:广东旅游出版社, 2006.5

书名原文: SOOTHE YOUR BABY

(轻松育儿II②)

ISBN 7-80653-781-3

I. 让... II. ①拉... ②杨... III. 婴幼儿—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第045300号

First published in 2005  
under the title Soothe Your Baby  
by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.  
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

Copyright © 2005 Octopus Publishing Group Ltd.  
All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong  
&  
Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2006 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou  
译文由广州公元传播有限公司提供

版权合同登记号: 图字19-2006-045号  
所有权利保留

责任编辑 梁 坚  
特约编辑 蔡国才  
装帧设计 温冠南 谢 欢  
责任技编 方锦丽

广东旅游出版社出版发行  
(广州市中山一路30号之一)  
广州伟龙印刷制版有限公司印刷

广东旅游出版社图书网  
www.tourpress.cn  
760×1020毫米 16开 36印张  
2006年7月第1版第1次印刷  
ISBN 7-80653-781-3/G·40  
定价: 119.20元(全4册)

咨询电话: 020-33199099

# 目录 contents

|               |    |              |     |
|---------------|----|--------------|-----|
| 前言            | 4  | 喂养宝宝         | 58  |
| 1. 新的生命, 新的旅程 | 6  | 宝宝的嗅觉和味觉     | 60  |
| 初为父母          | 8  | 宝宝的视觉        | 62  |
| 建立亲密的亲子关系     | 10 | 宝宝的听觉        | 65  |
| 营造温馨的家庭生活     | 12 | 刺激和安抚宝宝的声音   | 68  |
| 你和你的伴侣        | 14 | 触觉           | 70  |
| 父亲的角色         | 16 | 触摸的力量        | 72  |
| 乐观应对产后的情绪波动   | 19 | 3. 辅助治疗和按摩方法 | 74  |
| 振奋精神的方法       | 21 | 草药疗法         | 76  |
| 选择天然方式        | 24 | 顺势疗法         | 78  |
| 2. 看护宝宝       | 26 | 整骨疗法         | 80  |
| 宝宝的需求         | 28 | 芳香疗法         | 82  |
| 照顾娇嫩的早产儿      | 30 | 水晶疗法         | 84  |
| 把宝宝裹在襁褓之中     | 32 | 反射疗法         | 86  |
| 宝宝的哭喊         | 34 | 按摩的作用        | 93  |
| 分辨宝宝不同的哭声     | 36 | 按摩前的准备       | 97  |
| 宝宝的抱法         | 39 | 按摩程序         | 102 |
| 摇啊摇——哄宝宝      | 41 | 4. 天然疗法      | 118 |
| 为宝宝洗澡         | 43 | 消化问题         | 120 |
| 帮宝宝换尿布        | 47 | 肠功能问题        | 127 |
| 为宝宝穿衣服        | 50 | 皮肤问题         | 129 |
| 宝宝的睡眠         | 52 | 长牙           | 133 |
| 营造温馨的婴儿房      | 55 | 呼吸问题         | 136 |
|               |    | 其他常见疾病       | 141 |



# INTRODUCTION



## 前言

孕育一个小生命真是一种很奇妙的体验，即使它有时是上天赐予的“意外惊喜”。在十月怀胎期间，尝试用全新的眼光看待你的家庭、你的生活方式以及你的伴侣，你会发现这将大大有助于获得一个健康、快乐的小宝贝，营造一个其乐融融的温馨家庭。



给宝宝按摩是一种对宝宝健康和成长最有益的方法，同时还能增强你和宝宝的亲密程度。

自宝宝呱呱落地开始，初为父母的你便要展开一段新的人生旅程。

宝宝未满周岁前，身体很是娇嫩，因此看护要特别小心。本书首先将教导你如何用天然的方法看护、养育宝宝，使他们在周围的人的关爱中健康、快乐、茁壮地成长。这些丰富、实用的天然疗法包括反射疗法、顺势疗法、声音疗法、水晶疗法和草药疗法等，它们对你和宝宝都大有裨益。此外，本书还指导你怎样为宝宝进行按摩——按摩是你的双手所能为宝宝做的最好事情，它不仅能治疗疾病，而且能最大限度地增强你和宝宝间的亲密关系。

在你升格成为父/母亲之时，你的生活也将随之发生难以预计的、翻天覆地的变化——宝宝的出生仿佛也给你带来了新生命！一个全新的世界向你敞开了！这个世界充满了疑惑、神奇和关爱，同



时也赋予你新的责任，要求你在身心两方面都需要具备更多的耐力和韧性。这些充满转折的生活刚开始时会使你心生畏惧，产生负面情绪。基于此，本书将着重引导你正确应对负面情绪，积极面对新生活，运用经过时间校验的有效疗法和天然的有用产品来关爱宝宝。

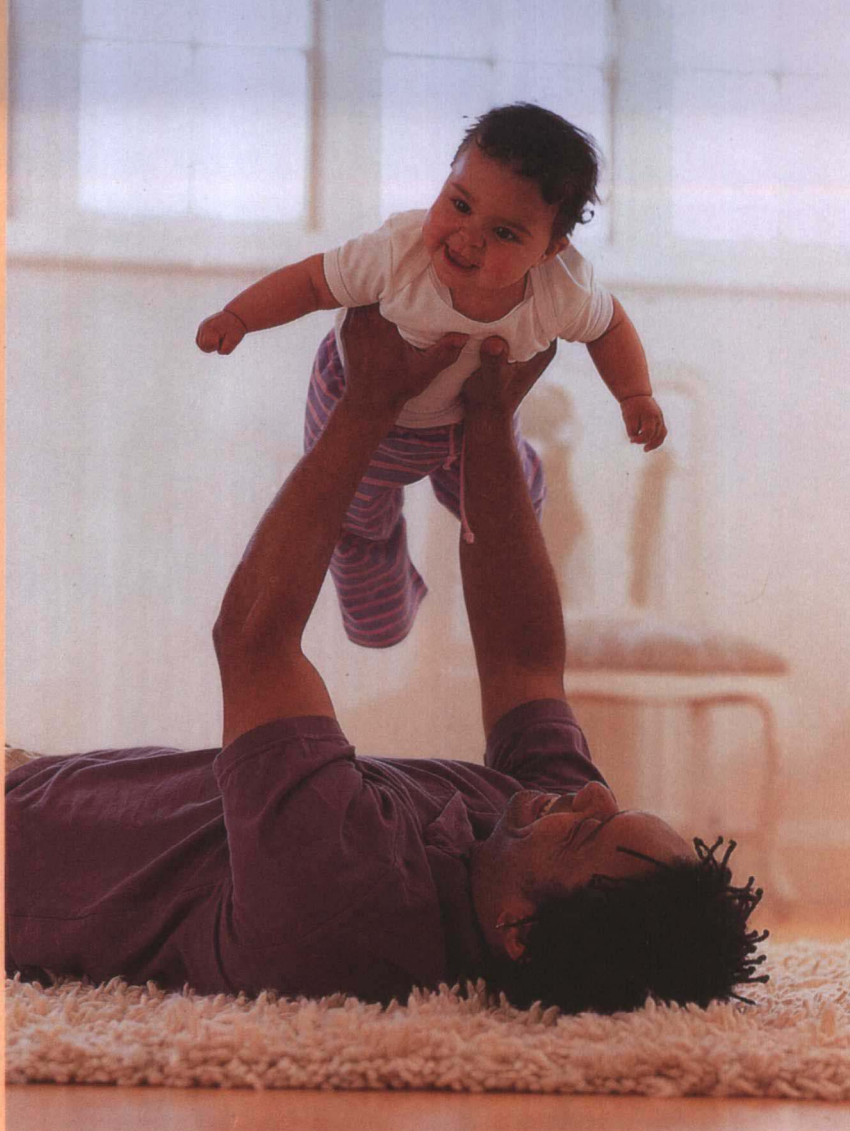
为人父母从来就不是一件很简单的事情。对此，你要遵从自己的直觉，感觉到你与所爱的人之间的亲密。不要担心家里乱糟糟一片，没有时间收拾——把注

意力集中在宝宝身上，抱他，帮他按摩，喂他，爱抚他。同样，也要花出一些时间在家里其他人身上。你将会发现，家中年老的长辈能为你提供宝贵的育儿经验。他们不仅仅能帮你照顾小宝宝，使你“腾出手来”，而且还是你倾诉烦恼、咨询疑难问题的好顾问。

《让宝宝安静下来》是我从亲身的育儿经验中总结出来的。儿子是我最好的老师，是他把我带回到自然、直觉的思考状态以及古老的天然疗法上。

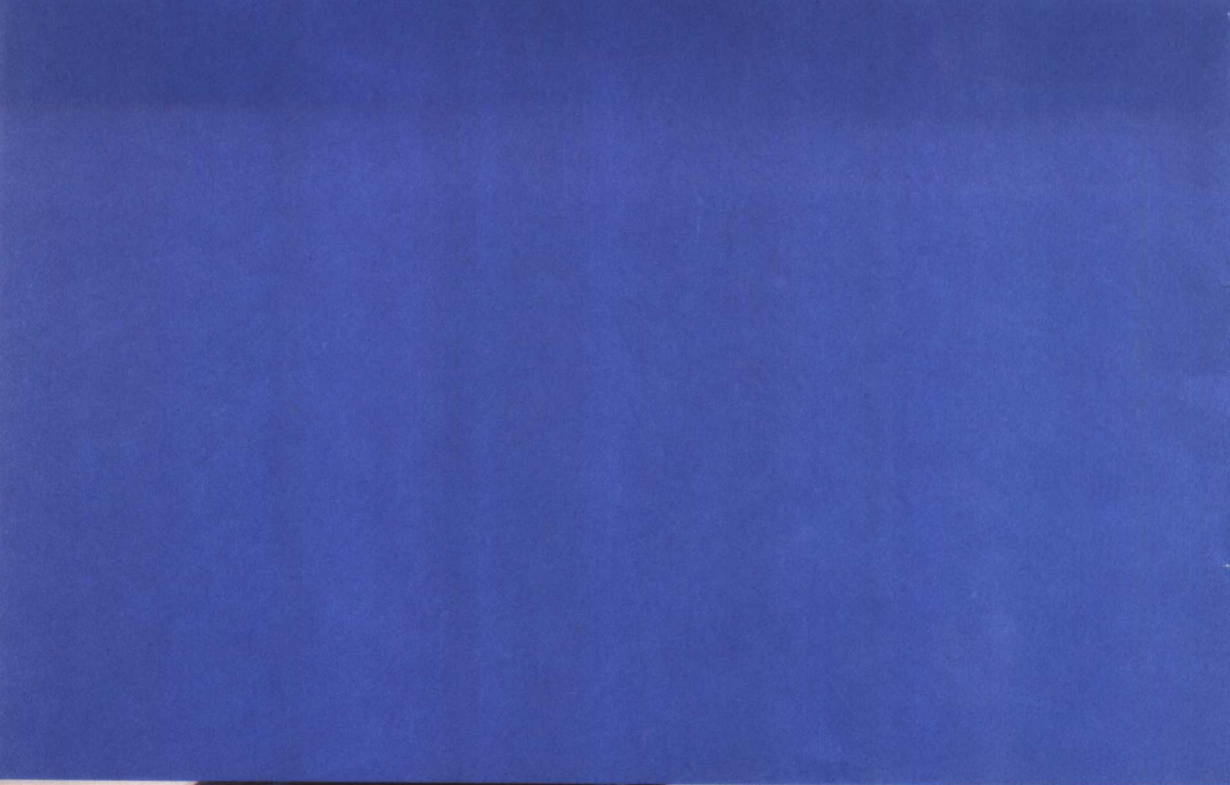
现在，你的宝宝也将同样教会你什么是爱，什么是生活，什么是世界。我希望这本书能为你提供自然生活方式的指引，创造出一个健康、快乐、和谐，充满爱的亲子世界。

充分享受亲子生活吧！



与宝宝玩耍得越多，你们之间的关系就越亲密。不要老是担心玩耍会使宝宝受伤——如果你真的很担心的话，那就向有经验的人咨询一下如何抱宝宝吧。





# 1

**新的生命，  
新的旅程**

**YOU AND  
YOUR  
NEW ARRIVAL**





看护小宝宝需要圣人般的耐心，海龟般的冷静和喜剧演员的幽默。这是人生最重要的一项任务，但目前似乎还没有学校专门为此开设相关的课程，那么，如何做一个好的父母，给孩子提供他们所需的呢？

婴儿和孩童总能在你没注意的时候按下某个开关或电钮。他们需要你的关注，若你一时没有注意，他们就摇摇晃晃地开始独立的“探险历程”，并且通常以哭喊告终。不要担心，这是很正常的，要应付这些情况也有各种各样的方法。

## 角色模型

要适应角色的转变，每位新手父母都应该坐下来，列出两张清单。第一张，写下所有你能想起来的好父母应具备的特质——可从自己父母或别人父母身上寻找。第二张，写下你不希望自己的孩子遭遇的事情。结合两张清单的内容，再想想从电影、故事或者朋友处得到的启示，然后再重新制订一个完整的、融洽的家庭的模型。这种正面的想象是处在宝宝震耳欲聋的哭声中的你所需要的。但要注意，这个模型只是一个指引，而不是守则。

## 时间质量

花在宝宝身上的时间质量越高越好。婴儿时期很短，而且一辈子只有那么一段时间。因此，如果你的家总是凌乱而没有收拾，说明你的宝宝

宝宝的一举一动与他们对父母的感觉有很大的关联，而这正是他们的生存本能。因此，你的疲惫将会影响他们的举动。





与宝宝交流的方式多种多样。对婴儿来说，爱的触摸比语言更合适。

被照顾得更好，他过得更健康、更快乐。

此外，与伴侣维持良好的沟通也是非常重要的。在面对人生角色转变的同时，你们俩的关系也必将有个很大的转变，因此你们必须时时了解对方的想法。

倾听比建议更有用。从小生命诞生开始，你会发现你们的话题几乎都是围绕着孩子展开，例如宝宝今天做了什么，宝宝今天晚上出现的微妙变化等。这些对话让你们分享初为

人父母的经验，有助于你们共同看护宝宝。

## 保持快乐的情绪

宝宝经历的每个阶段都是短暂而不复再来的，因此要尽全力地做好每个阶段的看护工作。一个小小的消极体验都可能给孩子心灵上蒙上阴影。但是，快乐的时光始终比不愉快的多。因此要训练自己时刻保持快乐的情绪，学会笑口常开。

你的正面情绪对宝宝也很有益，因此要常常对宝宝笑，教导他，关爱他。父母的爱将有助于孩子的自我感知力、自尊和安全感的形成。当你感觉到很难维持正面情绪时，想想宝宝让你内心充满爱、快乐和满足的时刻，并将这些情绪储存在心里。可爱的宝宝能激发你的爱，同时，他也能感受到你对他倾注的爱，因而会更快乐。辛苦的时刻是无可避免的，但你可以用更多愉快的体验来平衡由此而产生的消极情绪。

### 应对变化

你要面对的挑战并不仅仅是身体上——例如半夜里为了照料宝宝而不得不一次又一次地从舒服的床上爬起来。在这个非常时期，几乎没有什么取巧的应对办法，你很容易就会沮丧甚至愤怒，感到绝望。为了应对这种变化，你必须把情感提升一个层级。记住，亲切的言语，轻柔的触碰和微笑的双眼都能改变一个人的情绪。



## 建立亲密的 亲子关系 Bonding

产生与宝宝骨肉相连的感觉并非如想象中那么容易和自然。如果当宝宝第一次抓住你的手时，你并没有感觉到突然袭来的、满溢的爱，也不需要担心。培养与宝宝紧密相连的感觉有很多种简单的方法，只需要一定的时间。

与宝宝建立亲密关系并不意味着一定要感觉到汹涌澎湃的爱。在看护和喂养宝宝时，你内心自然产生的深切的保护欲望就是母爱的表现。

### 与宝宝眼神交流

新生宝宝的感觉非常敏锐，很快便懂得凝视某种事物。宝宝的目视范围在20 ~ 25厘米内，但承受不了太强烈的光线。因此，你首先需要把宝宝房间的灯光调柔和，拉上窗帘；然后，你可以开始在宝宝面前展示你的脸和眼睛。让你的宝宝能注意到你微笑的脸庞，把他抱起来，距你20厘米内。看着宝宝的眼睛，传达你浓浓的爱意。

### 通过身体接触交流

当婴儿还在母亲肚子里的时候，他们就能通过与母体连接的皮肤和背部，感受母体的所有情感。降临到世上后，



把宝宝抱近自己，使他注意到你的脸，认清你的面部特征，看到你微笑的脸庞和明亮、快乐的眼睛。

宝宝的身体不再与妈妈相连了，陌生的环境会使他们产生恐惧感，因此多与宝宝进行身体接触是必要的。很多不同民族的文化中，都在婴儿出生后数分钟即把他抱给妈妈。大多数婴儿都喜欢被轻柔地抱、触摸和按摩，这让他们更有安全感。

## 通过声音交流

婴儿在你肚子里面时，就能感知外界的声音了，如音乐、电视，还有最重要的——你的声音。他经常听到你和其他家人的声音，能够识别这些熟悉的噪音。因此，轻声细语地与婴儿交谈，为他哼唱儿歌。对着宝宝唱歌时，手还可以轻轻地、有节奏地在他身上轻拍或者抚摸。放你喜爱听的歌，这样你身体会释放快乐的激素，充分放松。这时候，还可以抱着宝宝缓缓起舞。你哼唱的、轻柔的音调通过身体的振动传到怀中的宝宝处，一种紧密相连的感觉就油然而生了。

## 通过喂养宝宝交流

母乳中的激素能激发天生的母性，而且，喂养宝宝也是一个让你们更加亲密的机会。母乳喂养是建立亲密关系的最好方式：小宝宝在你怀中，能看到你微笑的脸，听到你对他细语的声音，闻到熟悉的气味。这让他们倍感安心。即使用奶瓶喂宝宝，也要尽量用母乳喂养的姿势，把宝宝抱在胸前，这样会更亲密。甚至还可以解开上衣，让宝宝接触到你的肌肤。



轻柔的触摸和亲吻能使宝宝感到放松，也让你感觉自己能保护好宝宝。

## 与早产儿培养亲子关系

如果宝宝还在早产儿保育箱上，那么任何身体接触对你和宝宝都是有好处的。尝试抚摸宝宝，把手轻轻放在宝宝身体上，把心里的爱通过手指传达给他。你的声音对宝宝来说也是很好的治疗。喃喃细语能振动体内的细胞、分子、器官和整个身体。持续与宝宝说话，他能够接收你声音中的爱意。

声音和触摸是应付宝宝脱离母体后不适应的有效方法。通过触摸宝宝，发出“妈妈在这里”的信息，宝宝就会感到安心；同时你也会受到鼓舞，并且强烈地感到正在创造自己和宝宝之间的亲密关系。



## 营造温馨的家庭生活 Being a Family

营造美好的、充满希望的家需要花费一点时间和爱，即使有了宝宝，你也不能忽视其他家庭成员的需要。每位成员都是温馨家庭的一分子，如果他们感觉被重视，他们也会为家作出自己的贡献。

### 符合实际的期望

对于你、伴侣和宝宝这个新的家庭组合，你可能会有许多期望。你对这些期望有多大，失望可能就会有多大，因为许多事情的发展并非如你所愿。要知道，你无法精确地预计自己的生活，你可以有一定的想法和计划，但要不时根据实际情况做出调整。学会面对生活的转变，从容应对。不要抗拒改变，留恋往昔时光——这不但无济于事，还会阻碍生活前进的步伐。

### 宝宝的爷爷奶奶

如果宝宝的爷爷奶奶或外公外婆希望照料孩子，那就最好不过了，这样还能增强家庭的凝聚力。爷爷奶奶通常能给宝宝很多的关爱，教你许多有用的知识。当你



温馨的家庭生活，与其他事物一样，不是一夜之间就能拥有的，而是需要慢慢获得。

小宝宝诞生后, 家中年长孩子可能会产生妒意和敌意。若让年长的孩子担负一部分新生儿的照顾责任, 则有助于缓解可能出现的紧张关系。

疲惫不堪时, 他们还能减轻你的负担。为了与宝宝的爷爷奶奶保持良好的关系, 要耐心倾听他们的建议 (即使有时不按他们所说的去做), 并且把你的想法与他们分享。通常, 这样能使他们意识到自己的错误。欢迎你或伴侣的父母加入这个家庭, 分担你的压力。你的宝宝将会得到加倍的疼爱, 在所有长辈的爱的灌溉下一点一滴地成长。

## 嫉妒

嫉妒的情感具有破坏性, 产生嫉妒心的可能是宝宝的哥哥姐姐 (也可能是伴侣), 当你的注意力全部转移到宝宝身上时, 他们会因缺乏安全感而妒火上升, 严重的还会演变成怨恨。为防止嫉妒发生和越演越烈, 尝试把其他家庭成员带入到爱护小宝宝的行列中, 让他们在家庭事务上做决策。不要为小事手忙脚乱, 也不要凡事都按你的方式去做。

## 你依然是独一无二的

为了保证家中较年长的孩子在宝宝诞生之后不会觉得被忽视, 送他一件礼物或者给予某个特权, 以此来欢迎小宝宝的到来。让他知道小宝宝也是爱他的。

### 天然疗法

如果家中年长的孩子表现出嫉妒, 可以尝试“顺势疗法”、“巴赫花精疗法”, 让他选择一个小小的水晶, 或者挂一个在他的房间。

记住, 让你的孩子明白, 你随时都关心他, 并用更多的拥抱和吻来证实这一点。一定要留些时间给第一个孩子, 一起做他们爱做的事情。告诉他“你是独一无二的”, 你仍然爱他; 让他知道, 照顾小宝宝让你前所未有地疲惫, 请他体谅。午睡后, 给他一个拥抱可能是较好的方式。







你和伴侣都会因为关注宝宝而忽视了各自的需要。不仅仅要享受独处，更重要的是享受两个人共处的时光，哪怕只有10分钟。

## 心系彼此

当你将全副精神都在新的小生命身上，便很容易忽视了伴侣的感受。尽量挤出时间两人共处，不要做家务，给对方一个拥抱，感觉彼此密不可分；记得相视大笑，互相拥抱、致歉，傻傻地、孩子气地玩耍，迁就一下对方；花些时间告诉伴侣，你为他所做的感到骄傲，你非常爱他；努力使双方快乐。这种爱的气氛不仅使你心情愉悦，就连小宝宝也会受到感染。

## 私人空间

你和伴侣在这个阶段可能都失去了私人空间，如果你们希望维持幸福的家庭生活，那就需要为彼此保留一些私人空间。你偶尔还是要暂时放下繁重的生活难题，来进行放松充电。因此，当你和伴侣其中一人自觉挑起照顾宝宝的担子时，另外一个人则可以舒适地躺在浴缸里泡浴，全神贯注地读书，在花园里散步，或者看喜爱的电视节目。

## 爱意尽在不言中

与爱人相处的时刻，是一个奇妙而短暂的时刻。要充分享受这一片刻。暂时忽略家中的脏乱和未做的家务活，用心感受彼此的爱意，依偎在一起，让温暖和柔情一点点渗进双方心中。

只要你们都希望享受一下两个人的世界，就一定能挤得出时间。因此，不要理会电话和门铃响起。记住这是属于你们的特别时刻，要充分利用。

要充分放松，可以和伴侣分别坐在沙发或者床的两头，各自为对方进行足部按摩，动作要轻柔 and 缓慢。然后互相拥抱。



抽些时间与伴侣呆在一起。拥抱和交流都可以使夫妻关系更亲密，更和谐。



无论是表示同情和理解，丈夫的支持都会对妻子的心理产生积极的影响。

## 说出自己的需求

我们经常都希望伴侣能理解自己的心意，而一旦对方没有了解自己的需要，我们便会从心里疏远他们。你越需要某物，它对你的行动就限制得越多，而且你获得它的可能性就越小。如果你内心一直保持着某些愿望，但在实际中又未能实现，那么你多半会将期望转移到孩子身上。你可能会在他身上倾注过多的爱，致使对孩子过于苛求。因此，一定要与伴侣讨论源自你情绪、道德和身体的需求。你会发现，一旦你说出你的需求，它们就不再困扰你了。

## 恢复浪漫之爱

激素在性唤醒中起着主导性的作用，无论男性女性都是一样。刚分娩的女性的激素正处于重要的调整时期，变得不太稳定。性的需求转瞬即逝，不要为此烦恼，你可以在更有意义的时刻，用更深的归属感和更深厚的亲密感代替。即使只是一个拥抱，你也能感觉到与伴侣无可比拟的亲密、满足和融为一体。投入、愉悦的性可以暂时用发自内心的关爱代替，这种关爱有时能逐步唤醒性欲。在前戏时，尝试充满爱意的按摩，这种温柔的方式能唤醒身体的感觉。



## 父亲的角色 The Father's role

在家庭里，当一个小生命降临后，父亲很容易变成一个被人忽视的角色。他们以前熟悉的生活将发生巨大的变化。作为男人，应该立即接受这个现实，并尽快适应。但他们经常会认为，妻子吸引了所有人的目光，受到所有人的关注。

### 初为人父的感觉

初为人父，情绪上的波动可能与新妈妈的不相上下。不少人会把自己的角色理解成为保护者，而且会感觉到肩上养家糊口的担子又重了些。还有部分人会萌生复杂的情绪，甚至有些人会因宝宝不是男孩或女孩而失望，但在人前则否认这种情绪。当妻子的全部注意力都放在宝宝身上时，丈夫都会有一种“失落”的感觉。一般来说，在宝宝诞生后刚开始的几个月，排斥、嫉妒和孤独的感觉是常见的。丈夫很难解释，为何之前明明很期待宝宝的诞生，但现在却把这个尚在襁褓中的、娇嫩的婴儿视为争宠者？然而有时又会对他产生强烈的、满溢的爱？多数丈夫会喜欢把一些儿时与自己父亲的乐事与孩子分享，例如露营和钓鱼。对于一个父亲应负的责任，他也会有自己的一套看法。但大多数时候，他却因为紧张、疲惫和堆积如山的

### 亲密相处

父亲与宝宝亲密接触的一种很好的方式，便是用婴儿背带把宝宝背在胸前。这种方式对宝宝来说比较舒适：宝宝能感觉到父亲的心跳，享受与父亲一起的行动。

可供选择的婴儿背带很多，大多数都能在外出时使用。但是，如果女性在分娩之后落下了背痛的疾患，那么就不适合背婴儿背带，这种情况下，还是请父亲出马吧。

