



第一次做妈妈

柏燕谊 著

孩子是上天的礼物。

养育孩子的过程，即为母亲达成蜕变的旅途。

 译林出版社

第一次做妈妈

柏燕谊 著



图书在版编目 (CIP) 数据

第一次做妈妈 / 柏燕谊著. —南京: 译林出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5447-5321-0

I. ①第… II. ①柏… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第049537号

书 名 第一次做妈妈
作 者 柏燕谊
责任编辑 陆元昶
特约编辑 段颖龙
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司
开 本 960×640毫米 1/16
印 张 15
字 数 128千字
版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-5321-0
定 价 24.80 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

从潇洒干练的“白骨精”转变成孕妈妈，再从孕妈妈转变成名副其实的新妈妈，这一系列的角色变化，你准备好了吗？自己角色的变化随之带来了与周围人相处之道的改变，这其中的预习工作你准备好了吗？本书详细讲述了新妈妈角色转变后的诸多问题以及应对方法，希望能给准妈妈和新妈妈们指点迷津。

序 言

燕谊写给新妈妈的私信

亲爱的新妈妈：

有一天，当上帝将一个小生命送给你，或许你从此就不再是你。

世界的颜色变得柔美了，社会的复杂变得没有意义，再看曾经有过的许多欲望都觉得那么幼稚，一切都改变了，一切的改变都因为有了新生命。

曾经想过，把一切都留给那些喜欢社会竞争的人吧。而你，只要有宝宝的陪伴便好，你愿意每日陶醉在宝宝温柔的笑容中。

不记得在哪里看过这样一句话：爱是成长的动力。

随着对宝宝的爱不断地加深，看着宝宝一天天成长的变化，初为人母的喜悦和不愿分离之情突然间又有了变化。

你想为宝宝创造更多美丽的东西，让宝宝拥有更好的资源，你想让宝宝为妈妈感到骄傲。

因此你鼓起斗志回归社会，希望继续在社会的舞台上有一番精彩的表现。

然而，社会好似不是你期待的那样对你的回归充满了热情，不知为何，才短短不到两年的时间，仿佛一切都变得那么陌生。

跟不上时尚的话题，找不到适合自己的社会定位，工作的节奏也好像快了几个节拍，而除了外部社会的一切压力之外，在内部家庭中，还要面对宝宝不愿与你分离的痛哭，宝宝断乳的痛苦，等等。一切一切都混乱了。崩溃的你本想和亲爱的丈夫倾诉，却发现甚至就连一向对自己理解照顾的老公也仿佛成了最熟悉的陌生人。

迷茫，纠结，痛苦，挣扎，冲突，产后抑郁不期而至。

很多新妈妈面对自己初为人母的幸福和再入社会的痛苦都会有类似上述的情况。为什么我们的新妈妈会如此辛苦，如此纠结，真的是我们年轻的妈妈们太过软弱？真的是这个社会太不包容？

我认为都不是。

随着经济的发展，整个社会的人文环境和集体价值观也发生了很大的变化，而这个变化直接影响着我们可爱的新妈妈们对于自己 and 孩子的期待。如果这个期待偏执于世俗的成功，或者偏执于守候暂时的愉悦感受，我们就会迷失自己，找不到方向。

每一个母亲都随着孩子的诞生而获得了一次重新整合自己的机会；伴随着孩子的成长，每一位母亲其实也都在弥补自己成长中的遗憾。然而很多新妈妈没有掌握这其中的奥妙，白白地浪费了一次涅槃的机会。

从这些新妈妈不断出现在我面前开始，我关注起女性的角色转换问题。女性要承担的职责真是太多了，在做妻子、孕妇、新妈妈的同时，你还是儿媳妇、女儿、职业女性，甚至更多。这几个角色的转换，加上女性特殊的生理结构，激素的改变等，造成了女性容易焦虑、抑郁，最重要的是：我们是否还能够做回曾经的自己？

不用质疑，你必须做自己！

不要怕，孩子的成长也恰好是女人走向成熟的捷径，孩子是我们最好的镜子和老师。只要学会处理方法，任何问题都能够很好地沟通解决。你也能够更成熟、更优雅、更迷人！

本书中的问题有的来自咨询案例，有的来源于微博私信，有的是闺蜜的私房话，都是新妈妈们最切实的困扰，但愿这本书能帮亲爱的你走出困扰，做回自己！

柏燕谊

2013 年 11 月



目录 Contents

序 言 燕谊写给新妈妈的私信	1
------------------------	---

第一章 新妈妈和老公的关系	1
-----------------------	---

生完孩子和谁睡	3
---------------	---

三口之家也可以二人世界	14
-------------------	----

对待丈夫要比孩子好	23
-----------------	----

夫妻吵架要挑地方	31
----------------	----

第二章 新妈妈和婆婆的关系	39
-----------------------	----

婆婆不比亲妈	41
--------------	----

羡慕嫉妒恨，宝宝和奶奶亲	50
--------------------	----

新妈妈与婆婆，新旧观念大冲撞	59
----------------------	----

巧妙改善婆媳关系	70
----------------	----

嘴甜的媳妇没亏吃	78
----------------	----



第三章 | 新妈妈和孩子的关系87

- 孩子不离身，是你需要还是孩子需要89
- 妈妈的坏情绪会第一个传递给孩子97
- 亲子关系的培养是孩子成长的奠基石107
- 孩子禁不住你全部的爱117
- 孩子不是你的私有物品125

第四章 | 新妈妈和自己的关系135

- 身材的变化动摇了你的自信吗137
- 从女孩儿到女人的蜕变145
- 不同的角色，不同的自己154
- 我的生活我做主163
- 生完孩子傻三年，是真的吗171

第五章 | 新妈妈面对“新职场”181

- 小心老板说你“不务正业”183
- 当照顾宝宝与发展前途“撞车”192
- 好员工未必是坏妈妈202
- 在职场中找寻人生的另一个亮点210
- 大家都加班，你走吗219

Part One

新妈妈和老公的关系 | 第一章

在孩子呱呱坠地的那一刻

你的身份立刻升级为妈妈了

再也不是依偎在丈夫怀里的娇妻

因为有个弱小的生命靠你来照顾

尤其在夜间，没有家人或保姆的帮助……

Print One



| 第一节 |

生完孩子和谁睡

在孩子呱呱坠地的那一刻，你的身份立刻升级为妈妈了，再也不是依偎在丈夫怀里的娇妻，因为有个弱小的生命靠你来照顾。尤其在夜间，没有家人或保姆的帮助，你只能靠自己来“玩转”这个麻烦的小家伙了，尽管一宿要醒来多次，但强烈的母爱和责任感让你不辱使命。不过除此之外，丈夫的鼾声、拥挤的床、微亮的小夜灯都影响着你的睡眠质量。你就站在崩溃边缘……

最容易被忽视的生活细节

生完孩子和谁睡？有人可能会认为：这么简单的问题还用问吗？当然还跟原来一样！或者有人会认为：一定要跟丈夫

睡，否则会失眠。也有人可能这样认为：当然跟孩子睡，方便夜里起来给孩子喂奶和换尿布。那么你会选择夜里跟谁睡一张床呢？

这些回答都没错，但是随着社会角色的转变，我们习以为常的生活方式往往不得不随之发生变化。看似渺小或简单的问题，其间蕴藏着诸多矛盾，处理不好的话往往使得本来就疲惫不堪的新妈妈更加应接不暇，反过来，如果处理妥当的话，则可以减轻身心疲惫的感觉。你相信吗？

原来睡觉也是个麻烦事

曾经有这样一位年轻女性来找我做咨询。她叫文芳，三十出头，但蜡黄的面色和憔悴的面容让她看起来将近四十的样子。文芳说自己已经半个多月几乎每天的睡眠都没有超过三个小时了，而让她如此纠结难以入睡的原因是：丈夫出轨了。

事情还要从六个月前说起。

六个月前，文芳诞下了一个可爱的孩子，全家人顿时陷入一片喜悦和幸福的气氛之中。但好景不长，麻烦接踵而至。

文芳生完孩子后和丈夫商议，决定由文芳全职在家照顾孩子，虽然这样的安排能够暂时缓解孩子到来后带来的一些

问题，但家中的经济重担却全部落在了丈夫的身上。

起先这种男主外女主内的产后状态还是让小两口觉得很惬意，文芳在家中打理家务、照看孩子，丈夫下班后也能吃上热乎饭菜，又有一个可爱的小家伙笑啊闹啊，家里真是好不热闹。随着孩子的开销越来越大，家中的经济负担也更重了，丈夫更加努力地工作，常常是早出晚归，有时小两口一个礼拜也说不上几句话。

当然更重要的让小两口出现距离的还不是丈夫的工作，而是他们可爱的孩子，因为孩子成了夫妻俩的“第三者”。很多女人初为人母都会完全将自己沉浸在做妈妈的幸福感受当中，文芳也不例外。每一天和宝宝相处的时间虽然辛苦但是那么快乐幸福。然而这种幸福是需要代价的，那就是体力和精力的全部投入。文芳迅速地由一位妻子转变成为全心投入的称职妈妈。孩子越大越难带，文芳投入体力精力过度，导致自己疲惫不堪，有时候丈夫虽然挺早回家，但也不帮忙干任何家务，文芳就时不时会埋怨几句。

丈夫对文芳的埋怨还不是很介意，他其实也比较能够体谅文芳的辛苦，但是有一件事情丈夫多次赤裸裸地表达过不满，丈夫说：“怎么你荣升成妈妈后，我被迫做了和尚？”为此事夫妻俩也没少“斗争”。最后的结果是丈夫提出了搬到另外一

个房间去睡的要求，文芳自然也顺水推舟地同意了丈夫的提议。

之后的日子平静如水，当文芳觉得家庭生活重新找到了平衡点的时候，却发现了更严重的问题。

文芳无意中看到丈夫的手机中有一条语气暧昧的短信，这条短信触动了女人那根敏感的神经。随后的一段时间，文芳一直留意观察丈夫的一举一动，发现了收发得越来越频繁的暧昧短信和暧昧的QQ聊天记录，原来丈夫网恋了。此时的文芳心中百味杂陈，既有委屈又有愧疚。委屈的是自己如此为家尽心尽力，却换来丈夫的背叛；愧疚的是仔细寻思下来，确实自己太忽视和冷落丈夫了，才导致了今天这样的结果。她更加迷茫的是，自己的将来该怎样走下去，怎样才能挽回丈夫的心，怎样才能平衡家中的矛盾。为此，她走进了咨询室。

睡不好，三个人都矛盾

文芳的问题究竟是丈夫出轨，还是她没能平衡好自己在孩子和丈夫之间的情感天平？我认为这诸多矛盾的始作俑者其实是文芳自己。

粗略统计了一下，仅2011年上半年的咨询案例中，就有将近五分之一的案例是有关生完孩子后，新妈妈跟丈夫之间

产生的诸多矛盾的。而很多矛盾的产生，都源于孩子刚刚降生时，三个人的角色定位没规划好，其中新妈妈需要处理的第一个棘手问题就是“你要跟谁睡”。

产后和谁睡也是有学问的，安排不恰当，不仅仅影响家人睡眠，更会对家人的心理造成伤害。

爸爸妈妈的心理矛盾

新妈妈在产后跟谁睡这个问题上，往往会产生选择性障碍。跟孩子睡，怕委屈了丈夫；跟丈夫睡，又担心照顾不好孩子。处于这种两难的境地，往往使新妈妈心力交瘁，顾此失彼恐怕在所难免了。这道选择题不仅仅针对新妈妈，新爸爸同样在寻找答案。想跟妻子睡，又怕打扰了孩子；想自己独睡，又担心冷落了妻子，“老婆孩子热炕头”一直是男人心中最理想的居家氛围，如今却也成为困扰男人的问题。

也许有人会马上反驳道，让孩子单独睡或者三个人一起睡不就解决了吗？错，事情远非如此简单！

为什么不能让孩子自己睡？

咨询者岩红确信“一定要陪孩子睡”这样的观点是正确的。岩红早在生育之前就一直关注这个问题，为此她经常在

相关论坛潜水，还读了一些国外的育儿书籍。岩红最开始认为，让孩子单独睡可以从小培养孩子的独立性，而且和丈夫同睡可以增进夫妻感情，更何况生孩子之前就是夫妻一起睡，延续这样的生活习惯无可厚非。所以，岩红自从诞下孩子后，就一直让孩子单独睡自己的小床，并且是在自己的婴儿房中独睡。可是问题随之而来。夜间喂奶，岩红听到孩子的哭声要立即起床，披上睡衣，一路小跑赶到孩子的房间，抱起孩子再返回大床哺乳，哺乳后哄孩子睡熟才能再把孩子放回婴儿房中的婴儿床独睡，自己再揉着惺忪的睡眼回到大床继续睡。如此程序一夜要反复三次，实在扛不住的岩红终于妥协了，事实让她不得不陪孩子睡。

为什么不能三口子一同睡？

有的妈妈认为三个人一起睡最好了，既不冷落丈夫，又能陪伴孩子，两全其美。咨询者思雨对此极力反对，她现身说法告诉了身边初为人母的姐妹们，为什么不能三个人一起睡。思雨自从出了月子后就让孩子和自己以及丈夫睡在一张大床上，为了防止孩子坠床，她特意把孩子放在两个大人之间，这样既方便了夜间的哺喂，又能培养丈夫和孩子的亲子感情，这让思雨对自己的安排很是得意。可是好景不长，这样的安