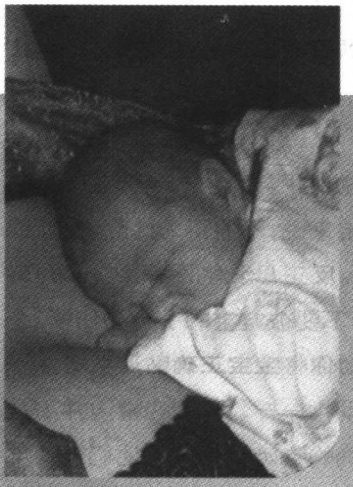
第一部分
开始阶段的基本信息

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1



第一天："快速定心指导"帮你应对新生宝宝(谁有时间阅读得更多?)

这些信息你可能在宝宝出生的当天就会需要。接待了太多的访客，你既疲劳又兴奋，当然没有时间拿起书。如果你恰好看到这两页，那别的内容就可以留着等以后再看。

- **大多数宝宝在出生后的24小时里会排出黏液似的东西。如果这样的东西卡在他们的喉咙里，有的宝宝还会"脸色发青"。**

  别担心，宝宝们有很好的本领把黏液排出气管。让他们平躺着不会有问题，也不会发生窒息。小宝宝，正如我将在本书中多次提到的，被大自然设计得刚好适应出生及出生后的生活。

- **宝宝在出生后的第一天或以后几天中，皮肤上会出现红痕，看上去像是被蚊子叮过似的。在接触尿布或衣服的部分，这些红痕更常见。**

这种皮疹叫做"中毒性红斑"，是皮肤对外界接触，特别是对棉制品这类纺织物的一种反应。这种红斑没有害

处,没有刺激性,而且会不治而愈。并不表明你的宝宝皮肤过敏。



- 母乳在大约两天半以后才会到来。这以前,宝宝在进食方面毫无规律，有时连续吃奶，有时则长时间睡觉。

  你的乳房在最初的两天里只会分泌几滴初乳。因此,对有些宝宝来说,不值得为此醒来。让他想怎样就怎样好了。反正母乳随后就到。你的工作是好好保护乳头，不要被宝宝的小嘴弄伤了 。
- 请一个助产士来帮助你将宝宝正确贴近乳房。

  像其他灵长类动物一样，我们的宝宝并不是一生下来就知道正确的吃奶技巧——他们需要学习正确的做法。在掌握技巧以前，他们可能会弄破母亲乳头的皮肤。
- 当你感觉乳房渐渐变形而且充涨，这就说明 12 个小时之内母乳就会到来了。这时你的宝宝会开始频繁而且贪婪地吸食——他似乎不知满足(小‘吃奶狂人’)。他会 24 小时一会儿上一会儿下地在你的乳房上不停折腾。给他吃吧。

  不管他怎么做，肚子都不会疼，也不会吃进空气，他就是想吃，而且也会引导你的奶流出来。就由他去吧。
- 宝宝在子宫里是海洋生物，而且刚生下来全身也浸满了水。在最初的几天里,他们会慢慢干燥，体重也可能会减少 10%。

  这就是为什么母乳需要缓几天才到来。其他动物的乳汁随着分娩就分泌了，但是人类需要拖后一些时间，以便让全身干燥。不要担心体重的减轻。这很正常，而且减少的只是水分。



- 不存在你的宝宝被喂得过分饱的情况。

  你的宝宝正在努力促使足量的乳汁流出来。

过饱的宝宝会吐奶。没关系的。

- 不存在你的宝宝被抱得过多的情况。

  你的宝宝刚刚离开温暖安全的子宫。他很想知道自己在哪里。他听不到你心跳的熟悉声音，而那是他在你体内孕育时曾贯穿了他全部生活的声音。当他不安时，把他抱起来，让他靠在你的胸膛上听你心跳的声音。他会很快平静下来。

- 在这个阶段，你不可能把宝宝宠坏。

  宝宝与妈妈的接触越多越密切越好。他们不可能得到过度关注。也不可能在几个月内学会什么坏习惯。不要理睬那些相反的建议。

- 一旦母乳到来，鼻塞和黏液可能会重新出现。你的宝宝绝没有患上感冒。

  当你的奶水到来，奶量会增多数倍。宝宝可能会把奶水吸到鼻窦里，为不让奶水（如果他呕吐的话甚至还有胃酸）裹住这些组织脆弱的黏液层，组织壁会分泌更多黏液。这种情况可能持续数周，而且在你出院后，晚上可能会更厉害一些。

- 所有的宝宝都呕吐。但是，他们不应吐出胆汁。

  奶液回流是宝宝常见的一种现象。这并不表明他会因此受罪或有哪里不适。但如果他吐出胆汁（鲜绿色呕吐物）的话，就应该引起注意——赶紧找医生诊治。

- 尿液中出现的并不是血。

  在最初几天，大多数宝宝通过小便排出粉色结晶状的尿酸盐。尿布上的这种红色污迹并不是血，而且相当常见。随着母乳到来，宝宝吃到更多奶汁，这种现象就会慢慢消失。

- 凌晨 2 点也不要放弃母乳喂养！

  半夜时分经常让某些事情显得特别可怕——在白天，这些事情中的大部分并不显得那么糟

需要全本请访问 www.ertongbook.com

糕。如果你因为夜里感觉疲倦、烦躁又痛苦，宝宝也一直哭个不停，就不给他喂奶，那么第二天早上你一定后悔不迭。

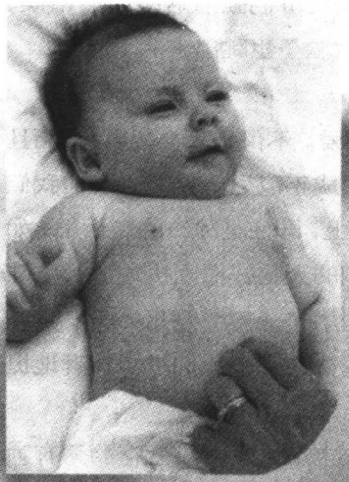
还是白天再做决定吧—— 这会给你更好的机会，确保你做出的是正确的决定！



- 宝宝的成长并不需要特别多的睡眠。

说宝宝只有睡觉才能长个儿是个迷信。他们无论如何都会成长。要不然，这个世界会满是侏儒！

2



迷信和期待

如果在孕期你认为已经收到了大量让你头晕的建议——那么等着看宝宝出生以后吧！

育儿法的迷信

你知不知道穿黑色的胸罩会让你的乳汁变色？治疗宝宝脸颊皮肤干燥的方法是用宝宝的湿尿片？还有一种帮助他排“肠胃气胀”的方法就是让他脸朝下趴在擀面杖上，把“胀胃气”滚出来或用暖的橄榄油按摩他的肚子（沿顺时针方向）？

我也不知道。但是这些都是亲朋好友给不知所措的年轻妈妈提供的建议。

一个确实十分普遍的见解就是宝宝不睡觉就不会长个。你可以想象一下为了让一个不安分的宝宝睡觉，家里

的环境得布置得有多‘松弛’。

是什么迫使人们给年轻父母们强灌这些明显错误、没用而且自相矛盾的意见？我脑子里跳出来两个原因：

1. 要怪宝宝

小宝宝常常超级惹人喜爱。不仅是人类的婴儿，而且所有生物年幼时看起来都比成年以后更吸引人。让我们面对这个事实，在某种程度上，即使是冰冷的爬虫类，如幼小的鳄鱼也很可爱。我们的大脑好像固执地认为娃娃脸的形状和轮廓非常有吸引力——一个婴儿会引发我们呵护照料的欲望。这种欲望往往会让我们激情澎湃地提供帮助并参与进来。

因此，长得吸引人对宝宝来说是得以生存的强有力因素。古代更是这样，那时生孩子对母亲来说是件不安全的事。在现代产科学建立以前，母亲没能在分娩过程中活下来的事情经常发生，这时孩子就需要找别的人带他回家，照顾他。

化妆和宝宝

曾经有一种建议，说女人的化妆品和化妆术应该被设计成强调成人脸上的幼稚特征。于是我们把眼睛化得看起来更大，嘴唇更像花蕾，鼻子更柔和，容貌更温柔，而皮肤也更柔软。直觉地，这就使得脸部的吸引力增加了。

2. 这办法曾经对我有效，因此我的经验也适用于你

我最近参与照顾了一个小宝宝，他的母亲是一位成功的市政法律顾问，头脑敏捷得像捕兽夹。她本来决定先好好担任母亲的角色，哺乳 6个星期以后就重返社会。时间过去了。第六个月的时候她认为孩子需要再稍稍延长一些哺乳时间。1 年到了，她发现自己很难考虑什么时候重新开始工作。这时，用她的话来说，她相信‘这个孩子就是她最大的成就’。如果一个如此聪慧的女人都会有这样

的感觉，那大多数母亲强烈渴望把自己来之不易的育儿智慧灌输给新步入母亲行列的姐妹们，就不足为奇了。

然而她们忽略了一点，那就是人类的婴儿非常坚韧而且适应力极强，对婴儿来说，正确的育儿法有千万种，因此这就不难理解为什么全部的育儿法加起来会互相冲突。另一个问题是，每一个热心的旁观者在让你按她们的办法做时，其实都在进行自己的投资——这会让她们感觉非常好，而且增加了对你宝宝的参与感。

好在现在已经提醒你了，你可以处理这样的情况了。微笑着对她们说谢谢，然后忘了她们的意见。

记住，宝宝们像老靴子一样耐磨，而且只要爱他们就很难会在照料他们时犯错。所以找一个你信任——而且清楚他们自己在说什么的人——只听这一个人的话。然后，相信你自己的内在本能。

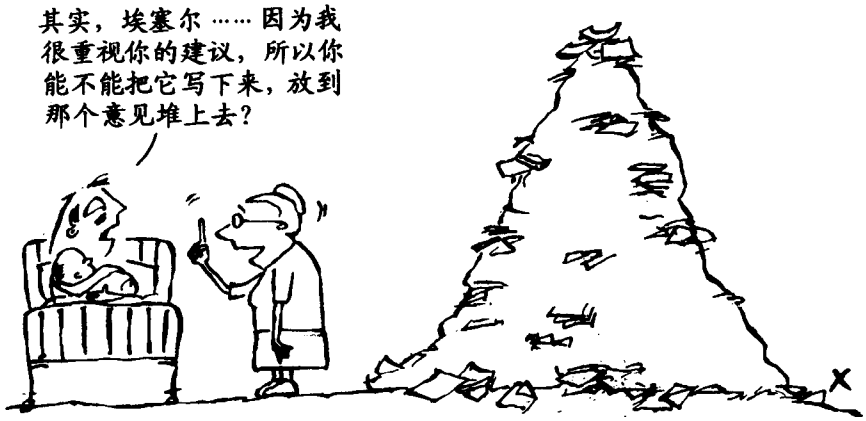
照顾宝宝的方法来自于常识、试验和错误。对了，你自己别忘了睡够觉！

在我的孕期中，我一直让手臂尽可能地保持下垂。我丈夫把厨房所有的架子都放低了，生怕我举手时会使肚子里的孩子被脐带勒住。一个同事的太太也在待产，是她告诫我要这么做的。因为一些好心人曾警告过她怀孕早期的这种“危险”。而且，因为第一次做母亲，我们都很把这样的警告放在心上。

期望

别把你的标准定得太高。我曾有一位“知名患者”：她的孩子在出生时有一点小麻烦，吸入了羊水中的一点儿胎便。他又喷又喘，需要吸几个小时的氧气。特别监护室留了他 3 天，之后才送到产后病房与母亲团圆。但是事情还是不顺利。他进食困难，眼睛发粘，因为黄疸接受了光

照治疗，再加上患了抑郁症的母亲——能发生的都发生了 最后每件事都自己好转起来,母子健康地回家去了。



几个月以后，当我拿起一本发行量极大的妇女杂志，看到上面的人物专访就是有关这位妈妈的分娩报道时，你可以想象我的眉毛跳到了什么位置。她最后终于成了地球上自自然然的一位母亲。从阵痛时的冥想到柔和的临盆,从顺利地哺乳到家中安静、满足的婴儿……所有的一切都很轻松、充实、自然而且充满了温柔的粉色光环。

只是,错过了一次怎样的机会 要是她能够按照事情本来的样子向广大读者说出那复杂的千头万绪，这篇报道能提供多少更好的帮助！要是她当时能既说出喜悦也说出痛苦,说出真实的情况,而不是那些让我们信以为真的理想化的幻象,那该多好！

所以，很多妈妈从孕期到分娩都抱着有点过高的期望,这就并不让人觉得奇怪了。她们期望着一次迅速、无痛的分娩,一个完美、漂亮、对母乳喂养积极响应的婴儿。而这种情况很少发生 ——如果你赶上了，真是非常幸运。

唉,万事并非总是如此完美。阵痛远比产前训练引导你所预期的要难受得多，虽然有些产妇比别人少费一点力,但她们只是幸运而已。不仅阵痛的程度十分了得,而

且宫缩的实际力度也不可低估。别让其他人告诉你,你应该能承受多大的痛楚。再没有什么比忍受别人遭罪更容易的了！因为需要麻醉而有内疚感的产妇在待产室和产房里是很常见的,其实没有必要这么想。

分娩的疼痛不会超过你所能承受的范围，只有你感觉舒服地放松下来享受这一过程，你的孩子才能因此而受益。

有些宝宝也认为分娩是很艰难的事，因此坚持通过剖腹产来到人间。事实上,在城市人口中,有超过 20% 的人是通过剖腹产出生的。你应该事先明白你和你的孩子可能也需要这么做。

有些宝宝喜欢在第一天或最初的几天呼呼大睡，不愿意吃东西，你的小宝贝这时实际上可能忽略了你的存在。即使你如此辛苦地把他带到世界上来，别往心里去！当母乳到来后你就会后悔当时居然认为他太安静了！

就请接受这一事实——阵痛、分娩以及产后可能不会如你所愿的那么平静，并且别把对你自己和孩子的标准定得太高！



在生完我女儿后的一小段时间里，我曾暗暗嫉妒商店中见到的孕妇。我怀念小宝贝在我肚子里的感觉,她曾跟我是那么贴近,曾是我真真实实的一部分!

亲密感与感情纽带

过去有许多人著书立论说我们与我们刚出生的孩子如何形影不离、相互依恋。现在,已经有大量的信息表明到底是哪些因素决定了我们难于或者容易释放自我，以给孩子所要求的无条件的爱。

动物没有人类这么复杂。在动物中,触发母兽照顾新

需要全本请访问 www.ertongbook.com

生儿的感觉常常只需机械化的程序。如果母兽在产后马上舔到刚出生的小羊或小鼠，并在最初的几天把它留在身边，那么她就会建立起与这个新生命牢不可破的感情纽带。这种情形，与其说是亲密，不如说是“刻下印记”。如果这种触动机制没能发生，那么两者可能就永远无法建立起感情，而且幼兽可能永远不能超越这个障碍。

人类的系统要复杂得多，如果产后的情况并不理想，那么后援机制就会发挥作用。一些精细的研究已经表明，人类有很强的灵活性，而且有极多本领来适应分娩——以及产后不利的情况。尽管如此，对年轻妈妈来说，如果能具备下面的这些条件——有些妈妈可以自己控制或调整——就可以让她们更早地爱上自己的宝宝并且在回家后更有信心满足宝宝的需要：

特定的一些因素会让你更容易爱上宝宝，但是无论快慢这种爱终将产生。

- 她有一个幸福、稳定的童年
- 她有一个能提供支持的伴侣
- 孩子是个受欢迎的新添小生命
- 在孩子出生时她意识清楚，而且分娩在她预期的限度之内（没有太过痛苦）
- 之后她就给孩子早早哺乳
- 在产后阶段，她可以和孩子呆在同一个房间里

少了这些因素中的任何一个，从长期来看，对母亲和孩子的亲密关系都不会造成差异，或者只会略有分别。但是在最初几天里，缺少以上因素可能意味着母亲和宝宝在一起时，比较不容易获得舒服的感觉。她照看宝宝的本能反应也不容易到来，而且这个过程需要稍长一些的时间。

在产科实践方面，提高分娩质量、改善不良情况可能会鼓励母亲比较容易地将孩子纳入自己的生活。勒博耶医生（Dr Leboyer）和其他医护人员，大约在 30 年以前就努力使产房的气氛变得更平静，不那么像个手术室。这种革命性的分娩体验，和许多妈妈体会到的与宝宝构筑亲密

关系的能力被新的实践加强了。然而,人类的适应力是如此之强，以至于过了较长时间以后就不再显现出任何差异。在受到谨慎控制的研究中人们发现,1年以后,借助勒博耶方式分娩的母子关系同常规分娩的母子关系相比，没有任何可辨别出来的差异。

由此,那些能促进母子亲密的因素应该得到鼓励,因为它们能让爱上宝宝的任务变得更容易。但是如果你不幸缺少了其中任何一环——比方说，你可能为剖腹产作了全身麻醉，或者可能你的宝宝在特别护理室呆了 24 小时——别担心，你和宝宝仍会建立同样强烈的感情纽带。“纽带”这个词用得再恰当不过,因为生命让你们紧紧相连！

爱上你的宝宝需要时间

这句话是悬挂在医院育婴房中的一条横幅上的内容，该医院为英国一位著名儿科医生休·乔利爵士所开。他明白曾有多少母亲为她们的感觉而忧虑：在分娩后的最初 5 天，孩子不过“就是个孩子”，没有粉红色的光环，没有让人爱得心碎的感觉，他还只是个粘粘糊糊、吵吵闹闹的“小不点儿”。如果你对你的孩子有这样的感觉，别担心，因为许多母亲都有相似的感觉——她们只是羞于承认自己的感觉。

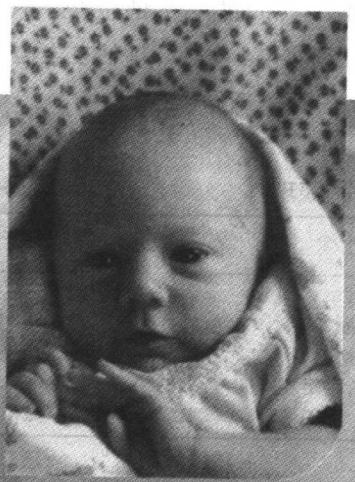
一项研究表明有超过 30% 的妈妈在分娩数天之后对孩子的这种感觉仍然没有发生变化；一些妈妈甚至花了几个月的时间才觉得与宝宝相处很适意。我们每个人都是不同的。我们以不同的速度、不同的方式接受改变、接纳生活中出现的陌生人。至少过两个月再考虑要不要忧虑吧。如果那时候你还是不能忍受他，因为你认为他看起来还是像个土豆，那你最好跟医生谈谈，看看他能不能帮

你找到一些能够帮助你的人。如果你怀疑自己精神抑郁，而且是因为这个原因而无法接受孩子（参见第 18 章《产后抑郁症》），那你最好马上寻求帮助。

我的龙凤胎宝宝在孕期第 36 周就出生了，在让我抱了一抱之后他们就直接被送进了育儿室。当年（1976 年）家长在这段期间是不允许跟孩子有任何接触的。我们只能透过玻璃窗望着他们。当我开始哺乳时，我的女儿已经患了好几周的“眼睛粘连”。她双眼肿胀而且紧闭，我根本没有办法和她有目光接触。我的儿子则情况不同：我立刻爱上了他。但是对我的女儿，我的确不得不做了很多努力。我敢肯定如果当时没有喂她母乳的话，她可能就是一个我宁愿让别的家人来喂养的婴儿。我们确实花了相当长的一段时间才彼此相爱——但是我成功了。

第二部分
医院里发生了什么？

3



你那宝宝的出生经历

几个月来的等待终于结束了。你已经上过了产前培训课，重新粉刷了家具，为宝宝买好了衣服，还作了个没完没了的计划。你已经梦到了宝宝的出生，对一切将会如何演进没有任何怀疑。于是，在似乎永无休止的等待之后，这一天终于到来了。

在产房里

宝宝一旦出生就要马上接受检查，评估他在从子宫内的依赖性生活转换到外面独立生活的过程中有无困难。检查也会发现他有无先天畸形，是否需要立刻加以控制并治疗。然后，医生或助产士就可以明确告知被吓坏了的父母，他们可以不用担心了。

这时候还要做的是阿普伽新生儿评分。新生儿的 5

需要全本请访问 www.ertongbook.com