



[英] 立诺阿·卡坦纳齐/著 马燕/译

绿色育儿

让宝宝的人生从绿色开始



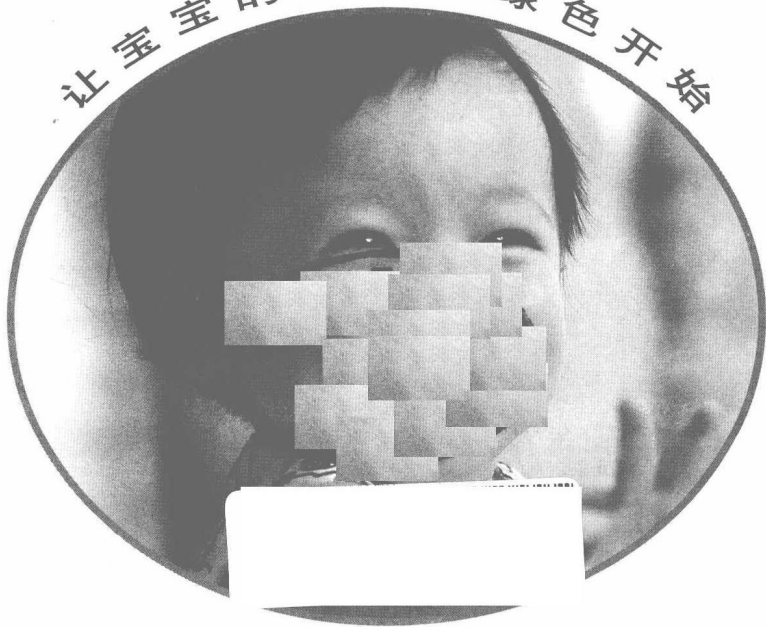
华夏出版社



[英] 立诺阿·卡坦纳齐/著 马燕/译

绿色育儿

让宝宝的人生从绿色开始



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿色育儿/(英)立诺阿·卡坦纳齐著;马燕译. —北京:华夏出版社,2009.1

(育儿百科)

ISBN 978-7-5080-5074-4

I. 绿… II. ①立… ②马… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 174021 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

三河市万龙印装有限公司装订

880×1230 1/32 开本 7.25 印张 137 千字 插页 1

2009 年 1 月北京第 1 版 2009 年 7 月北京第 1 次印刷

定价:18.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

编者的话

绿色，是自然，是生机，是生命的颜色，是孩子们的颜色。

绿色是简单、生动、经济而且时尚的。本书译自英国原著，教给你非常简便实用的绿色育儿法，使你在育儿和生活中贯彻绿色理念，帮你打造健康聪明的宝贝：应用自然疗法准备受孕、以自然健康的方式养胎和分娩，按需母乳喂养，母婴同室，使用布尿布，用背具背孩子，尽量少用化学清洁用品，给孩子吃有机食品，让孩子多参加户外活动，应用自然疗法对治小病，绿色教育，节约资源和能源，绿色旅行……

所有这些，简便、有趣，有些方法似曾相识。

是的，本书的理念来自于时尚的欧洲，传递的是时尚的后现代的理念和方法，而有些却与我们的传统不谋而合。崇尚简约朴素的生活，是现代精神与传统的统一吗？也许是。经过了工业社会的繁荣，我们主动选择了绿色的生活。不是因为物质的缺乏，而是因为我们自然的感恩和敬畏。

做个返朴归真的时尚达人，给孩子绿色的明天，开始吧！

致谢 acknowledgements

感谢海莉和艾丽西娅给予我的帮助。此外，我尤其需要感谢 MJC 为我所做的一切。

献辞 dedication

谨以此书献给伊斯拉·乔伊
和所有需要我们这些家长帮助他
们做出改变的孩子们。

前言 foreword

当您阅读此书时，很可能，您或者您身边的人正和世界上许许多多的女性一起经历着同一件事——妊娠。恭喜您！新生命的孕育是我们人类所能经历的最令人惊奇、最珍贵，也是最美妙的事情之一。然而，需要反省的是，与对待生命中其他美好事物一样，在抚育子女的道路上，我们是否走得太远。我们在妊娠、分娩和抚育子女方面的投入已经成为所有消费活动中支出最大的一项。我们不仅为此掏干了腰包，而且对我们的健康、环境和社会造成破坏，也不可避免地影响了孩子们的未来。当我们不惜一切代价为孩子创造最优越的生活的同时，我们实际上已经正成为大众市场媒体的受害者。

当您阅读此书时，很可能您正在寻求改变，因为您已经开始探索绿色育儿的世界。那么，何为绿色育儿？



何为绿色？

“绿色”这一术语是由德国绿党在 1980 年首次参加全国大选时提出的。从那以后，绿色的含义不断丰富，并为大多数人所接受。当与抚育子女连用时，绿色意味着将我们的环境与社会视为统一的整体，并且以自然的方式全面增进健康与活力。

将绿色与嬉皮士及中产阶级的叛逆者联系起来的日子已经一去不复返了。绿色是属于每一个人的，并且影响了每个人的生活方式。当政府开始觉醒并着手解决全球变暖、碳排放、急速扩大的垃圾填埋场、不当生活方式引起的健康问题和已有迹象的能源危机的时候，我们势必要对自己的生活方式做出改变。

与一些人的言论相反，这样做不一定是结束的开始，而是人类为进化所迈出的新的一步。本书旨在为那些开始对自己和家人进行改变的人们提供各项指南。它将指导您根据自己的需求合理应用绿色育儿法，并将其恰当地融入自己的生活中。同时，它将就如何实现这些改变和获取更多信息为您提供现实的指导。

绿色生活其实很简单，您可以将许多小事纳入日常生活而不会引起彻底的家庭绿色革命。本书中的建议兼顾了大家繁忙的生活方式，同时为那些有意将绿色育儿进行到底的人们提供新的思路。

从此您将开始绿色之旅，从受孕、妊娠、分娩，到如何为您和家人营造更加绿色的家居，本书都为您提供了丰富的信息。最好的消息是，当您为我们的星球尽自己的一份力时，您也在节省自己的血汗钱。由此我们进入下一个专题：为什么要走绿色之路？



为什么要走绿色之路？

瞄准了准父母，商家常常以提供免费信息指导和试用装的名义散发临床资料和大众市场出版物，实际上它们只是狡猾的营销手段，目的就是掏干你的腰包。尽管其中不乏有用信息，但有些也言过其实。因此作为消费者，一定要深思熟虑后再做决定。医生们往往来去匆匆，因此无法回答具体的育儿问题。每个人都有选择的权利。只有掌握充分的事实依据，你才能做出最适合你和孩子的明智的决定，从而完全掌握你的金钱和生

活方式。



环保效益

您知道吗？在我国，每天大约 1 千多万的纸尿裤（一次性尿裤）被扔弃。它们全都被倒入垃圾填埋场，其中一些甚至还含有一定的固体物质。它们会存留在此几百年，因为在每个这样的尿裤中，至少 10% 的部分是无法降解的。每天 1 千多万个纸尿裤中的十分之一部分堆积起来就相当于一座巨大的、不断升高的塑料山。

您知道吗？大多数的家用清洁剂、纺织品、油漆和个人保健产品，当它们同时使用时，会产生对人体有害的化学反应。我们的身体遭受到多种人工合成化学物质的污染。不仅如此，在过去的 50 年内，大约 8 万种新的人工合成化学物质被释放到环境中。

我们司空见惯的一些产品在生产时消耗了太多的资源和能量。大量进口商品又加剧了碳的排放和温室效应。我们的生活方式对环境和能源施加了太大的压力，这一点从我们不断增长的能源账单可见一斑。

对目前的产品、服务的消费和生活方式稍加改变，虽然对环境的影响不大，但意义十分深远。循环使用玻璃瓶子，不要认为这样的事情与你无关，它恰恰是构成未来环境变化的庞大链条中重要的一环。



社会效益

选择购买本国或当地生产的产品有助于促进本国和地方经济的发展。本地的许多公司都是社会企业，或者是具有环保和伦理观念、以实现社会目标为责任的企业。

按：社会企业不是纯粹的企业，也不是一般的社会服务。它通过商业手段运作，赚取利润用以回报社会。

按：企业伦理又称为企业道德，系指任何企业之经营必须以合法方式营利。企业的伦理管理就是要求企业管理者在经营全过程中，应主动考虑社会公认的伦理道德规范，建立并维系合理、和谐的市场经济秩序。

选择购买公平贸易产品能够确保生产者拥有良好的工作条件，并能从总利润中获得一个公平的比例。通常公平贸易产品来自于发展中国家，通过建立社会企业发展生产，造福当地人民。当你购买了那块公平贸易的巧克力块时，你可曾想到，你可能正在帮助厄瓜多尔的一位母亲在没有遭受剥削的情况下获取收入来养活她的家人？

沿着商业街漫步时，您会发现繁多的大型名牌商店之间零星点缀着曾经为当地独立零售商经营的、而今废弃的商铺。当地小企业发现很难与这些大人物竞争，于是被迫从该行业中退

出。如今大家要购买食品就不得不去大超市，而不是当地的小商店。为了当地经济的生存和发展，我们要尽可能地购买本地区生产的产品，使用本地区人民提供的服务。

按：公平贸易是一个基于对话、透明及互相尊重的贸易活动伙伴关系，志在追求国际贸易的更大公平性，以提供更公平的交易条件及确保那些被边缘化的劳工及生产者的权益（特别是南半球）为基础，致力于永续发展。



健康效益

媒体充满了对与饮食和生活方式有关的疾病的报道：如心脏病、肥胖症和癌症。如今，患皮肤和呼吸系统疾病如过敏、哮喘和湿疹的人比以往任何时候都多。虽然研究已经证实健康和饮食之间存在密切的关系，然而，关于我们从环境中吸入的物质和通过皮肤吸收的成分与健康之间的关系却不那么明了。尽管如此，仍有一些证据表明家居清洁用品和个人卫生品中含有的多种化学物质可能会引发某些疾病。请记住：为了达到清洁和健康的目的，我们并不需要发出像泡泡糖或桃子那样的香味。为了保险起见，请慎重使用它们。对于不放心的产品，干脆弃之不用。控制你的化学环境是为你的孩子营造健康生活的重要的一步。



金钱问题

许多人都以为环保意味着大量的初期投资或者高价购买优质产品。实际上从金钱的角度来说，绿色的生活方式会帮助你节约大量的费用。通过合理安排需求，循环再利用，与本社区的成员分担费用，你可以节省数万元。仅仅母乳喂养和使用布尿布两项，两年下来，你就可以节省大约2万元。

众所周知，我们在生活方式上所做的细小的改变不会对整个环境和世界产生多大的影响。但是请注意，情感上的变化会影响我们与家人的关系，同时也改变了我们与环境和社会的关系。本书每个章节都论及了家庭关系、工作与生活的平衡、伴侣、家人和朋友的重要作用。因为它们绿色育儿生活不可缺少内容。

请记住：点点滴滴都起作用。要敢于标新立异，树立一个标准，并坚定自己的信仰。



如何使用这本书

你将发现整本书都在讨论绿色的事情，但是绝不会有任任何高调的宣讲。绿色的选择应该是有趣的、实用的、明白易懂的，并且尽量便宜、方便。成为绿色父母，做出必要的改变，并不意味着要对你的生活方式做巨大的改变。你不必用大盆煮布尿布，或者卖掉汽车改换一匹拉货车的马（除非你确实想要这样

做)。

合理安排需求

本书的每一章从不同的方面概述了绿色育儿法，其中很多信息有助于您和您的家人做出最佳选择。

绿色育儿指南

为了确定最适合的育儿方案，本书每一章的结尾处都有一个绿色育儿指南，由三个部分组成。第一部分是给那些不愿意花费太多的成本和精力的人准备的。第二部分是给那些计划在他们的生活方式和预算所能允许的范围之内做出合理改变的人；第三部分是给那些想做大改变并且真正投资于绿色选择的人。您只需简单地选择最符合你的类型，然后阅读本书中各章节所给出的相关建议，不论是治疗发炎的乳头还是寻找有机酒，本书为您提供简单的办法和有益的建议。

绿色育儿指南

☘ 我希望事情越方便、简单越好，同时又想节省金钱，尽我所能为我的家人做到最好。

☘☘ 关于食品、健康和环境之类的新闻让我很担心。我想更深入地了解这些问题，做出适合我和我的家人的自然选择。我会尽我所能，但是前提是必须简单方便。

☘☘☘ 我已经尽可能做到循环再利用了。我具有环保和伦理观念，希望容易获得我所需要的信息，为我的家庭和环境做出最大贡献。



事实栏

本书的某些章节包含一些信息栏，其中的事实能够帮助你做出更为明智的决定。这是本自助式的指南，而不是政治宣言，因此您完全不用担心，它们只是帮助您及时了解情况的一些基础知识而已。



重要提示栏

为读者提供环保建议，从而使绿色育儿变得更加容易。

本书提供的信息与每一位期待孩子降临的家长息息相关。不管是准祖父（母），父（母）或者养父（母），他们首要关心的问题都是一样的：把最好的东西给挚爱的宝宝。请注意，在谈到孩子的问题时，本书交替使用了“他”和“她”这样的代词。这仅仅是为了方便，而不是因为被讨论的问题存在性别区分。同样的，对“你”的称谓也有不同的理解：有时认为“你”是读者，有时又假设“你”是一位准妈妈。需要再次说明的是，这么做仅仅是为了方便。我衷心希望每位阅读此书的人都能找到适合你们的建议。绿色育儿社区欢迎您！

“知道因为你的存在，有人能活得更好，这就是成功。”

—拉尔夫·瓦尔多·爱默生

目录 contents

前 言	1
第一章 受孕和妊娠	1
怀孕准备	2
妊娠	9
第二章 分娩	23
分娩计划	24
检查、干预和新生儿治疗	25
陪产	30
分娩方式的选择	32
待产和生产过程中疼痛的缓解	34
剖腹产	40
尽快适应为人父母的新角色	46
第三章 产后	49
坐月子	50

	亲子关系	51
	喂养与睡眠的方式	58
	产后恢复	62
第四章	食物	69
	母乳是婴儿最好的食品	71
	人工喂养	74
	6个月及以上的婴儿	75
	有机的真正含义是什么?	80
第五章	尿布	87
	尿布	88
	定时如厕训练	93
第六章	保持清洁	95
	护理用品	96
	常用的化学品	97
	家居清洁用品	98
第七章	健康	103
	保健选择	104
	疫苗接种	108
	自然疗法	110
	补充疗法入门	111
第八章	服装和用品	119
	服装	120
	用品	126