

# 妙手妈妈

VS.

# 哭闹宝宝



## THE HAPPIEST BABY ON THE BLOCK

当可怜的宝宝哭个不停时，  
你再也不会站在一边束手无策！

[美] 哈韦·卡普 著  
(Harvey Karp)

The New Way to Calm Crying and  
Help Your Baby Sleep Longer

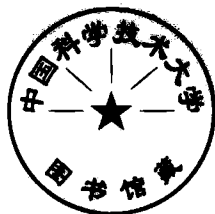


中信出版社  
CITIC PUBLISHING HOUSE

# 妙手妈妈 vs. 哭闹宝宝

[美] 哈韦·卡普 著  
(Harvey Karp)

高永辉 译



中信出版社  
CITIC PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

妙手妈妈vs.哭闹宝宝/[美]卡普著;高永辉译. —北京:中信出版社, 2003.9  
书名原文: The Happiest Baby On the Block: The New Way to Calm Crying and  
Help Your Baby Sleep Longer  
ISBN 7-80073-924-4

I. 妙… II. ①卡… ②高… III. 婴幼儿-哺育 IV. TS976·31

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第075050号

The Happiest Baby on the Block by Harvey Karp, M.D.  
Copyright © 2002 by Harvey Karp, M.D.  
Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC  
Publishing House.  
Published by arrangement with Bantam Books, (Bantam Dell Publishing Group,  
Random House, Inc.) through Arts & Licensing International, Inc., USA  
ALL RIGHTS RESERVED.

## 妙手妈妈vs.哭闹宝宝

MIAOSHOU MAMA vs. KUNAO BAOBAO

---

著 者: [美] 哈韦·卡普

译 者: 高永辉

责任编辑: 蒋 蕾 赵世蕾

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 10.25 字 数: 163千字

版 次: 2003年9月第1版 印 次: 2003年9月第1次印刷

京权图字: 01-2003-5475

书 号: ISBN 7-80073-924-4/R · 19

定 价: 20.00元

---

## 版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522



## 关于哈韦·卡普

“我真希望生头两个孩子时就认识卡普博士。在我照料现在的两个婴儿时，是这本书中哄孩子、爱孩子的种种建议使得我的生活如梦境一般美好。”

——亨特·泰勒，演员、“亨特最佳儿童”活动创办人

“卡普博士是一个为我们的为人父母生涯保驾护航的人。他有一种魔力——不仅仅是对婴儿，对刚做父母的人也是一样。”

——罗宾·斯维考德和尼古拉斯·凯赞，剧作家，作品包括《玛蒂尔达》( *Matilda* )、《巫法闯情关》( *Practical Magic* ) 和《亲爱的，是谁让我沉睡了》( *Reversal of Fortune* )

“卡普博士是最棒的。无论我们的孩子有什么问题，他都能以热情、智慧、幽默的方式帮我们解决。正是因为他，我们才能高枕无忧。”

——杰里·朱克夫妇，电影《飞机》( *Airplane* )、《人鬼情未了》( *Ghost* ) 和《老鼠赛跑》( *Rat Race* ) 的导演

“哈韦·卡普的方法既独特又富有启迪性，从中受益的不

光是我们的孩子，还有作为父母的我们。”

——林赛·白金汉夫妇，摄影家、歌手兼作曲家，  
佛利伍麦克合唱团（Fleetwood Mac）成员

“哈韦·卡普令我充满了母亲的自豪感！他把我们带回到  
那些古老的基本法则，重拾母亲的智慧。”

——阿尔弗雷·伍达德，演员

“本书语言优美，立论科学，对如何照料哭闹不休的婴儿  
提出了有效且独到的见解。在我读过的所有涉及这一前瞻性  
课题的作品中，卡普博士的著作是最优秀的一部。”

——印第安纳大学医学院医学博士莫里斯·格林，  
小儿科教授佩里·W·莱什

“‘卡普襁褓法’效果显著，眨眼间就能使婴儿的哭闹停下  
来。我培训过的家庭护工都说它比其他方法见效更快。”

——林恩·沙利文，注册护士，加州大学洛杉矶分校医  
院新生儿护理服务部主任

“卡普博士为医生、临床医学家、教师提供了一些具有实  
践意义的新技巧，方式简单明了，用于帮助那些对婴儿的哭  
声束手无策的父母。”

——卡罗尔·布莱克博士，锡达-赛奈医疗中心  
（Cedar-sinai Medical Center）少儿部主任

## 父母的心声

“如果你能教会我你刚刚哄孩子的方法，我愿意付你100美元。”

——丹尼斯、米歇尔，杰奎琳和奥利维亚的父母

“柯蒂斯哭声洪亮刺耳。只有你在办公室教我的那些‘小把戏’才能使他安静下来。”

——卡罗尔、唐，柯蒂斯和卡特的父母

“我们的女儿哭得太凶了。筋疲力尽的我只好求助于卡普博士。在试过他的方法以后，我成了他忠实的追随者。这个方法从来没让我们失望过，真是太不可思议了。”

——爱丽丝、威尔，卡梅伦的父母

“你传授的‘卡普’法使我们得到了重生。它简直是治疗腹绞痛的一个奇迹！”

——安娜、杰夫，亚历山大的父母

“我们把它叫做‘卡普穿梭机’。第一次看见它时我简直呆若木鸡。本在短短几秒钟的时间里居然不哭了，我吃惊得下巴都快掉下来了！”

——克里斯蒂娜、乔纳，本的父母

“我和妻子买了不下10本婴儿书籍，但是你教给我们的是从书本里面学不到的。”

——马丁、安，麦迪逊的父母

“裹在襁褓中的西奥变化很大。现在他每晚能一气睡上5~6小时，连晚上的吐奶也停止了。我们真是感激不尽。”

——莉萨、埃文，西奥的父母

“卡普博士的方法简直就是我们的救星。只有简单的三个步骤——裹襁褓、嘘声、摇晃。宝宝睡着了，我们也赢得了众人的称赞。”

——劳雷尔、阿提里奥，拉菲尔勒和罗科的父母

“腹绞痛就像是一列满载货物的火车碾碎了我们的生活。我给卡普博士打电话后的第2周，埃玛一晚可以睡8~10小时。卡普博士彻底改变了我们的生活！”

——乔迪、萨姆，埃玛的父母



## 致 谢

真正的发现之旅不是为了寻找新大陆，而是发掘新视野。

——马塞尔·普劳斯特（Marcel Proust）

我是一个儿科医生，我热爱自己的工作。我有幸从事的这个医学领域的研究工作，使我成为一个生物学家、心理学家、人类学家、动物模仿者特别是老祖母式人物的综合体。

本书中，我将用以上各种面目出现。我希望我所展现给大家的，不仅仅是历史上那些成功的父母是怎样哄孩子的，还有对那些方法的功能及趣味性的阐述。在此过程中，我的最高目标就是教会父母、祖父母还有每一位喜欢孩子的人，如何向宝宝传递超越语言障碍的爱的信息。

我花了好几年时间为这本书做准备，如果不是因为一些人的鼓励和支持，我可能永远都没办法完成它。在此，我谨向他们表达我最诚挚的谢意：

• 我的研究工作涉及到很多的爸爸和妈妈，感



谢他们允许我接触那些可爱的孩子，并作为他们家庭的一分子，共同在实践中学习。

- 感谢我的母亲索菲，是她让我领略到世界的秩序和美丽，也感谢我的父亲乔，他是耐心的典范，他的无私和慷慨为我提供了庇护所，并使我接受了良好的教育。

- 感谢我的妻子尼娜，她是我灵魂的伴侣，启迪了我的心灵和我的眼睛，她是我的良师益友，我生命的指南针。还有我的岳母德萨，她是一位独特而勇敢的女性。我的女儿莱克西，以她可贵的宽容支持着我长时间地工作。

- 感谢我的老师小阿瑟·H·帕米利和T·贝里·布雷泽尔顿，他们在化繁为简方面的卓越才华教会了我如何观察和理解孩子。还有罗纳德·巴尔、朱利叶斯·里士满、蒂法尼·菲尔德、贝里·莱斯特以及其他诚实的科学探索者，他们的求知欲和标志性成果，指引着我走完了这条通往婴儿内心世界的奇妙旅途。

- 感谢那些不吝时间、精力为我修订这部书的同事们：马蒂·斯坦、吉姆·麦克纳、尼尔·考夫曼、桑德拉·斯特弗斯、康斯坦斯·基弗和斯坦·英克尔斯。

- 感谢那些在成书过程中和我讨论并给我帮助的朋友们：托比·伯林、迈克尔·格雷科、劳里·戴维、艾里克·韦斯勒、彼得·加德纳、巴特·沃克、理查德·格兰特、西尔维·拉比尼奥、凯蒂·阿诺尔迪、劳雷尔·巴勒克、汤姆·巴勒克和乔纳森·弗

尔德曼。

- 感谢代理出版商妮塔·陶布利伯，她的帮助充分展现了她的实力，而编辑罗宾·米歇尔森则以其深刻的见解和凌厉的笔锋令我印象深刻，还有充满奇思妙想的珍妮弗·卡利斯，以及我的经纪人苏珊娜·格卢克，她提供的建议令我受益匪浅。

谢谢大家！



## 导 言

### 使宝宝破涕为笑

20世纪70年代，在我着手进行儿科医学研究的初期，完全没有想到原来让哭泣的婴儿安静下来是这么简单。我在阿尔伯特·爱因斯坦医学院(Albert Einstein College of Medicine)接受培训时，教授们的说法是，婴儿尖叫是由于胀气引起的疼痛，解决这一问题有两种切实有效的方法。首先要按老人们的建议，抱起婴儿，摇晃他并给他奶嘴。如果这样不行，就改用药物治疗：镇静剂（加速婴儿的睡眠）、抗痉挛药物（缓解胃部痉挛），或者防胀气滴露（帮助婴儿排出体内凉气）。

然而到了70年代末期，这三种药物疗法都出现了问题。人们先是发现婴儿并不适于服用镇静剂，另外还有一些婴儿在接受抗痉挛药物治疗后造成了休克甚至死亡，因此医生停用了此类药物。至于防胀气滴露，由于进一步的研究证实它并不比白开水更有效，也逐渐失去了对人们的吸引力。

由于以上原因，尽管我接受了优秀的医学教育，但在接诊腹绞痛<sup>①</sup>婴儿时我依然感觉束手无策。我曾在世界上最繁忙

---

① 腹绞痛 (Colic)：小儿常见病，通常发生在四个月以下的婴儿，表现为阵发性哭闹，似乎有腹部剧痛。这种阵发性疼痛的原因尚不明确。腹绞痛在三个月左右情况最糟，但在四个月以后会消失。——编者注

的儿科医院之一，洛杉矶儿童医院工作过三年，担任那里的住院医师。然而，在经过“婴儿医生”的系统训练之后，我仍旧无力帮助那些在孩子的号啕声中濒临崩溃的父母们。1980年，作为加州大学洛杉矶分校医学院儿童发展方向的研究生，我的挫折感转化成了震惊和担忧。作为医学院防止虐待儿童团队的成员之一，我处理过多起严重伤害婴儿的病例，他们的父母由于无法使无休止的哭声停下来，最终上演了可怕的家庭暴力。

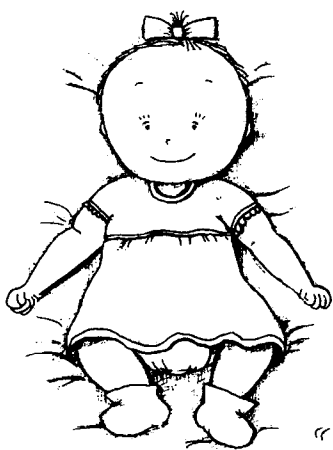
在当今如此发达的医疗体系下，我们居然对这样一个普通然而却造成了极大困扰的问题没有任何有效的解决方法，实在令人无法容忍。在两年的学习生涯中，我阅读了所有我能找到的有关腹绞痛方面的书籍。我下定决心，一定要挖掘每一条线索，找到使众多宝宝都染上这种令人费解的病症的原因。

很快，两个事实的发现使我由忧心忡忡变得充满希望。

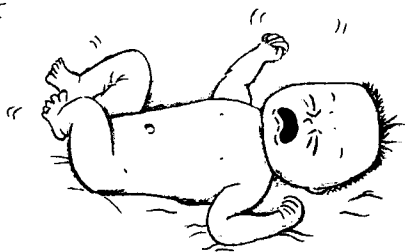
首先，我了解到婴儿在三个月后的大脑发育和刚出生时有着巨大的差异。1977年，美国最负盛名的儿科医生小阿瑟·H·帕米利博士（Dr. Arthur H. Parmelee, Jr.）发表了一篇杰出的论文，指出在头几个月里婴儿的大脑发育经历了一个相当完善和复杂的过程。这一观点是通过下页这幅图进行阐述的：一个是又哭又闹的新生儿，一个是笑容甜蜜的三个月大的宝宝。帕米利博士发现大多数准父母都梦想着自己的宝宝是左上角那个笑眯眯的小家伙，可现实中他们得到的却是一个胎儿般脆弱，像右下角那样又哭又闹的新生儿，并且这种情形至少会持续几个月。

这张图清楚地展现出婴儿的发育在开始的几个月里产生了一个飞跃，同时揭示了父母的期望值与婴儿的真正行为和天性方面存在的巨大落差。

我的第二个关键性突破是在阅读其他国家的育儿书籍时



产生的。在医学院图书馆里那些落满灰尘的旧书堆中，我吃惊地发现曾经使那么多病人受到困扰的、由腹绞痛引发的尖叫声在世界上的很多国家根本不存在！



我对这一问题进行了更深入的研究，逐渐清楚地认识到美国文化虽然在很多方面相当先进，但在理解婴儿的需求上却非常落后。我们肯定是在某个地方出了问题。原来，我们对于婴儿哭闹的各种解释是建立在几百年的神话和误解之上的，一旦意识到了这一点，那个亘古之谜——婴儿为什么哭，怎么才能使他们破涕为笑，突然间变得像水晶一样透彻。事实是，我们的宝宝早出生了三个月。

现在，我要带你遨游婴儿的世界，还有我在过去的20多年里摸索出来的极其有效的方法，它们成功地使无数被带来就诊的宝宝安静下来。刚开始时这些方法似乎有些古怪，可一旦你完全掌握后，就会发现它们简单而又非常神奇。几千年来，全世界的很多父母都曾用相同的方法使自己的宝宝破涕为笑——很快，你也能行！

——哈韦·卡普



## 目 录

致 谢 XI

导 言 XV

使宝宝破涕为笑

### 第一部分

#### 宝宝为什么会哭——为什么有些会哭得那么凶

- |                        |    |
|------------------------|----|
| 1. 希望之光：使宝宝安静下来的一个简单办法 | 3  |
| 2. 号啕大哭：宝宝赖以生存的古老法宝    | 21 |
| 3. 可怕的腹绞痛：使整个家庭陷入危机    | 31 |
| 4. 五种盛行的腹绞痛理论及其错误辨析    | 41 |
| 5. 腹绞痛的真正原因：失去的第四季     | 77 |

### 第二部分

#### 学习哄孩子这门古老艺术

- |                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 6. 妈妈把宝宝误当成小马驹：忘记第四季的现代父母   | 99  |
| 7. 宝宝停止哭闹的开关：安静生理反射和“催眠五部曲” | 109 |
| 8. 成功的第一步：襁褓法——裹紧带来的真实感受    | 129 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 9. “催眠五部曲”之二：侧卧或俯卧——使宝宝感觉良<br>好的姿势   | 159 |
| 10. “催眠五部曲”之三：嘘声——宝宝最喜欢的声音           | 169 |
| 11. “催眠五部曲”之四：摇晃——根据宝宝的需要有节奏<br>地晃动  | 185 |
| 12. “催眠五部曲”之五：吮吸——安慰蛋糕上的奶油           | 209 |
| 13. 拥抱疗法：“催眠五部曲”的最佳组合，宝宝的快乐源泉        | 223 |
| 14. 治愈腹绞痛的其他方法：按摩、哺乳问题的治疗和老奶<br>奶的故事 | 233 |
| 15. 神奇的第六支催眠曲：甜美梦乡                   | 253 |

## 结束语

|                  |     |
|------------------|-----|
| 隧道尽头的彩虹：宝宝终于准备好了 | 279 |
|------------------|-----|

## 附录

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 附录A 红旗和红色警报：你该打电话给医生了     | 283 |
| 附录B 新父母的生存指导：新生儿父母的十大生存法宝 | 291 |

## 第一部分



宝宝为什么会哭——  
为什么有些会哭得那么凶



