

妈咪
俱乐部

来自初为人母的妈妈们
为初为人母的妈妈们
献上的帮助、希望
和启示……



育儿各有绝招

The Motherhood Club

[美] 雪莉·华盛顿 (Shirley Washington) 著
安妮·L·顿恩沃德 (Ann L. Dunnewold) 著
郭冬莉 等译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

妈咪俱乐部

育儿各有绝招

[美] 雪莉·华盛顿 (Shirley Washington) 著
安妮·L·顿恩沃德 (Ann L. Dunnewold)

郭冬莉 等译

中国水利水电出版社

The Motherhood Club by Shirley Washington & Ann L. Dunnewold.
 English-language edition copyright © 2002 by Health Communications, Inc..
 Chinese (Simplified Characters only) © 2005 by China WaterPower Press/Beijing
 Multi-Channel Electronic Information Co., Ltd.
 ALL RIGHTS RESERVED.

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2004-1436

图书在版编目（CIP）数据

育儿各有绝招/(美)华盛顿(Washington, S.), (美)顿恩沃德(Dunnewold, A. L.) 著; 郭冬莉等译. —北京: 中国水利水电出版社, 2005
 (妈咪俱乐部)

ISBN 7-5084-3205-3

I. 育… II. ①华…②顿…③郭… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 092505 号

书 名	育儿各有绝招
作 者	[美] 雪莉·华盛顿 (Shirley Washington)
译 者	[美] 安妮·L·顿恩沃德 (Ann L. Dunnewold) 著 郭冬莉 等译
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) 82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京蓝空印刷厂
规 格	787mm×1092mm 16 开本 15.75 印张 155 千字
版 次	2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷
定 价	26.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换
 版权所有·侵权必究

妈咪俱乐部誓言

——谨以此书献给所有的妈妈

我郑重宣誓：我将尽力做最好的妈妈。

我将喂养我的宝宝，搂着摇他入睡，我要给他温暖舒适的房间，还要给他穿最好的衣服。总之我要养育我的宝宝，永远爱他、保护他。

如果我不懂，我会向其他妈妈们请教有关照料宝宝的基本知识。

如果我不懂，我会向其他妈妈们请教有关如何培养与宝宝的感情的知识。

如果我不懂，我会向其他妈妈们请教有关如何做好妈妈的知识。

我绝不允许自己成为一个糟糕的妈妈。

我绝不会让自己后悔与自责。

我会毫不犹豫地承认，我很爱自己的宝宝，但常会在如何照料孩子上感到力不从心。

我不会过于强调自我。

我不会因为害怕而举手投降。

我要处理好所有的事务。

我要相信自己的直觉。

我要相信我自己。

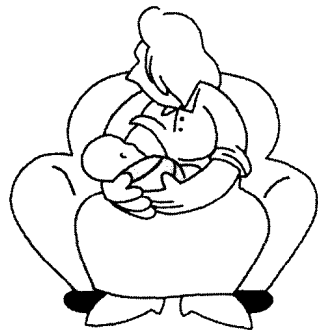
我要抽时间娱乐、欢笑。

我要花时间做好作为妈妈该做的事情。

我要善待自己。

我要充分享受做妈妈的快乐和辉煌。

我要尽力做一个最好的妈妈！



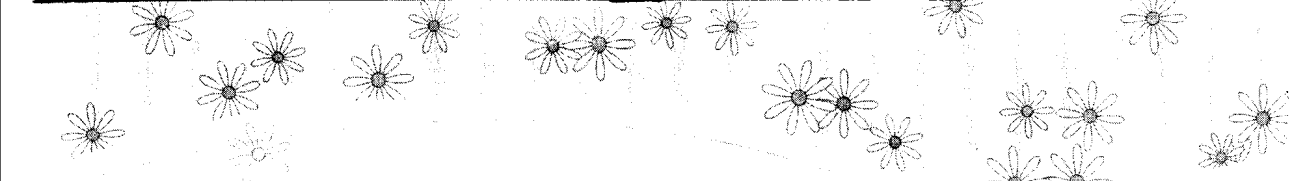
前言

小婴儿呱呱的啼哭声敲开了女人的心灵世界走向完满的大门。一个女人的一生就如同品尝两种不同的味道，一种是酒，一种是茶，生孩子前她们品味过烈酒的激情、醇酒的香浓、淡酒的甜美，她们因此而醉，因此而生活在自己的神话世界；生孩子后她们鼻孔里飘进的是茶香，舌尖舔过的是茶的苦涩，舌胎漫过的是茶的隽永，舌根萦绕的是茶的久久回味，她们因为茶而清醒，因为茶而平静，因为茶而懂得了神话原来并不是神话。

正如每个怀孕的准妈妈们都对自己未来的孩子，未来的生活充满幻想一样，她们总是在不知不觉中给自己编织了一个又一个美丽的神话。然而从宝宝出生的那一刻起，她们心中的神话就会一个一个地破灭，随之而来的是她们睁大眼睛的惊慌、失落、无耐、焦虑、忧郁和无助。这个时候的妈妈就像舌尖舔过茶的苦涩一般，等到茶水漫到舌胎时，当上妈妈的女人就又如如同跳过龙门的鲤鱼，进入到一个新境界。

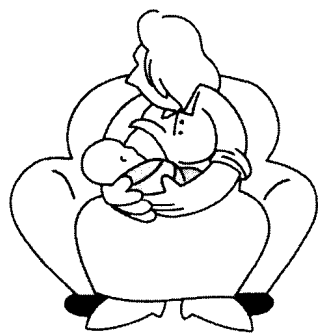
人们常常只看到品味美酒的女人和茶水漫过舌胎的女人，而当苦涩涌过舌尖时，却只有女人独自默默承受。本书的两位作者雪莉·华盛顿和安妮·顿恩沃德都是体验过酒、茶历程的妈妈，尤其是雪莉·华盛顿，她抓住了女人情感世界这一被人忽视的角落，通过采访不同肤色、不同职业的妈妈，通过每一个妈妈口中对自己心灵历程的讲述，告诉孤独的妈妈不要孤独，大家走到一起，原来所有的妈妈都有同样的经历，都有同样的感受，都有品尝过舌尖的苦涩。更重要的是本书的另一位作者安妮·顿恩沃德不仅是两个孩子的妈妈，而且还是长期致力于研究妇女产后情绪波动和调整





的心理学博士，她从心理学的角度解析了每一位妈妈的故事，每个妈妈遇到的每一个不同的困难就是一个神话的破解和重读。

本书在讲述一个个感情跌宕的真实故事的同时，也不乏丝丝入扣的解释和分析。它献给的是那些开始品茶的女人们，无论你是刚刚怀孕，还是正在饱受产后身心的煎熬，还是已经感悟到了许多人生道理，你都会在这本书中找到你的味道。请把它放在你的枕边，无论是憧憬、探求还是回忆……



译者序

儿子一岁半的时候，我看到了这本书，它让我满心雀跃和鼓舞，就像是儿子给我的又一份精美礼物。确实如此，自儿子出生以来，我的生活中满是儿子带来的礼物，每件礼物都让我惊喜不已，每件礼物都让我改头换面，我的心里充满了对儿子的感激。有机会翻译这本书，是我和它的缘分，是我向儿子表达心声的最好方式，也是我向所有妈妈们表达敬意的最好途径，是我对自己这段感情经历的最珍贵的记录。我要感谢中国水利水电出版社给我的宝贵机会，还要感谢我的儿子赋予我的感情养分，是这些养分让我在翻译这本书时，自始至终都充满激情、充满共鸣。

读着书中一个个妈妈的故事，我感同身受地体味着，就像是在自己的故事中徜徉。偶尔停下来，才发现自己用情太专，眼角湿湿……故事中的眼泪、辛酸和其中无比的兴奋、快乐，又何尝不是我曾经有过和正在经历着的感受。从这时起我才真正觉察出流动在妈妈身上的艰难和感动，才真正意识到原来所有的妈妈心中都有秘密，才真正懂得“痛并快乐着”的滋味。这些有时会被我们在不经意的挥手间涂抹得似乎不留痕迹，但它们却分明就在我们心间。当别人的感动唤起我们自己心中的那根弦时，它又会像彩虹一样发出美丽、耀眼的光芒。这是上天只留给母亲的一份特殊感动，你又怎能轻易让它溜走。它是我们生命中最宝贵的财富之一，失去了它，你的生命将不够完整、不够精彩。当妈妈是件美丽的事情，这种美丽却闪耀在眼泪的背后，而这眼泪中包涵的滋味又哪里是一般人能体味得到的。它在不知不觉中改变着一个女人的世界——改变就意味着痛苦。



在痛苦中明白，在痛苦中坦然，在痛苦中快乐，最后，在快乐中快乐，这就是本书的宗旨。书中妈妈们的故事不仅仅带你一起回味暗藏在你身体里的感动，更多地，它让你在感动中通情、明理和炼达。可以说它有如一碗鸡汤，不仅滋补妈妈们虚弱的身体，还滋补妈妈们憔悴的心灵；或者还可以说它是一碗清茶，让隽永、清幽和智慧随着细流涌进女人的心坎。

我们有理由感叹母子情深，这种“深”，不仅仅停留在心理上、情感上、血缘上，或许它还带有那么一点点神秘。它是世界上任何感情都无法替代的东西，它是如此丰富、如此浓厚、如此复杂，即使用世界上最夸张的语言来表达，也绝不过分。当然，我们更有理由惊呼孩子给我们带来的不可思议的变化，这些变化都是发生在我们每个人身上的不可避免的真实的事情，我们没有理由害怕它，也没有理由回避它，我们都应当接受它。

相信所有当妈妈的人都会有相同的感受，只不过有些妈妈含蓄一些，有些妈妈外露一些，但孩子在她们内心的触动，相信绝对是相通的。那种触动是难以言表的，有时它会让你哭，有时它会让你笑，有时它会让你满足，有时它还会让你在失落中寻觅。别人看在眼里，你却品在心里。

读这本书的时候，相信你会首先感动，然后感叹，最后豁然开朗。感动，为妈妈们真实的故事；感叹，为妈妈们付出的艰辛；开朗，书中精辟、透彻的分析解开了你心中许久的迷惑，舒展了你心中的隐痛。总之，如果你用心体会，它会成为你最知心的朋友。

这本书是感情和理智的结晶，书中通过对不同妈妈的故事进行分析，破解了妈妈们心中一个又一个不解的“神话之谜”。每一个“神话”都是我们的社会、我们的文化赋予我们头脑中的最美好的景象，只不



过这些“神话”是我们永远无法企及的理想世界、完美世界。然而世上并没有完美的东西，我们不应该把“完美”变成我们的枷锁。本书能帮我们解开神话的枷锁，让我们的人生更轻松、更美好。但同时它又告诉我们，“完美”不在我们的现实生活中，而在我们每个人的心中，只不过，不同人心中的“完美”是不同的，只要我们有良好的心态，一切都将是“完美”的。

如果你就要当妈妈，如果你已经成为一个或几个孩子的妈妈，无论你的年龄有多大，你都会从书中找到属于你的空间，找到属于你的味道，找到也许困惑了你将近一生的难题的解决办法，最终你会不知不觉地融入、升华。所以，下决心，伸出手来和它——《育儿各有绝招》交个朋友！

本书翻译过程，饱含着我个人的情感和心血，也蕴含了很多人的无私的帮助。其中，李涵兵、姚一平、李芳、郭晓莉这些好朋友们都在百忙之中为我的翻译工作拾遗补漏，郭育福、王彩珍、赵宝钢、白建国、贾桂、韩国忠、杜艳芳、谭天硕分别对我的翻译进行了大量的校对工作，他们的帮助是我完成本书翻译必不可少的因素。在这里我要真心地向他们说声谢谢！另外我还要感谢中国水利水电出版社的徐丽娟等编辑对我的鼓励和支持，是她们让我有机会读到如此优秀的作品，重新体味人生最美丽的经历。我要特别感谢我的丈夫赵宝钢，是他一直以来对我的支持和帮助，才使得我的翻译能够如此顺利地完成。最后，衷心感谢您的阅读，希望对您译文中的不足提出宝贵意见。

郭冬莉



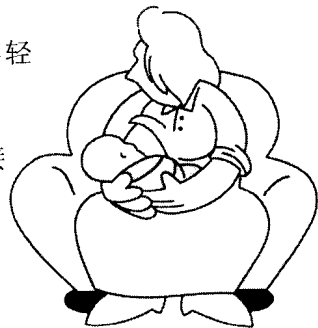
推荐序

如果你是一个女人，如果有人问你：“在你的一生当中，什么对你的影响或者改变最大？”你的回答可能是：“自从我当了妈妈以后……”无论是收养的孩子，还是自己生的孩子，只要当上了妈妈，你的生活就产生了变化。而这种变化将会永远改变你对自己的定义，也会改变你对周围世界的看法。也就是说，一旦你怀里多了一个自己的宝宝，你就永远不可能变回从前的你。

虽然这些改变给了我们生活内容的界限，也给了我们许多生命的养料，但当妈妈的征途却是异常复杂、艰辛和充满挑战的。这一路上，即使再自信的女人也难免会怀疑自己的能力、感到孤立无援。尤其是初为人母的妈妈，她们会觉得自己站在了一个未知的领域，说着一种从未说过的语言。孩子的哭声剥夺了她们的睡眠，她们不得不在迷迷糊糊中努力辨别那不依不饶的哭声所传达的意思：困了？饿了？需要换尿布？是不是有什么地方疼？还是只需要抱一抱？

我第一个外孙出生时，我又亲眼目睹到母亲这一角色是怎样把一个有能力、成熟的年轻职业女性变成一个缺乏自信、缺少安全感和倍感压力的新妈妈的。对于我的女儿安德拉来说，这是一个全新的角色，再加上从未受过这方面的培训，所以她又紧张又害怕。幸好安德拉很快就从自我怀疑阶段恢复过来，抚养宝宝得法使她重新获得了自信。但不是所有的新妈妈都能如此幸运，尤其那些没有亲人在身边、没能得到悉心照顾的新妈妈们，就更是如此。

除了当妈妈要承担的许多责任外，绝大多数年轻妈妈们都还没对她们不常体验的孤独感做好准备。毕竟，先是大家热热闹闹地准备生孩子的事，紧接



着却一个人被孤零零地丢在一边，只有一个小家伙陪着，而且小家伙从早到晚除了哭，就是睡，要不就是尿床，你还得洗成堆成堆的尿布，而且这些事似乎都是永无止境的。以前成人间的聊天也不见了踪影，取而代之的只有你和他的相守。

在当今充满流动性的社会里，许多女性工作和生活的地方往往与自己的家人相距甚远，家人对她们也只是爱莫能助。虽然，有时候妈妈或婆婆可能会在最初的几天里来看一看，但绝大多数女性都没有能够留下她们帮助照顾孩子的好运气，而且也没有机会从她们那里学安抚哇哇大哭的婴儿的技巧，也更不敢奢求在她们照顾孩子的时候，好好补一补一整夜耽搁的睡眠。

虽然有些女性碰巧与妈妈住在同一个城市，但她们却发现自己的妈妈怎么都无法理解新型的喂养法。比如说：婴儿必须仰卧，而不能趴着睡；最好母乳喂养而不是奶粉喂养；孩子一哭就应该冲过去而不要担心宠坏他们；刚学走路的孩子最好光脚丫而不能穿硬邦邦的鞋子。诸如此类，两代人在方法上存在的差异，显然是源于各自观念的不同。

在我做的节目中，我经常看到一些女性因为她们的新责任而感到焦头烂额，几近崩溃。有些母亲，她们自己还只是一个孩子，还有一些则既不具备足够的经济实力，也没有抚养孩子所需要的稳定情绪。但她们都已成为母亲，她们面临的将是一大堆必须面对的、令人生畏的责任。但我遇到的大多数新妈妈们，都是开开心心地开始了新的家庭生活。虽然有些初为人母的妈妈会在孩子出生的那一刻感受到婴儿与自己存在着神奇联系，但还有许多新妈妈并非如此，相反，她们是在一段时间的热身后才对自己宝宝有了那种深入心田的爱意。起初，她们会觉得自己天生没有当妈妈的感觉，或者抱怨身体

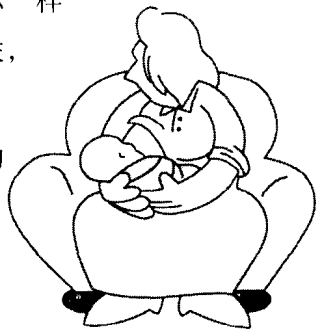


里没有“妈妈基因”（当然事实并非如此）。而另外一些刚刚成为妈妈的妻子们，则由于得不到来自丈夫的支持而倍感烦恼。要知道，照顾孩子已经让这些新妈妈筋疲力尽，哪还有时间和精力恢复丈夫们希望的从前那种无忧无虑的妻子形象呢？

新妈妈们除了会遇到上述困难外，还会遇到一件可怕的事情，那就是产后抑郁症。当然，荷尔蒙对每个人的影响是不尽相同的。有时候，女人们只不过是有一种无名的忧愁和悲哀所困扰，这些情绪她们自己也讲不清楚；而且如果没有别人的帮助，她们无论如何都无法从这些消极的情绪中解脱出来。事实证明，如果我们忽略了这些迹象，将会造成严重的后果。

我的女儿安德拉步入妈妈行列的旅程让我清醒地认识到，和别人一起讨论面对的问题，尤其是和那些身处相同境遇的人们一起、分享共同的经历，是多么重要。安德拉开始与其他新妈妈有了几次交谈，因为她们都被诸如自我怀疑、忧虑、担心等相同的问题所困扰，所以她们的交谈异常默契，更重要的是在不知不觉中缓解了各自的消极情绪。就这样，安德拉不再觉得孤独了。新妈妈们总是会有数也数不清的担心，在这些担心中，除了安全问题就是成长问题。安德拉和她的新朋友们一起承担起种种恐惧和担心，这使得她们都变得更坚强，也更放松。当我回到女儿身边时，她已是一个自信又容光焕发的妈妈，我的女儿使我有幸获得如此多的爱，也使我有幸获得一个白白胖胖的小外孙——麦克斯。

对于刚当上妈妈的人来说，最重要的是要有一个支持她们的环境，她们可以从那里寻得安慰和帮助。也只有和你一样刚当上妈妈的人，才会理解你为什么早上5点起床，到中午还没时间梳头；才能体会一晚上起床三回，腰酸背痛的感觉；也才能明白你是如何远离旧时的



忧伤与失落的；才能真正了解你为什么一直盼望着能有一个下午休息，可一想起要离开自己的小宝宝，哪怕是一分钟，都会感到抓心挠肺般无法忍受。

本书就为你提供了这样一个环境，而且还有更多的经验和感悟与你分享。这是一本奇妙的书，作者雪莉·华盛顿和安妮·L·顿恩沃德为你介绍和你一样的新妈妈作为你的朋友。她们在生育前都是些能干、善于言辞并且勇于迎接挑战的女性。但当她们真的和一个小宝宝单独呆在新装修好的婴儿室里时，她们害怕了，感到非常无助。当读到她们对自己和孩子生活的率真描述时，相信你一定会由衷地颌首，由衷地相信“我并不孤独”。和“妈咪俱乐部”的成员们在一起，你一定会了解许多有关新妈妈的秘密，也会明白你不必（实际上也不可能）去做一个女超人。你还将学会许多理解性技巧，运用这些技巧会使你更容易做好新妈妈。对于你所承担的角色（它将会是你最重要的角色），你也不会那么紧张，而是开始学会如何品味其中的乐趣。事实上，当妈妈会让你感觉无比美好，或许你还会期盼着下一个宝宝的诞生，重温这一美妙的过程。安德拉便是例证，我为我两个可爱的小外孙——麦克斯和他的小弟弟卡尔而自豪！

欢迎你加入“妈咪俱乐部”，这里会有数不尽的欢乐等着你，祝你好运！

——萨丽·杰希·拉斐尔（Sally Jessy Raphael）



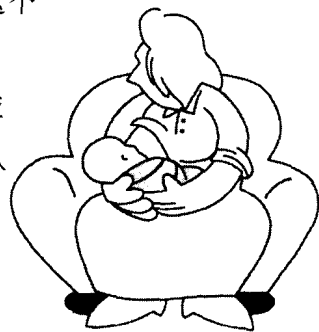
引言

欢迎加入“妈咪俱乐部”！当你收到世界上最珍贵、最精美的礼物——一个可爱的小宝宝时，“妈咪俱乐部”热忱欢迎你的加入。“妈咪俱乐部”是独一无二、欢迎所有妈妈的俱乐部。伴随着特殊的喜悦，你已经进入一个神圣、纯洁的人生阶段，同时也拥有了一个令人羡慕和钟爱的头衔——母亲。你会充满自豪地接受这一头衔，它就像是荣誉的标志，因为对你来说，成为妈妈是世界上最美好、最充实、最有成就感的事。

妈咪俱乐部成员包括：单身妈妈、婚后妈妈、领养妈妈、继母、全职妈妈，还有职业妈妈。虽然她们来自不同的种族，有着不同的生活历程以及不同的社会背景，还面临着不同的经济状况，但有一点却是相同的，那就是：她们都是妈妈。我想，在这个世界上，也许再没有比当妈妈更让你有长大成人的感觉了，也再没有比当妈妈更让你有如此神奇、如此有意义的改变了。至于说接受教育、建立事业、购买汽车、结婚、买房等诸如此类的事，又有哪件比得上它呢？

如果你想长期保持此俱乐部成员的身份，那就必须无限期地付出。而这些付出——对宝宝的每次亲吻、每次搂抱、每次哺喂、每次给宝宝洗澡、每次给宝宝更换衣服、每次拍着宝宝入睡、每次给宝宝遮风挡雨、每一次对他的呵护、每次为宝宝祈祷——都会毫无遗漏地被时间记录下来。在最初几个月当妈妈的日子，有时，你会大声地祈祷，有时，你会语无伦次地喃喃自语。我们称这个时期为：初始期。

初始期，妈妈们要学着调节自身状态，来适应有了宝宝、当上妈妈的新生活。这一时期，无论从



身体上、情绪上还是心理上，对于妈妈们都是前所未有的挑战。这一时期，你会有垮掉的感觉，会有想哭的感觉，却并不知道为什么会这样；这一时期，当你照镜子时，会讨厌看到自己的身体，会憎恨与此有关的一切；这一时期，表面上你笼罩在当妈妈的荣耀光环中，但在内心深处却感受着极其强烈、复杂的情绪。时不时，你的心里充满了无限的困惑，因为社会告诉我们：当妈妈应该是一个女人一生中最精彩、最值得骄傲的时刻，我们也一直这样认为，但现在怎么会有这样讨厌的感觉呢？事实是，我们对这些害怕和惊慌没有足够的心理准备，也没有想到我们的预期只是一个美丽的幻想，现在我们从幻想中醒了过来。毕竟，大众媒体关于这方面的宣传，多是些温馨、美好的东西，而其中种种复杂的感受和令人沮丧的方面，是鲜有提及的。

初始期也是一个充满急剧变化的时期，特别像许多巨变后随之而来的调整期。比如说，马上就要结婚了，可你还在犹豫；马上就要和自己心爱的人永远在一起了，可你偏偏在这个时候流下了眼泪；结婚后，过了很长时间你才慢慢适应有了配偶的婚后生活，这都是很正常的事，也是完全可以理解的事。对于一份新工作，我们需要慢慢去适应；刚住进新房子里，我们只有过上几个星期后才会真正把它当成自己的家。当妈妈也是如此。不过，虽然我们都觉得对于一个刚当上妈妈的人来说，从最初有了孩子到真正有了当妈妈的感觉是一个自然而然的过程，但不同的人需要有不同的时间来完成这一过程。有些妈妈，她们只需要几天时间就适应了当上妈妈的日子；而另外一些妈妈，她们却可能需要几个星期甚至更长时间。无论如何，她们都需要慢慢适应，你也是如此。

初始期里的一切就像排山倒海的巨浪一样向你扑来，令你感到压抑和窒息，这时你甚至可能以为自己精神错乱。你一定在想：“这种事情不可能发生

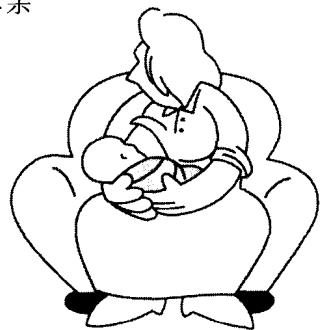


在我身上。”但我可以向你保证，这是会发生的。因为所有刚刚当上妈妈的人，无论以哪种形式，都会或多或少地出现焦虑的情绪，而这样的情绪对于做妈妈的人来说极为普遍，它是随着天性自然而然的流露。因此我们根本没必要担心会被误解，也不必感到羞愧。喜悦、惊奇、愧疚、怀疑和害怕，所有这些情绪的出现，你一点儿都不应该感到奇怪，毕竟，这是你生命中非常巨大的一次改变，而你所要扮演的角色又将是那么重要。坦诚是你获得自由的必由之路。只有坦率地对待，才能获得真正的超脱而不受羁绊。而且，知道其他新妈妈和你有着相同的感受，会让你好受一些，或许你和其他新妈妈还可能成为很好的朋友。当然，倘若果真如此，那就是个好消息了。

另外一个好消息就是，“妈咪俱乐部”的成员们将会在你未来的挑战中助你一臂之力。在当妈妈的旅程中，一定会有许多情绪上或身体上的路障挡在你的面前，不要担心，也不要害怕，“妈咪俱乐部”的成员们一定会为你导航，帮助你绕过困难顺利前进。她们已经在当妈妈的旅程中行走了很长的路，她们知道哪里会有障碍，她们的经历告诉我们：在这条女人的人生路途上，铺满了3种路石，它们是：奇迹、魔力和痛苦。

通过她们强有力的、激奋人心的声音，俱乐部成员们共同探讨着作为母亲所经历和面对的挑战。通过这些声音，她们将同读者一起分享时而喜时而忧的时光，一起分享她们关注宝宝而忽略丈夫的体验，一起分享当妈妈的微笑私语和快乐心声，一起分享她们经历人生考验的百感交集。

如果你正被忧虑所困扰，或者正被所谓的“母亲忧郁症”所侵袭，千万不要认为你是惟一的“受害者”。因为无论你相信与否，这种所谓的“母亲忧郁症”绝不是你一个人的专利。而



对此，“妈咪俱乐部”的成员们将会告诉你许多经验和感悟。

只要回头想一想，想想你发现自己怀孕的时候，想想你把全部注意力都集中在宝宝身上的时候，想想你的丈夫轻轻抚摸和亲吻你肚子的时候，再想想大夫为你认真计算预产期的时候，想想你的妈妈听到这个消息后的兴奋劲儿，见谁跟谁说的热闹劲儿，还有你的那些无论如何等不及要给你洗个产前澡的女性朋友们，她们每个人都忙着给婴儿准备颜色鲜亮、品质精美的用品，都答应要和婴儿玩最有趣的游戏，还保证给你们母子最可口、营养的饮食。但就在这热火朝天中，没有人会考虑到作为妈妈的你情绪上的起伏，这一点直到现在也不曾有人注意。但“妈咪俱乐部”却义无反顾地挑起了这一重担。通过俱乐部成员们讲述她们具有强烈个人色彩和鼓舞人心的故事，你会了解到由一个单独的个体转换成一个母亲会对一个人产生怎样的影响，而你也将会学会如何面对这些无论从情绪上还是在身体、心理上带来的影响。

这里的每个故事就是一个母亲的“神话”，就是一个母亲感悟最深的人生经历。本书每一章都包括一至三个故事。每一章之后都附有专家对妈妈们所经历的变化分析和解释，以及他们对新妈妈轻松走过这一过渡期的建议。在此基础上，你会了解到一些具体应对新生活和新角色的技巧。你会明白在这个本来应该最快乐的时候，为什么会有如洪水般汹涌的情绪。一旦你真正体会和明白了所有这些，也就度过了这个初始期。

要记住，你是“妈咪俱乐部”的成员；要知道，生活从来都不是一成不变的，在你过去的生活中，任何已经习惯了的和熟悉了的事都有可能突然间发生变化。而如今，你生活在一个充满奇迹、变化和挑战的新世界里。想好好睡一整晚？这不可能。想让一切顺利进行？那就得为此做出计划。

