

小宝贝0~3岁系列



★美国首席育儿权威的现身说法

新生儿 回家了

(美)威廉·西尔斯
(William Sears, M.D.) 著

(美)玛莎·西尔斯
(Martha Sears, R.N.)

林增祥 译



浙江
科学技术
出版社



序

亲爱的新手父母,孩子是上天赐给我们最珍贵的礼物。当我在着手撰写这本书的时候,每天晚上俯首案前,随着字里行间的字句,心灵深处的浓情蜜意时时被唤起:孩子是多么的可爱呀!他(她)需要我们用心去对待,用情去关怀。

在过去 20 年的行医过程中,我总是很留意到底什么样的教养方式最符合人性、最能创造出和谐、融洽的亲子氛围。我有幸娶了一位秀外慧中的妻子——玛莎。玛莎虽然是一名职业妇女,但又是一位尽职的 8 个孩子的妈妈。教养宝宝的理论与实践的结合,使我们有信心拿起了笔。

本书的目的是希望帮助所有的新手父母,实现教养宝宝的 2 个主要目标:①更加了解自己的宝宝;②帮助宝宝健康成长。



每个宝宝与生俱来的个性都截然不同,我们把这种迥然不同的先天个性称之为性情。天底下绝对没有两个宝宝的性情是完全一模一样的。每个宝宝在出生之后,都会有某种程度的需求,如果父母能够适时满足宝宝的需求,宝宝就能尽情发挥自己的潜能。



每位父母都会有教养宝宝的天性与能力。教养宝宝的方式有千百种，我认为所有的父母都应该用亲密的方式来照顾宝宝。所谓亲密照顾宝宝的方式，是指宝宝只要一发出暗示，父母立刻就会毫不犹豫地有所回应。这种照顾宝宝的方式，包含了以下 8 个基本的原则：

(1) 亲子相依(Bonding)

从怀孕开始，就时刻关心宝宝的成长。除非宝宝在出生之后罹患严重的疾病，否则要尽可能地待在宝宝的身边。当你和宝宝朝夕相处之后，不但亲子关系会愈来愈融洽，而且你会对自己照顾宝宝的能力更加自信。

(2) 哺喂母乳(Breastfeeding)

妈妈在哺乳的过程中，可以观察、了解宝宝各种暗示的含义，同时在哺乳的过程中，也会因为宝宝吸吮的刺激，促进身体分泌泌乳激素和催产素，这两种激素会促使妈妈不断散发母的天性。

(3) 多抱抱宝宝(Babywearing)

所谓熟能生巧、日久生情，平常尽可能地多使用背袋，多把宝宝背在身上，宝宝一定会非常喜欢你这么做。由于你每天不断地把宝宝背在身上，与宝宝在长时间接触之后，你会更了解宝宝的习性，同时宝宝也会更容易被安抚。

(4) 一起睡觉(Bedsharing)

睡眠对宝宝来说很重要。无论哪一种睡眠方式，只要能让宝宝和家人都睡得好，就是最恰当的睡眠方式。不过父母要留意，宝宝在不同的生长阶段，睡眠的模式往往会有



不同的改变。在宝宝刚刚出生之后的前几个月里，父母最好能让小宝宝睡在自己的床边，特别是那些白天忙于工作的父母，白天没有和宝宝接触，夜晚正好是亲子之间最好的交流机会。

(5)相信宝宝哭泣一定有原因(Believe in baby's cries)

宝宝不会说话，哭泣就是他的语言。所以宝宝经常会借哭声来表达自己的危险，或是通过哭泣与父母沟通、联系。当宝宝还小的时候，如果父母能够倾听宝宝的哭声，并且适时地满足他的需求，宝宝长大之后，就会变得比较听父母的话。

(6)寻求他人的指导与协助(Building a support network)

寻求亲朋好友的帮助时，一定要注意筛选亲朋好友五花八门的建议。

(7)严格要求宝宝遵守规矩(Boundary building)

父母要能够随时满足宝宝的需求，但是有时候也要依照当时的情况，适时地对宝宝说“不”，这也正是为什么我会在一系列育婴丛书当中，不断强调一定要严格要求宝宝遵守规矩的重要性。

(8)亲子平衡(Balance)

亲密地照顾宝宝，乍听起来似乎很累人，但是从长远的观点来看，这种教养宝宝的方法会让父母省下很多力气，你对宝宝付出得越多，将来宝宝回报得也更多。不过父母绝对不可以因为一心一意照料宝宝，而忽略了自身的需求，偶尔也要扪心自问一下：“这么做我自己开心吗？”“我每天还有生活的乐趣吗？”

使用亲密的方式教养宝宝，刚开始也许会比较辛苦，但是结果一定是先苦后甜，会节省你更多的精力。这种方式不但适用于教养宝宝，即使是教养较大年龄的孩子或是青少年也同样适用。当父母可以从宝宝的角度来观察事情，适时满足宝宝的需求，并且完全明了宝宝的心意时，自然可以把教养宝宝变成一件轻松惬意的事情。

我之所以大力提倡采用亲密的方式教养宝宝，不但是因为



我和妻子玛莎用这种方式教养了自己的8个孩子，而且我在长达20年的行医过程中，不断观察各种类型的父母对待宝宝的方式和结果，以及不少令人称赞的育婴机构也是采取这种方式照顾宝宝，更增加了我采用亲密方式照顾宝宝的信心。

当父母用亲密的方式照顾宝宝后，不但会越来越了解宝宝所发出的暗示，同时也会越来越相信自己可以满足宝宝的需求。当亲子双方都处于极为满意、极度和谐的状态时，新手父母自然也就能够享受到为人父母的喜悦，体会到亲子之乐。

由于每个家庭的情况都不尽相同，因此有些父母可能无法完全依照亲密的方式去照顾宝宝，在这里我只能说，当父母采用亲密的方法照顾宝宝后，就会有更多机会享受亲子之间的乐趣。

使用亲密的方式照顾宝宝，好处不胜枚举，一言以蔽之，就是简单的两个字——和谐。你和宝宝将会水乳交融，心灵相通，你将会直觉地感应出宝宝的一切。同时，妈妈在这种和谐的氛围中，体内也会产生化学变化。由于哺乳以及与宝宝不断的互动，妈妈的体内会分泌出泌乳素，我把泌乳素称之为“母爱的荷尔蒙”。由于泌乳素的催化作用，妈妈在照顾宝宝的辛苦过程中，将会有无尽的精力与爱心。

当父母使用亲密的方式教养宝宝时，也正是为宝宝树立了一个最好的榜样。亲爱的父母，请你一定要牢记，你现在培养的是未来的人父、人母、丈夫和妻子，你现在所采用的教养宝宝的方式，将会对他的未来产生重大的影响。



对于那些哭闹不停或是颐指气使的宝宝，也就是我喜欢称之为高需求的宝宝来说，这些宝宝更需要父母用亲密的方式循循善诱，对此，本书中会有详尽的讨论。

在本书以及我所撰写的一系列育婴丛书里，我不断反复且详尽地阐述亲密教养的好处，对于想要从本书获得启发的父母，我建议你们最好能够一口气从头到尾把整本书看完，相信你们在看完全书以后，对于如何用亲密的方式照顾宝宝会有更透彻的了解，更能融会贯通所有的诀窍。

作者



目 录

第一篇 宝宝情感上的需要 1

第一章 找出一种照顾宝宝的最好方式 2

1. 亲密照顾宝宝的方式 2
2. 培养亲密关系的方法 6
3. 满足宝宝的需求 8
4. 理解丈夫的感受 9
5. 妈妈与宝宝神奇的感应 11
6. 离开宝宝的日子 13
7. 你知道吗 15

第二章 宝宝哭泣时该如何回应 17

1. 哭泣其实就是宝宝的语言 17
2. 如何处理宝宝的哭闹 19
3. 你知道吗 22

第三章 理智型照顾宝宝的方式 24

1. 错误育儿观点分析 24
2. 理智型照顾宝宝所形成的负面影响 25
3. 你知道吗 27

第四章 难缠的高需求宝宝 29

1. 高需求宝宝的特征 29
2. 需要的程度 31
3. 爸爸安抚宝宝的秘招 32



4. 照顾难缠宝宝的诀窍 34

5. 你知道吗 39

第五章 有难缠宝宝的家庭 41

1. 会引起宝宝哭闹不停的原因 41

2. 如何避免宝宝变得难缠 42

3. 照顾难缠宝宝的好处 43

4. 如何避免妈妈崩溃 43

5. 崩溃的妈妈重新振作的诀窍 46

第二篇 宝宝身体上的需要 49

第六章 断奶、辅食以及其他注意事项 50

1. 关于断奶 50

2. 添加辅食 52

3. 给宝宝提供营养均衡的食物 56

4. 如何为宝宝准备辅食 57

5. 如何给宝宝喂吃辅食 59

6. 喂养中宝宝可能出现的问题 60

7. 你知道吗 65

第七章 0~1岁宝宝常见的疾病及事故 68

1. 宝宝常见的疾病 68

2. 宝宝居家意外紧急事故及家庭处理 83

3. 你知道吗 90

第三篇 照顾宝宝的方法 91

第八章 晚上应该如何照顾宝宝 92

1. 宝宝的睡眠习惯 92



- 2. 提倡亲子同床共枕 95
- 3. 5个应该知道的错误观念 97
- 4. 你知道吗 100
- 第九章 宝宝常见的睡眠问题 102**
 - 1. 关于宝宝睡眠状况的10个“怎么办” 102
 - 2. 关于宝宝睡眠的建议 108
 - 3. 让爸爸来帮忙 110
- 第十章 左右为难的上班族妈妈 111**
 - 1. 左右为难的抉择 111
 - 2. 在家中工作 113
 - 3. 在外面工作 114
 - 4. 上班族妈妈照顾宝宝的诀窍 115
 - 5. 家有上班族妈妈,爸爸应有的态度 116
 - 6. 选择一个好保姆 117
 - 7. 选择托儿所 118



第一篇

宝宝情感上的需要



✿亲子关系应该要顺其自然，在最自然的状态下，自然而然地找出一种照顾宝宝的最好方式。

✿父母用亲密的方式照顾宝宝，其最大的优点就是和谐，父母和宝宝都会处于极为和谐的状态之中，双方完全享受到亲子之乐。

✿哭泣是宝宝的语言，宝宝哭闹时，父母要及时回应。

第一章

找出一种照顾宝宝的最好方式

1. 亲密照顾宝宝的方式

我个人深信父亲、母亲、宝宝之间的关系应该是非常亲密的，亲密照顾宝宝的理论，并非我独创，我是从下列的3种经验当中获得灵感和启发：①照顾我自己8个孩子的亲身经验；②在过去20年的行医过程中，不断观察和记录我的病人照顾宝宝的方式；③参考我所景仰的育婴机构照顾宝宝的原则。事实证明，我也深信，使用亲密的方式照顾宝宝的确非常有效！



2

什么是亲密的关系？造物者似乎在母亲、宝宝之间，设计了一种非常特殊、微妙的关系，每位母亲的身上，都被赋予了一种叫作“母爱”的天性。有的母亲自然而然就会流露出这种天性，有的母亲则必须经过学习，才能让这种天性表露无遗，但是毋庸置疑的是，每位母亲身体里确实都有母爱！

宝宝出生时，他会带着与生俱来的独特个性来到世间，我们称之为“性情”。另一方面，每个宝宝也都会有其特定的需求，如果父母在这个阶段能够满足宝宝的需求，也许可以就此改变他的性情，甚至全部的人格。有些宝宝的需求会比较多，有些宝宝在不同的阶段会有不同的需求，不过可以肯定的是，绝对没有两个宝宝的需求会完全一模一样。

从理论上来说，只要顺其自然地照顾宝宝，妈妈绝对可以满足宝宝的所有需求。

所谓“亲密”的意思，是指妈妈和宝宝都是处于极为和谐的状态中。如果宝宝一有暗示，妈妈就立刻回应，宝宝不但会非常喜欢这种感受，而且还会刺激他继续发出更多的暗示，这样妈妈、宝宝之间，就能够通过这种过程，享受到互动的乐趣。在这种情况下，妈妈自然而然会与宝宝产生交流，当发觉自己的反应完全正确，就会觉得非常有成就感，因此也会更加注意宝宝的需求。

该亲密地照顾宝宝，还是理智地照顾宝宝，我们不妨来比较一下这两种截然不同的方法，以及它们对亲子关系所造成的影响。

亲密照顾宝宝育儿方式的各种建议

“注意宝宝的暗示”；“把宝宝随时放在身边”；“把时钟和日历全部丢掉”；“宝宝一哭立刻要有所回应”；“旅行时带着宝宝一起去”；“只要大家都能睡个好觉，宝宝睡在哪里都无所谓”；“宝宝疲倦的时候，就让他睡吧”；“在母子双方都准备好时再断奶”；“让宝宝自己决定何时该独立”；“让宝宝在非常和谐的状态下，自然而然地遵守规矩”；“让宝宝信任你，愿意听你所讲的话”。

理智照顾宝宝的各种建议

“千万不可以让宝宝闯进你的生活”；“你必须离宝宝远一点”；“养成让宝宝定时的习惯”；“让宝宝哭一会儿没有关系”；“你和丈夫必须单独出去透透气”；“千万不可以让宝宝睡在你的大床上，他会从此养成习惯”；“每天晚上一到7点，就把宝宝放到床上，任他哭，慢慢地他就会知道，这个时候应该要睡觉”。



了”；“什么，你到现在还在哺乳”；“你这样会让宝宝养成依赖的习惯”；“你这样会宠坏他，他永远会把你的话当成耳边风”；“宝宝简直是在牵着你的鼻子走嘛”。

亲密照顾宝宝的结果

你会逐渐对照顾宝宝充满自信；你会更加了解自己的宝宝；你不会有不切实际的幻想与期待；对于新的生活状态，你会调整得比较好；你将会更喜欢你的宝宝；你会发现教育宝宝遵守规矩，其实非常容易；对于别人的建议，你会越来越有判断正确与否的能力；你和宝宝的步调会逐渐趋于一致。

理智照顾宝宝的结果

你不信任自己的直觉，总是喜欢听从别人的建议；你和宝宝之间的关系会越来越不自然；你总是喜欢把自己的宝宝与别人的宝宝相比较；你会越来越累，最后不胜负荷；你会在其他方面寻求满足；你会觉得要让宝宝遵守规矩实在很困难；你会非常容易受到他人不正确建议的影响；你总是不太跟得上宝宝成长的脚步。

亲密照顾宝宝的方式对于宝宝的影响

宝宝会信任照顾他的人；宝宝会非常容易与他人建立起亲密的关系；宝宝的思想不会有所偏差，行为也会循规蹈矩；宝宝会变得非常大方，内心充满爱意；宝宝跟你分开时不会依依不舍，因为他和你已经建立起亲密关系；宝宝将来也会成为称职的父母，因为他有你这个好榜样带头示范。



理智照顾宝宝的方式对于宝宝的影响

宝宝将会不信任他人；他会强烈排斥建立新的人际关系，且会非常容易焦虑，而且永远也不满足；宝宝会变得退缩、冷漠，整天想跟你黏在一起，很难与你分开；即使将来在为人父母之后，仍会感觉无所适从。

反对用亲密方式照顾宝宝的人经常会说：“我才不要让宝宝牵着我的鼻子走，他应该适合我的生活作息，而不是由我来迁就他的需要。”但是，仔细留心宝宝的暗示，并不表示你会就此丧失主控的地位，你反而可以从中建立起3种类型的信任关系：①当宝宝暗示他有所需求的时候，你会信任宝宝的反应；②当你回应宝宝的暗示时，会非常有信心；③你会信任天生的这种母亲、宝宝之间的沟通方法。

如果你不知道该如何照顾宝宝，不妨先耐心地满足宝宝的要求，渐渐地你会发现自己母爱的天性自然而然就会流露出来，你会逐渐和宝宝建立起一种刺激—反应的互动模式。譬如，当宝宝哭的时候，你就把他抱起来；当宝宝夜里睡着时，你让他和你睡在一起；当宝宝还想吃母乳时，你就暂时先不断奶。这种刺激—反应的互动模式，你可以自由地加以运用，并且从中获得照顾宝宝的自信。

如果你自认为自己是一位称职的妈妈，但是碰巧遇上了一个非常难带的宝宝（请参阅本书第四章），这时候你就更需要多一点耐心和毅力来满足宝宝各方



面的需求,如此,亲子之间才能继续保持和谐的关系。如果你对于自己照顾宝宝的方式逐渐失去信心,渐渐地不愿倾听宝宝的需求,转而采取冷漠的照顾方式,亲子之间的关系将会变得越来越冷淡。关于这方面的问题,在接下来的章节中,还会有更详尽的讨论。

虽然每个家庭的情况都不尽相同,但是只要你尽可能地按照亲密照顾宝宝的方式去做,你就越有可能体会和享受到亲子之乐的甜蜜与幸福。

用亲密方式照顾宝宝的最大优点就是简简单单的两个字:和谐。你和宝宝都会处于极为和谐的状态之中,双方都能感受到对方的心意,你会疯狂地爱上你的小宝宝;同时你的身体会持续不断地产生化学变化。妈妈在哺乳时,经宝宝的吸吮刺激,体内会产生一种泌乳素(也就是制造奶水的激素),这种激素可能就是母爱天性的一部分。

事实上,这种亲密照顾宝宝的方式,说穿了就是不断地付出、付出、再付出。父母本来就是不断地付出,宝宝则是不断地吸收。宝宝要不要回报你,那是将来的事,不过在这种和谐的关系当中,宝宝还是会对妈妈有所回报,就是刺激妈妈产生更多的泌乳素,刺激妈妈流露出更多的母爱天性。



2. 培养亲密关系的方法

自然分娩、哺喂母乳、温柔搂抱、和宝宝一起睡、关心宝宝为什么哭、帮助宝宝成长、制订规矩、采用平衡的教养方式,这8种方法都可培养出宝宝与父母之间的亲密关系。对于自然分娩、哺喂母乳的好处,许多书都有论述,本书将不赘述。

在本书中,我们则会讨论宝宝大哭时父母应该如何回应(请参阅本书第二章)、温柔搂抱的好处(请参阅本书第四章)、

宝宝和父母一起睡觉的好处(请参阅本书第八章)、以及新手父母应该如何满足宝宝在成长过程中的种种需求。一般来说,父母在细心呵护宝宝的过程中,最常忘记的两件事就是为宝宝制订规矩以及保持平衡的教养方式。

制订规矩

当宝宝长到6~9个月大的时候,父母必须开始为宝宝制订规矩。父母在这个阶段当中,必须适时地对宝宝说“不”,但是请注意,一定要从宝宝的角度来观察事情。父母不妨设身处地地想想,当宝宝做错事或是发生意外的时候,你如何处置才能让宝宝理解他必须遵守规定,而不是一味地捣乱、找麻烦。碰到这种情况,我喜欢采用交换的方式。譬如,对宝宝说:“你不可以玩刀子,把刀子给我,但是你可以玩这只球。”

这种方法也同样适用于较大的宝宝。譬如,有一次我2岁半的女儿罗伦想倒杯果汁喝,结果把整罐果汁洒得满地都是,我太太玛莎发现之后,蹲在罗伦旁边,发觉她的神情似乎非常沮丧,玛莎心里想:“如果我是罗伦,这时候我会希望妈妈有什么反应?”就这么灵光一闪,玛莎什么话也没说,拿块抹布给罗伦,两个人跪在地上把果汁擦干净了。从此罗伦不但学习到东西洒在地上之后,要马上把地板擦干净的道理,同时她也感受到妈妈完全了解自己的那份心意。母女之间亲密的程度,又升华到更高一个层次。

平衡的教养方式

父母如果总是把全部的精力都放在宝宝身上,完全忽视自身的需求,最后难免会累得身心俱疲、体力透支。

有一次,一位妈妈带着她10个月大的女儿,前来找我寻求帮助。这个宝宝非常黏人,妈妈只要一把她放下来,她立刻就会



哇哇大哭，这位妈妈只有无可奈何地把女儿抱在怀里，她内心里的焦虑越来越深了。

母子连心是件很奇妙的事情，宝宝其实是可以理解妈妈的肢体语言。于是我建议这位妈妈采取“没问题”的策略，下次宝宝再吵着要人抱的时候，不妨转头对着宝宝浅浅微笑，然后继续和别的大人说话，仿佛没有任何问题似的，也就是由此表达出“妈妈在这里，你不用害怕，这个情况你可以自己处理”的态度。果真，在尝试这个办法之后，宝宝不再吵着要父母抱，开始自己一个人玩了起来。

3. 满足宝宝的需求

得到父母悉心照顾的宝宝，通常都会感觉很温暖，而这也正是将来他自信的源泉。如果你的宝宝对自己很有信心，那么你也更容易享受到亲子之乐。

用亲密的方式照顾宝宝时，最麻烦的问题是面对被我称之为“索取无度”的宝宝。这种宝宝有很多种叫法，如烦人的宝宝、颐指气使的宝宝、固执的宝宝等。如果你用亲密的方式去照顾宝宝，宝宝的需求也会随之越变越多，但是亲子双方却可以在和谐的氛围中共同成长。如果你是采取冷漠的方式去照顾宝宝，或许你可以轻松一点，但是却也会因此丧失体会亲子乐趣的机会。

当然，使用亲密的方式照顾宝宝，并不能保证宝宝将来一定会听从你的教诲，只是可以增加他未来成为堂堂正正君子的可能。父母是无法完全掌握宝宝未来的前途的，因为每个宝宝都具有天生独特的性情、气质。另外，在宝宝的一生当中，他会不断受到外在环境以及不同生活形式的影响。

如果把养育宝宝比作种树，也许可以更清楚地表达我所说

