

给孩子自由

——中西理念冲撞中的早教手记

小巫 著

民主与建设出版社



目 录

一切从母乳开始.....	(3)
不共戴天.....	(9)
无需孙子兵法	(15)
你还给他戴着纸尿裤哪	(21)
杜绝开裆裤	(30)
续谈大小便与羞耻心	(36)
放下你手中的砍刀	(41)
满足孩子的一切需要	(46)
奇迹般的独立	(52)
该松手时就松手	(58)
只听真理不听话	(66)
珍妮·古道尔博士的故事.....	(73)
你们家孩子脾气大吗	(76)
什么是自由	(82)
追求完美的动力	(88)
给孩子自由	(92)
自由就是这么简单容易的一件事.....	(100)
我见识了小皇帝.....	(103)
当然不能忘了说说规矩.....	(104)
威武不能屈	(118)



Sam 社交实录三则	(131)
内心的力量	(143)
Sam 帮妈妈择扁豆啦	(151)
以身作则 言传身教	(158)
“超级宝宝综合症”	(163)
受之以鱼，莫若授之以渔	(167)
你没有资格“教”孩子	(175)
教育的目的	(185)
寻找幼儿园	(191)
怎么不爱学	(197)
天才大概就是这样被扼杀的	(202)
教育的价值	(207)
他会说中国话吗	(211)
放下你嘴中的巴掌	(221)
请尊重孩子	(227)
男孩女孩，不一样的养育	(236)
保姆马戏团	(243)
Sam 头跌破了	(254)
就医记	(256)
美国、新西兰游记四则	(266)
后 记	(287)
参考书目	(290)
推荐读物	(294)





一切从母乳开始

Sam 一岁半的一天，我陪着他在楼下花园里玩儿。一个高个子年轻女性带着自己未满周岁的孩子走过来问我，“这是那个混血儿吧？”

我说是。她又问，“我问你一个问题，你这孩子长的这么壮实，吃的什么奶粉？”

我说，“他不吃奶粉，吃我的奶。”

女子大惊，问，“这么大了还吃？”

我说，“对，还吃。”

这位年轻妈妈接着问了一句我几乎天天都要听到的话：“他是不是该断奶了？”

我摇摇头。

其实，如果别人不提醒我，我自己根本没有意识到，Sam 已经“这么大了”，“该断奶了。”

从最初到现在到后来，Sam 的一直吃母乳，对于我们母子二人来说都是顺理成章的事情。

遗憾的是，我好像无法回避别人对我的时时提醒，好心劝告。很多人在看到我对“断奶”二字摇头时，并不马上结束这个话题，而是试图说服我，该给孩子断奶了。

“你的奶已经没有什么营养了！再继续喂下去，他会不好好吃饭的！”往往搬出这是某某杂志、某某电视节目、某某专家的告诫。



可悲的是，这些杂志、电视节目、专家论点，都错了。错的离谱，错的荒唐。毫无道理，没有任何科学依据。

宝宝一岁之后，母乳的确会起一些变化，但那是根据宝宝身体需要而起的变化，不是什么没有营养了，而是恰恰相反，母乳在任何时期都富含营养。一岁以后的母乳，脂肪含量没有以前高，也就是说热量下降了，但是却依然富含维生素、蛋白质和抗体，对孩子免疫力的增强有着无与伦比的贡献。

我在《让孩子做主》的最后一章里写到过，吸吮动作对于一个飞速成长的小人儿是一种必须的镇定剂。那些断了奶的孩子会利用其他物品来满足自己的吸吮需求：比如奶瓶、安抚奶嘴、手指、头发、被子角，等等。

继续母乳喂养其实是教会孩子在遇到困难时，从人那里找到安慰。而断了奶的孩子则需要从物品那里寻求解脱。

不知道为什么，很多人嫌喂母乳麻烦，但是对于我和 Sam 来说，却是其乐无穷。

忘了从几个月开始，Sam 经常吃着吃着奶，就松了口，侧望着我，嘿儿嘿儿地笑，眼睛弯成美丽的小月牙儿。他好像是在说，“妈妈的奶真香！谢谢妈妈！我好爱妈妈啊！”

能独立站立了，能扶着东西走几步了，Sam 就不满足于躺在妈妈怀里吃奶了。每每站着，把脑袋探进妈妈怀抱，撅着小屁股吃。

Sam 从 4 个月开始叫“妈妈”，每次吃奶前都会叫个不停。一岁左右，他又自己发明了一种发音，把妈妈两个字酸酸地叫出来，听上去像是“咩咩”。这是吃奶专用词，不要吃奶时叫“妈妈”，要吃奶了，就叫“咩咩！”“咩咩！”一岁半以后才改口叫“奶奶”，而且是拐着弯儿地叫出来“奶哎奶~~！”

满一周岁学会走路以后，Sam 知道妈妈的胸垫放在什么地方。我的奶直到 Sam 满周岁后依然丰盛无比，每次喂奶都会从另一边漏，需要胸垫。



吃奶前,我对 Sam 说,拿胸垫去, Sam 就积极地跑到衣柜的抽屉那里去取胸垫。拿到手后他高兴得直打挺,小脸儿都笑皱了,把胸垫放到鼻子上闻,好像犯了什么瘾似的深呼吸,笑得直不起腰。吃上奶后,他还扭过小脑袋看着妈妈,笑啊笑。每次吃奶都像过节一样,每次吃完奶,他都容光焕发,小脸蛋儿像只熟透的

了小红苹果。

吃奶能够给 Sam 带来如此巨大的欢乐,我为什么要断了他呢?再说,母乳就是方便——

带着 Sam 出外旅行,母乳是天然的健康的零食,总强于带着一堆瓶瓶罐罐到处找开水没准儿还消毒不当导致疾病吧?

Sam 劳累了、烦躁了、哭闹了,母乳是天然的镇静剂,而且神速神效,一口叼上,全身放松;那些不吃母乳的孩子,大人要想尽办法安抚他们,至少需要二十分钟半小时,到最后闹的大人也烦乱焦躁。

Sam 摔倒了,磕疼了,母乳是天然的止痛药。

Sam 生病了,不舒服,不想吃饭,母乳是天然的滋补品,既从生理上保证营养,又从精神上安抚病儿。

有时候,我会对劝我断奶的人说,“我太懒了,断不了。”

本来也是,一想到喂奶粉的繁琐,看到那些瓶瓶罐罐奶嘴小勺加上消毒锅消毒药水,我就头大;再想到要将一个吃惯了母乳的孩子转到适应奶粉奶嘴的那种挣扎那种艰难,我就退缩。母乳永远新鲜,无需消毒;母乳永远恰到好处,无需折腾温度。再说 Sam 从来不接受奶瓶奶嘴,从 10 个月开始直接过渡到用杯子喝水,算是

1989/4/13

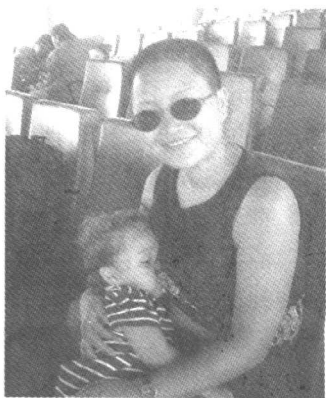
这辈子都跟奶嘴绝了缘。

Sam 一岁之后,我慢慢培养他喝鲜奶。一开始他比较抵触,我就把牛奶搀在米粉里喂他,让他逐渐熟悉牛奶的味道。在几个月的时间里,他有时候喝得多,有时候一点儿都不喝。好在他爱吃酸奶、鱼肉、豆腐、鸡蛋,几乎什么都爱吃,所以该从牛奶中摄取的营养方面没有欠缺,我也就没有操心他对牛奶的摄入量问题。一岁半以后,他就能一口气喝 200 毫升的鲜奶了。

其实,我这样坚持母乳喂养,还有更深一层的意义——

可能很少有人想到过,母乳喂养有益于环保。全球范围内的研究表明,发展中国家的妇女放弃母乳喂养,对其经济会产生触目惊心的影响。英国营养学家盖波丽儿·帕莫在她的著作《母乳喂养的政治学》一书中指出,“母乳是一项被普遍忽视的产品,但却在进口和医疗费用方面能够为一个国家节省数以百万计的美元。莫桑比克政府在 1982 年统计过,假设该国奶粉喂养率仅仅上升 20%,在两年内将会使国家花费 1 000 万美元,而且这个预算不包含燃料、运输以及医疗费用。他们还计算出来,用于烧开水的燃料将会吞噬掉整整一座森林。节能汽车的发明者得到奖赏,为什么不奖励节省能源的哺乳妇女呢?每 300 万名吃奶粉的婴儿就会消耗掉 4.5 亿桶奶粉,扔掉的空桶所派生的 7 万吨金属并没有得到回收。”

中国的森林资源极度匮乏,覆盖率仅仅 17% 左右。大多数老百姓收入很低,购买奶粉起码要耗去一个家庭月收入的 1/3。废品回收工作十分不到家,环保工作也一直在艰苦中跋涉。在这样一个人口众多,出生率高的发展中国家,可悲的是,母乳喂养率非常低,还不到 20%。这么多的婴





儿在吃奶粉的过程中会消耗掉多少宝贵的资源和财富,是一个我难以想象的数字。

最最重要的是,母乳喂养远远不止于一种喂养手段,它是母亲理解和满足宝宝需求的最自然最有效的途径。一位有经验的妈妈说过,“喂奶是学习当一个好妈妈的自学工具。”

首先,哺乳的母亲在生理上迥异于不哺乳的母亲。哺乳母亲体内旺盛的荷尔蒙——泌乳素和催产素,激发她们产生更加强烈的母爱。已故的美国行为学教授耐尔斯·牛顿曾经深入研究催产素,并称之为“母爱荷尔蒙”。他发现催产素的分泌是一种条件反射,哺乳的母亲不仅在婴儿直接吸吮乳头时分泌催产素,而且在接触到与哺乳有关的熟悉的景象、声音和活动时,体内也会自动分泌催产素。

其次,哺乳时母子身体之间的亲密接触与交流,使得妈妈和宝宝在身心两方面感到合二为一,在宝宝的需求得到满足的同时,母亲对于爱抚和关怀的需求也得到了满足。母子息息相关,相依为命。西尔斯医生说,哺乳的母亲对于宝宝需求的反应更加直觉,较少约束。宝宝饥饿和焦虑的信号在母亲体内引起生理反应(泌乳),她感觉到一股马上要抱起宝宝给他喂奶的冲动,这种及时的反应给母子二人带来温馨的感觉。母亲通过喂奶,更加深刻细致地了解宝宝的性格和需要,也更加充分地掌握成功养育自己孩子的诀窍。

Sam一直吃母乳,一直和妈妈心贴心,他最爱妈妈,也最听妈妈的话。看书上写的、听别人讲的,幼儿会有一个反抗期,对父母的一切要求都说“不”,经常任性、哭闹、难以调教。英语中有一个词来形容这个阶段,叫做 the terrible twos,“可怕的两岁”。

Sam都快3岁的时候,我还在等待他的反抗期。母乳喂养把他变成了国际母乳会出版物里所描述的 the terrific two,“可爱的两岁”。

我深切地体会到,做一个好妈妈,养一个好孩子,一切从母乳开始。





不共戴天

出门在外，给 Sam 喂奶，经常有人惊叹：“这么大了，还吃妈妈的奶哪？”继而又好心地劝我，“断了吧，再不断该不好好吃饭了。”

经常有喂奶的妈妈向我咨询：“孩子×个月了，家里人、朋友、同事、甚至医生都劝我断奶，说是不断奶，孩子就不会好好吃饭。”

随便翻开一本国内出版的育儿杂志，都能看到这样的信息：“婴儿6个月以后就应该断奶，否则会影响对固体食物的接受，影响孩子的发育成长。”

甚至有些“专家”在电视节目里也斩钉截铁地劝告广大观众妈妈：“10个月以内一定要断奶，不然会影响孩子吃饭，影响他对营养的吸收。”

我真不明白，从什么时候开始，吃母乳和吃饭，成了水火不相容、势不两立、不共戴天、你死我活的仇敌???

危言耸听，能让那些坚持母乳喂养的妈妈们的脊梁骨上冒出一串冷汗珠子来。

果真如此吗？

实践是检验真理的惟一标准。这里摘抄几段以 Sam 为第一人称写的日记：

一岁一个月，在香格里拉饭店陪伴爸爸开会——“这两天早餐吃的是一楼咖啡苑的自助餐，我能吃下半只 omelet，半碗白



粥。”几天后，“我们去北京惟一的一家希腊餐厅吃饭，我特别爱吃鱼汤和 Mussaka……晚饭去一家新开张的泰国印度餐馆，特别好吃。我吃了好多河粉、饅、香叶包鸡和蒸鱼。”

一岁两个月，在北京顺义县的一所意大利农庄——中午我吃得特别多，从头吃到尾：三盘开胃菜，我吃土豆、奶酪、面包，后来的两张 pizza、三盘通心粉，还有烤肉串、烤排骨、烤鸡胸，直到最后的甜点蛋糕，我哪一样也没错过。甚至农庄主 Claudio 叔叔端着盘子给所有来宾的薄脆饼干，我也拿了一块“嘎嘣嘎嘣”地吃。Dennis 舅舅惊讶极了，说我真能吃！

几天后的一个周末——从家具城出来，我们散步到日坛北路，我坐在车里睡着了。午饭是在 Torero 饭馆吃的西班牙菜，我吃了 gazpacho 汤、菠菜汤、tortilla、鸡肉棍、蘑菇烩鱿鱼、香肠汁通心粉，还有好多面包。妈妈又去 Jenny Lou's Shop 买了一些东西，然后我们就回家了。晚上吃妈妈做的泰国咖喱鸡。

一岁三个月在香港——5 点多时，大家都纷纷赶渡轮回家了。但朱核叔叔一家人留了下来，和我们吃完晚饭再走。我们去了那家海鲜饭馆，这次妈妈叫了一条两斤重的大石斑鱼，一斤花螺，一斤虾，还有很多菜，她还为我要了一碗米粉。但是无论她喂我什么，我都吐出来不吃。妈妈说可能我不饿，就没再管我，直到那条鱼上桌。石斑鱼太好吃了，我一口接一口地吃，妈妈说我足足吃了有三两鱼肉，真是富贵肚皮！

回到北京后的一个周末——星期天上午我们全家去日坛公园玩儿，在水塘边看别人钓鱼，去儿童游乐场坐高空火车和游戏车。午饭是在一家叫“南蛮亭”的日本餐馆吃特色烧烤，我特别爱吃三文鱼和鳕鱼，还有冷面和蘑菇烤肉。那天只有我们三人吃饭，饭馆里所有员工都来逗我玩儿。老板还送给我们一人一杯红豆冰激凌，我都吃下了。我要喝啤酒，爸爸不让，我对他翻白眼，妈妈笑坏了。



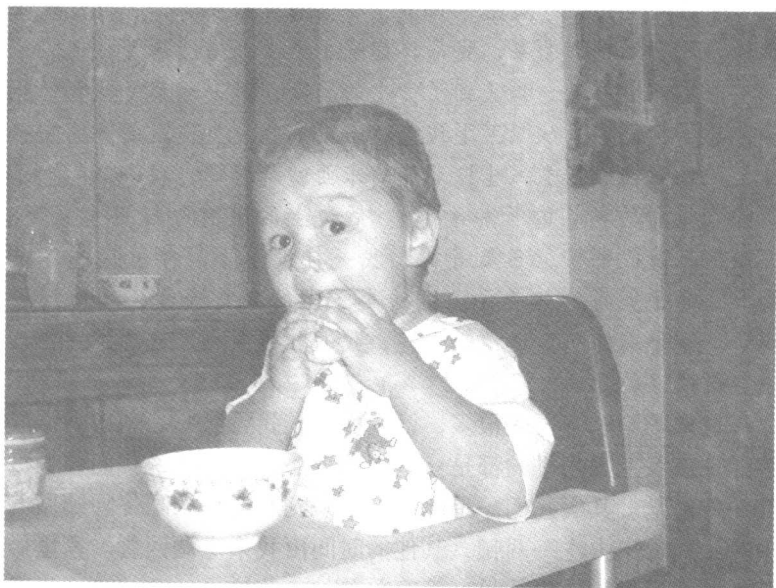
一岁四个月的一天——晚上姥爷和小姨来，还有从美国来的爸爸的老板 Mai 阿姨，我们一起去吃海鲜。妈妈叫了一条石斑鱼、半斤鸡尾虾、一煲腊味香芋、一盘海鲜蒸豆腐、一罐沉鱼落雁汤，还有好多别的菜，我每样都吃了不少，当然最爱吃鱼。

一岁六个月——我又到了贪吃的周期，第一道菜是鱿鱼丝汁浇炸茄子片，妈妈从配菜下边抢救出来一些没有浇上咸汁的茄子片，给我拿在手里吃。哇！油炸的东西就是好吃，我一口气吃了四片（是那种竖切的长茄子片）。后边上的菜有红烧日本豆腐、啤酒鱼、铁板牛柳、冬瓜等等，我一样没落下，拌着饭吃了两碗，还喝了煲里的排骨汤。旁边桌子上的人看着我，都惊讶地说，这孩子真能吃！这顿饭吃完，我的肚子像一只熟透了的西瓜一样圆滚滚的。

这样的纪录有很多很多，篇幅所限，我无法一一列出。需要解释一点：上面列举的都是一些饭馆食品，并不是说我们顿顿饭都在外边吃。其实我们一星期中，周一到周五在家吃佟阿姨做的中餐，周末出去吃一两顿，其他的时间由我来烹调西餐。家里做饭的详细记录比较少，只有简简单单的一些描述——“晚上妈妈做蔬菜汤，有土豆、胡萝卜、蘑菇、秋葵、洋葱和玉米，拌着通心粉给我吃。”“妈妈做了一种红腰豆、番茄干、胡萝卜配罗勒叶的通心粉酱，可好吃了，我一口气吃了满满一小碗。”“晚上妈妈给我用鸭汤拌土豆胡萝卜焖米饭，最后撒上一层黄瓜。”

在我的记忆里，Sam 从来都是胃口好、饭量大，无论世界上哪一民族的饭菜，他都吃的津津有味，从不挑食。这一点其实要归功于母乳喂养，母乳喂养有助于孩子接受固体食品，因为母亲的饮食成分与味道会渗透到母乳里（因此专家都劝告母亲在哺乳期一定要注意自己的饮食，尽量避免刺激性食品，以免引起婴儿的不适、过敏甚至拒绝吃奶），孩子从母乳中已经遍尝人间百味，十分乐意接受新的食品。倒是那些吃奶粉的孩子，免不了有时会

挑食，因为奶粉的味道千篇一律，没有变化，孩子习惯了单一的口味，不愿意接受新花样。



Sam 有没有吃不下饭的时候？有。他生病的时候就不爱吃饭，只要吃妈妈的奶。旅游到了陌生的国度和环境里，他会有一两天更加频繁地吃奶，饭吃的比较少，甚至拒绝当地的饮食，只要吃自己熟悉的食品。这种生理原因和心理原因而引起的变化很正常，我从来不为他一顿两顿没吃够而焦虑。

还有人说，如果不断母乳，孩子就永远不会接受奶粉或者鲜牛奶。

母乳比奶粉和牛奶香甜，吃惯了母乳的孩子当然抗拒奶粉和牛奶。但是这绝对不是一种“永远”不变的状态，也不是没有办法解决的问题，更无需采用断奶这种笨法子。

Sam 满一周岁后，我开始尝试让他接受鲜牛奶。最初他对这



种白色饮料根本不屑一顾，头一扭，手一推，连嘴边都挨不上。我就把牛奶掺在他每天早晨都要吃的米粉里，让他熟悉这种味道。渐渐地，Sam 能够喝半杯牛奶了；慢慢地，Sam 能够一口气喝一杯牛奶了；到后来，Sam 主动要求喝“冰箱奶奶”，而且能够一口气喝两杯。但是这也不是一成不变的，有时他喝得多，有时喝的少，还曾经有一阵，他根本不要喝。对这些，我都宽心地接受，耐心地等待，不着急不着慌也从来不催促他。反正牛奶里的营养成分，他可以从其他食物里边吸收到，比如奶酪、酸奶、豆腐、蔬菜、水果等等。

Sam 在大吃（饭菜）大喝（牛奶）的过程中，一直都没有间断吃母乳。由此我得出结论：吃饭、喝奶，与吃母乳，根本不冲突！

母乳最无辜，却又最冤枉。人们对母乳的偏见十分深重，总有人喜欢把母乳放到一切事物的对立面上，无论孩子出现怎样的问题，人们首先要怪罪母乳。尤其吃饭问题，母乳是想当然的替罪羊。

其实这样的思维缺乏逻辑。吃奶粉的孩子也经常出现各种各样的问题，也有不好好吃饭的现象，而且概率绝对不亚于吃母乳的孩子，为什么人们不首先怪罪奶粉呢？为什么没有人说，“断了奶粉吧！”

真的，我特别想问一问那些说“断奶”二字时根本不假思索、脱口而出的人：当吃奶粉的孩子不好好吃饭时，你们要怪罪什么呢？你们要他断什么呢？

