

超级育儿经

妈妈圈

与天下妈妈
一起分享流泪的幸福

妈妈圈 主编

新手妈妈 也疯狂



光明日报出版社

ZHO
紫图

新手妈妈 也疯狂

妈妈圈主编

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新手妈妈也疯狂 / 妈妈圈主编 .

-- 北京 : 光明日报出版社 , 2015.12

ISBN 978-7-5112-9839-3

I . ①新… II . ①妈… III . ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV . ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 310357 号

新手妈妈也疯狂

主 编: 妈妈圈

责任编辑: 庄 宁

策 划: 紫图图书 ZITQ®

责任校对: 张 翀

装帧设计: 紫图图书 ZITQ®

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078250 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail : gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京嘉业印刷厂

装 订: 北京嘉业印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 1000 毫米 1/16

字 数: 140 千字

印 张: 19

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-9839-3

定 价: 42.00 元

版权所有 翻印必究

名人推荐

这本书将新手妈妈这份新工作中可能会遇到的所有问题，通过风趣的表达，科学的解读，为新手妈妈们一一呈现！妈咪们切记，一定要在怀孕期间看哦！当然生了娃的妈咪们可将此书当作“新员工手册”使用，实时解决各种突发窘况。

——杨莉（时尚星光传媒《时尚妈咪》TV 制片人）

书中众多新手妈妈的紧张和焦虑，在我看来都透着那么一丝熟悉和亲切。想当初，我不也是这样一位“神经病”新手妈妈吗？每天我的脑子里都有无数个疑问等着我去弄明白……种种细枝末节，紧张到“神经质”的状况不胜枚举。但是这种“神经质”的抓狂，又何尝不是浓缩着妈妈对孩子无尽的爱呢？

——殷天亮（天津卫视《宝贝你好》节目制作人）

新手妈妈难免手足无措，各种抓狂，我们不必有病乱投医，轻松打开这本书，就会发现自己不再是形单影只，有太多的人和您一起同行，您可以像她们一样得到最专业、最贴心的倾听与辅导。

——刘勇赫（著名亲子教育专家）

这是一本很实用、很接地气的育儿手册。书中收集了大量家长在养育宝宝过程中遇到的问题，通过实例以及专家的点评，让爸爸妈妈了解到正确的养育方式。并且有心的小编将这些问题通过星号级别来显示家长的关注度，让爸爸妈妈看起来更方便、更容易。

——吴晴（2011 年首届国际儿童成长教育展“十大早教专家”之一）

该书概括了儿童保健领域及儿童早期发展的新信息、新理念、新技能，涉及内容广泛；既讲述了体格发育和心理发展，也涵盖了常见问题和疾病的预防和处理；

形式简洁新颖，采用了通俗易懂的语言介绍儿童保健实用技能和母婴心理发展特征，可操作性较强，也便于读者查阅。

——卢欣（儿童教育专家，美国蒙特梭利全球幼儿教师）

这本书其实是非常贴近新手妈妈们的一些生活场景和育儿经历。新手妈妈是一个特别需要关爱的群体。希望更多的女性朋友在成长为妈妈之前，能更多地关爱自己，多学习、多储备一些育儿知识与技能，使自己在新手妈妈的道路上，能过得更加从容、更加快乐和自如！

——聂巧乐（著名胎教音乐专家）

对于新手妈妈来说，生完孩子只是万里长征的第一步。当你看到一个粉色的小肉球摆在你面前，总感觉到茫然不知所措，多么希望有一本书能帮助自己，《新手妈妈也疯狂》，收集新手妈妈育儿道路上遇到的各种问题，由最专业的医学和心理咨询权威来解答，解决孩子从出生到1岁半过程中的各种困惑，真实、专业、权威，希望妈妈们在这本书中收获更多实用的育儿经验，争做从容淡定的新手妈！

——虎宝甜甜妈（新浪育儿博客百万粉丝博主）

第一次看到这本书的书名的时候，我乐了。有时候想想还真是：新手妈妈们因为缺乏经验，当宝宝出现这样或那样的“异常”问题时，难免会焦虑不已。这本书就好像是一本新妈日记，书中的每一个故事都是新妈们必将经历的心路历程。相信有了它的陪伴，会让您在这段最茫然的带娃日子里过得更从容一些。

——俏妈（国家高级育婴师）

本书都是网友提供的最新鲜真实的内容，是网友的原生态语言，所以不似一般育儿书籍那么枯燥，内容都很真实、很生活化，将一个个新手妈妈手忙脚乱的生活在你面前展开。本书从数以亿计的网友帖子里节选出最有代表性和普遍性的问题，按照婴儿发育时间来设计章节体例，可以放在床头做育儿参考书。

——刘颖（妈妈网创始人）

是心理上的强大，让妈妈成为人生的斗士

“妈妈”——一顶伟大而神圣的桂冠，女人只有在具备非一般的毅力、忍耐力，熬过漫长的孕期艰辛，挺过十二级疼痛的分娩锐痛后才能获得加冕。《圣经》里说分娩之痛是上帝对夏娃及所有女人的惩罚，在我看来，这种痛恰恰是女子完成人生重要蜕变的一次洗礼，无论是从生理上，还是心理上。诗人们咏叹：母亲，你的另一个名字是“坚强”。古语亦有云“为母则强”，是心理上的强大，让母亲成为人生的斗士，为自己的孩儿撑起一片晴空。然而，这个世界那么险恶，妈妈那小小、粉粉一团的宝宝啊，若是不倾尽所有的爱去呵护你，你要如何平安、健康长大？

第一次做妈妈对每个女人来说，都是一次心灵试炼：奶奶姥姥老一辈的经验不可全信；漫天的科学育儿指导也不可全信——因为，对于妈妈来说，宝宝都是独一无二的。共性可参考，特性却还是只能靠自己来把握。这个时候，老公也得靠边站——粗老爷们儿，碍手碍脚的，不帮倒忙就谢天谢地了。于是，新手妈妈们如刺猬般炸开浑身的尖刺，恨不得随时戴着显微镜观察，挑剔着一切，固执独断说一不二，一大家子人都围着小家伙团团转，筋疲力尽，苦不堪言。这都快成神经病了！也许是婆婆或老公的一次抱怨，也许是聊天时朋友间的调侃，“新手妈妈都是神经病”这句话就是这么来的。

宝宝慢慢长大，妈妈也在成长，从最初的神神经质和手忙脚乱到后来的成竹在胸、处变不惊，这是一段酸、甜、苦、辣、咸五味杂糅的记忆。谁也没有资格去嘲笑新手妈妈们这一段“神经病”的过往，谁也不能去嘲笑！因为养育宝宝不是节目彩排，可以NG重来：禁不起半点儿的疏忽，容不得半点儿的侥幸。

然而，紧绷的神经总有不堪负荷的时候。家人的理解和宽慰，温和友善的沟通和交流在这个时候就显得尤其重要了。新手妈妈们的“神经质”，有一部分属于过度焦虑，无形之中放大了自己有可能遇到的困难和问题，于现实无补，给自己添堵。

从宝宝诞生的那一刻起，新手妈妈作为一位新手保健医生匆匆上任，理论有一些，经验听过一些，实践却是摸着石头过河。条条款款的罗列，端起权威的架子指导妈妈们该怎么做，这是育儿大百科的活计。新手妈妈来到这里，我们只需要一起深呼吸，将不必要的焦虑关在心门之外。回忆所有令你不安、焦虑的事，将它们一一写下来，做一次理性的分析，排除那些因为情绪压力而导致的“神经质”因素。余下的再做一下计划，有条理有目的地去求助专业的书，专业的人或机构。给自己紧绷的心来一次 SPA，精神抖擞、活力满满地在你的育儿大业道路上狂奔吧。

早日成长为一个淡定从容、成熟有魅力的辣妈妈。新手妈妈，不管您是已经朝着这个目标正在奋斗，还是仅仅停留在潜意识的艳羡上，在这里，我们会和您和您的宝宝一起：最专业的医学和心理咨询权威充当顾问，最真实有效的海量样本调查，最前沿的国内外育儿圣经分析，从您的宝宝降生那一刻起，陪他/她一起成长，和您共同进步，扫除情绪垃圾，早日让这一段“神经病”岁月进入完美的终结阶段。

从春末到冬初，历时 8 个月的精心打磨，这本书才“艰难困苦，玉汝而成”。在妈妈圈的孙玥、周绿苗、颜子力、王丹妮与紫图编辑的通力协作下，于千万新手妈妈热情分享的育儿故事里，细心遴选宝宝生长发育每一阶段最具代表性的案例；妈妈圈驻站儿科专家、广州市妇女儿童医疗中心儿科主治医师肖彦的一对一指导；德国认证积极心理治疗师、北京新世纪儿童医院心理专家曲韵老师对母婴心理进行全面疏导；最后，还有多位名人的真诚推荐，我们深信每一个拿到这本书的读者朋友会体验到育儿解忧的长情陪伴。



曲韵

德国认证积极心理治疗师

澳大利亚积极心理治疗与跨文化咨询中心主任 / 首席专家

英国AOEC认证高管教练 Executive Coach

北京新世纪儿童医院心理专家

中国积极心理治疗中心北京区域前主任 / 首席专家

焦虑是保护的姿态，敏感是母爱的标签

翻阅完这本书的全稿，我不禁想起了自己作为新手妈妈的那段经历。当年预产期临近时，远在加拿大的表妹也怀孕了。我这边月嫂、小时工都到位，就连母亲也过来照看着，而表妹在加拿大只有他们两口子。但是亲戚们仍然更担心我，觉得我应付不来，并不担心表妹。因为表妹作为家里排行最小的孩子，见过她的哥哥姐姐们养孩子，她不但帮着抱过孩子、哄过孩子，还亲自为孩子们换过尿布、喂过奶。我在这方面却是一无所知，导致生下孩子后手忙脚乱、惊慌失措，闹出不少让人哭笑不得的事。事实上，就我个人体验来说，每一个孩子都是独一无二的，作为新手妈妈，如果以为事先看了多少本育儿书，学习了多少张育儿光盘，就能从容应对第一年养育孩子的一地鸡毛、让人抓狂的状况，那真的是理想太美好，现实很骨感。

如今，普遍为三口之家的独生子女家庭，不仅缺少孩子的“梯队”，而且从环境上来看也不如以前开放。东家的小弟弟、西家的小妹妹，基本上不到满地乱跑不会被带出来玩，新手爸妈只好自己关起门来，求助于书本、网上经验分享，对于实际的育儿过程缺乏一个“亲自观察，横向、纵向比较”的过程。不了解孩子出生后的生长变化过程，在心理上会产生误判。记得当年我给朋友的孩子精心挑选了一条漂亮的小裙子作为周岁礼物，结果人家孩子两岁半才穿上。

新手妈妈因为缺少育儿经验同期交流，才会产生困惑、疑虑、焦虑。这本书详细列出宝宝从出生到一岁半期间各种让妈妈焦虑、困惑的状况，让新手妈妈能够了解到——自己以为天大的问题，其实所有的妈妈都会遇到。这样一来，自然就能缓解紧张焦虑的情绪。再加上其中一些知识的困扰，有专业的儿科医生来解答，更是从技术层面上解除了妈妈们的后顾之忧。

但是作为心理医师，我要提醒新手妈妈们的是：仅有知识还不够，你的整体心态和处事行为特别重要。与一般工作中的问题不同，孩子的问题如果处理不好，我们会担心耽误了孩子甚至误导了孩子。这样一来，育儿期间焦虑的状况无法减轻不说，还会由此引起自责和惶恐。现实生活中再加上期待他人（常常是老公、老妈、婆婆等亲人）的支持和帮助无果，引起误会、产生摩擦乃至冲突，使得本来就处于高度紧张状态下的妈妈们，情绪和行为就更容易走向极端，形成恶性循环了。

一、关于产后抑郁症

产后抑郁症是近年来已经逐步为大众所熟知的一种精神障碍。很多人以为是生完孩子后，产妇体内的激素变化造成了抑郁症。这是一个误解，单单是生

产后激素的变化不足以诱发抑郁症。“产后抑郁症”里的这个“产”，表明的是抑郁症发作的时间，而不是原因。孩子出生后，由于社会角色的变化、人际关系的转变、对养育孩子的知识和现实准备不足等原因而造成的焦虑，引起了生理上的不良反应，这些才是产后抑郁症的更大诱因。

产后抑郁症的诊断至今无统一的判断标准，目前应用较多的是美国精神病学在《精神疾病的诊断与统计》（1994年）中制定的：具备下列症状的5条或5条以上，或必须具有第1条或第2条，且持续2周以上，患者自感痛苦或患者的社会功能已经受到严重影响。症状包括：

1. 情绪抑郁；
2. 对全部或者多数活动明显缺乏兴趣；
3. 体重显著下降或者增加；
4. 失眠或者睡眠过度；
5. 精神运动性兴奋或阻滞；
6. 疲劳或乏力；
7. 遇事皆感毫无意义或有负罪感；
8. 思维力减退或注意力涣散；
9. 反复出现死亡或自杀的想法。

据国内的统计，真正患产后抑郁症的人只有不到12%。如果真的被诊断为产后抑郁症，那么药物治疗和心理治疗要双管齐下，因为产后抑郁症的发病原因中社会因素和个人人格问题占更大的比例。

大多数人只是有一些症状或者感到难受，这是在生活中发生了重大变化后非

常正常的反应或者状态，是一种应激反应，也可以看作是适应不良。常见的有：

1. 怀疑。怀疑自己是否能够带好孩子。
2. 困惑。尤其是第一次当妈妈，完全不了解应该怎么做，对于孩子的啼哭不知怎么办才好。
3. 焦虑。担心孩子和自己的健康等。
4. 失望。对丈夫或者婆婆、母亲等亲人有期待，但对方的表现没有满足自己的期待。
5. 气恼。与保姆、婆婆、母亲等在坐月子、带孩子等问题上有不同意见，沟通不畅。
6. 由于以上原因造成的自怜、自卑、愤懑、恐惧等情绪困扰。

几乎每个女人在生完孩子后，尤其是初产，都会有上述的烦恼。如果新手妈妈的人格结构比较稳定、成熟，环境和他人的支持与配合也比较好，就能够逐渐适应这个巨大的变化。如果以前就累积了很多微创伤，或者在沟通方式、处理问题和冲突的思维、情感和行为模式上表现不佳，或者环境和他人（月嫂、父母或公婆）过于严苛，都会令产妇适应不良，形成恶性循环，导致产后抑郁症。

可见，要想逐渐适应家庭生活的变化，更多地需要自己努力调整。一方面克服自己的情绪问题，增长育儿知识，调整心态；另一方面要加强与亲人的沟通，不要害怕冲突，但也不要以发脾气来替代冲突的解决。这既需要产前做好

准备，也需要在生产后多努力。很多人能够逐渐适应与调整，如果感觉仅靠自助效果太慢，那么要及时求助于专业心理咨询人士或精神科医生，必要时药物治疗和心理治疗双管齐下，以免状态恶化。

二、新手妈妈的心理发展过程

1. 有独立之觉醒，无独立之能力

案例一：儿媳住在公婆家，当初买房时买的是复式，写的是儿子的名字。老两口住楼下，儿子儿媳住楼上，四口人过得非常融洽，儿媳自称有女儿的感觉。孩子出生后，四个大人对孩子都是一样宠爱，儿媳开始有“婆婆跟我抢夺孩子”的感觉，但是又不忍心拂了孩子奶奶的好意，非常纠结痛苦。

案例二：女儿一直是家里的骄傲，长得好，学习好，工作好。妈妈一直跟女儿住，照顾女儿女婿的饮食起居，其乐融融。

孩子出生后，女儿看妈妈怎么都不顺眼，尿布包得不对，辅食调得不对，什么都不对。妈妈一气之下，让她雇月嫂，自己辞职不干了。女儿对月嫂不放心，又不让妈妈走，结果是两人天天怄气。

当一个人有了自己的孩子，尤其是当女人做了母亲，天性会让她对孩子有“独占”之心，对孩子的一切都要亲自控制。很多人也是在此时，才有了“独立”“自主”的觉醒。可惜的是，很多独生子女长期没扑腾过翅膀，现在想飞也飞不好，甚至飞不起来。

建议：该补的课现在补上。觉醒之后自己努力吧！如果上一辈能够配合，能够放手，不是赌气式的放任不管，而是关心地站在一边当顾问、当助手，就

更好了。其实，这是上一辈早该做的。

2. 积怨大爆发

父母与独生子女之间，一直对对方都有不同的期待，因此会有不同程度的失望。每个人都有自己的角度和立场，因此会有异见和冲突。

大多数时候，都是孩子忍了父母、从了父母。但是，孩子的抱怨、失望、愤怒、责备却在心里积存了下来。

现在，借着如何养育孩子这个事件，积怨大爆发！这一次，孩子不忍了，不从了，因为“这是我的孩子，我要做主”。

我听过最厉害的一句话，是一个来访者说的：“他们已经毁了我，我不能让他们再毁了我的孩子！”

建议：既然独立自主了，在空间上，或者心理上，试着超然于父母，超脱于过去，把积怨和现在发生的矛盾隔离开，把自己的过去和现实隔离开。准备好了的时候，专门去解决积怨。

父母需要注意的是，放手、放手、放手，不要再干预。

很多时候，这也是一个好事，因为这是一个解决过去问题的契机，让独生子女和他们的家长都学会认识新环境、适应新时代。当然对这种情况就要进行家庭心理治疗，需要一家人的参与，因为单凭子女个人的力量，还不足以抗衡长期积累的、强烈的情绪。

3. 自己想要的，都要给孩子

这是我常遇到的例子。家长并不真的了解孩子的需求，只是把自己小时候的愿望，强加到了孩子身上。自己小时候喜欢旅游，不管孩子喜不喜欢，拉着孩子去旅游；自己小时候羡慕别人弹古筝，现在让孩子弹古筝。自己小时候被

批评得太多，渴望被认可、被表扬、被爱，于是就不断地夸孩子、宠溺孩子，矫枉过正。

所以，有些独生子女不是在养育孩子，是在养育他们心中没长大的、仍然饥渴的那部分自己。

建议：如果自己有很多未完成的愿望，希望你为了满足自己去做事，不要打着“为了孩子”的旗号，更不要投射性地认为“孩子需要”，替代了孩子自己的需要，剥夺了孩子尝试各种各样的生活的权利。

生了孩子真的是我们难得的成长机会，独生子女需要利用这个机会，去了解人的一生的成长，这样既能指导自己养育孩子，又能自我发现和提升。

4. 缺乏母性、父性

案例：一个已经生了两个孩子的母亲亲口告诉我：“我母性低。生完孩子我只想赶快把她交给我妈。我不想给她喂奶，不想带她睡觉。我有那么多事要做，我要逛街、看话剧、和闺蜜喝咖啡、练瑜伽、旅游……”

这个母亲非常坦诚。我认识太多明明是自己贪玩忽略了孩子的父母，还死不承认，美其名曰“散养”什么的，给自己博“好父母”的名声。有些当父亲的也是同样，自己还没玩够呢，事情一大堆，哪儿顾得上孩子？工作了一天，下了班还想和哥们儿喝酒、吹牛，这些都不宜带着孩子，于是找借口说忙，把孩子撂一边儿。

建议：养育孩子，尤其是孩子出生后的头三年，需要家长长时间、高质量的陪伴，家长确实要放弃很多自己的事，把时间给孩子。如果您感觉自己没有准备好的话，千万别要孩子。养育孩子需要负责任，不是过家家！

5. 把孩子当宠物、当玩具

案例：这是初看非常有喜感、细想很让人心酸的一个案例。

孩子的父母真心喜欢孩子，下了班都立刻回家看孩子。妈妈给买玩具、买衣服，爸爸给拍照片、拍视频。微博、微信、相册什么的，常常上传更新孩子的动态。可是，孩子却得了神经抽动症，转到了我们心理科。因为父母把孩子当成小宠物一样，不是尊重孩子的需要，引导他成长，而是让孩子满足自己的开心或炫耀的需要，让孩子陪自己玩。孩子如果言行符合自己的心意，就各种喜欢、给买东西、给笑脸；孩子如果稍有自己的想法，违拗了家长的意愿，就训斥、威胁、给冷脸子，还美其名曰“教育孩子”。

建议：孩子是真实的孩子。TA 萌萌的，是为了得到你倾心的关爱，让你以 TA 的需要为目标，为 TA 服务，而不是为了满足父母的需要，“玩”孩子。父母需要觉醒长大，承担责任。否则，还不如养只宠物，别养孩子！

6. “科学育儿”

父母觉得自己从小就是上各种各样的文化课、艺术课长大的，所以轮到现在养育自己的孩子了，也想着拼命地给孩子设置各种科目。给孩子上培养兴趣爱好，让孩子更快乐、更有创造力的课！再大一些，学文有美术、陶艺、绣花、棋类、朗诵、主持、国画、书法等，学武有骑马、击剑、游泳、跆拳道、冰球、轮滑等等。再往后还经常带孩子去博物馆、植物园参观。孩子该吃什么、穿什么，该怎么跟孩子说话，全都有育儿书籍做指南……

可惜的是，生活是点点滴滴的、落在实处的细节。孩子跟妈妈一起擀面条、包饺子，比去学陶艺更开心，能学习到更多的东西。孩子跟爸爸一起擦车，比去玩汽车模型能体会到更多的乐趣。孩子自己随便地涂涂画画，比去美

术班正规地学素描、水彩有意思。

建议：生活是柴米油盐、吃喝拉撒。曾经有一个病人告诉我，见到春天的美景，他也感到欣喜，但若不念上一句“二月春风似剪刀”或者“清明时节雨纷纷”，他就无法感受、无法表达。与其给孩子上课，不如跟他一起玩泥巴、捉迷藏、滑冰、嬉水。你陪孩子玩耍带给孩子的，要远比上课带给孩子的多。

7. 我小时候就是这么长大的

有的家长常常说：“养个孩子至于紧张成这样吗？”“我小时候就是这样的，现在也挺好。”“我妈就是这样管我的。”等等。你和你的配偶与你的父母一样吗？你们的家庭环境、社会环境以及生活的时代一样吗？你孩子和你一样吗？如果忽略了这些巨大的变化，一味模糊现实处境，就无法根据实际情况去引导和保护孩子。

建议：承担责任，该学的学，该问的问，该自己摸索的自己摸索，不要给自己的懒或者无能找借口。

8. 真的不会

这是最常见的问题。爱心也有，家庭条件也不错，两个人也都负责，可是，真的不会养孩子啊！过去的农村，或者城市里的胡同、大院，大家的闲时间多，孩子也多，聚在一起玩耍，家长能够有更多的时间和机会做横向比较，对自己的孩子与别的孩子比有哪些特点、孩子不同年龄段长什么样以及有哪些需要，都看在眼里，有个概念。现在的社区环境和独生子女政策，让我们不知道面前的孩子到底怎么回事，也已经忘了自己小时候的细节。所以，很多家长面对孩子是真的束手无策，有时用六七岁的标准来衡量三四岁的孩子，有

时又对 10 岁孩子的不当言行视而不见，认为孩子还小。

建议：既然已经忽略了社区的、环境的影响，现在的父母就要更加努力，不仅补上理论知识，还要勤于思考，在现实生活中与孩子磨合。另外，还要学会分辨市面上的亲子育儿理论，尽信书不如无书，更何况还有太多鱼龙混杂、似是而非的说教。当父母不容易，但是，只要用心，和孩子一起成长的过程还是快乐、美好的。

看到这里，新手妈妈和准备当妈妈的朋友是不是有些灰心丧气了呢？好难啊！我自己作为曾经的新手妈妈，回头反思，非常感谢孩子给了我这个机会，使得自己不得不去面对自己的缺陷和以前躲避的冲突，不得不逼迫自己成长、进步。如果我们把不断变化的生活看成流水，它冲刷着我们原本粗糙的人格，让我们变得精致，变得更更有价值，我们应该感谢这样的机会。那么是主动反思、主动改变，还是抱怨天抱怨地一味埋怨呢？这个问题不弄清楚，不仅影响孩子的成长，也不利于我们对自己精神世界的不断建设、完善、丰富。要做到这一点，关键在于我们是否用对了方法。这本书的独到之处就在这里：所有新手妈妈担心焦虑的问题，都有前车之鉴，大家可以对照年龄段划分，对应各种情形有针对性地去了解。恐惧和焦虑来自对未来的不确定，如今，有这样一本书，可以具体地、详细地、科学地将养育孩子过程中的关键问题呈现出来，新手妈妈的焦虑自然而然就消解了。

2015 年 11 月 12 日