

Secrets of the Baby
Whisperer

婴语的秘密

美国超级育婴师特蕾西·霍格教您带出一个聪明宝贝

〔美〕特蕾西·霍格 梅琳达·布劳 / 著

——本书将指导新生儿父母——

- ① 学会让宝宝安静下来，而非一个劲地喂食；
- ② 明白新生儿发出的每一个信号，并理解其反应；
- ③ 懂得如何与宝贝更好地交流，开发其心智；
- ④ 如何让宝贝和自己每天都睡个好觉……

天津社会科学院出版社



婴语的秘密

美国超级育婴师特蕾西·霍格教您带出一个聪明宝贝

〔美〕特蕾西·霍格 梅琳达·布劳 / 著 邱 宏 / 译

Whisperer

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴语的秘密:美国超级育婴师特蕾西·霍格教你带出一个聪明宝贝 / (美)霍格,布劳著;邱宏译. —天津:天津社会科学院出版社,2011.7

ISBN 978-7-80688-680-9

I. ①婴… II. ①霍… ②布… ③邱… III. ①婴儿-哺育-基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 118681 号

Copyright© 2001 by Tracy Hogg Enterprises, Inc. The Simplified Chinese Edition published by Publishing Press of TianJin Academy of Social Science through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. All Rights Reserved.

天津市版权局著作权合同登记号 02-2010-144

出版发行: 天津社会科学院出版社
出版人: 项新
地址: 天津市南开区迎水道 7 号
邮编: 300191
电话/传真: (022)23366354
(022)23075303
电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn
印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 710×1000 毫米 1/16
印张: 15
字数: 300 千字
版次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷
定价: 29.80 元



版权所有 翻印必究

推荐序

很多即将要做父母的人，最常问的一个问题就是：“你会给我们推荐一些什么样的书作为指导？”而我总是处于进退两难的境地，因为很难找出一本能为父母提出儿童早期行为和发展方面建议，而且既立足于医学又实用简便的书。现在我的问题终于解决了。

在《婴语的秘密》一书中，特蕾西·霍格给诸多刚刚为人父母者送来了一份伟大的礼物——让你学会开发早期深入了解孩子气质的能力，解释婴儿早期交流和行为的框架结构，而且这还是一套非常实际可行的解决办法，可以纠正很多典型的婴儿问题，如：爱哭、多餐以及夜不能寐等问题。她那充满智慧的英文戏谑是一个让人不能不赞赏的地方——本书中常见作者以聊天的方式侃侃而谈，既诙谐幽默又实用简洁，让人读起来非常舒服。这是一本深入浅出的书，简单易懂而非咄咄逼人，哪怕对付脾气最坏的婴儿，都能让你在书中找到实用的内容。

对初为父母的人们来说，在婴儿出生之前，很多好心的家庭成员、朋友就给出了颇多友善的建议，然而，书籍和电子媒体等也给人们造成了混乱和焦虑。当下流行的各种针对新生儿问题的出版物也都太教条，更不可思议的是，基本都缺乏哲理。在接二连三的极端教育面前，新生儿父母经常会开发出一种“随意抚养”的方式，虽然出于善意，但依然会遇到各种各样的麻烦事。本书中，特蕾西强调了常规安排的重要性，可帮助家长们掌握能预测到的节奏。



她提出了一种“E.A.S.Y.”的循环模式,即饮食(E)、活动(A)、睡眠(S)与“你自己”(Y)的规律循环,目的是将孩子对饮食的期望从睡眠期望中分离出来,这样一来,就方便家长们拥有自己的作息时间和安排了。最终,孩子也能学会自我安慰,甚至不需要奶瓶或奶嘴的抚慰也能自娱自乐。家长们会发现,孩子在吃饱之后产生的哭泣或其他行为有着更多的现实意义。在很多初为父母者热忱地整合资源,准备提前进入孩子的世界中时,特蕾西鼓励你“放慢脚步”。她给所有要面对产后调整阶段的家庭成员提出了很多切实可行的建议,还告诉我们该如何预先发现问题,以及如何简化这个让人疲惫不堪的阶段,如何捕获那些微妙且重要的线索——新生儿对沟通交流的渴望。特蕾西还将教给看护者们如何观察婴儿的身体语言以及对现实世界的各种反应,利用这些知识来帮助你及时满足婴儿的基本需求。

对那些孩子已进入幼儿期的家长们来说,阅读本书一样可以得到很多帮助,书中的有用建议可帮助你了解并解决孩子身上目前存在的问题,或者可以预防将来会出现的各种问题。在你清楚了解之后,孩子身上的很多旧习惯同样也可以得到更正。特蕾西很有耐心地带领你了解了整个过程,并给诸多家长朋友们灌输了充分的信心,让哺育过程重新回归到过去舒适的轨道上。无论如何,《婴语的秘密》这本书是给所有家长们的精美礼物,是一本备受大家喜爱和期待的育儿手册,衷心希望你也能爱不释手!

珍妮特·J·莱文斯坦医学博士

(洛杉矶儿童医院主治医师)





你也能成为一个听懂婴语的人

坦白地说,我没有给自己命名为“婴语专家”,而我的一个客户却出于关爱这样称呼我了。这个叫法听起来似乎比其他称呼更好一点,如果叫我“老巫婆”,似乎有点恐怖;如果叫“魔术师”,好像有点太神奇;如果只是简单地叫“霍格”,我担心别人会把我的姓和食欲搞混了。因此,我就成了一个懂得婴语的人。我必须承认,从某种程度上看,自己很喜欢这个称呼,因为它的确刻画出了我们的实际行动。

或许你已了解“马语者”的真正意义,又或许你已读过相关书籍、看过这部同名电影了,倘若如此,你可能会记得罗伯特·莱德福这个角色如何对付那匹受伤的马。他慢慢地、耐心地靠近它,倾听并观察着周围的一切状况,然而,当他思考着这四牲畜的问题时却保持了一定的距离。时间一分一秒地过去了,他最终还是靠近了这匹马,双目直视着马的眼睛,温柔地和它低语着。在整个过程中,这位马语者稳若磐石,一直保持沉着冷静的态度,正是这种态度使马平静下来。

千万别误解我的意思,我并非在将新生儿与马匹做对比(尽管这两者都是有知觉的动物),而是因为他们十分相似。虽然家长们认为我有某种特殊天分,但是我所做的一切其实并没有什么特别神奇的地方,而且这种天分也并非只有个别人群才具备。咿呀学语的过程与尊重、倾听、观察和解释等行为密切相关。你不可能在一夜间完全学会并掌握,我是在观察并了解了五千多个婴儿之后才得出这些研究成果。不过,任何一个家长都能学习并掌握这个技能,是的,每个人都应该学习并掌握。我了解婴儿的语言,我也能教会你学习并掌握这个技能。



我是如何学会倾听婴语的

你可能会认为,我为做好这项准备工作花费了毕生时间。我生长在约克郡(顺便说一下,这里有世界上最美味的布丁)。给我影响最大的一个人是外婆,她今年已经 84 岁高龄了,但仍然是一个最有爱心、温柔而有耐心的女人。同时,她也是一个懂婴儿语言的人,能够搂着脾气暴躁的婴儿,让他们安静下来。她不仅给了我很多指导,而且还在我的女儿们(她们是另外两个影响我一生的人)出生时给了我极大安慰和支持,同时,她也是我童年时期一个很重要的人物。

小时候,我是一个喜欢蹦蹦跳跳的顽皮小姑娘,行为有点像根本没有耐心的假小子,而且还有点神经兮兮地,外婆总是得想方设法让我倾力投入到某个游戏或某个故事中。例如,我们在电影院排队等候时,我就会露出典型的小孩子样,抓住她的衣袖不停地问:“外婆,还要多久才能放我们进去呀?我都等不及了。”

虽然我的奶奶现在已经不在人世了,但她会重重批评我的无礼。奶奶是真正的维多利亚女王时代的人物,她坚信孩子们应该被人照看,而不是被倾听。她的管教方式非常严厉。但是,我的外婆却从不这样对待孩子们。面对我的无理取闹,外婆总是眨巴着眼睛注视着我说:“瞧瞧你,因为哭闹都错过了些什么呀,快看看你自己吧。”随后,她总会转移孩子们的注意力。“看到那边的一对母子了吗?你认为他们今天会去哪里呢?”边说着,她边用下巴指了指方向。

我立刻就被吸引住了,回答道:“他们可能会去法国吧。”

“那你觉着他们应该怎么去呢?”

“可能会坐大型喷气式飞机去吧。”我之前肯定听说过这个专用名词。

“那他们会坐在哪里呢?”外婆会继续追问,直到我最终全部了解。这种方式不仅消除了我脑海中的等候念头,而且还为那个女人编织了一个完整的故事。外婆一直在激发我的想象力。她还注意到了商店橱窗里摆放着的一套婚纱礼服,然后问我:“你认为有多少人会去试穿那套婚纱?”如果我回答说“两个”,她就会持续问我更多详细的问题,如:他们如何将衣服还给商店?衣服是从哪里制作的?是谁缝上去的珠宝?她会一直引导我,最终刻画出现度的农场主播种、种出棉花,然后织成布、做成衣服的画面。

事实上,讲故事是我们家族中的一个重要传统项目,不仅仅是外婆一个



人这么做,外婆的妈妈也是这么对待她的两个孩子的,而我的母亲也是在外婆的熏陶下成长起来的。无论何时,只要她们其中一个人想教育我们,总会编织出一个个故事来。她们把这个天分又遗传给了我。到目前为止,我在工作中也对各个家长朋友依然坚持了讲故事、打比喻的传统——“如果我将你的床放到高速公路上,你是否能安然入睡呢?”我可能正在劝说一对父母,在熟睡的孩子旁边放置一台吵闹的收音机只会过度刺激孩子使其无法安静下来。这样的想象可帮助家长们理解为何我会提出某个特别建议,而不只是简单地回答:“按照这种方式去做。”

如果说是我家族中的女人们帮助我开发出了这个天分,那么见证我适应并应用这个天分的人一定是外祖父。我的外公在一个被人们称为疯人院的地方做护士长。我记得在某个圣诞节,他带着我的妈妈和我去参观儿童病房。那是一个散发着霉味的阴暗地方,映入我眼帘的全是那些穿着打扮杂乱无章的小孩子,或坐在轮椅里,或随意地躺在地板上,或在枕头上。那时的我可能还不到七岁,但妈妈那生动的表情却深深地印在了我的脑海里,尤其是她的脸颊上挂满了倾泻而下的泪水,既带有恐惧感又富于同情心。

而我当时却被那场景强烈地吸引住了,我了解很多人都很害怕这样的病人,都希望能远离这个地方,可我却不一样。我不断请求外公再带我去参观那个地方,终于有一天,在无数次的拜访之后,外公将我带到一边,说:“你应该好好考虑一下,将来也做一个这样的护士,特蕾西。你的胸怀很宽广,而且非常有耐心,就像你的外婆一样。”

曾经也有人如此赞扬过我,就像外公说得一样,他们都很有洞察力。就在我18岁时,决定去英国一家护士学校学习,课程为期五年半。我得承认,自己是一个不到关键时刻不肯努力的人,所以毕业成绩并不十分优秀,但是我在耐心调解方面却做得十分优秀。我们将这种调解行为称为“实习”,在整个课程设置中非常重要。由于我能很好地倾听、观察、表达自己的同情心,所以学校董事会授予了我年度优秀护士奖,这是一个表扬学生展现出优秀的耐心护理技能的年度大奖。

就这样,我成为了英国的一名注册护士,特长是护理那些生理或心理有缺陷的少年儿童,这些孩子通常在沟通交流方面都存在着诸多问题。实际上,孩子们并非真的缺乏沟通能力,他们不过是有着自己的一种变换方式——一种非语言性的沟通方式,通过哭泣或肢体语言来表达自己的思想。为了帮助这些孩子们,我必须充分理解他们的语言,必须要成为一个优秀的翻译。



哭泣和吮呀

在照顾了诸多新生儿之后，我开始意识到自己已经能够了解他们的非语言沟通方式了。于是，当我从英国来到美国之后，专攻婴儿护理学和产后护理学，也就是美国人常说的婴儿护士。我在纽约和洛杉矶工作过好几年，很多客户都把我的性格描述成英国情景戏剧《欢乐一家亲》中介于玛丽·波平斯和达夫妮之间的一种——从口音上看，至少在美国人耳朵里，我的口音很显然是英国约克郡的粗喉音。我为那些初为父母者解说如何倾听、了解孩子的特殊语言，如何吮呀呀地跟孩子说话——学会退缩一点，试着去理解孩子，一旦发现了问题所在，立即使之平静下来。

我和大家分享了自己认为所有父母都应该为孩子做到的事情：给孩子设定规律性的作息，帮助他们成为一个独立的小生命。我开始极力提倡一种家庭整体观念——让小生命成为家庭中的一分子，他们需要变成其中一员，而不是以外来者的身份生活。如果家庭中的其他成员——包括父母、同辈人，甚至宠物——都感到幸福快乐，那么这个小生命也同样会感到安心。

我很荣幸受邀去某个家庭拜访，因为我了解这是父母抚养宝宝的生活中最宝贵的一段时间。在这期间，爸爸和妈妈们在经历过无数惶恐不安和无心睡眠的夜晚之后，都体会到了生命中最欢欣喜悦的感受。当我关注着他们的进展，以及被召唤提供帮助时，我感到自己也更加快乐起来，因为我帮助他们从混乱和厌烦中走了出来。

现在，有时我会和新生儿的家人们一起生活，但更多时候我只作为一个顾问，在孩子刚出生的前几天或前几周内到他们家中呆几个小时。我遇到过无数三四十岁的家长们，在没有孩子之前，他们通常能很好地调整自己的生活，然而在他们成为父母之后，就对新角色无所适从了，有时甚至会疑惑“我们究竟做了些什么？”瞧，无论你是一位多么富有的家长或多么贫穷的家长，新生儿的到来总会让人重新寻找平衡，尤其是第一个孩子的到来。我曾经遇到过各种阶层的父母，从家喻户晓的人到默默无闻的人，无奇不有，有一点我可以向大家保证，大多数刚有孩子的家长都会产生恐惧感。

实际上，我的电话常常会整日响个不停（有时在深夜也如此），多数电话都是刚当上父母的人们打来的，他们的问题层出不穷：



- ◎“特蕾西,怎样确定克里斯的确是饿了?”
- ◎“特蕾西,为什么杰森刚刚还对着我笑,一眨眼就哭了呢?”
- ◎“特蕾西,我有点茫然不知所措了。乔伊一直通宵不睡,哭得人头疼。”
- ◎“特蕾西,我想瑞克周围的孩子哭得太多了,能告诉他该停下来了么?”

不管你信不信,在与这样的家庭一起工作了二十多个年头之后,我经常能在电话里就诊断出到底是哪里出了问题,尤其是那些我曾经见到过的婴儿们。有时,我会要求年轻的母亲把孩子带到电话跟前,这样我就能听到孩子的哭声了(母亲通常也在哭泣)。或者,我会突然造访他们家,如果有必要的话,我还会整晚待在他们的家里观察究竟是什么原因让孩子感到难过,或者扰乱了孩子的生物钟。迄今为止,尚未有一个孩子是我无法理解的,孩子身上出现的任何问题都被我迎刃而解了。

尊重是通往婴儿世界的金钥匙

我常会听到客户说:“特蕾西,你看起来仿佛什么都难不倒呀。”事实上,解决婴儿问题对我来说得心应手,因为我能和所有的婴儿建立良好的沟通。我尊重任何一个小生命。朋友们,这是作为一个懂得婴语的人最应具备的基本素质。

尊重是贯穿本书的主题。如果你还记得把孩子当作一个完整的人来看待,那就一直坚持给予孩子他们所需要的尊重吧。字典上对这个词的解释是

每个孩子都是一个拥有语言、感受和独特个性的生命体,因此,应该有礼貌地对待他们。

“避免去侵犯或干扰”,那么,当某人高高在上地和你说话,而不是平等地对待你时,或者在未经许可就触摸你的身体时,你会体验到什么样的侵犯感呢?当你遭到反驳时,或被误解时,又会体验到什么样的伤害或愤怒呢?

对孩子来说也一样,人们常常凌驾于婴儿的头顶之上在讲话,有时甚至当孩子不存在。我经常听到家长们说“宝宝做这个了”或“宝宝又做那个了”。这是一种无礼的行为,没有尊重个人情感,而且他们还把宝宝当成了一个非生命体。更坏的是,他们在用力地推拉可爱的宝宝时一点歉意的表示也没有,仿佛侵犯婴儿的空间是大人权利一样。这就是我为何要建议在宝





宝周围勾画出一个假想的界限——一个受到尊重的范围，在这个范围内你不能肆意而为，反而应该在有所行动之前先告诉宝宝并征得其许可（我们将在第五章中详细叙述这部分内容）。

即使在产房里，我也能立刻准确叫出他们的名字。我并不认为躺在小床上的那个小生命是一个“婴儿”。为什么不用孩子的大名称呼她呢（本书中，在提及婴儿时可能会混用他或她，除非特别加以注明，否则不代表孩子的性别区分）？假如你这么做了，就会将孩子当成一个小人物来看待，而不仅仅是那个无助的小家伙了。

实际上，无论何时见到新生儿，不管是否在医院里，还是在孩子刚回到家后的前几个小时，或者几周内，我都会持续地向他介绍我自己，并说明我为什么会在这里。我会看着孩子大大的蓝色眼睛说：“嗨，赛米，我是特蕾西，我知道你并不熟悉我的声音，因为你根本都不认识我。但是，我到这里来并认识了，还会找出你想要什么来。我准备来帮助你的爸爸妈妈理解你所说的话。”

有时，某位做母亲的会对我说：“为什么你要对孩子说这些？他才刚刚出生三天。他根本不能理解你所说的话。”

我回答说：“是的，我们并不确定，难道不是吗？想象一下，假如他能理解我，而我又没有对他讲过这些话，会出现多么可怕的情景呀。”

上个世纪末时，科学家们就已经发现，新生儿的理解力完全超乎人们的想象。研究证明，婴儿对声音和味道特别敏感，而且还能找出两种不同的视觉景象之间的区别。在生命的前几周内，孩子的记忆力就开始被开发出来。因此，即使小赛米并不十分理解我的话，他也一定能够感受到在面前缓慢移动的人们之间的差别，而且还能感受到让他安心的声音，以及来来往往的人们。倘若他能理解，就一定会明白，我从一开始就表达出了对他的尊重。

童言婴语并非只是发声说话

孩子咿呀说话的秘密还涉及以下内容，孩子其实一直在倾听，从某种层面来讲，他完全能够理解你。现在，几乎每一本有关儿童护理方面的书籍都会对家长们说——多对孩子说说话。这并不够，我还会对家长们说——和孩子多多交流。你的孩子可能不会像你一样用语言反馈信息，但他会用喔喔啊啊的声音、会用哭泣、会用各种手势（第三章中详细介绍婴儿语言代码）来进



行沟通。因此,你和孩子实际上也是在对话,用两种沟通方式进行的对话。

和孩子交谈也是另外一种表示尊重的方式。难道你不能把这当作是在和一个大人交谈吗?当你初次见到一个大人时,一定会先自我介绍并说明到这里的原因吧。你一定会非常有礼貌,用“请、感谢你、我可以……”之类的词进行对话吧。你可能还会继续不停地进行交流和说明。为什么你不能和婴儿这样对话呢?

找出婴儿喜欢和不喜欢的东西也同样表达了自己的尊重。正如你将在第一章中了解的那样,某些婴儿比较容易接触,某些婴儿可能比较敏感,或者难于交往,同时,还有某些孩子发育得比较缓慢。真正的尊重应该是,我们必须接受孩子原本的真面目,而不是将之与模范孩子相比较。你的孩子同样拥有让自己与众不同的权利,而且你能越早和孩子进行这种珍贵的对话,你就能越早地了解孩子究竟是谁,以及他希望从你这里得到什么。

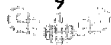
我确定,天下所有的父母都希望鼓励孩子成为一个独立的个体,一个能让人尊重和景仰的健康的人。然而,我们应该从婴儿时期就培养孩子的特性,这并非是在孩子15岁或5岁时才开始的培养。同时,还请你牢记,培养孩子是一个长期的过程,作为家长,你是孩子的榜样。通过聆听和给予孩子应有的尊重,他也将成长为另外一个能够聆听他人、给予他人尊重的人。

家长能尽力认识宝宝并满足其需求,宝宝才会安心。他们才不会因为被放下而哭泣,因为宝宝已经得到了满足感。宝宝会相信自己周围的环境很安全,如果宝宝有烦恼或有疼痛感,一定会有人来帮忙解决。这样的宝宝完全不需要人们过多的关注,他们很快就学会了自娱自乐,反而不像其他婴儿那样一被放下就会大哭起来,也不像那些常常被父母误解意图的宝宝一样。顺便说一句,很多家长都会误解孩子的意图。

倘若花点时间来观察,你会理解宝宝哭泣想表达的意图,如此才能拥有一个心满意足的宝宝和一个不会被烦恼中的宝宝闹得一团糟的家庭。

新生儿父母需要自信

明确了解自己正在做什么,会使家长们产生一种安全感。令人难过的是,现代生活节奏通常与爸爸妈妈们的想法背道而驰,他们只能应付自己那繁忙的日程安排。他们还没有意识到应该在努力使孩子恢复平静之前先放慢自己的脚步。于是,我的其中一个职责就是让年轻的爸爸妈妈们先慢慢调整自己的





心态,然后再来抚慰孩子,毕竟,倾听自己的心声也是一件非常重要的事情。

有一小点遗憾的是,现代社会中的家长们都是信息过多的受害者。带着对孩子的期望,他们或阅读报纸、杂志、书籍等,或做某种深入研究,或上网搜索,或咨询身边的朋友、家人和各种各样的专家学者。虽然这些资源都有其一定的价值,但在宝宝降临于这个世界之时,初为父母者常常会陷入迷茫之中,不像刚开始那样有条不紊地了解信息了。更糟糕的是,他们本身自有的常识也会被他人的观点淹没。

毫无疑问,这些信息都具备一定的实用价值。我也试图在本书中与大家分享自己的成功经验。然而,我所阐述的所有方法中,你对自己的信心才是抚育好孩子的重要法宝。因此,为了开发出这种自信,你必须要深刻了解自己。每个孩子都是一个特殊的个体,同样地,每个母亲、每个父亲也都是一个特殊的个体。因此,每个家庭的实际需求是有所不同的。告诉大家我对自己的女儿做了些什么,对你来说有什么益处呢?

越早开始理解并且满足孩子的需求,你越能做得更好。我向你保证,事情还会越来越顺利。我几乎每天都在教给家长朋友们如何了解孩子,如何与孩子进行沟通交流,我不仅看到了孩子的理解力和本领的提高,而且还看到家长朋友们越发自信,与孩子之间的沟通也越发有成效。

从书中学习

婴儿的咿呀学语是可以被模仿的。事实上,一旦明白了看什么、听什么,多数父母都会惊讶于自己快速理解宝宝意图的能力。真正“神奇”的地方在于,我给那些刚成为爸爸妈妈的朋友们提供的一再保证。所有初为父母者都需要得到大力的支持,而这就是我的作用。在他们面对诸多麻烦、困扰且周围没有一个能提供答案的人时,多数人都不能做好准备度过这个调整期。我会帮助他们整理所有关心的问题,而且我还会告诉他们:“让我们先来制订一个计划。”我会亲自示范给他们该如何执行这个有计划的规范,然后还会告诉他们我了解的一切。

日子一天天地过去了,抚养孩子其实是一个艰苦的差使,有时甚至让人担心害怕,要求在不断地提高,而且经常是无偿的付出。我希望本书能帮助你发掘内在的幽默感,同时还希望能让你看明白自己身处的真实环境。本书



能让你了解以下内容：

◎ 了解自己的孩子是哪种类型，他的气质特点是什么。在第一章中，你将发现一个清单，便于了解你可能会遇到的特殊挑战。

◎ 了解你自己的气质特点和适应性。随着宝宝的到来，生活将产生巨大的变化，无论你是一个凭感觉做事的人，还是一个注重细节、有条不紊的人，找出自己在我们称为有计划的沟通(第二章内容)中所占据的位置非常重要。

◎ 了解我对E.A.S.Y.计划的解释，它将帮助你按照如下顺序制订日常行为规范：饮食、活动、睡眠、自由活动时间。不管是小憩片刻，还是泡个热水澡或去近郊远足，E.A.S.Y.计划都能帮助你了解宝宝的需求，还能使你的思想和身体返老还童。你将在第二章中详细了解E.A.

S.Y.计划，从第四章到第七章我们将依次详细介绍每一个字母所代表的意义——第四章内容将围绕饮食展开；第五章内容围绕活动展开；第六章内容围绕睡眠展开；第七章内容则是关于如何让自己保持生理和心理健康、强壮。

◎ 有助于你学会对着孩子低语的技巧——观察和理解宝宝正试图传达的信息，在其难过时尽量帮助他恢复平静(第三章内容)。我不仅要帮助你磨炼洞察力，还会帮你积极反思。

◎ 了解很多伴随不寻常观念和分娩状况而来的特殊环境，在下面各种时候，各种抚养问题就浮出水面了，如：在收养孩子或利用代孕母亲时、在早产时、在生产过程中遇到麻烦时、在产后不能立即从医院回家时、在面对多胎妊娠所带来的挑战和喜悦时(第八章内容)。

◎ 了解我的三日魔法(第九章内容)，这是一个解决问题的技巧，能帮助你将不利变有利。我还会解释自封的“随意性抚养”，家长们通常都在不知不觉间加强了自己对孩子的负面影响，除此之外，我还会教给大家简单的ABC

怎样成为好父母？

任何一本有关儿童教育方面的书中，我几乎都能看到如下的语句：“为了当个好母亲，最好用母乳喂养。”简直是胡言乱语！养育孩子的成功与否不应该由哺育方式，或换尿片的方式，或如何哄孩子入睡等来判断。除此之外，在宝宝刚刚降临于世的前几周，我们不可能成为一个完美的爸爸或妈妈。成功的养育需要花上几年的时间，在孩子慢慢的成长过程中，你会逐渐将其当作一个独立的个体来看待，这种态度随后将鼓励他们主动来寻求你的支持和建议。然而，做一个好家长的基本前提是：

- ◎ 尊重你的宝宝
- ◎ 将宝宝当作一个特殊的独立个体来了解
- ◎ 和宝宝交流，并非说教
- ◎ 倾听，有需求时要尽量满足孩子
- ◎ 在每日固定提供的具有依赖性、结构性和可预见性的行为的前提下，让宝宝了解下一刻将会发生什么。





战略去分析错误原因。

我尽量让本书诙谐幽默,适合大众阅读,因为我了解家长们都希望看到一本能满足需求的基础辅导书,而不是单调、枯燥、乏味的指导手册。在很多书籍中,如果人们想了解有关母乳喂养的信息,只需查看前面的目录,找到相应章节即可。如果人们想了解有关宝宝睡眠的问题,也只需找到相应的睡眠内容即可。考虑到家长们日常生活的需要,我完全能够理解那些方法。然而,我强烈建议各位读者朋友,至少读完本书的前面三章内容,因为这些都是最最基础的哲理和方法。在此前提下,即使你有所选择地阅读其余部分内容,也能够联系上下文关系充分理解我的观点和建议,能明白我为什么要强调一定要尊重宝宝的人格,同时,还不会被宝宝占据你所有时间和精力。

生孩子是人生中一个重大事件,你将体会到前所未有的转变,完全超越了结婚、换新工作或失恋等变化。只是想一想接受一个完全不同的生活转变就已经够让人胆战心惊的了,更何况要独自去面对这个变化。刚刚升为父母的人们通常会认为自己存在着诸多的不足,会在母乳喂养时遇到了很多的麻烦。女人们总在想其他母亲们能够“深深地爱”自己的孩子,而自己却感受不到这么深切的感觉。男人们则在想其他父亲可能比自己更加关注孩子。在英国,家庭健康医生助理会在孩子刚出生的前两周内每日造访一次其家庭,在接下来的两个月里每周还会再去几次,但是,在美国,没有人来引导那些刚为人父母的年轻人。

亲爱的读者,我可能不会亲自去你家里拜访,但我希望你能从本书中倾听到我的声音,让我成为那个引导者,告诉你我的外婆在我刚刚成为母亲时为我所做的一切,我也想那样为你服务。你需要了解被剥夺的睡眠时间和被战胜的感受并不会持续太久,而且,你一定能尽力做到最好。你需要了解同样的难题也会出现在其他家长身上,而且,你一定能够顺利度过这个阶段。

与大家分享的这些道理和技巧可都是我的秘密,希望读者朋友们能用心去理解和体会。或许你的宝宝并非智者,但你一定会确保孩子健康、快乐、自信,另外还不会放弃自己的生活。或许更重要的是,你将感受到自己抚养孩子能力的逐步提高。我坚定地认为,每一个新爸爸妈妈的内心深处都流畅着关爱、自信和满足,都相信自己能好好地抚养孩子,最后都能成为一个很好的懂婴语者。

特蕾西·霍格



目录

推荐序	1
前 言	3
第一章 欢迎小天使的降临	1
◇我们有孩子了!	2
◇回家前的准备	3
◇一份测试:宝宝属于哪种类型	7
◇将宝宝的类型调整归零	14
◇幻想和现实	17
第二章 让你学会听懂婴语的 E.A.S.Y.模式	22
◇成功诀窍——规划日常活动	23
◇E.A.S.Y.模式让每个人都轻松	25
◇E.A.S.Y.模式为何行之有效	27
◇想到就去做	31
◇放任自流还是预先规划	33
◇你的放任规划指数是多少	35
◇改变本性	37
◇如何让宝宝适应 E.A.S.Y.模式	39
◇如何才能了解宝宝的需求	42



第三章 欣赏宝宝语言的 S.L.O.W.技巧	45
◇ 婴儿：一个陌生环境中的陌生人	46
◇ 刹车	46
◇ 为什么要停下来呢	48
◇ 有关聆听的初级教程	50
◇ 啼哭的宝宝 = 差劲的妈妈？不对，亲爱的，并非如此！	51
◇ 为什么有时很难倾听	53
◇ 提高你的观察能力：从头到脚予以指导	58
◇ 出了什么事	60
◇ 让自己与婴儿同步	63
第四章 喂奶 (E)——这到底是谁的小嘴	66
◇ 妈妈们的困惑	67
◇ 正确的决定还是错误的原因	68
◇ 做出选择	69
◇ 从此开心地喂养宝宝	74
◇ 母乳喂养的基本常识	78
◇ 母乳喂养的两难：饥饿、吮吸欲，还是急速成长	88
◇ 有关奶粉喂养的基本常识	90
◇ 第三种选择：母乳喂养和奶粉喂养并行	94
◇ 是否进行安抚——每个母亲都会面临的问题	98
◇ 别喝了，宝贝，断奶吧！	100
第五章 活动 (A)——醒来闻闻尿布	103
◇ 清醒时分	104
◇ 勾画尊重的圆圈	105
◇ 醒醒，小苏西！该起床啦！	106
◇ 换尿布和穿衣服	109
◇ 过多玩具与刺激过度	112
◇ 在“学习的三角”中玩耍	115
◇ 是否要为宝宝重置房间	121

