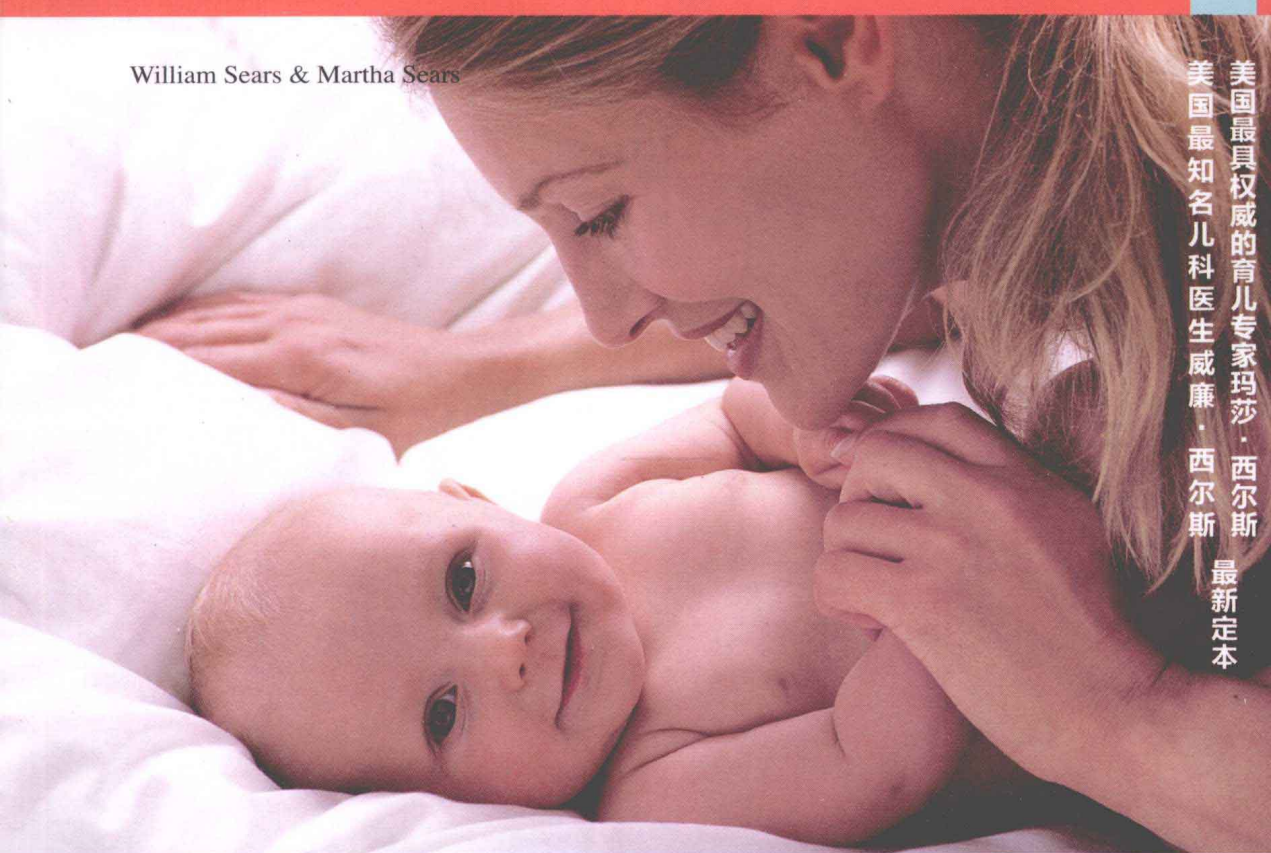


William Sears & Martha Sears

美国最具权威的育儿专家玛莎·西尔斯
美国最知名儿科医生威廉·西尔斯
最新定本



THE
ATTACHMENT
PARENTING
BOOK

A Commonsense Guide to Understanding
Nurturing Your Baby

西尔斯

亲密育儿法

0至2岁宝宝最需要的优质养育

(美)威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 赵家荣译

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

西尔斯 亲密育儿法

0至2岁宝宝最需要的优质养育

(美) 威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 赵家荣译

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

西尔斯亲密育儿法 / (美) 威廉·西尔斯 (Sears, M.D.W.),
(美) 玛莎·西尔斯 (Sears, R.N.M.) 著; 赵家荣译. —南京:
江苏文艺出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5399-3849-3

I. ①西… II. ①威…②玛…③赵… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 108884 号
著作权合同登记号 图字: 10-2010-033

THE ATTACHMENT PARENTING BOOK by William Sears, M.D. & Martha Sears, R.N.
Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc
through Bardonn-Chinese Media Agency.
Simplified Chinese translation copyright © 2011
by Jiangsu Literature and Art Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED

书 名 西尔斯亲密育儿法
著 者 (美) 威廉·西尔斯 (Sears, M.D.W.)·(美) 玛莎·西尔斯 (Sears, R.N.M.)
译 者 赵家荣
责任编辑 江山华
责任校对 朱鼎宇
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 250 千
印 张 16.25
版 次 2011 年 1 月第 1 版, 2011 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3849-3
定 价 26.00 元
(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

谨以此书献给我们用母乳喂养大的孩子们：

詹姆斯

罗伯特

彼得

海登

艾琳

马修

史蒂芬

萝伦

威廉医生和玛莎护士写在前面的话

所有的父母都希望自己的孩子长大以后，不仅聪明，取得成功，而且成为一个自律、善良、富有同情心、体贴和关爱他人的人。每个孩子与生俱来的个性都不相同，所以父母也会以不同的方法帮助自己的孩子发展这些优良品质。要引导你的孩子走向成功，首先，你要成为了解自己孩子的专家。为了帮助你做到这一点，我们在此书中向你介绍一种被称为“亲密育儿法”（AP）的育儿方法，并列举一系列我们称之为“育儿帮手”的亲密准则。

我们关于“亲密育儿法”的理念来自于我们自己三十多年来养育八个孩子的经验，同时也基于我们对身边很多父母的观察，他们采用了一些行之有效的育儿方法，养育出讨人喜欢的孩子。我们更亲眼目睹了“亲密育儿法”在我们自己孩子身上的成效，他们具有非常独特、美好的品质：富有同情心、乐于助人、反应敏锐，他们都很自信，并且信任身边的人。我们还相信，“亲密育儿法”能够帮助孩子免受社会上一些不良习气的影响。父母在孩子幼年时如何养育他们，直接影响到孩子长大后成为什么样的人。虽然我们不能保证，你采用了“亲密育儿法”就会成为完美的父母，能够养育出十全十美的孩子，但可以确定，只要采用了“亲密育儿法”，你的孩子一定会更加出色。此外，“亲密育儿法”还能够帮助你成为聪明的父母，让你更加享受为人父母的乐趣。

事实上，如果父母养育孩子时，充满信心地遵循自己身为父母的直觉，并且能够获得必要的帮助，大多数父母就会自发地采用“亲密育儿法”。然而，在过去的几十年里，由于分离式育儿方法的盛行，大多数父母被剥夺了这种出于本能、高度感知的育儿法。因此，我们希望通过这本书，将“亲密育儿法”交还给父母们。我们对“亲密育儿法”充满热情，是因为三十多年来，我们看到了它的成效。它非常棒！非常有效！现在，让我们一起来看看“亲密育儿法”如何在你的生活中发挥作用！

威廉医生和玛莎护士写在前面的话

第一章 建立亲密关系——亲密育儿法起步 001

什么是亲密育儿法? / 003 亲密帮手：七大育儿准则 / 005 亲密体验 / 010

第二章 亲密育儿的百般好 014

宝宝更聪明 / 014 宝宝更健康 / 018 宝宝长得更好 / 022 宝宝表现更好 / 023 增加亲密感 / 030 亲子合作更默契 / 031 促进同理心 / 033 现代育儿法 / 035 父母的收益 / 035

第三章 亲密育儿法误区 037

澄清曲解 / 038 亲密育儿法迷思 / 045

第四章 从分娩开始的亲密纽带 051

分娩时的纽带 / 051 亲密纽带小贴士 / 053 同室育婴：分娩后继续亲密 / 057 同室育婴如何帮助建立亲密感 / 061 亲密担忧症 / 063 出院回家：在第一个月里保持亲密的十个小贴士 / 067

第五章 母乳喂养 075

母乳喂养让亲密育儿更加容易 / 075 成功哺乳的亲密小贴士 / 081 长期母乳喂养的好处 / 088 警惕按照时间表哺乳 / 090

第六章 将宝宝兜在身上 092

背景介绍 / 093 好处多多 / 096 哥哥姐姐与兜着宝宝 / 110 兜着宝宝哄他睡觉 / 111 兜着宝宝工作 / 112 由替代看护人兜着宝宝 / 113

第七章 信任宝宝通过哭声传递的信号 115

哭声是亲密关系小帮手 / 115 该让宝宝一直哭下去吗? / 119 宝宝经常哭时，该怎么办? / 122

第八章 睡在宝宝身边 126

夜间继续亲密关系 / 127 我们与宝宝同睡的经历 / 129 为什么睡在宝宝身边好 / 130 共享睡眠：如何让它发挥作用 / 135 宝宝自己睡：脱离夜间亲密关系 / 138 断夜间奶：整夜奶的 11 种替代方法 / 139 当代关于同睡及婴儿猝死综合征 (SIDS) 的研究 / 144

第九章 把握平衡与界限 150

你的育儿方式失衡了吗？——何以得知 / 151 避免妈妈精疲力竭 / 158 重新点燃激情 / 165 坚持亲密育儿法 / 167

第十章 警惕“婴儿训练员” 169

婴儿训练犯了什么错误？ / 170 婴儿训练真的有用吗？ / 173 为什么婴儿训练法如此盛行？ / 175 面对批评 / 177

第十一章 工作期间维持亲密关系 184

两个妈妈的故事 / 184 十条小贴士，帮助你在工作期间维持亲密关系 / 188 宝宝会如何改变妈妈的职业规划 / 198

第十二章 亲密育儿爸爸经 201

我的故事：我是如何成为亲密育儿爸爸的 / 202 给爸爸的亲密小贴士 / 205 爸爸在哪里 / 214 爸爸对母婴亲密关系的感受 / 218

第十三章 特殊情况下的亲密育儿法 223

单身父母 / 223 收养宝宝 / 225 高需求宝宝 / 228 有特殊需求的宝宝 / 231 多胞胎宝宝 / 232

第十四章 亲密见证 236

怎么会有妈妈不期待这样的亲密? / 236 什么样的宝宝是乖宝宝? / 238

给爸爸的礼物 / 239 工作也能保持亲密 / 240 敏感的夜间断奶 / 241 了解

哭声 / 243 同情他人 / 245 长牙宝宝吃奶及 16 岁孩子开车时 / 246

信息来源 248

第一章

建立亲密关系——亲密育儿法起步

一位新妈妈在宝宝满月检查时骄傲地说：“我能很好地读懂宝宝，她爱吃母乳，我也爱看着她。”



“每个人都夸我的宝宝聪明。”一位妈妈对我说，她的宝宝六个月大了，开心的笑容一下子吸引了我的注意力。“安德鲁很少哭闹，他的确也用不着哭。”



一位母亲回忆发生在地不到两岁儿子身上的经历，“我看到了他的眼神，知道他就要冲上马路，我大叫了一声‘站住！’他立即回头看着我，也许是感受到了我声音里的警告意味，在及时跑向他、把他抱起来之前，我就成功地制止了他。”



“我的女儿上周开始上幼儿园了，她特别激动，因为能上‘真正’的学校了。”这位母亲的女儿四岁了，做妈妈的着实松了一口气，“我本来很担心；因为去年让她上学前班，她不喜欢，但现在她自信心增强了，也喜欢每天自己待上一段时间。”



克里斯上四年级了，他的妈妈说：“克里斯有个好朋友和其他小朋友相处起来不是很融洽，但是克里斯好像知道如何让这个孩子开心，还能帮助他放松心情，度过愉快的时光。”



一个十六岁女孩的妈妈告诉我：“是的，我们信任女儿，让她自己开车（但还没有让她载人）。她知道我们对她的期望，从来也不会辜负我们的期望。”

以上的经历来自于与子女有着亲密关系的父母，他们非常了解自己的孩子，他们的孩子也信任他们。育儿对这些父母来说，是水到渠成的事，但他们还是投入了时间和精力，发现并重视孩子的需求。这些父母通过努力成为与子女亲密的父母，他们受益良多，与子女之间的关系融洽而开明，并且相互信任，这种亲密关系让育儿变得更加简单和愉快。



亲密育儿法七大准则

什么是亲密育儿法？

亲密育儿法并不是一套严格的条条框框，而是养育孩子的一种方式。使用亲密育儿法的父母经常采取的做法有：母乳喂养宝宝、经常抱宝宝、采用正面惩罚措施，但是这些只是建立亲密关系的方法，并非衡量是否与子女有亲密关系的标准。所以，抛开母乳与奶瓶的抉择、是否应该让宝宝一直哭下去以及哪种惩罚措施更合适等讨论，让我们回到最基本的问题上。最重要的是，亲密育儿法意味着你要放开胸怀，满足宝宝的需求，通过你对宝宝的了解，当机立断，做出对你和宝宝来说都是最佳的决定。简而言之，亲密育儿法就是学会读懂宝宝的暗示，并且做出恰当的回应。

你将会发现，亲密育儿法并不要求你百分百地遵循。或许你外出工作，不能时刻按照我们的建议来养育宝宝，但是这并不意味着你就不能成为与宝宝亲密无间的妈妈，或者不能有效地运用亲密育儿方法。在我的儿科诊所里，我见过形形色色的母亲，有全职太太，也有上班一族，无论是哪种，都能够成功地采用亲密育儿法。事实上，对于上班族妈妈来说，亲密育儿法是一种理想的育儿方法。与宝宝建立起牢固的亲密感，可以帮助你上班育儿两不误。在第十一章中，我们将会提供亲密小贴士，教你如何在产后回到工作岗位前后，巩固与宝宝的亲密关系。

婴儿期，亲密关系的开始。抚养一个孩子就好像是一次旅行，终点是你以前从未到过的地方。在宝宝出生前，你对这段旅程仅限于想象，你阅读指导手册，制定旅行计划，你向那些经历过这段旅程的朋友讨教经验和教训。一旦宝宝出生，你与宝宝将一起踏上旅途。一路上，你会发现一些以前曾经听说过的风景，以及一些好玩的地方，同时你也发现，这些地方在许多方面与指导手册

里所描述的完全不同。有的时候，你甚至会感到自己走的是一条变化多端的路线。前一天还阳光普照，后一天就阴云密布，有时乐趣无穷，有时又困难重重，让你恨不得赶下一班飞机立即回家。

幸运的是，沿途会有路标，告诉你是否走对了路，路上偶遇的人会与你分享前方的路况。你认真聆听宝宝，将会逐渐熟悉他的语言。你对这个充满了挑战的新地方了解得越多，你就会感到越舒服。最终，你会发现这是个美妙的地方。经过旅行，你不但更加了解了宝宝，也更加了解了自已。

和任何其他旅行一样，育儿旅程会在途中要求你做出调整。你不可能一帆风顺，有些日子，你会停滞不前。你和宝宝都有各自前进的步伐，但是如果你多加留意，灵活地调整自己的步伐，你就会与宝宝的步伐趋于一致，最终携手抵达终点。

沿途接受帮助。你也许会这样想：“好吧，我当然想与宝宝建立起亲密的关系，我希望自己能够找到对宝宝来说是最好的方式，但是我该如何去做呢？”

你与宝宝建立亲密关系的旅程会与其他父母的旅程不一样，因为你和你的宝宝都是独特的个体。然而，在起点，你会参考其他父母采用的方式——一些帮助你与宝宝建立亲密关系的办法，这些办法是我们亲密育儿法的一部分。旅程的终点是你与宝宝的关系，而亲密育儿法只是达到这个终点的路径之一。

事实上，亲密育儿法在许多父母凭直觉就会采用的育儿方式。只要父母敞开心扉，关注宝宝的情感，并满足宝宝的需求，他们就会很自然地采用本书谈到的许多办法，对宝宝的需求做出回应，并将这些办法融入自己的生活。其中最重要的一点就是要与宝宝建立联系，并让这种联系一直伴随宝宝的成长过程。

我们之所以如此对待孩子，是因为这些方法在我们看来是再自然不过的了。直至若干年后，我们才发现，原来这些方法还有个名称——亲密育儿法，这个名称也证明了我们当初的做法是正确的。

亲密帮手：七大育儿准则

和其他任何工作一样，亲密育儿需要一套特定的方法，方法越好，你开展工作也就会越容易、越顺利。注意，我们使用的是“方法”这个词，而不是“步骤”。“方法”表明你可以选择其中一种或多种方法来完成工作，而“步骤”则意味着，如果要完成工作，你必须按照顺序遵循所有的步骤。你可以将亲密育儿法看做是“建立联系的方法”，是与宝宝的互动，从而帮助你 and 宝宝建立联系。一旦你建立了联系，整个亲子关系（教导、保健，甚至只是与孩子一起的日常生活起居）都会变得更加自然，令人享受。

亲密育儿法关键字

当你遵循了亲密育儿准则，你的孩子长大后，就更有可能具备以下良好品质：

亲密育儿准则	品质	
出生时的纽带	有才华	乐于助人
母乳喂养	适应能力强	健谈
将宝宝兜在身上	有所擅长	有同情心
睡在宝宝身边	令人钦佩	自信
信任宝宝的哭声	关爱他人	人缘好
平衡与界限	为人可靠	体贴
警惕“婴儿训练员”	做事有把握	易于亲近
		求知欲强

我们将亲密育儿方法简单地归纳为以上七大准则，这些准则能够帮助父母和宝宝有个良好的开端。你可以将这些方法作为起点，逐渐形成自己的育儿风格，从而满足宝宝和其他家庭成员的各自需求。

我从亲密育儿法中了解到，我是世界上最了解我宝宝的专家。

针对新生儿的亲密育儿法主要基于母子之间的生理联系，同时也是基于某些行为上的考虑，这些行为能帮助宝宝茁壮成长，也能让父母感到自己的付出有所回报。当你的孩子还是婴幼儿的时候，你就应该充分利用这些方法，奠定良好的基础，这样你就能在孩子上学前班、十多岁或者青少年期间，都能很好地理解他。

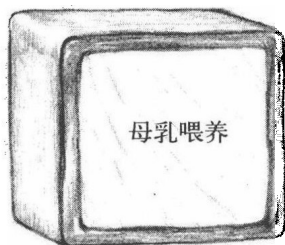
有些父母会主要采用其中一部分方法，有些父母会一直密集地采用所有的方法，还有些父母会根据自己和孩子的性情，在某些阶段选择性地采用某些方法。有时候，由于健康或家庭环境的缘故，父母往往不能遵循全部的亲密育儿准则，所以你只需尽量利用现有的资源，这对你的孩子来讲也就足够了。你要时刻记住，你的目标是建立并保持与孩子的联系。



出生时的联系。父母与宝宝之间一开始就建立良好的联系，有助于早期亲密关系的展开。宝宝出生后的几小时或几天内，是一个敏感的时期，妈妈特别关注和留意她的新生儿，而新生儿也能展现可以说是神奇的力量，对他的看护人特别亲近。在宝宝出生后的这段时间里，如果宝宝和妈妈在一起的时间多一些，宝宝会自然而然地亲近妈妈，妈妈也能更加激发内心深处的爱与母性。宝宝有需求，妈妈则能满足宝宝的需求，照顾好宝宝，这对生理上亲密无间的母子如果在这前六周内一直在一起，将会为以后的亲密关系建立一个良好的开端。做爸爸的也可以享受这种与生俱来的联系，虽然爸爸在生理上不能

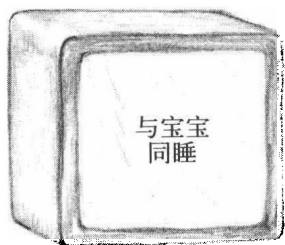
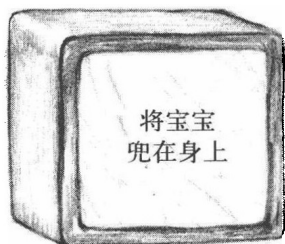
从事分娩及哺乳，但是可以在宝宝出生后，与可爱的宝宝建立起情感上的联系。

母乳喂养。哺乳是让你了解宝宝的绝佳途径——我们称之为“解读宝宝”。成功的母乳喂养要求妈妈对宝宝给出的暗示做出回应，这是了解宝



宝、与宝宝建立信任关系的第一步。与泌乳相关的产程激素——催乳素和催产素——能刺激母性的直觉，因为他们能够帮助产妇在宝宝身边时感到平和、放松。

将宝宝兜在身上。宝宝被抱的时候很少哭闹，更多的时候处于一种安静而警觉的状态，这种状态让宝宝能够更好地认识和了解周围的环境，这时的宝宝也最让人亲近。此外，作为父母，当你兜着宝宝的时候，你也会变得更加敏感。宝宝和你如此贴近，使你能够更好地了解他的需求。宝宝一旦感到满足，就会开始信任自己的看护人。看护人抱着宝宝到处走动，宝宝也能有更多的机会了解身边的环境。

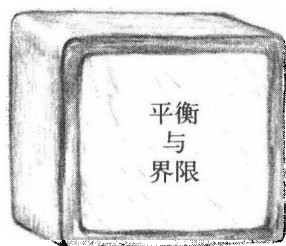


与宝宝同睡。没有哪一个特定的地方，适合所有的宝宝睡觉。对于你家而言，只要夜里全家人都能睡好，就是正确的睡觉安排。大多数宝宝，但不是所有的，在靠近父母身边时能睡得最好。而对于那些工作繁忙的父母，尤其是对产假结束后回到工作岗位的妈妈来说，睡在宝宝身边可以帮助他们与宝宝建立联系，在白天和傍晚之外，夜间也能照顾到宝宝的需求。在小家伙眼里，夜晚是恐怖的，而靠近父母睡觉，父母的触摸、妈妈的乳汁都近在咫尺，宝宝就没有夜间与父母分离的焦躁感，这也让宝宝认识到，睡觉是件让人愉悦的事，并不可怕。宝宝睡在身边，妈妈在夜间哺乳也会方便许多。当然，这也不是夜夜奏效的。

信任宝宝的哭声。哭声就是宝宝的语言。它能传递有用的信息，确保宝宝的安全，并提高父母照顾宝宝的能力。因此，宝宝以哭声来交流，而不是



以哭声来操纵父母。你对宝宝哭声做出的反应越快，宝宝就越能学会信任父母、信任他自己的交流能力。



平衡与界限。如果你将热情全部投入到宝宝身上，就很容易忽略自己以及爱人的需求。在之后的章节中，你将了解到，为人父母，把握平衡的关键就是对宝宝做出适当的回应——知道什么时候可以说，什么时候说不，并且在你需要他人帮助的时候，能够聪明地承认这一点。

警惕“婴儿训练员”。等你有了宝宝，身边的好心人或许会向你灌输各种分离式育儿的建议，例如“让他一直哭”、“让他定时吃奶”、“不要总抱着他，免得惯坏了他”等等。我们称这种限制型的育儿方式为育儿训练，这种方式错误地假定宝宝想用哭声来操纵父母，而不是用来交流，“婴儿训练员”认为宝宝哭泣是一种给父母造成不便的坏习惯，必须加以纠正。在第十章中，你将了解到，婴儿训练，尤其是走极端的训练，其实是一种双输的情形，宝宝不再信任自己给出的信号，父母也会对自己解读宝宝的暗示并做出回应的能力失去信心。宝宝和父母之间会产生隔阂——这与亲密育儿法下产生的亲子密切关系正好相反。在本书中，我们一直想帮你学会评判育儿的相关建议。亲密育儿法将强化你的第六感，使你对自己的育儿方式确立信心，不会轻易被“婴儿训练员”的建议所左右。



在之后的章节中，我们将详细阐述这七大亲密准则。

这些方法如何影响你的育儿实践。亲密准则讲的是你作为父母应该做些什么。其实，他们也会对你成为什么样的父母产生影响。母乳喂养、出生时的纽带、将宝宝兜在身上，这些准则会使你对宝宝的暗示更加敏感。当宝宝的需求