

LISTEN TO YOUR BABY

让孩子做主

—— 母乳妈妈育儿手记

国际母乳会咨询员小巫/著



民主与建设出版社

让孩子做主

LISTEN TO YOUR BABY

母乳妈妈育儿手记

小 巫 著

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子做主:母乳妈妈育儿手记/小巫著. - 北京:民主与建设出版社,2005

ISBN 7 - 80112 - 697 - 1

I. 让 … II. 小 … III. ①婴幼儿—哺育 ②婴幼儿—家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 065332 号

©民主与建设出版社, 2005

责任编辑	赵振兰
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65523123 65523819
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京市艺辉印刷有限公司
成品尺寸	210mm × 148mm
印 张	10.75
字 数	266 千字
版 次	2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7 - 80112 - 697 - 1/G · 295
定 价	23.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

目 录

生孩子	(3)
产后	(9)
第二天	(13)
开始的开始	(21)
奶下来了	(26)
包皮环切术	(32)
三个人的世界	(36)
坐月子	(41)
盼望天堂	(48)
母爱的感觉	(53)
生命中最黯淡的时光	(57)
你都给孩子吃什么了	(63)
母乳 vs 奶粉, 谁是最好的选择	(68)
不仅仅是为了孩子	(75)
阿姨的烦恼	(81)
上帝送来的礼物	(86)
你妈妈没给我批条儿	(90)
你想把孩子补成钙片儿	(96)
吃喝拉撒睡, 没一样做得对	(105)
相信母乳	(112)
成功母乳喂养的秘诀	(116)

LISTEN TO YOUR BABY

让 孩 子 做 主

难道都是母乳的错	(123)
质疑体重增长表	(129)
小小奇迹	(135)
你得练他呀	(141)
该给他加蛋黄了吧	(150)
解除辅食添加常见误区	(156)
他怎么还不睡觉	(162)
夜间哺乳的难题	(166)
不必一觉到天亮	(172)
你的孩子跟谁一起睡	(180)
男孩还是女孩	(187)
到底是谁的孩子	(194)
到底是谁的需要	(202)
让孩子做主	(208)
迟来的决定	(216)
全职妈妈 vs 全托幼儿园	(223)
妈妈心尖尖上那团肉肉	(236)
大自然帮我带孩子	(242)
南半球之旅	(246)
断奶，别听偏见的	(255)
将母乳喂养进行到底	(260)
断奶，请慢慢来	(267)
新的生命，新的起点	(273)
母乳喂养，原本艰难	(278)
附录	
早产儿更需要母乳	(283)
宝宝别咬，妈妈疼	(287)
宝宝为什么罢奶	(290)

国际母乳会小册子之一

如何促进乳汁分泌 (293)

国际母乳会小册子之二

给职业妇女喂母乳的实际建议 (301)

国际母乳会小册子之三

怎样给婴儿添加辅食 (308)

国际母乳会小册子之四

乳房疼痛 (320)

是谁剥夺了孩子吃母乳的权利 (326)

后记 (332)

参考书目 (334)

推荐读物 (336)



生孩子

“你怎么一点儿也不紧张啊?”

这是我躺在手术床上后，听到的第一句问话。说话的是一位戴着眼镜的年轻男性助产士。

当时我赤裸的身体裹在一床厚厚的白色棉被里，体内插着尿管，被抬到窄窄的手术床上。护士一个劲儿地告诉我别乱动，以免掉下来。躺好了，我就开始东张西望，看医护人员们忙碌，做术前准备。插空儿我还问他们几个问题。

“我为什么要紧张呢?”我反问那位助产士。

“谁来这儿都要紧张的，还真没见过你这么镇定的呢。上周我们这儿来的一个产妇，躺好了后，我们总听见什么东西在咔嚓咔嚓地响，后来发现是她在发抖，连带着手术床也哆哆嗦嗦响个不停。”另外一个实习生，也是一位年轻男性，回答我。

“那我就更不能紧张了。越紧张不就越容易出问题吗?”

事实是，根本没有我紧张的份儿。手术区外，大堂里，坐着四个比我紧张得多的人：我丈夫、我老爸、我妹妹、还有我孩子的干妈浩子。他们把紧张都分摊了，哪儿还有剩余的紧张留给我来享受呢?

所以我很泰然地躺在那里，挺着重了四十多斤的肚子，期盼着和孩子尽早见面。惟一的遗憾是我饥肠辘辘，从昨天晚上10点到现在，按照手术的严格规定没吃过东西。而且我知道从现在开始我还要饿上起码48个小时，这让我多少有些沮丧。

本来我是那天第一个手术，但在我前边有一个紧急剖腹产，我躺下没多久就听见孩子哇哇哭，我自己的手术也推延了一点时间。当时我只是担心坐在外边的丈夫，不知他会急成什么样子。他是那种以担忧为业余爱好的人，昨晚已经一夜没睡踏实了。他还爱认死理儿，事前告诉他7:30插尿管，8:00进手术室，9:00之前完事，他就会严格按照这个时间表来等待，多一分钟他都会焦急得要发作心脏病。

手术室里安静得很，也很温暖，我身上的棉被撤掉了，也没觉得冷。几个人穿梭往来，有人在我肚皮上抹药消毒，有点儿凉。我看见一个小护士在用夹子打开置放新生儿的包布。不一会儿，麻醉师来了，开始给我注射麻醉剂。麻醉师是一个年轻漂亮的女子，年轻漂亮得和这间手术室不太搭配。但她又是一个很严肃很职业化的医务人员，捏着一根小针在我身上扎来扎去，扎一下问我一声“疼不疼？有感觉吗？这里感觉和那里感觉一样吗？”像玩儿游戏一样。

游戏玩儿了没多久，主刀医师徐蕴华大夫隆重出场。她先在我头部的地方停留了一下，问候我，然后就到我腹部方位去了。麻醉师还在一丝不苟地扎着我，问着我。

这时，在手术区外的大厅里，我丈夫已经紧张得要晕倒了。他认真想了想，决定先去一趟厕所。从厕所回来后，他又很认真地想了想，决定把他想不明白的一个问题问一下身为医生的浩子：

“他们一刀切下去，会不会切到孩子的头呢？”

浩子差点儿笑出声来。但她知道我丈夫的担心是认真的，所以也一脸严肃地向他解释：

“医生的第一刀只是切穿腹壁，子宫是用剪子剪开的。手术刀很短，医生也知道怎么用力。放心，绝对伤不着你的孩子！”

他们说着话这当口，徐大夫已经一刀切了下去。这一刀，我

从吊在脑袋上方的点滴瓶子上的反光中看得真真切切。徐大夫问了我一句：

“没有感觉啊？”

我说：“没有。您已经切开了吧？”

漂亮的麻醉师听到我这句话，惊得差点儿跳起来。她杏眼圆睁，急忙很严厉地对我说：

“没有切开呢！你别乱说！”

我没说什么。我知道她是怕我紧张。

过了两分钟，她又说道：“再过 20 分钟你就能看到你的小宝宝了。”

我暗自笑她的自相矛盾：要是还没切开，我怎么 20 分钟后就能生出孩子来？

手术室里很安静，只听到器械的响动。我一时什么也看不到，但能感觉到肚子被人揪动着，听到剪子的喀嚓声，还有徐大夫对助产士的低声评论：“你看她不仅腹壁很薄，宫壁也很薄。”随后是很响亮的抽吸声，不知是在抽羊水，还是在吸血水。

已经过了 9:00，我丈夫开始坐立不安。他反复地问浩子：“他们怎么还不出来？”浩子反复地安慰他：“快了，快了。”

但这不足以告慰他，他转过脸又去问我妹妹：“他们到底什么时候出来呀？”

我妹妹曾经是他手下的工作人员，看到这位昔日的总经理已经全无领导风范，而是紧张得六神无主了，她想笑也不敢笑出来，只能一遍又一遍地说：“应该很快了。”

我腹内被揪动的感觉越来越强烈，甚至腹腔下部开始感到疼痛。突然，主助产士，一位胖大健壮的中年女性，在我腹腔上部狠狠地压了一下，这一下立马把我压岔了气儿。过了没多久，她就有规律地在那个部位一下接一下地狠压着。我难受得很，又不敢叫唤，更不敢动，只好扭过头去找点儿什么东西看。在墙边，

有一排放药品的柜子。从柜子玻璃门的反光中，我看到那位健壮的助产士半个身子扑在我身上，使劲地压着，压着。

我腹腔下部越来越痛，嘴里十分干渴。我在心里喊着，“Sam 加油啊！快出来啊！”

不知过了多久，大概是我觉得快不行了的时候，一声嘹亮的啼哭像一把利剑，划破了手术室的寂静。我的孩子终于降生了！

随后是一声接一声惊心动魄的急促促的啼哭，震得我耳膜嗡嗡作响。我当时有些激动，也随着他“啊！啊！”地叫了两声，还说了一句话。但肯定没有人听得见我，其实连我自己也没听见，因为我孩子的大嗓门淹没了一切声响。

这哭声穿透了六间手术室的墙壁，重重地砸在大堂里，砸在孩子他爸身上，立时就把他砸蒙了。浩子说：“你孩子出生了！那是 Sam 在哭呢！”他居然说：“不会吧？”浩子斩钉截铁地说：“肯定是他！”

这时那位先和我说过话的助产士抱着我的孩子，举起他的屁股给我看：“看好了！是个男孩儿！”

我看见一只白白胖胖的屁股，屁股侧方的青记，以及屁股中间通红的蛋蛋。还没待我说出“让我看看他的脸！”孩子就跟着助产士消失了。

我要说，但说不出话来。孩子刚开始啼哭时，就有一股清凉从我的肩头射向后背，我知道麻醉师给我注射了安眠药剂，为让我休息，也为降低出血速度。药效十分迅猛，我很快就迷迷糊糊，连眼睛都睁不开了。

然而在大堂里，已是沸反盈天。助产士推着小车，车上躺着哇哇大哭的小儿，飞奔出手术区，冲出门后对着拥上来的我们家人使足力气大吼一声：“恭喜啦！是个男孩儿！”还是他的劲儿大，遮盖住了孩子的号啕，让大家都听见了。随即一刻没有停留，脚后跟砸着后脑勺般地疾步飞走，欲尽速将孩子送往八层的

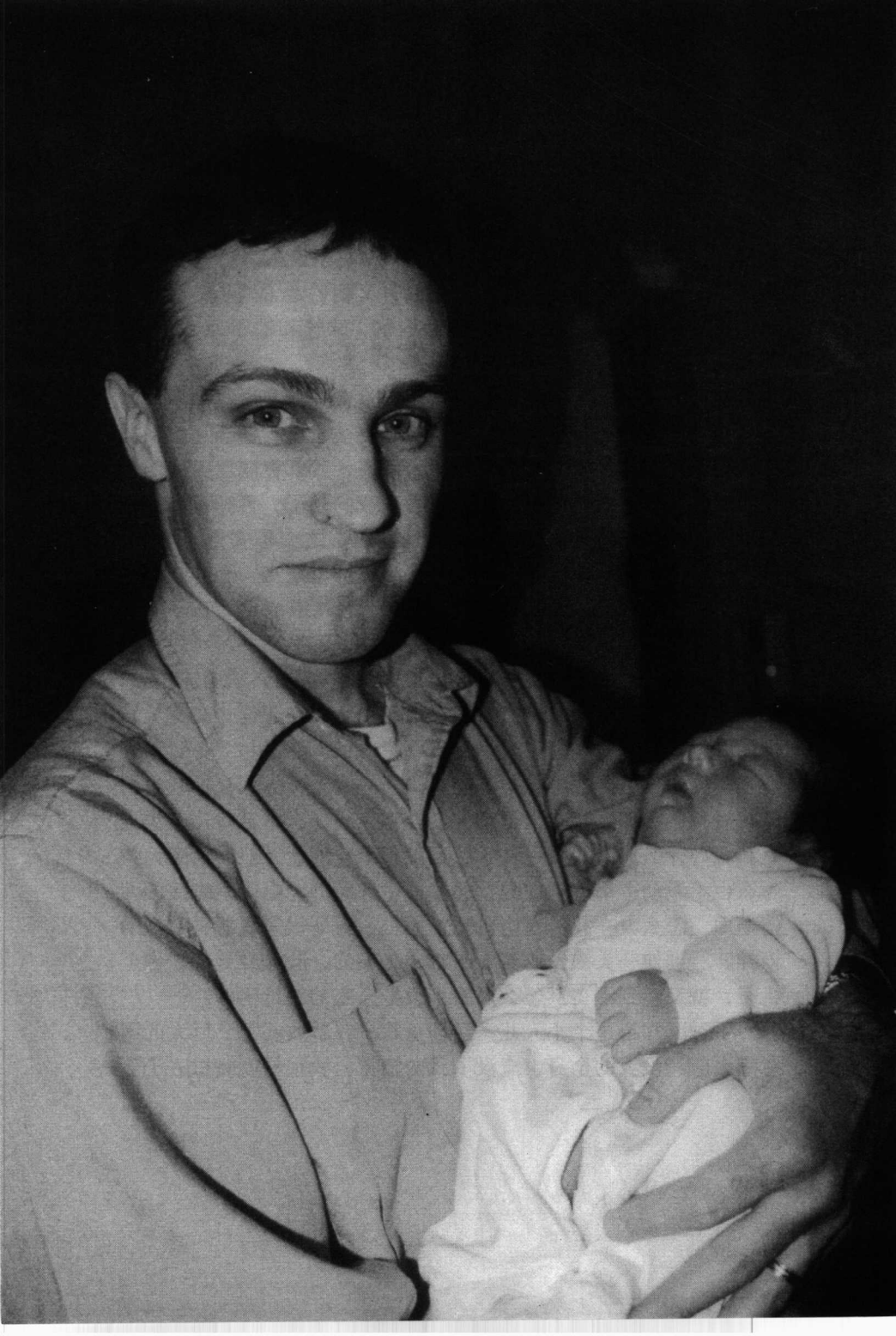
产房进行处理。我老爸眼疾手快，身手矫健地跟上小车。浩子追着问“产妇怎么样？”孩子他爸呢？不仅说不出话来，连路都不会走了。他朝前走了两步，想想不对，又朝后走了两步，还是不对。愣过神来之后，急忙折身追上小车。妹妹和浩子原地不动，等着我出来。

我一定是睡了一小觉，因为感觉上徐大夫们几乎没用多少时间就缝合好了我的肚皮，很快我就又裹在被子里，摇摇晃晃地被推出手术区，走在回病房的路上。这一路，我都在同巨大的困意做艰难的斗争。我要醒着，我要先看看我的孩子，再睡觉。

这才知道忍痛容易，忍困难。昏昏沉沉之中不知走了多久，终于到了我的病房，被抬上床。有人往我怀里塞来一个哇哇叫的小人儿，大家七嘴八舌地嗡嗡着，“抱抱吧，抱抱你的孩子。来来来，让妈妈抱抱。”

我怀里的小人儿被裹在一块包布里，闭着眼睛，一肚子委屈似地叫着，又叽叽咕咕发出一些奇怪的声音。抱着他，我感觉怪怪的，丝毫没有“一股热流涌上心头”的奇迹发生，反倒觉得特别陌生。这就是我生下来的吗？我当妈妈了？坏啦！坏啦！我暗自发愁，我怎么没有当母亲的喜悦呢？我怎么不觉得这个小人儿和我有什么血肉关联呢？我怎么没有千丝甜蜜万般柔情呢？我怎么也不激动得泪流满面呢？那些书中描写的、电影里表演的煽情场面，怎么没在我身上应验呢？而且，我还很客观地看看他的模样，看到他一头浓发遮盖下的脑袋是尖的，脸又鼓鼓的，像个桃子，就又感到沮丧：怎么搞的，没把人家的头给生好？

不过，知道这个小人儿一切都正常，我就放心了。巨大的困意潮水般淹没我的全身，淹没了我的知觉，我很快就睡过去了。



产 后

上午生完孩子，我疲惫已极，加上被注射了安眠药剂，于是昏睡了好久。睡着又时而有些知觉，知道我周围热闹得很。大家都特别兴奋，围着孩子围着我团团转。平日寡言少语的老爸高声宣布孩子出生时体重3.85公斤，即7斤7两，身长52公分。浩子嚷嚷着幸亏剖腹产了，不然这么个大胖小子，这么大的脑袋，还不得让孩子他妈受死罪！

麻药劲儿过去之后，伤口开始疼痛。我觉得无比的干渴，特别想喝水，但是大夫不让喝，说是要再等24小时，只让我妹妹用棉团蘸点儿水润润我的嘴唇。我清醒一些的时候就叫妹妹偷偷让我用吸管喝两口，这还把她吓得够呛，一个劲儿地劝我忍一忍。

后来我听说一个朋友在澳大利亚生孩子，产后也是干渴，医生给了她一大罐子冰块叫她吃下去。她说那是她这辈子吃到过的最好吃的冰。

如果那天谁给了我冰块，相信那也会是我这辈子吃过的最美味的冰。

就这么昏昏沉沉躺了一天，左手背上插着点滴针头，过几个小时护士就来换一瓶药。到最后手背肿胀，针头刺入血管处鼓起一个血疙瘩。浩子什么时候走的我不知道。模模糊糊地听见丈夫给他爸爸妈妈打电话报喜，告诉远在新西兰的他们做爷爷奶奶了。隐隐约约中我家保姆姚阿姨来看过我，听见妹妹在教她怎样

熬鲫鱼萝卜汤，明天带过来。后来我老爸和妹妹又去逛了一趟王府井，买来吸管和小勺。最后他俩也回家了，病房里只剩下我们一家三口。

已经是晚上，我清醒多了。丈夫问我感觉怎么样，我说，让我看看他！

可我还不能下床，只能让丈夫把孩子的小床推到我的床侧，再把我的床头摇起来，还不能摇得太快或太高，以免我太疼。可恨孩子的床栏太高，我们费了半天劲儿，也对不好角度，我总也看不见他的头和脸，最后只好一身大汗气喘吁吁地躺下。

不一会儿，小床里本来正睡着的小人儿突然哭起来。丈夫赶忙把他抱起来，放到我胸前。按照我们事先读到的书本知识，以及各路专家、有经验的妈妈们向我们传授的信息，我一定要让孩子尽快尽多地吸吮我的奶头，以促进我的乳汁分泌。

本应在病床上平躺一天一夜才能挪动，但这时我必须侧过身来。又是一身大汗之后，小人儿终于叼住了我的奶头，并且像个专家似的用力吸吮起来。记得书上写并非所有的新生儿都天生会吃奶，有些孩子需要训练才能掌握这个技巧，看来我的孩子用不着谁来教他了。

我这才得以认真地端详孩子的小脸儿。他长了一头长长厚厚的黑发，一对鼓鼓囊囊的胖腮帮子，一只高高翘翘的鼻子，两片薄薄嫩嫩的红嘴唇，闭着的眼睛细细长长的，让人知道睁开时肯定很大很圆，眉毛则是乌涂涂一片，同脸上的胎毛混为一体，令人分辨不出走向。小人儿的脸红通通，虽然带有明显的水肿，但干干净净，丝毫没有一般新生儿常见的皱纹或痱疤儿，反而更像是出生已两周以上的婴儿。

可惜我现在没有奶，小人儿吸了十来分钟就被爸爸抱走了，坐到沙发上，用针管吸点儿葡萄糖水喂两口。为了避免日后造成“乳头混淆”，我们遵守专家的建议，不给孩子使用奶瓶。这一

天，孩子他爸迅速地掌握了换尿布以及喂食的技巧，只是对医院里中国特色的襁褓不很通窍，每次打开换完尿布都要挣扎一番才能勉强包回原样。

小人儿在爸爸怀里沉沉地睡着了。丈夫把他举到我脸边，说：“亲亲他，祝他晚安！”

我当时已是睡眼惺忪，懵懵怔怔地亲了亲小人儿的小脸，心里又是一阵愧疚，怎么还是没有母爱的热流在我全身奔腾？

孩子他爸把小人儿放回小床，自己睡到外间的折叠床上。Sam 在人间的第一天就这么平平静静地过去了。