



[意大利] 乔尔佳·科萨◎著
张 鑫◎译

生二胎

父母必须知道的事

Benvenuto fratellino Benvenuta sorellina





〔意大利〕乔尔佳·科萨◎著
张 鑫◎译

生二胎

父母必须知道的事

Benvenuto fratellino Benvenuta sorellina



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

生二胎, 父母必须知道的事 / (意) 科萨著; 张鑫译. — 北京: 北京理工大学出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5682-2127-6

I. ①生… II. ①科… ②张… III. ①家庭教育②妊娠期—妇幼保健③婴幼儿—哺育 IV. ①G78②R715.3 ③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第071340号

Benvenuto fratellino. Benvenuta sorellina

Favorire l'accoglienza del nuovo nato e la relazione tra fratelli

© 2013, Edizioni Il leone verde

“Benvenuto fratellino. Benvenuta sorellina” was originally published in the series “Il bambino naturale”, www.bambinonaturale.it

This translation published by arrangement with Anna Spadolini Agency and CA-Link International LLC

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2015-7860

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金泰源印务有限公司

开 本 / 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15.75

字 数 / 194千字

版 次 / 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定 价 / 30.00元

责任编辑 / 武丽娟

文案编辑 / 武丽娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

目录 contents



引言 / 001

1 一生的礼物 / 004

兄弟姐妹是少数人的礼物? / 004

隐藏的情感 / 006

兄弟姐妹, 过去与未来 / 007

兄弟姐妹, 记忆的守护者 / 009

永远的兄弟姐妹 / 010

最好的朋友 / 011

2 等待弟弟妹妹 / 014

你就要成为小哥哥/姐姐啦! / 015

一起迎接宝宝的出生 / 022

妈妈的心情 / 032

爸爸的心情 / 040

孩子的心情 / 041

孕期哺乳 / 051

宝宝带给我们的欢乐 / 062

3 我要有小弟弟/妹妹了 / 064

为宝宝的出生做准备 / 064

第一次见面 / 067

产后回家 / 071

妈妈不在家的时候 / 073

在家里分娩 / 076

目录 contents

在助产院分娩 / 079
庆祝孩子晋升为哥哥/姐姐了 / 080
宝宝带给我们的欢乐 / 080

4 不偏不倚的爱 / 082

双份的爱和温馨 / 083
第二次当爸爸 / 088
产后初期的艰辛 / 089
关爱妈妈 / 092
妈妈和大孩子的二人时光 / 096
喂小的吃奶，给大的疼爱 / 096
关于“双哺乳” / 099
和两个孩子出门 / 106
宝宝带给我们的欢乐 / 109

5 当哥哥姐姐了 / 111

产后初期的手足之情 / 111
说你爱我——忌妒的表现 / 130
宝宝带给我们的欢乐 / 163

6 促进兄弟姐妹之间的感情 / 165

宝宝长大，默契加倍 / 166
分享与成长 / 168
我们怎么对孩子，孩子就怎么对别人 / 170

目录 contents

- 不偏心？偏心？ / 172
- 你们更爱谁？ / 174
- 拒绝比较 / 175
- 兄弟姐妹的特权 / 178
- 冲突也是机会 / 181
- 身体的亲近=心的亲近 / 188
- 兄弟姐妹，一辈子的“盟友” / 191
- 未来的爸爸妈妈 / 192
- 宝宝带给我们的欢乐 / 193

7 三个、四个、五个……孩子的妈妈 / 195

- 三个孩子的妈妈 / 196
- 四个孩子的妈妈 / 200
- 五个孩子的妈妈 / 204
- 六个孩子的妈妈 / 205
- 七个孩子的妈妈 / 208
- 宝宝带给我们的欢乐 / 209

8 特殊情况 / 211

- 如果不幸流产 / 211
- 如果宝宝有健康问题 / 214

9 手足情深 / 218

目录 Contents

10 专家寄语 / 221

社会需要欢迎更多的“二胎” / 221

兄弟姐妹，一生的财富 / 223

如何帮助孩子调节情绪 / 225

关于孕期哺乳的建议 / 226

用童话、寓言故事帮助孩子克服困难 / 229

附录 / 232

为爸爸妈妈准备的书架 / 232

为小兄弟姐妹准备的书架 / 234

童话中的兄弟姐妹 / 238

参考文献 / 240

引言

如果这世上有什么事能让我为之难过，那应该是我从未有过一个哥哥或者姐姐。那种刚出生就有哥哥/姐姐真心疼爱的幸福，我不曾有过……

——路德维希·蒂克

两个盘子，两张餐布，两个杯子。过去，爸爸在瑞士工作，家里由我帮妈妈摆好两个人的餐具：妈妈的和我的。桌子旁也只有两个位子。那时，我总是一边摆桌子，一边想：长大以后，我要有一个庞大的家庭；餐桌旁围满了人，大家聊天、欢笑。

还有那些在房间里看书和玩游戏的下午，我也都只是一个人。那时，我非常渴望能有个伴儿。一个人的我，从来不用和别人分割自己的空间或者分享自己的玩具。但是，我的空间太空荡了，就和家里的餐桌旁一样。

好吧，我承认，我没有兄弟姐妹，是个独生女。我在整个童年都想要个兄弟或者姐妹——比我小或者比我大，都可以——不管怎样，我应该都会很开心。

时光流转，这种想法却没有随着时间流逝，而是一次次地在我的脑海里重现。小时候，在寻找自我、学会独立的道路上，若是能有兄弟姐妹作伴，我的旅途应该会变得更轻松。长大后，若是能和兄弟姐妹分享人生的喜悦，比如邂逅爱情、获得第一份工作，还有最重要的——自己孩子的诞生，那会是多么美妙的情境。

在我失去妈妈的时候，这种想法尤为强烈。因为我知道，这世上再也没有人能够和我分担那些生活中的苦痛了。

幸运的是，一些同辈的亲戚待我不错。儿时，他们陪我玩耍；年少时，他们陪我冒险。如今，我们都已为人父母。可以说，他们是我人生旅途中最重要的旅伴。

然而，我的心里却始终无法抹去“有兄弟姐妹将会是件何等特别之事”的想法。兄弟姐妹就像一件礼物，一件一辈子的礼物。

当然，和其他所有的人际关系一样，手足之间也会有光明和黑暗、互助和冲突。有的人即使到了成年，也会因为年幼时手足之间的矛盾而耿耿于怀。我知道，也能够想象出来，手足之间产生的失望之情更让人难以容忍，更难被原谅，甚至可能永远都不会被忘记。但是，我也知道，有些人——很多人——会在兄弟姐妹的身上找到独一无二的、特别的标志。我想，他们在读这些文字的时候，会情不自禁地露出微笑，而他们的脑海里则会浮现出一张脸。这张脸，或许和他们自己的脸相似。这张脸的主人，和他们的关系不同于与其他任何人的关系。

这种关系既可能比他们更早也可能比他们更晚来到这个世界上。比他们晚些来到这个世界的小生命在母亲的肚子里成长，学习认识和辨别小哥哥、小姐姐的声音，用蹬脚和翻滚的方式来回应他们的问好。这种关系，在人生四季中陪伴他们长大，不离不弃——即使其间有误解、争吵甚至怨

恨，但是手足永远是手足，血浓于水的亲情永远不会消失。这种关系就是我最想要的礼物！没错，一生的礼物。

这就是本书的中心思想。这就是我反复思考后升华出的信念。虽然我没有亲身经历过，但是我的孩子们让我有幸懂得了这些道理。感谢我亲爱的孩子们。

我已经观察他们之间的关系十一年了。先是马提亚和尼克拉，然后是马提亚、尼克拉和玛达蕾娜。我所看到的，是幸福，是一种让内心充实的东西。我觉得，有一个或者多个兄弟姐妹的孩子是幸运的。

都说每多一个孩子，母爱就会增加一倍，而不是被分割。我确信（这次我确信，因为我亲身经历过），这是真的。不仅是我，很多妈妈都对这种说法表示肯定。她们允许我把她们的亲身经历写在《生二胎，父母必须知道的事》中，让这本书饱含情感、妙趣横生、充满生活气息（有时快乐，有时悲伤），还有要特别强调的，那就是“爱”。

这个“爱”，是母爱——它越来越多，越来越广，它欢迎每一个新生儿的到来；是父爱——它支撑和庇护着家庭；也是兄弟姐妹之间的爱。真的不能说，弟弟/妹妹的出生，会夺走哥哥/姐姐的什么……相反，他们会给予哥哥/姐姐很多，很多……比如，满满的爱。再比如，多一个爱你和被你爱的人。

这种爱就是我们这本书的出发点。让我们一起从这里出发，看看能走多远吧。

希望你们能喜欢这本书，也真心地祝福你们即将（或者已经）成为哥哥/姐姐的孩子们！

1. 一生的礼物

孩子们第一次学会与世界和谐相处的机会，是兄弟姐妹给予的：从某种意义上讲，是兄弟姐妹教会了他们如何为将来建立良好的社会关系夯实基础。

——马尔切罗·贝尔纳尔迪

兄弟姐妹，是一个人一生的礼物。和一个或多个兄弟姐妹一起长大，是一个人在成长过程中所遇到的莫大的机会（对我而言则是无处可寻的机会）。手足之情，亲密、深刻、永存，是一个人一生的宝贵财富。

兄弟姐妹是少数人的礼物？

和几个兄弟姐妹一起长大，曾经是很正常的事。那时，对一个妈妈来说，有两个、三个、四个或者更多孩子，也很正常。直到20世纪中期，意大利还和其他国家一样，并没有对第二个孩子的出生提出质疑。那时，每个家庭都有很多孩子（祖祖辈辈都是这样），哥哥/姐姐总是平静而自然地

迎接弟弟/妹妹的到来。

所以，实际上，那时每个家庭乃至整个国家的孩子都有兄弟姐妹。没有人会因此感到困扰，问自己“这是件好事还是坏事”，因为手足之情是很自然的事情。

如今，情况发生了改变。2012年，国家统计局研究所的数据表明，意大利平均每个女性拥有的孩子数量为1.4个——还不到一个半。

现在，有兄弟姐妹已成为少数人的“特权”。难道正是因为这样，父母才总是在二胎降临的时候，担心第一个孩子的反应？或许从另一个方面来看，我们就可以理解这种顾虑——我们总是对自己不了解的事情怀有畏惧之心。

今天，人们在探讨二胎话题时所关注的角度并没有起到积极的引导作用。大家不去担心社会经济条件使生育多个孩子变成一件难事，不去关注孩子在没有兄弟姐妹的环境中成长是一种损失，而去研究手足关系这个与上述问题相比不那么重要的问题。

每当专家（当然只是部分专家，不是所有专家）在书籍、杂志等媒体上谈论二胎话题的时候，首选的用词总是：忌妒、忍受、敌对、竞争，甚至仇恨。弟弟/妹妹的出生常常被描述成第一个孩子的创伤，而弟弟/妹妹则被定义为第一个孩子生活中的“闯入者”和“死对头”^①。

这就不难理解，为什么爸爸妈妈们总是在等待二胎出生时担心第一胎——那个深爱的宝贝了：他们不希望因为第二个孩子的出生而减少花在第一个孩子身上的时间、感情和精力。事实上，第一个孩子并没有因为弟

^① 言语会影响人们的感知：同样的事情如果用一些褒义词来描述，那么人们对待它的态度也会更正面。为什么一个家庭的新成员要被形容成“闯入者”？在这样的心理状态下，哥哥/姐姐怎么可能欣然接受弟弟/妹妹？

弟/妹妹的出生而失去什么。相反，他们因此而有所收获，而且收获很多！

也许改变看待问题的角度，可以让父母在生育二胎时呈现出应有的状态——喜悦、热情、平静；让第一个孩子知道，他/她是个非常幸运的孩子！

很难理解，为什么今天的手足关系被说得如此不堪。

我们就从仇恨说起吧。没错，兄弟姐妹之间会吵架。可是，恋人之间也会吵架，我们却从来都不会用敌对、冲突、仇恨这样的词来定义一段恋爱关系。在这里，我要引用德国神经心理学家、精神分析师霍斯特·彼得说过的一段话：“如果我们以时间的长短作为评判标准，对比孩子们每天互相以礼相待、一起玩耍、友好地进行各种活动的时间和愤怒、争吵、生气的时间，我们将会得到非常有意思的结论。但若是朋友、情侣或者夫妻，在长期和平有爱地相处之后偶然发生争吵，就不会有人想到要用‘仇恨’来形容他们之间的关系了。”^①

霍斯特·彼得的这段话同样也适用于说明手足之间所谓的忌妒。忌妒是手足关系中的正常现象，但绝对不是主要现象。既然如此，我们为什么要在描述手足关系时将“忌妒”这个次要因素置于主要位置，却把亲密、默契、配合、同理心等主要因素放在次要位置？

隐藏的情感

事实上，在心理分析学的研究领域里是找不到“手足之情”的概念的。这些年来，每当我们需要解读它的时候，总是会借助弗洛伊德提出

^① 霍斯特·彼得（Petri H.），《兄弟姐妹：爱与对立》（*Fratelli: amore e rivalità*），Koinè，2004。

的“反向形成”^①理论。简而言之，就是弗洛伊德认为：长子忌妒次子，并且想要摆脱他，但是后来看到父母疼爱次子，便表现得也很疼爱他；因此，长子对次子的正面情感并不是发自内心、自然而然产生的，而是负面情感的影响结果。

也许这就是手足之情淡漠，以及这些年来手足关系在人格塑造中所扮演的角色不受重视的原因吧。

当然，也有人持有异议。只是他们过去一直低调，直到今天才变得犀利一些。但是，现代心理分析学对这一问题的研究仍未形成更新的理论。

另外，如果说父母是否对孩子细心呵护会影响其是否健康，那么孩子与兄弟姐妹之间的关系则会成为影响其人格发展的重要因素^②。

兄弟姐妹，过去与未来

于是，我们的子女让我们有意识，但更多是无意识地，再次体验童年的经历和问题……

——布鲁诺·贝特兰

一般来说，一个女人在等待自己的第一个孩子出生时，都会重温自己

① 无意识的冲动在意识层面上向相反方向发展，人的外表行为或情感表现与其内心的动机欲望完全相反，在心理学上称为反向形成或反向作用、反向行为、矫枉过正，是心理防御机制之一。

② 关于这点，心理学家、心理医生劳拉·莫莉（Laura Mori）认为：“手足之情，在整个人生的情感道路上扮演着重要的角色。它最先决定我们的选择，之后才是同学、玩伴、伴侣、朋友和同事。而且，它是我们合作能力和群体生活能力的基础。”完整文章请见《幼儿心理治疗手册》2012年第65期的《在家里找到或找回自己的位置》（*Trovare/ritrovare il proprio posto in famiglia*, in “*Quaderni di Psicoterapia infantile*”, N.65, 2012）。

的儿时经历以及和妈妈之间的故事。这很正常，而且很多时候，这是一碗真正的“心灵鸡汤”。若是有尚未解开的心结，孕期则是一次释怀过去、专注未来的绝好机会。

当然，很多准爸爸也会做同样的事情。

可是当即将出生的孩子是第二胎时，有兄弟姐妹的父母和作为独生子女长大的父母就会有不同的反应。

如果父母与兄弟姐妹之间的关系还不错，那么两个孩子的关系就有了一个良好的开端。因为对这个家庭的第一个孩子来说，第二个孩子是礼物。但是如果父母与兄弟姐妹之间的关系不是很和谐的话，那么两个孩子的关系就可能比较麻烦。正如心理学家、心理医生劳拉·桑托罗解释的那样：“一般来说，担心孩子有忌妒之心的父母，往往自己有过这种亲身经历并且无法释怀。其实，在孩子身上，我们可以看到自己曾经与别人之间的矛盾。”

因此，生养第二胎也是一个让我们反思过去、解决矛盾、放下包袱的好机会。有时，压抑在内心中的不快一旦被释放，我们还能从遥远的记忆里找回童年的幸福时光。

小生命的诞生也为日益疏远的亲戚朋友提供了相聚的机会。小宝宝既是家庭团圆最好的理由，又为以后亲友之间的来往提供了铺垫。

作为独生子女长大的父母呢？没有兄弟姐妹的父母，在第二个孩子出生的时候，将会面对一个全新的世界。有的父母可能会因为自己的孩子不再有缺少兄弟姐妹陪伴的遗憾而为孩子感到高兴，有的父母则可能因为迷惘（不知道如何处理两个孩子之间的关系）而产生不安的情绪。

不管父母有什么样的人生经历，只要他们在有第二个孩子后还能用爱、理解和平静的心态去对待第一个孩子，整个家庭就会洋溢着欢乐和幸福。因为在新成员到来之后，不仅父母的爱会加倍，让人难忘的、充满惊

喜和温情的回忆也会变得更多。

兄弟姐妹，记忆的守护者

手足之情，表现为兄弟姐妹一起重温过去经历过的温馨、欢笑或者伤悲。回忆几乎总是开始于那几句话。“从前”在兄弟姐妹的嘴里会变成“你还记得吗？……”

——马塞尔·如福

“你记得那次你在车库里哭，不肯回家，就因为你想让妈妈给你买件睡衣吗？”这件睡衣的故事，在外婆家是一件经常被提起的趣闻，已经被讲了40年了。讲述者是“大姐姐们”，趣闻的主人公是最小的“小妹妹”——我的小姨。

家里的故事总是让你觉得很有意思，并能让你感觉到很强的归属感。这些故事所讲述的，是你和兄弟姐妹共有的根，是你们共同的珍贵记忆。这些一直都由哥哥/姐姐们守护着的记忆，不仅可以温暖故事主人公的心，还可以让那些故事世代相传。

幼儿精神病学教授马塞尔·如福，将收藏和守护家庭记忆的哥哥/姐姐们定义为遗失情感的担保人：“这种深刻的记忆给予他们超强的能力，因为当他们回首往事的时候，可以向那些当时因为年幼而无法储存记忆的人们讲述过去的事情：‘当时你还太小，所以不记得，那天……’”^①

孩子们和兄弟姐妹一起成长，日复一日地为共同的记忆提供素材，然

^① 马塞尔·如福（Rufo M.），《兄弟姐妹，因爱而生的病》（*Fratelli e sorelle. Una malattia d'amore*），Feltrinelli 2004，第166页。

后在脑海里、在心里守护着这些记忆，不让它们随岁月流逝，最后原封不动地赠送给家庭中的新成员。

永远的兄弟姐妹

再好的朋友也敌不过，无论何时都会为你去乏解闷，迷失时给你指路，摇晃时给你扶持，稳妥时仍然为你加油的亲姐妹。^①

——克里斯蒂娜·罗塞蒂

手足关系，注定是所有家庭关系里面最为持久的。它从孩子出生或者幼年开始，一直陪伴孩子到老。在漫长的人生道路上，手足可以是伴侣，可以是支柱，也可以是慰藉。

无论是有弟弟/妹妹的孩子，还是有哥哥/姐姐在家里等着他们出生的孩子，都是幸运的孩子。

有多幸运呢？如果我们好好想一想，就会发现“兄弟姐妹”这个词在情感表达中的重要性。在我们的语言里，哪一个词具有最强烈的感情色彩呢？当我们想要描述一段亲密的关系，而这段关系并非男人和女人之间的爱情时，我们会想到的词语便是“兄弟姐妹”。“你就像我兄弟一样。”“我待你如姐妹。”从一个要好的朋友嘴里听到这些话，我们会有多开心啊。

另外，还有大量的诗歌赞美兄弟姐妹之情。比如朱塞佩·翁加雷蒂于1916年7月在战场上写下的：

^① 诗句摘选自诗集《妖魔集市》（*Il mercato dei folletti*），San Marco dei Giustiniani，2009。