〔美〕林奂均 著 许惠珺 译



百岁医生教我的育儿宝典

连续30个月位居
金石堂、诚品等书店
育儿畅销书榜
第1名

全球经验最丰富的儿科专家——110岁的丹玛医生教您轻松解决宝宝哭闹、作息混乱、喂食、营养等问题，让您和您的孩子每天舒舒服服一觉到天亮！
如果您现在被宝宝搞得心力交瘁，请您阅读本书，无数父母已从中获益。

南海出版公司



全球经验最丰富的儿科专家，现年110岁的丹玛医生，行医时间超过70年，103岁退休后仍接受父母们的电话咨询。

本书作者的3个孩子，均按照丹玛医生的育儿方法养育，效果惊人——

- **6周大的时候，就都能一觉睡到天亮**
- **妈妈能完全掌控孩子的作息，可预知孩子几点醒来，会哭多久**
- **该吃饭的时候，孩子自然会乖乖地吃饭**
- **一个人就能轻松将3个孩子带大**

如果您现在被宝宝搞得心力交瘁，每天不能睡个好觉，请您阅读本书，无数父母已从中获益。

读者反馈

我是一位5个月大孩子的母亲，自从我读了你的著作《百岁医生教我的育儿宝典》，我的孩子只经过一天的训练，便从之前不到晚上11点半不睡的情况变成现在每天晚上准时9点睡觉。不得不佩服丹玛医生的方法，真的是太神奇了！

—— EVA（宝弟妈）

1岁1个月大才开始用百岁医生的方法～结果真是太惊人了～一觉到天亮～不再挑食、厌食。

—— 咏心妈妈

看了你的书之后，奇迹真的出现了，过去想吃才吃、让我伤透脑筋的宝宝，这几天到了吃饭时间就会乖乖坐好等待食物，我发觉你跟丹玛医生的建议真的很有效。非常感谢你可以将自身的宝贵经验提供给我们。

—— 耿太太

我们照书上的方法做已经有1个月了，BB的哭声越来越短，也越来越小了，有的时候叫个几声就睡着了。喂完奶放回床上，宝宝很快就能睡着。我们家的BB现在清醒的时候都很开心哦!!

—— 丫化

上架建议 育儿类

ISBN 978-7-5442-3861-8

9 787544 238618 >

定价 25.00元

百岁医生教我的
育儿宝典

〔美〕林奂均　著　许惠珺　译

南海出版公司
2009 · 海口

图书在版编目(CIP)数据

百岁医生教我的育儿宝典／〔美〕林奂均著；许惠珺译．－海口：南海出版公司，2008.12

ISBN 978-7-5442-3861-8

Ⅰ.百… Ⅱ.①林… ②许… Ⅲ.婴幼儿－哺育－基本知识 Ⅳ.TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第173689号

著作权合同登记号 图字：30-2008-254

本书经著作人直接授权中文简体字版本，
非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

BAISUI YISHENG JIAO WO DE YU'ER BAODIAN

百岁医生教我的育儿宝典

作　　者	〔美〕林奂均
译　　者	许惠珺
责任编辑	李　昕　　**特邀编辑**　冯静楠　崔莲花
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	崔振江　　**内文制作**　郭　璐
出版发行	南海出版公司　　电话 (0898)66568511
社　　址	海口市海秀中路51号星华大厦五楼　邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经　　销	新华书店
印　　刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开　　本	710毫米×930毫米　1/16
印　　张	12
字　　数	90千
版　　次	2009年1月第1版　　2009年1月第1次印刷
书　　号	ISBN 978-7-5442-3861-8
定　　价	25.00元

南海版图书　版权所有　盗版必究

目录 *Contents*



前　言　幸运的我



第一章　新生儿的照顾

首要的是制订作息时间表 9

作息时间表范例 10

如何严格遵守作息时间表 11



第二章　睡眠

我对“一觉到天亮”的定义：连续睡超过7个小时 19

有助于宝宝一觉到天亮的两件事 29

按作息时间表睡觉和吃奶的好处 34

不管你做什么，都是在训练孩子 38



第三章　哭

让宝宝一直哭会不会有害 48
宝宝为什么哭 50



第四章　喂食

喂母乳好处多多 55
喂多少才适量 56
什么时候开始喂婴儿食品 57
喂宝宝吃食物泥 58
制作婴儿食品 60
不同的做法与注意事项 62
喂食时间表 66
用汤匙教宝宝吃东西 68
宝宝饿得尖叫哭闹 69
教宝宝手语 69



第五章　营养与较大孩子的饮食

关于营养 73
不要给孩子吃点心 84
早餐 85
以营养为标准 86



第六章　给父母的一些建议

吮手指还是吸奶嘴 93
尿布疹 94
长牙 95
地毯 96
医孩子，不要医症状 97



第七章　意见交流Q&A



第八章　见证爱的育儿法

丹玛医生万岁! 113

婴儿食物泥的制作方法 116

女儿现在的情况 120

新手父母的恩人 121

代代相传 123

为女儿寻找奇迹 125

孩子们的守护天使 127

松一口气 130

上帝赐给孩子们的礼物 131

解答 133

早产儿一样能养得白白胖胖 134

喝牛奶让耳朵发炎?! 137

趴睡治好扁平的后脑勺 138

趴着换尿布更好清理 139

全家受用的好医生 140
感谢丹玛医生 142
经常被误诊的咳嗽问题 144



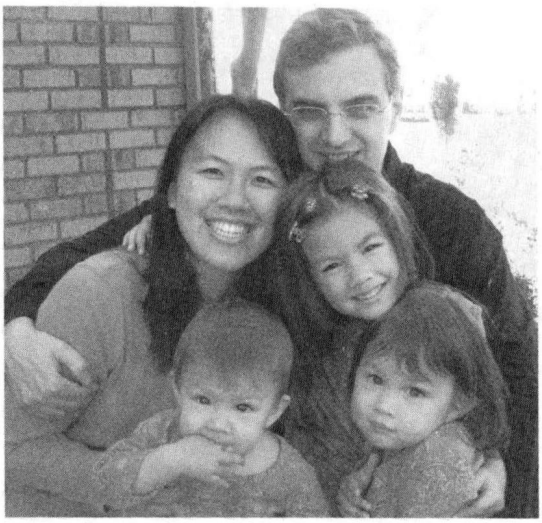
结　语　愿更多人体验到养儿育女的喜悦

希望重拾育儿乐 151
奂均一路走来的育儿路 153
给恬昕的一封信 159



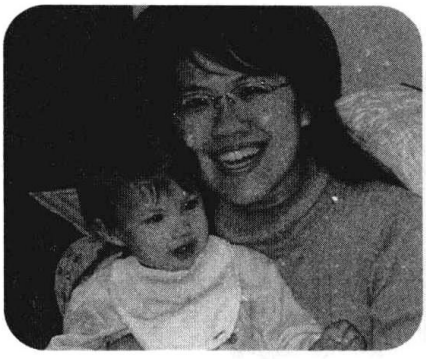
附　录

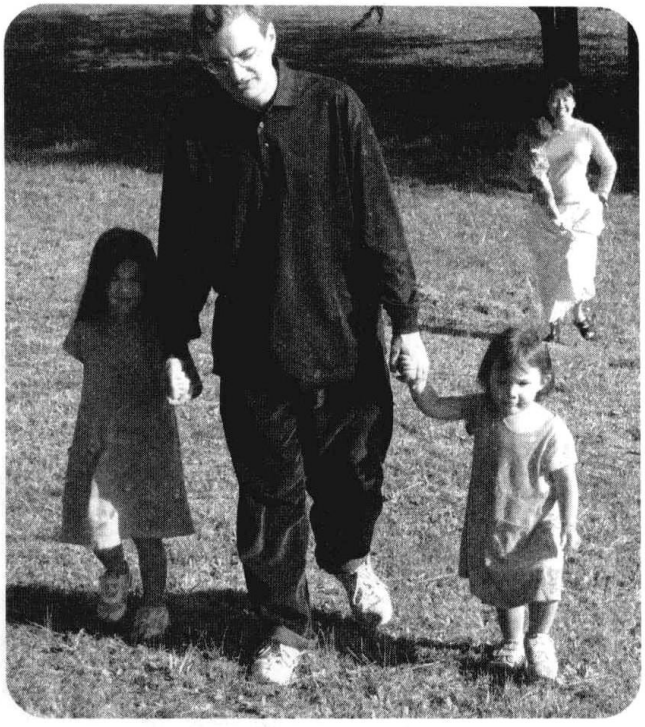
附录一　波尔夫妇的育儿妙方 163
附录二　丹玛医生教你对付不吃饭和贫血的孩子 169
附录三　好书推荐 182

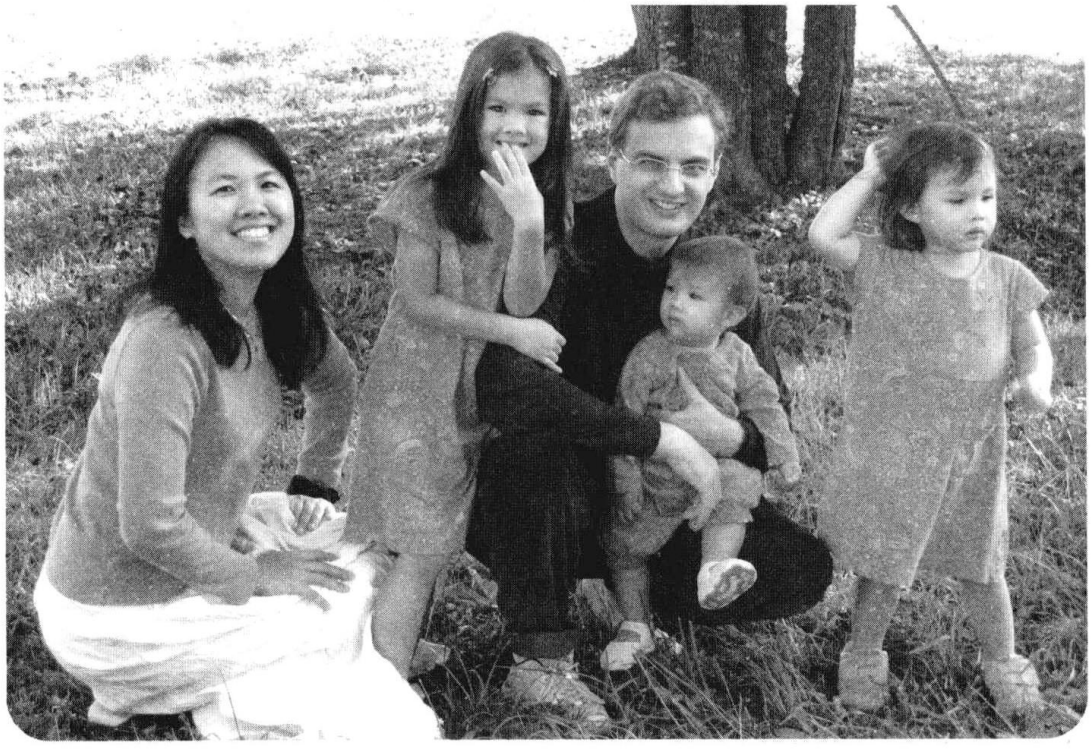


前言
幸运的我









我结婚生子之后，身边围绕着一群顶尖的育儿高手，只是我当时并不知道自己如此幸运。我最好的朋友虽然小我一岁，但那时已经有3个孩子（现在有5个，并且怀上了第6个）。她的家庭安详和乐、井然有序，5个孩子全在6～10周大时，就能够一觉睡到天亮。除了这个最好的朋友，我先生的姑姑玛蒂亚也给了我很多帮助，她生了11个孩子，我可没开玩笑，11个！她的老幺今年3岁，跟我们的二女儿同龄。这11个孩子都是她自己带大的，没请保姆，没请佣人，而且她看起来依然美丽动人，身材苗条，她常跟大家说她是个快乐的妈妈。她家整理得井井有条，每个宝宝在经过不到10天的训练之后，都能够一觉睡到天亮，她的老大甚至只训练了4天就能够一觉到天亮！

玛蒂亚姑姑写了一本育儿的书——《丹玛医生说》（*Dr. Denmark Said It!*），是我最重要的育儿手册。她在书中详细记录了丹玛医生的育儿良言。丹玛医生是玛蒂亚姑姑11个孩子的儿科医生，还是全美经验最丰富的儿科医生（可能也是全球经验最丰富的儿科医生）。丹玛医生在医学上的一大成就是投注11年的时间研究百日咳疫苗，也就是今天每个孩子都必须接种的白喉、百日咳、破伤风三合一疫苗（DTP）中的百日咳疫苗。1998年，丹玛医生满百岁，她行医超过70年，直到



左为玛蒂亚姑姑抱着第11个小孩，右为我抱着老三。

103岁才因视力逐渐衰退而退休，但她仍然接受电话咨询，有很多人（包括我和我的朋友）会打长途电话向她请教。丹玛医生现在仍然头脑清楚，和蔼可亲，思路敏捷……而且仍在帮助许许多多的人。我和我的孩子从她的智慧忠告里获益良多。

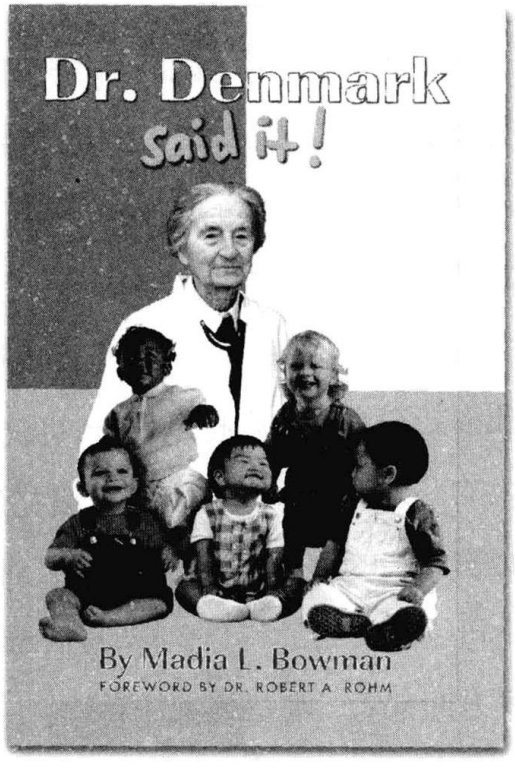
所以自从我怀了第一个孩子，就有一个完美的智囊团做靠山——有全美经验最丰富的儿科医生，有养育11个孩子的妈妈，还有许许多多懂得训练宝宝一觉睡到天亮的妈妈朋友。现在轮到我来分享这些实用的智慧了。我看过很多家庭因为新生儿的来临，全家累得精疲力竭

(妈妈、爸爸、祖父母等),一个小小的婴儿就能把全家搞得鸡飞狗跳!相比之下,有些家庭虽有五六个孩子,甚至11个孩子,却父母轻松,孩子满足。每一个孩子都在全家的期待下出生、成长,整个过程非常从容,充满安详与惊喜,育儿的方式其实可以截然不同!我写本书的目的是希望能够帮助更多的父母轻松育儿,让家中的气氛更加祥和。

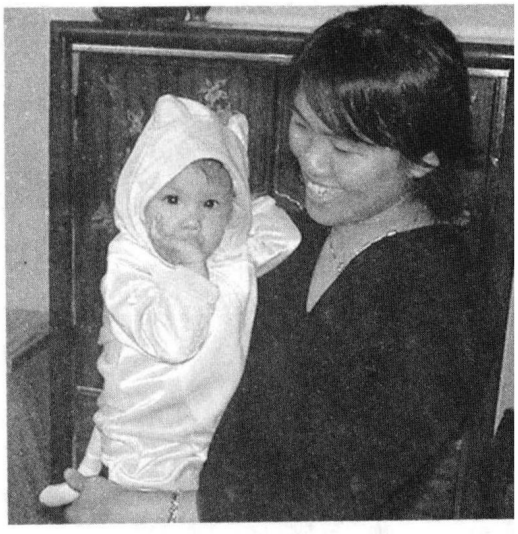
也许你会想,不知道能不能信任这个一百多岁的医生,担心她的医学常识已经过时。我向你保证,丹玛医生给为人父母者的忠告,直到今天仍让人受益无穷,而且她的医学智慧与建议早就经过了时间洪流的考验,这一点正是当今的医学理论所欠缺的!我信任丹玛医生在医学方面的智慧,因为她的结论远超越这时代各种不同的趋势和潮流。亲爱的读者,你知道吗,目前流行的医学建议不见得都是正确的!这么多年来,所谓的医学"权威人士",不知道犯过多少错误。比如说,上世纪六七十年代的医学专家,大多鼓励妈妈们喂宝宝喝配方奶。母亲为了孩子的健康成长,就盲目地听从所谓医学"专家"的建议,让婴儿喝奶粉,自己则打退奶针。我也跟大多数同龄人一样,是喝奶粉长大的。几年后,研究发现,当初那个建议实在错得离谱!据统计,喝奶粉长大的婴儿比较容易生病,也比较容易过敏。原来配方奶里面缺少母乳所具备的抗体,而婴儿非常需要这些抗体以增强免疫力。从很多方面来看,喝母乳都比较好,比如说,宝宝不容易过敏,母乳比较容易消化,妈妈也不容易患乳癌等。现在,医学专家的看法有了180

度的转变，他们改变了原来的说法，鼓励母亲喂母乳。

所谓“专家”讲的话，不要轻易相信，而要独立思考，运用常识判断他们的话有没有道理。我在本书中与大家分享的方法，不仅在我自己的家庭中奏效，在许许多多选用这些方法的家庭中，也都有惊人的效果。本书引述丹玛医生的话，都摘自玛蒂亚姑姑写的《丹玛医生说》，以及丹玛医生写的《每个孩子都应该有机会》（*Every Child Should Have a Chance*）。希望你通过本书了解丹玛医生后，会渐渐喜欢上她。本书多处摘录她明智、风趣与合乎常理的建议，也希望能够为你提供帮助。最重要的是，我希望本书能够帮助许多人重拾养儿育女之乐。

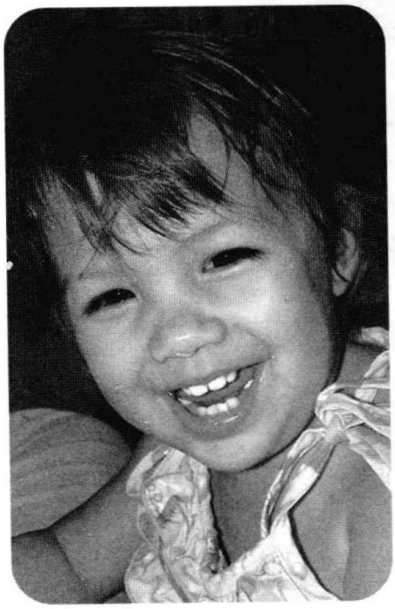


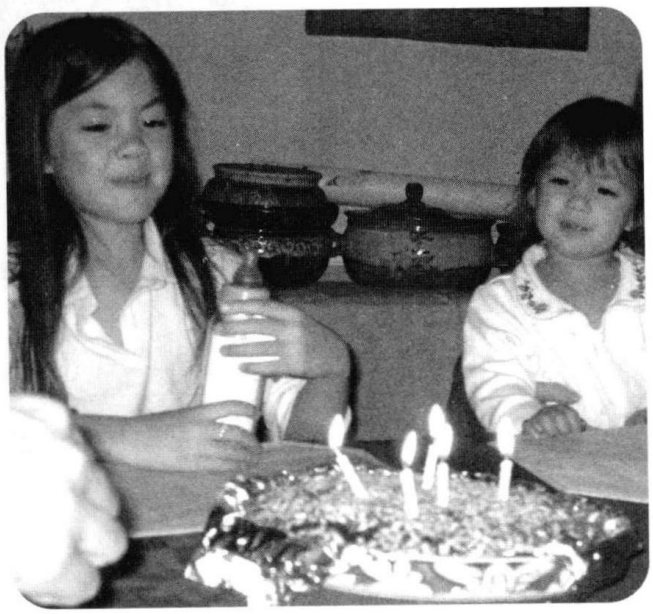
《丹玛医生说》的封面



第一章
新生儿的照顾









丹玛医生说

父母搬进去跟宝宝住，还是宝宝搬进来跟父母住？

首要的是制订作息时间表

首先，我要分享一下我婆婆的经验。我婆婆初为人母时，采用宝宝一哭就喂奶的方式，差不多每两个小时喂一次，连半夜也不例外。她生了4个孩子，前3个孩子的年龄分别只相差两岁。她说头6年带孩子的记忆，如今一片模糊，什么也想不起来。她不太记得孩子小时候的情形，因为她那时已经忙昏头了。现在，看到我们夫妻按照丹玛医生的方式，为孩子制订作息时间表，她就很羡慕地说："当初如果知道这个方法该有多好。"

现在，绝大多数医生都鼓励母亲，宝宝一哭就喂奶，或每两个小时喂一次奶。如果你很喜欢这种宝宝一哭就喂奶的方式，本书恐怕不



太适合你。根据我的观察，宝宝一哭就喂奶的妈妈们，绝大多数都睡眠不足、身体疲惫、心情沮丧。一哭就喂奶的宝宝比较爱哭闹，家里的气氛通常比较紧张。我常听年轻的父母说，他们只想生一个，因为带孩子太累了，而且很麻烦，一旁的祖父母听了，也同意地点头。一个小小的婴儿，似乎就能够把全家大小累得精疲力竭！其实，育儿的方式可以截然不同！照顾婴儿可以简单又有条理，家里依旧可以享有安宁，父母可以尽情享受育儿的乐趣，并且期待再生一个。我写本书的最初用意，就是要给那些筋疲力尽的父母提供一套不同的育儿方法。

作息时间表范例

带着宝宝出院回家后，就要立刻训练宝宝适应家中的作息时间。先为宝宝制订一个作息时间表，训练他在固定的时间吃奶和睡觉。想

要宝宝健康，家里宁静祥和，制订一个好的作息时间表非常重要。

制定作息时间表时需要注意：每4个小时喂一次奶，新生儿晚上应该有七八个小时的睡眠，而且是一觉到天亮。下面是一个作息时间表的范例：

早上6点　喂奶
早上10点　喂奶
下午2点　喂奶
晚上6点　喂奶
晚上10点　喂奶

如果从早上7点开始，那么就分别在早上7点、11点，下午3点，晚上7点和11点喂奶。

如何严格遵守作息时间表

一、把宝宝叫醒

到了喂奶时间，就要把宝宝叫醒。你应该让宝宝晚上能够一觉到

天亮，而不是白天睡觉、晚上哭闹。我的做法是，喂奶时间快到时，就把宝宝的房门打开，进去把窗帘拉开，让宝宝慢慢醒过来。如果喂奶时间到了，宝宝还在睡觉，我会把宝宝抱起来，交给喜欢宝宝的人抱一抱，比如孩子的爸爸、爷爷、奶奶或其他亲友，请他们轻轻地叫醒宝宝。他们会轻声跟宝宝说话，亲亲他，或者帮他脱掉几件衣服，让宝宝慢慢地醒过来。

二、喂奶要喂饱

每次喂奶一定要喂饱。喂母乳时，每边各喂10～15分钟。我们常跟宝宝开玩笑说："这不是吃点心哦。"尽量让宝宝在吃奶时保持清醒。如果宝宝还没吃饱就开始打瞌睡，可以搔搔他的脚底，蹭蹭他的脸颊，或把奶头拔开一段距离。尽量让宝宝吃饱，让他可以撑到下次喂奶的时间。

三、努力遵循"喂奶—玩耍—睡觉"的循环模式

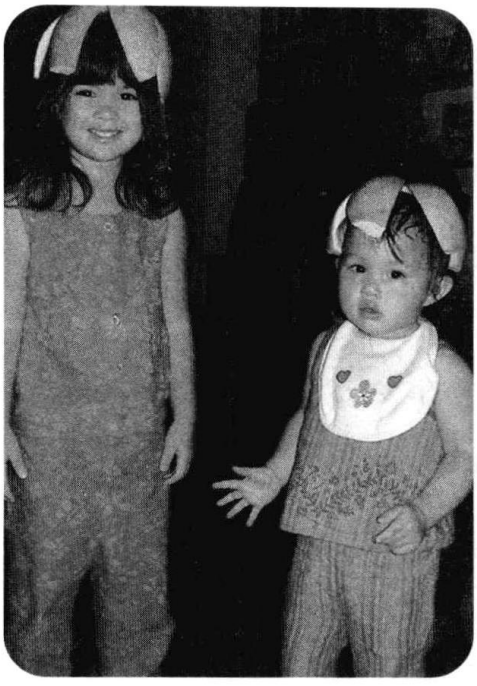
白天，不要让宝宝一吃完奶就睡觉。如果你在喂完奶后跟宝宝玩一玩，他会很开心，因为他刚刚吃饱，觉得很满足。等宝宝玩累了再上床，就会睡得比较熟、比较久。下次喂奶时间一到，宝宝醒来时，刚好空腹准备吃奶。

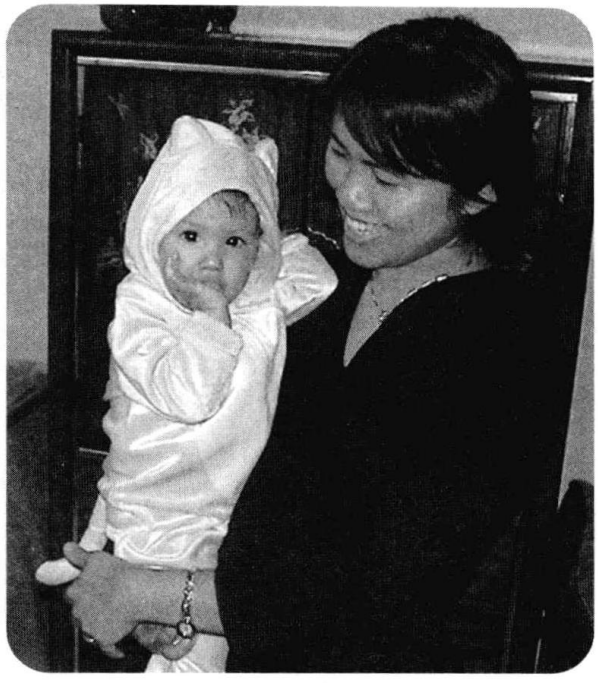
有很多人采用"喂奶—睡觉—玩耍"的循环模式。我认为这样的

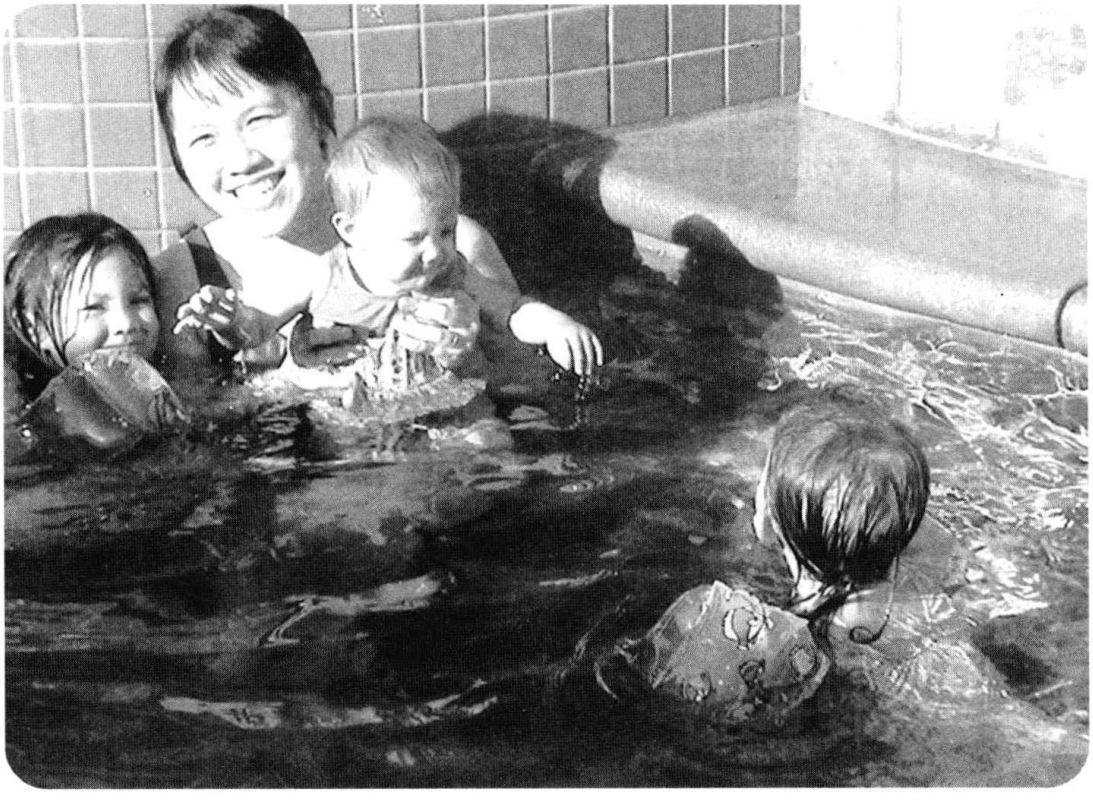
循环模式会让宝宝醒来时，肚子呈半饥饿状态，不能玩得很开心，宝宝可能还会觉得有点累，因为睡得不熟或时间比较短。宝宝醒来时如果处于半饥饿、半疲倦的状态，一定会哭闹得很厉害，这时妈妈就容易在宝宝尚未空腹的情况下提前喂奶，结果宝宝养成了整天都在吃点心的习惯，这是一个恶性循环。

怎么跟宝宝玩呢？关键是动作一定要很轻。喂完奶，轻轻地帮宝宝拍背打嗝后，就可以跟宝宝说说话，唱歌给宝宝听，看着宝宝的眼睛，摆动宝宝的脚，或者抱着宝宝在家里走一走。我的孩子小的时候，我常让她们趴在毯子上，让她们看看家人在做什么。如果大家在吃饭，我就把宝宝放在饭桌旁（或饭桌上），宝宝可以看大家吃饭，这时大家当然会忍不住一直看着宝宝，对他微笑，逗他开心。宝宝玩了一阵子之后，会觉得有点累，开始哭闹，这时我就把他放回床上睡觉，等到下次喂奶时间再抱起来。

每天只有最后一次喂完奶（晚上10点或11点左右），我不会遵循“喂奶—玩耍—睡觉”的模式。经过一整天的活动，宝宝这时已经累了，我会在喂奶之后，小心地帮他拍背打嗝，换上干净的尿布，然后就不再陪他玩了，直接送他上床睡觉。







四、万一宝宝提早醒来，还不到预定的喂奶时间怎么办？

这时我会尽量转移宝宝的注意力，拖到喂奶时间。比如说，如果他比预定的喂奶时间提早1个小时醒来，我会帮他拍背打嗝，看他是不是不舒服，帮他换块干净的尿布，给他洗个澡，陪他玩一下。我会尽量拖到预定的喂奶时间，但各位爸爸妈妈，你们要通点人情，不要死守作息时间表。这个作息时间表是为了让家里的气氛安详宁静，而不是要引起纷争。

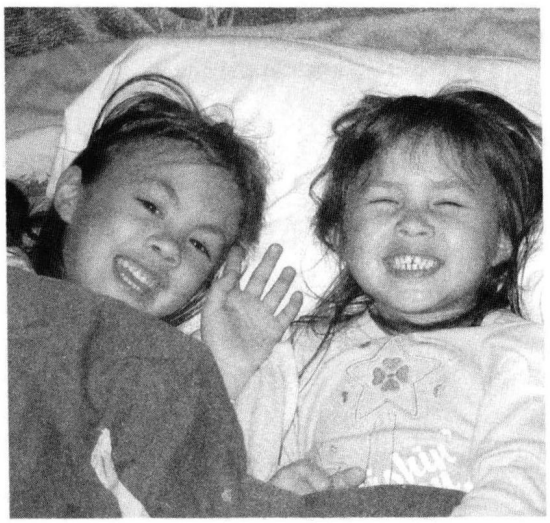
如果宝宝提早醒来，而且你已经花了一段时间设法转移他的注意力，但还是不到喂奶的时间，这时候你要动一下脑筋，回想一下，如果距离上次喂奶已经超过两三个小时，就可以稍微变通一下，直接喂奶，让宝宝吃饱，这跟预定的喂奶时间只不过差半小时或1小时而已。如果宝宝在1个小时之前才刚刚吃饱，那么他可能不是因为饿才哭，这时可以帮宝宝拍背打嗝，让他舒服一点，看看他会不会再睡着。

五、要有耐心，做法要一致

请记住，通常要花两三个礼拜的时间才能让孩子习惯于遵守一套作息时间表，你只要努力朝这个目标去做就可以了。不久，你就会惊讶地发现宝宝竟然很快就能适应这个作息时间表，准时在喂奶时间醒来。有很多次，我看着表，对家人或来访的朋友说："宝宝应该快醒

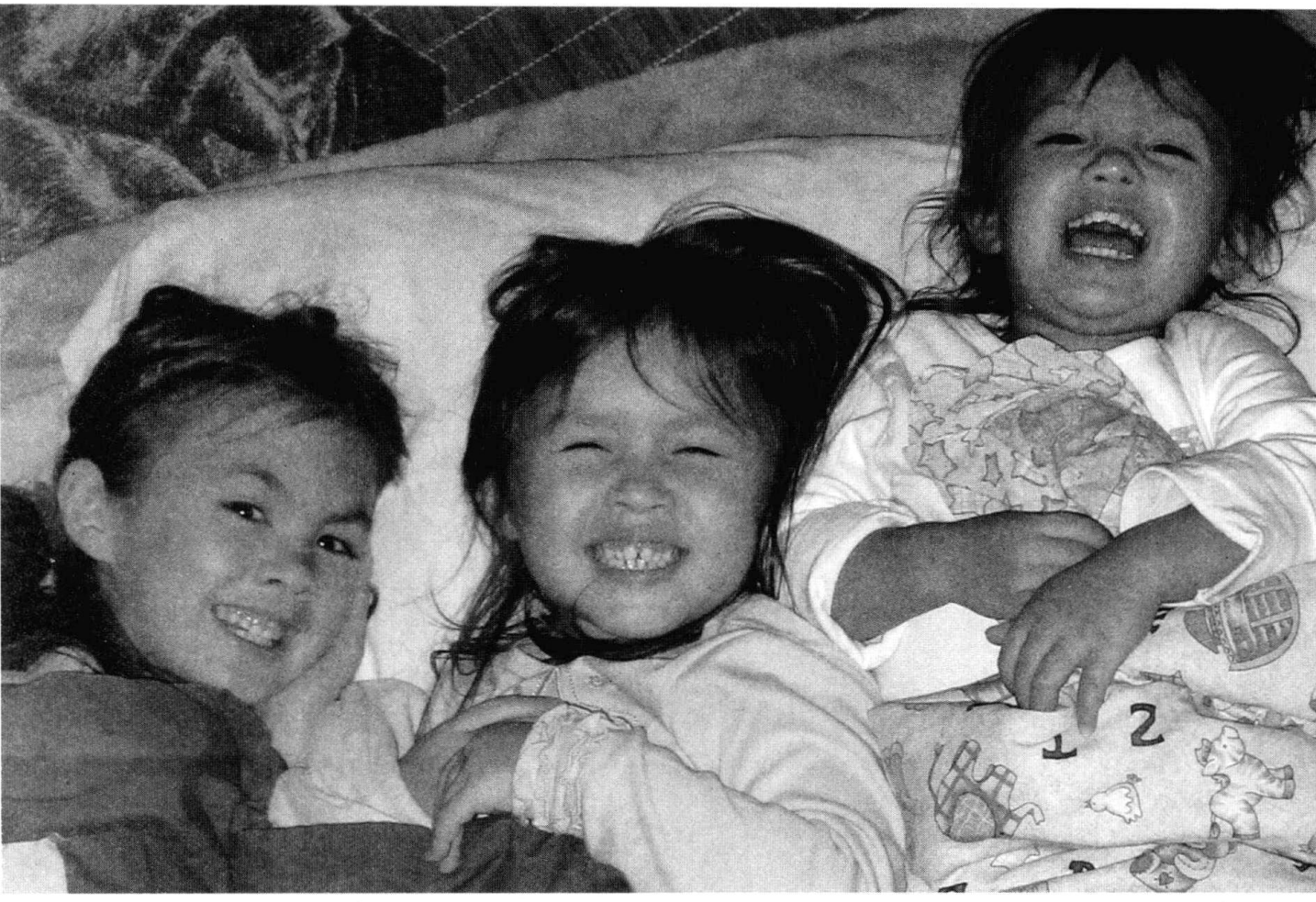
了。”话才刚刚说完，立刻就听到婴儿房里传来哇哇的哭声。

我想你接下来要问的一定是：那从晚上10点到早上6点这段时间呢？婴儿真的可以学会一觉到天亮吗？这正是我下一章要谈的话题——睡眠。



第二章

睡眠



我对“一觉到天亮”的定义：连续睡超过7个小时

婴儿真的可以学会一觉到天亮吗？

当然可以，这一点我可以证明。

◆玛蒂亚姑姑的11个孩子，经过不到10天的训练之后，都能够一觉到天亮。她的老大只训练了4天就能够一觉到天亮。她采用的是下面讲到的“方法一”。玛蒂亚姑姑的朋友，只要采用同样的方法，就能够在10天内训练宝宝一觉到天亮。

◆我最好的朋友波莉有5个孩子，其中4个在6周大时就能够一觉到天亮，另外一个在10周大时能够一觉到天亮。她采用的是下面讲到的“方法三”。

◆我的3个孩子都在6周大时，就能够一觉到天亮。我采用的是下面讲到的“方法二”。

丹玛医生教过许许多多母亲，如何训练宝宝一觉到天亮，本书摘录了一些母亲的心得体会，与大家一同分享。

如果您同意一觉到天亮对宝宝有好处，就可以采用以下方法。想

想看，我们大人睡眠不足时，都会觉得心情烦燥、精神不济，小孩也一样。如果宝宝能够学会一觉到天亮，发育会更好，心情自然也会更好。

下面列出3个训练宝宝一觉到天亮的方法，这3种方法其实大同小异。

方法一：丹玛医生的方法

（经过3～10天的训练，宝宝就能够一觉到天亮）

这个方法最直接、见效最快。白天每4个小时喂一次奶，晚上10点最后一次喂奶后，帮宝宝拍背打嗝，换尿布，确定宝宝很好，床也没问题，就让宝宝上床睡觉。接下来就不要再抱宝宝起来，也不要再喂奶，等到第二天早上6点再喂奶。

在宝宝适应这个作息时间表之前，半夜很可能会哭。不过哭对宝宝没有害处，反而可以让宝宝的肺部自然扩张，使肺部机能增强。新生儿通常每天要睡20个小时左右，大约哭4个小时。用这个方法训练几天后，宝宝就会习惯这个作息时间表，能够一觉到天亮。这样，爸爸、妈妈和宝宝，都可以得到充分的休息（摘自《丹玛医生说》）。



丹玛医生说

把宝宝喂饱，然后帮宝宝拍背打嗝，换上干净的尿布，就可以把他放到床上睡觉了。检查一下婴儿床，如果床上没有蛇，你就可以走了——意思就是说，别再吵宝宝了。宝宝想哭就让他哭，哭对他有好处。

有许许多多父母听从了丹玛医生的建议，结果获益良多。我在本书最后选了几封读者来信，这里先摘录一封较短的来信。

我带老大去看丹玛医生之前，一直采用“一哭就喂奶”的方式，睡觉也一样，她什么时候想睡，我就让她什么时候睡。只要宝宝哭闹超过5分钟，我就会把她抱起来哄她。等到宝宝3个月大时，我已经因严重睡眠不足而精神紧张、情绪低落。我先生十分无奈，不知道什么时候才能好好吃顿饭，也不知道什么时候才会有干净的衣服可以换。我自己也快受不了了。

丹玛医生建议我为女儿制订一个作息时间表，她让我放心，她说宝宝哭闹不仅对身体无害，还对她有好处。哭可以让鼻子畅通，也可

以让肺部更健康。

我接受了丹玛医生的建议，为宝宝制订了作息时间表。才短短一个礼拜，家中的气氛就愉快多了。我和宝宝都可以一觉到天亮，我的心情好多了，不再整晚分泌乳汁。我很快就开始为全家准备营养均衡的饮食，能让家人吃得更健康，我感到很欣慰。原本爱哭闹的宝宝现在可以满足地待在游戏床里，我终于可以放心去做家务了。

——美国乔治亚州的一位妈妈

方法二：奂均的方法

这是我采用的方法，基本上只是把丹玛医生的方法稍微修改了一下。我白天尽量照着作息时间表去做，如果喂奶时间到了，宝宝还在睡觉，我会把她叫醒喂奶。晚上10点喂过奶后，先仔细帮宝宝拍背打嗝、换尿布，然后就送宝宝上床睡觉。接着，我会赶快回到卧房，戴着夜光表上床睡觉。

生产完出院回家的第一天晚上，如果宝宝半夜哭了，我会看一下是几点，然后算算她是不是已经吃完奶超过4个小时了，如果是，我会等至少10分钟，再去抱她起来，喂她吃奶，帮她拍背打嗝，如果需要就换块干净的尿布，然后送她上床睡觉。我不会摇她入睡或抱着她走一走，因为我不希望她养成半夜要人哄的习惯！

第二天晚上，我还是采用同样的做法，不过这次我会多等至少5

分钟，也就是说，我会让宝宝哭至少 15 分钟再去抱她起来。第三天晚上，我会再多等至少5分钟，让宝宝哭至少 20 分钟再去抱她起来，以此类推。我每天都延长等候的时间，最后宝宝就学会一觉到天亮了。有时候我还在等，宝宝就已经停止哭闹，再度睡着，我就不用起来喂她，自己也可以安然入睡了。几个礼拜后，宝宝每天晚上都可以连续睡七八个小时，半夜不再醒来。我的3个孩子都在大约6周大的时候，就可以一觉到天亮了。



请你放心，宝宝不会因此受到什么心理伤害，哭到睡着没什么大不了的。很多个早上，我比宝宝醒得还早，满怀幸福地等她睡醒，喂她吃一天中的第一顿奶。就算宝宝半夜哭了一会儿，也不会影响她的睡眠和食欲，而且看起来很满足的样子。

方法三：《从零岁开始》的方法
（可训练宝宝在7～12周大时一觉到天亮）

如果你不能忍受宝宝一直哭闹，可能会觉得方法三比较容易接受。这个方法在《从零岁开始》（*On Becoming Babywise*）一书中有详细的介绍，这本书的作者是艾盖瑞和贝南罗特博士。我有很多美国朋友采用这个方法，他们的宝宝都能够学会一觉到天亮。我最好的朋友波莉有5个孩子，其中4个在5～6周大时就能够一觉到天亮，另外一个在10周大时能够一觉到天亮。

采用这个方法时，白天同样要尽量按照作息时间表每4个小时喂一次奶。至于半夜如何喂奶，我请波莉亲自现身说法：

“宝宝不满4周时，我会定闹钟，在凌晨2:30起来喂宝宝一次。4周后，我就不再定闹钟，如果宝宝用哭声来表示他需要我，我才会去喂奶。但宝宝半夜不需要我的那一天总会来临，当这一天来临时，我早上醒来，惊讶地发现自己前一天晚上竟然一觉到天亮！我发现这个方法很温和，可以让宝宝慢慢习惯睡整夜。我觉得关键在于——宝宝白天吃完奶后，一定要让他清醒一段时间，帮他拍背把嗝打出来，让食物充分消化，到了睡觉时间，即使宝宝还不困，也要送他上床睡觉。”

艾盖瑞和贝南罗特说，很多宝宝会在7～9周大时，自然而然地开

始不需要在半夜吃奶。有些宝宝晚上10点吃过奶后，会渐渐延长下次吃奶的时间，最后会等到早上6点才需要吃奶。

他们曾对520个婴儿做过睡眠质量调查，这些婴儿的父母都按照时间表来喂奶，调查结果如下：

◆只喝母乳的婴儿

喝母乳的女婴，有86.9%在7～9周大时，能够一觉睡到天亮，有97%在12周大时，能够一觉睡到天亮。

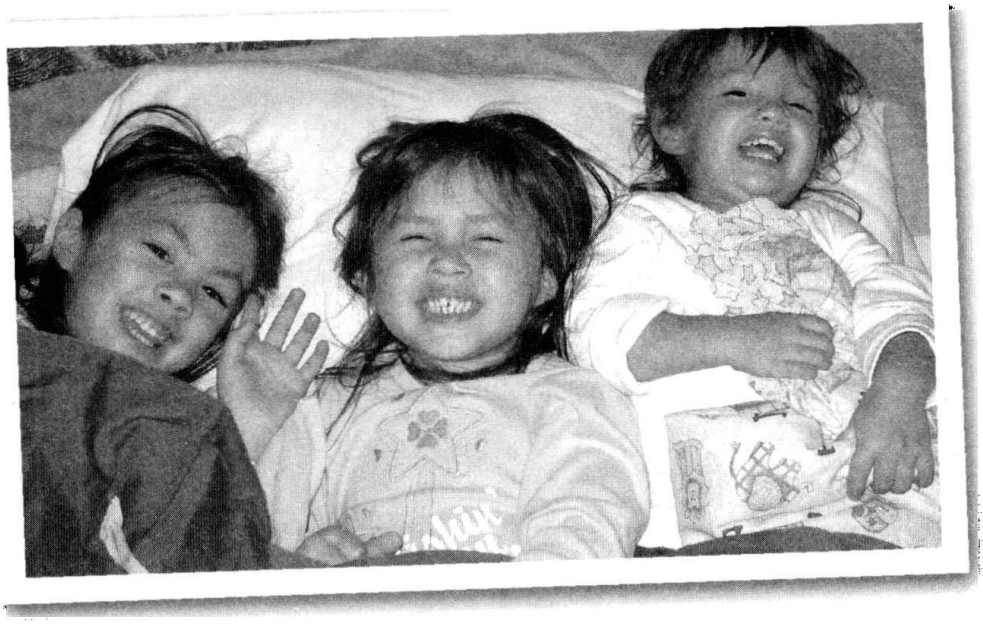
喝母乳的男婴，有76.8%在7～9周大时，能够一觉睡到天亮，有96%在12周大时，能够一觉睡到天亮。

◆只喝配方奶的婴儿

喝配方奶的女婴，有82.1%在7～9周大时，能够一觉睡到天亮，有96.4%在12周大时，能够一觉睡到天亮。

喝配方奶的男婴，有78.3%在7～9周大时，能够一觉睡到天亮，有95.7%在12周大时，能够一觉睡到天亮。

采用方法三时，绝大多数婴儿都能够在满12周之前一觉睡到天亮。有少数婴儿已经满12周了，似乎还是改不掉半夜吃奶的习惯，艾盖瑞和贝南罗特建议这些婴儿的父母可以采用方法一（丹玛医生的方法）来训练宝宝一觉到天亮。



有些宝宝的生物钟“卡”在半夜喂奶的状态，父母可以帮助他们重新设定生物钟。如果你注意到宝宝几乎每天晚上都在同一个时刻醒来，这是很明显的迹象，表示他的生物钟“卡”住了。

解决这个问题，可以选在周末进行，这时家里没有人需要早起去上班（如果晚上被宝宝的哭声吵得睡不好，那天早上可以迟点起床）。当宝宝醒来时，不要马上抱他起来，不管他怎么哭，都是暂时的，哭闹的时间从5分钟到45分钟不等。要记住，这哭声是暂时的！有些父母担心如果没有立刻回应宝宝的哭声，会让宝宝觉得没有人爱或没有安全感。其实正好相反，不帮助宝宝养成一觉到天亮的习惯，才是残

酷的做法。另外，如果把宝宝抱到床上跟你们一起睡，会延长这个学习的过程。一般来说，要花3个晚上才能培养出这个新的习惯，让妈妈和宝宝都可以一觉到天亮。

——艾盖瑞和贝南罗特

有许多人采用《从零岁开始》一书介绍的方法都收到了很好的效果，也有许多儿科医生和妈妈支持这个方法。下面摘录一封读者来信供大家参考。

我强烈推荐大家使用这个方法，因为真的很有效。我的前3个孩子都采用一哭就喂奶的方法，我那时不知道还有其他方法，结果在长达5年的时间里，我没有尝过晚上睡饱觉的滋味。后来有朋友跟我分享你们的《从零岁开始》介绍的方法，刚开始我听不进去，觉得根本没道理。我获得过早期儿童教育的硕士学位，你们的观点跟我学到的完全相反。

然而，事实与我想的不同，我朋友的第一个孩子，竟然在6周大时就能够一觉到天亮，我很生气。接着我们夫妻俩又看见他们的老二和老三，也很早就学会一觉到天亮。他们不管做什么都是从从容容，我们遇到的问题，他们几乎都没有遇到。后来当我发现自己怀了老四时，心情沮丧了好几个月，想到的只有失眠和宝宝哭闹带来的痛苦。

我必须很不好意思地承认，当初是在无可奈何的情况下，才采用按时间表喂奶的方式，结果真叫我汗颜。我们的老四在4周大时，就能够一觉到天亮，我们不敢相信和宝宝一起睡个饱觉竟然这么容易。老四一直是开心又满足，这是前3个孩子所没有的。后来，我们又生了老五，这个方法再度奏效。

《从零岁开始》挽救了我们的婚姻和家庭。谢谢你们。

——5个孩子的母亲（美国宾夕法尼亚州）

省略晚上最后一次喂奶

如果你采用上述3种方法之一，就会发现到宝宝两三个月大时，越来越难在晚上10点叫醒宝宝吃奶。这表示可以省略晚上最后一次喂奶，宝宝晚上已经可以连续睡12个小时了（没错，是12个小时！我没骗你）。大概就在这个时候，你可以开始喂宝宝一些食物泥（下一章会详细介绍婴儿的饮食）。

有助于宝宝一觉到天亮的两件事

一、铺婴儿床的方式要正确

买一个新的、稍微硬一点的婴儿床垫。铺婴儿床的正确方法是：先在床垫上平铺4条吸水性好的全棉大浴巾，然后在上面平铺一条床单，要拉紧以免松滑（摘自《丹玛医生说》）。

当宝宝趴睡时，即使脸贴住透气的浴巾，呼吸仍然顺畅，皮肤也会透气，可以避免长疹子或让宝宝觉得太热。宝宝吐出的奶，也会被这些浴巾吸干。一定要用全棉的浴巾，掺有聚酯纤维的浴巾不透气，宝宝趴睡时，会妨碍宝宝呼吸，宝宝也容易长疹子。

二、让宝宝趴睡

到底该让宝宝仰睡还是趴睡，在这个问题上有许多争议。过去10年来，许多医生鼓励父母让宝宝仰睡。大家有所不知，这个建议的提出是受到一项研究的影响，而在这个研究者所研究的国家，有很多父母让宝宝睡在羊皮上，让宝宝趴睡在羊皮上似乎比较容易窒息。本书不会支持让宝宝仰睡的观点。随便问一个医生，或上网去看看，就会

看见大部分人都鼓励父母让宝宝仰睡。但我所听到和看到的，都是同一套观点，引述的资料来源也都一样，得出的理论却五花八门。不过这些理论至今仍是理论，没有一项研究可以证明，让宝宝趴睡会导致婴儿猝死。

当然，我们对攸关生死的问题，必须谨慎看待。我不是要逼为人父母者去做让自己良心不安的事，但我要鼓励大家，把前后逻辑想清楚，然后独立做出决定。如果你读了这本书，仔细思考之后，决定让宝宝仰睡，我会对你说："加油！"我的3个宝宝都是趴睡。婴儿趴睡时会睡得比较好，也睡得比较久，这是个不争的事实，连支持婴儿仰睡的人都不得不承认这一点。为什么宝宝趴睡时会睡得比较好？因为婴儿比较有安全感。我觉得这是基本常识，观察一下宝宝就知道了。当我们把宝宝抱起来时，会很自然地让宝宝的肚子贴住我们的胸膛，尽量让宝宝跟我们有身体上的接触。我们抱宝宝的时候，不会让宝宝背对我们，让他的背顶住我们的胸膛。为什么不这样抱？因为宝宝会没有安全感，小手小脚乱晃。宝宝寻求安全感时，会本能地抓住东西（跟无尾熊宝宝一样），当宝宝仰睡时，会觉得前面空荡荡的，没有安全感。趴着的宝宝有安全感，因为他的手脚可以随时接触到床。

想想看，当你躺下来，让宝宝睡在你腹部上时，你会让宝宝用什么姿势躺下来？当然是趴着，我觉得这个姿势最有安全感，也最合逻辑。



丹玛医生说

你去看看猫、松鼠、牛和马怎么照顾它们刚出生的宝宝，它们很清楚要让宝宝用什么姿势睡觉。没有一种动物会笨到让刚出生的宝宝仰睡，只有人类是这样。小宝宝在肚子里被紧紧包了9个月，你如果让他仰卧，他的手脚突然间放开来，会觉得好像要跌下去……有些父母因为新生儿哭个不停，请我到家里看诊，通常我一走进去就发现宝宝是仰卧的姿势，而且显然吓得发抖，这时我会把宝宝翻过来让他趴着。等我坐下来听父母描述情况时，宝宝早就睡着了。这些父母可能会觉得这笔钱花得冤枉，晚上紧急召医生来家里看诊，结果医生只是帮宝宝翻个身，让宝宝趴着而已。当宝宝仰卧时，他的反应就跟一只四脚朝天的甲虫一样，很害怕，一定要等到手脚垂下来碰到东西时，才会有安全感。

有些人担心趴睡的婴儿吐奶时会呛到，其实刚好相反，我们认为仰睡的婴儿吐奶时，会更容易呛到。婴儿仰卧时会觉得无助，但婴儿趴着的时候，比较容易自由地活动。你试试看，拿一根棉花棒清清婴儿的鼻孔，或拿灯照婴儿的脸，他会本能地把头移开，避开让他不舒服的东西。所以趴睡的婴儿吐了奶，会本能地把头移开，避免接触这块又湿又冷的地方。另外，如果铺床的方法正确，吐出来的奶会被下面的浴巾吸收。



丹玛医生说

我行医七十几年来，从来没碰到过婴儿猝死的病例，因为我总是吩咐妈妈们让婴儿趴睡，同时教会她们正确的铺床方法。我告诉她们："从宝宝生下来开始，除了喂奶的时候，绝对不要让他仰卧。"

造成婴儿死亡的原因很多，患脑脊髓膜炎的婴儿有可能在睡眠中死亡，但我不相信趴睡会引起所谓的婴儿猝死症，除非是仰睡。我知道我的看法是对的，因为仰卧的婴儿可能因吐奶而有窒息的危险，他也许会吐出一大口奶，然后把奶吸入肺部，结果就呛死了，婴儿非常

容易呛死。

侧睡的婴儿也许不会猝死，但他不能适当地使用肌肉，而且头部会变形。婴儿需要使用四肢和颈部的肌肉，但只有在趴着时才能活动这几个部位的肌肉。

前不久有个4个月大的小病人来我的诊所看病，他的父母用一种设备将他的身体固定，让他侧睡。他已经4个月大了，却还不会抬头，这是因为他根本没有机会使用颈部的肌肉！他的右手臂无力，头的两侧很扁。

宝宝仰卧时会显得很无助，因为不能像趴着那样，可以在床上移动，也不能像趴着那样，可以运动颈部。正常的宝宝一生下来，就会在趴着时抬头，并且可以转头换边，这样就会使用到颈部和背部的肌肉，很快就能够把头抬起来挺住。如果宝宝到了两三个月大还不能抬头，母亲就要关注一下宝宝是不是有什么问题。仰睡的孩子通常脸型比较宽，而且后脑勺是扁的（摘自《丹玛医生说》）。

趴睡的宝宝有安全感，即使吐奶也是吐到床单上，不会有危险。趴睡的宝宝可以好好练习使用肌肉，头形也好看。让宝宝趴睡真的很重要！只有在下面这两种情况下，我不建议父母让宝宝趴睡：一是没

有按照正确方法铺宝宝的床，二是宝宝跟父母睡同一张床。

我每次跟人家说，我们家3个孩子6个月大就会爬，大多数人听了都很惊讶。我的孩子在4个月大时，就能够用手臂和膝盖把身体撑高，把头抬高，努力试着爬一爬，这比大家常说的“七坐八爬”还早。不过大部分人都是让宝宝仰睡，我自己这颗扁头就可以证明！趴睡的宝宝，肢体动作发展比较快，这是不争的事实，而仰睡的宝宝，肢体动作通常比较不灵光。

按作息时间表睡觉和吃奶的好处

一、妈妈心情愉快，孩子心情就愉快

让宝宝按作息时间表睡觉和吃奶的最大好处是，父母可以得到较多的休息和自由。为什么这是好事？因为父母有充分的休息时间，才能够做更称职的父母。当我休息得充分时，才会有足够的耐心和体力来照顾孩子，做一个更称职的母亲。道理就是这么简单。

二、家中气氛安详宁静

每个人（包括宝宝）都希望能够待在一个安详宁静、井然有序的

家庭里。秩序和固定的程序会营造出一种愉快祥和的气氛，全家人身心更轻松，更有精力享受亲子生活。

三、宝宝更有安全感

按作息时间表吃奶和睡觉的宝宝，会渐渐相信父母能按时做该做的事。宝宝也渐渐懂得不需要用哭来得到他们想要的东西，他们可以感觉到父母知道他们需要什么，也知道父母会在生活上引导他们。

四、能够分辨是不是有什么大问题

如果没有一套固定的程序，每次宝宝哭，全家都会很紧张，很难分辨宝宝是不是有什么特别的需要。制订一套良好的固定程序，有助于分辨宝宝是不是有什么大问题。下面，我举几个例子说明一下。

第一个例子：我可以预知宝宝会睡多久

我把宝宝放到床上睡觉之后，如果一切都按照固定的程序来（比如宝宝没有发出奇怪的声音，或是睡在她自己的床上等），我就会知道她会睡到下次喂奶的时间才醒来。如果家里有人看家，我甚至可以出门去办事。有了固定的程序，就能够预知宝宝的行为。所以，如果宝宝偶尔睡到一半哭醒，我就知道有问题，通常是大便或需要打嗝。

有一次我表嫂带着1岁的孩子来我们家吃午饭。她先喂孩子吃奶，

孩子吃完奶睡着了，她就把孩子放到楼上的房间睡觉，那个房间离楼下的餐厅很远，她每隔几分钟就会上去看看孩子有没有醒来。后来我先生主动说，他愿意待在楼上听着她孩子的动静，让她好好跟大家吃顿饭。接下来，换我们1个月大的宝宝需要睡觉，我就跟表嫂说，我们不需要去检查宝宝有没有醒来，因为她一睡就是两个小时。表嫂很惊讶我这么确定宝宝什么时候会醒来。

后来，我正跟她谈我们为宝宝制订作息时间表的方式时，我们的宝宝提早1个小时醒来，开始哭，这实在很不寻常。结果我一抱宝宝起来，她立刻打了一个大嗝，然后就不哭了。

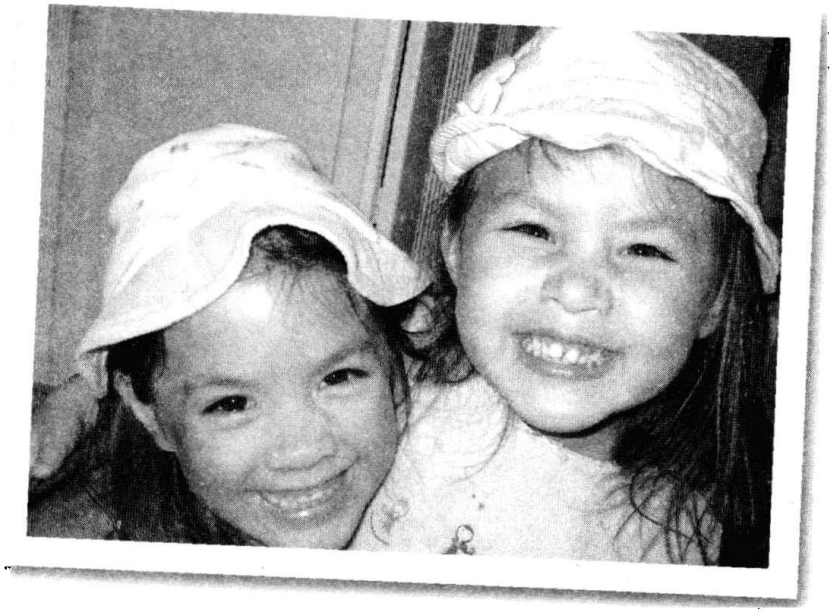
我举这个例子是想说明——有一套固定的程序不但能够帮助我们看出宝宝的情况是否正常，也能够给父母自由，不必被宝宝绑得动弹不得。

第二个例子：我可以预知宝宝会哭多久

我们家3个孩子都是出生后就睡自己的床，而且完全靠自己入睡，我们从来不会摇她们入睡，也不会抱着她们走来走去直到她们睡着。我们不让她们养成非要爸妈躺在旁边才睡得着的习惯。当我们知道宝宝累了，就会检查一下尿布，帮宝宝拍背打嗝，把床铺好，给宝宝一个紧紧的拥抱，亲一下她的脸颊，然后把她放到婴儿床上（宝宝几个月大后，我们还会在床上放一个绒毛小玩具或一条柔软的小毯子）。如果宝宝上床后开始哭闹，我们不会把宝宝抱起来。很快，宝宝就会知

道，一旦睡觉时间到了就非睡不可。

到最后，我们家每个宝宝上床后不到1分钟，就会安静下来，自己睡着。如果我放宝宝上床后，宝宝哭闹超过5分钟，我就会看着表算时间，如果10分钟后宝宝还在哭，我知道一定有点问题，就会进去看看宝宝怎么了。我的宝宝很少在上床后哭好几分钟，如果哭这么久，大多是因为尿布脏了。有一次我进了宝宝的房间，发现宝宝从婴儿床上站起来，她是想告诉我，我忘了把她的娃娃放回床上。没错，我那天下午洗了她的娃娃，后来忘了从烘衣机里拿出来。因为我们有一个很固定的程序，所以只要情况有点反常，就很容易察觉，需要去看看怎么回事。



不管你做什么，都是在训练孩子

我向大家介绍的这些方法，主要是训练孩子能够安慰自己，靠自己入睡。我们不让孩子养成睡觉时需要开夜灯的习惯，或需要卧室的门稍微打开才肯入睡，我们更不会“帮助”孩子养成需要父母睡在旁边的习惯。上述这些“需要”（开夜灯、父母睡在旁边等）都是在父母的训练下养成的。我的孩子从小就不觉得漆黑的房间有什么好怕的，如果我忘了把房门关紧，已经上床的两岁女儿会提醒我要把门关好。当房间漆黑、房门紧闭时，我的孩子反而更有安全感。

每次有客人第一次来我们家，我们都会带他们参观一下，我们会介绍说：“这是我们的卧室，这是宝宝的卧室。”

“什么?!你们的宝宝自己睡一间？”

这时我们会微笑着回答：“对啊，我们家每个孩子都是出生后就自己睡。”客人听了通常会不可置信地摇摇头，然后说：“这大概需要训练吧，我们家的孩子到现在还跟我们睡，我们觉得好烦。”

这时，我们会再次微笑着说：“其实你们家的孩子也受过训练，他们是被训练成需要跟你们睡。”

其实，我也很喜欢躺在孩子旁边，依偎在孩子身边的感觉实在很甜蜜，但在我们家，这不是个“习惯”，而是一段特别的欢乐时光。

不同年龄段的人，平均每天需要的睡眠时间

（摘自《丹玛医生说》）

新生儿	20小时
3个月	16小时
2岁	12小时
6岁	12小时
青少年	8小时
成　人	8小时

以上标准仅供参考。每个人需要的睡眠时间不同，像我每天就需要至少9～10个小时的睡眠才觉得够。

我们家的作息时间表

（我的3个孩子分别是1岁、3岁、5岁）

早上7点	宝宝起床，吃早餐
早上8点	较大的孩子起床，吃早餐
早上10点	宝宝上床小睡

下午 1 点	午餐
下午 2 点	孩子的安静时间或午睡时间(安静时间是为不需要睡午觉的较大的孩子安排的。这段时间不能讲话，不能跟别人一起玩。所有的活动都是静态的，如画画、看书等)
晚上 6:30	晚餐
晚上 7:30	宝宝上床，一觉到天亮
晚上 8:30	读床边故事，较大的孩子上床睡觉
晚上 10:30	爸妈上床睡觉

朋友们听到我的孩子那么早就上床睡觉，都会惊讶地说："我们的孩子要到晚上 11 点才上床睡觉！"或者说，"如果我们的孩子那么早上床，我们就见不到孩子了，因为差不多这个时间我们才会下班回家。"当初我们只有老大和老二时，两个孩子都是晚上 6:30 上床，睡到第二天早上 6 点才起来，有些人听了更是惊讶不已。

我相信，连续长时间的睡眠对发育中的孩子有益，如果你的孩子容易生病，也许你应该注意一下他每天睡几个小时。我的 3 个孩子每天都有超过 11 个小时的睡眠。很多父母喜欢晚上带孩子出门去逛夜市，或去朋友家吃晚饭，在外面待到很晚才回家，这跟美国人的生活习惯很不一样。在美国，有小孩的家庭一起吃晚餐时，通常会把晚餐

时间提前，好让父母可以早点回家送孩子上床睡觉。如果父母晚上需要应酬，比较晚才能回家，就会请保姆来帮忙看孩子，让孩子维持正常的作息时间。



丹玛医生说

父母如果总是在适当的时间送孩子上床，孩子就能学会在适当的时间睡觉。有睡午觉习惯的孩子，通常晚上睡得不太好。务必要让宝宝早点上床睡觉，这样爸爸妈妈才可以在晚上喘口气。

我刚开始行医时，曾经有个母亲带了两个年幼的女儿来诊所看病，她说孩子晚上都不睡觉，希望我开点镇静药给她们吃。

我百思不解，不断问她一些问题，想找出孩子不睡觉的原因。最后我问她："她们早上几点起床？"

她回答："大概11:30。"

我告诉这个母亲："那她们应该晚上11:30再上床睡觉！"我建议她早上7点叫孩子起床，给她们吃早餐，如果她照做，时间一到，孩子就会想睡觉了。

下面这封信是一对夫妇的来信，他们原本不采用我们的建议，而是按照目前大多数医生的建议去做，采用一哭就喂奶的方式，并且让宝宝仰睡。后来这对夫妻在睡眠被剥夺了10天之后，就尝试着做了一些改变，听从了丹玛医生的建议。

下面是他们的故事：

亲爱的主烈和奂均：

我们真的很感谢你们！两天前，我们夫妻俩快累瘫了，于是决定采纳你们的建议，改让宝宝趴睡，并且祈求上帝保护我们的宝宝。结果不到1分钟，宝宝就睡着了。以前让宝宝仰睡时，他都会哭很久，我们只好抱他起来走来走去，想尽办法帮他入睡。一开始，我很担心宝宝趴睡会有危险(而且时不时就会去看看宝宝),可是宝宝不仅睡得很好，而且连续睡了4个小时，这真是个奇迹！等他醒来时已经吃完奶5个小时了。吃奶时，他真的是卯足劲在吃，我太太说她可以感觉到母乳汩汩地流出来，她说这才像是认真吃奶的样子！在这之前，宝宝根本就像在吃点心一样。

后来我们决定坚持让宝宝趴睡，并且尽量每4个小时喂一次奶。啊，结果真是太令人满意了，睡觉变成了一件很幸福的事！才短短24个小时，宝宝就从每隔2~3小时要吃一次奶，每次吃母乳20分钟，加90毫升配方奶，变成每隔3.5~4个小时吃一次奶，每次用力吃母乳20

分钟，加60毫升配方奶。感谢上帝这样帮助我们！赞美主，让我们认识主烈和奂均！我太太原本又累又烦，不但已经影响到乳汁的分泌，甚至还有可能得产后忧郁症。不过，今天白天我从办公室打电话给她时，她听起来愉快多了。真的很感谢你们的帮忙！

我们仍在努力帮助宝宝适应每4小时吃一次奶的作息时间表。不过，有几次我们听从了你们的建议，认真思考后，决定提前半小时喂奶，结果他吃完奶之后，十分满足愉快。

今天早上发生的一件事情更是令我们兴奋不已。今天早上6点的时候，他开始有点哭闹，这时离他上次吃完奶（凌晨2:30）3.5个小时。我走过去看他，轻轻拍了一下他的背，他立刻就安静了下来，接下来的半个小时里，他只发出一点小小的呜呜声，不时还发出咂咂的声音。到了6:30，他开始放声大哭，听起来好像肚子真的很饿了。我看了一下表，离他上次吃奶刚好4个小时！我把他从婴儿床上抱起来，然后太太就喂他吃奶。看到宝宝这么快就能够调整好自己的生物钟，我们俩都非常兴奋。

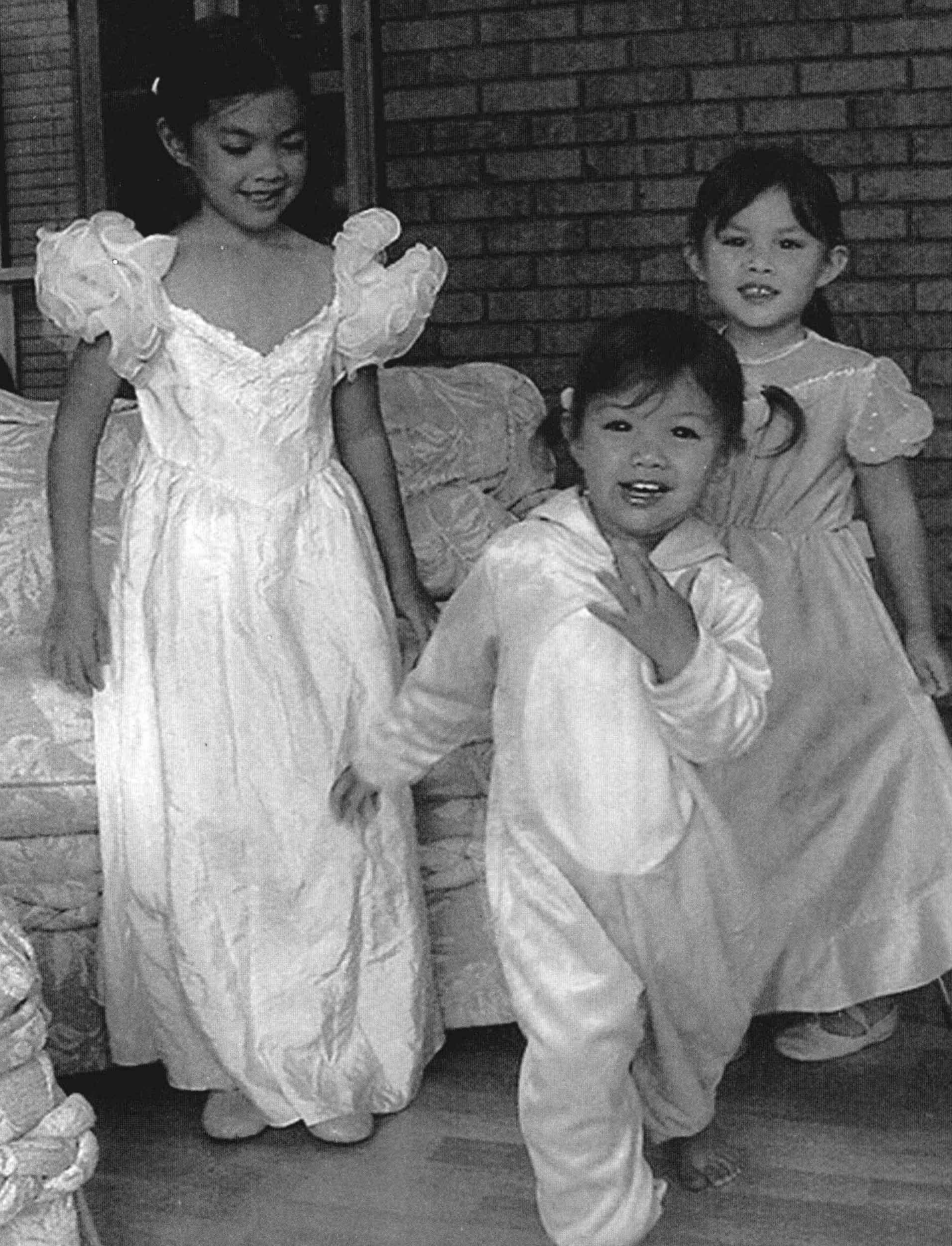
现在我们家的情况真的比先前好上5000倍！假如当初没有认识你们，我们恐怕还在按照一哭就喂奶的方式，把自己搞得筋疲力尽，而且一天到晚怨天尤人！

再一次谢谢你们的祷告和帮助！

主内弟兄　纪轲



第三章
哭





丹玛医生说

今天不让宝宝哭，宝宝明天就会让你哭。

宝宝不是一哭就表示有需要，想尽办法让宝宝不哭，对宝宝没什么好处。丹玛医生强调，宝宝哭是很正常的，而且哭对宝宝有益。

我的3个宝宝哭闹一段时间后，都学会了安慰自己，真的有需要时才会哭。所以，不要宝宝一哭就紧张兮兮的。

有些人以为让宝宝一直哭很残忍，其实刚好相反，我们认为不训练宝宝一觉到天亮才残忍（不训练宝宝一觉到天亮，对家人也是一件残忍的事，尤其是妈妈）。因为爱宝宝，所以才要训练他连续睡的时间长一点（想想看，当你不能一觉到天亮时，第二天是不是很累，脾气很暴躁）。一觉到天亮的宝宝可以得到充分的休息，会更满足，更健康。



丹玛医生说

我经常担心早产儿和患有唐氏综合征的宝宝，因为他们哭得不够。3个月以下的正常婴儿，每天应该哭3～4个小时。很快，孩子们的哭闹会形成固定的模式，几乎可以准确地预知宝宝会在什么时候哭。

让宝宝一直哭会不会有害

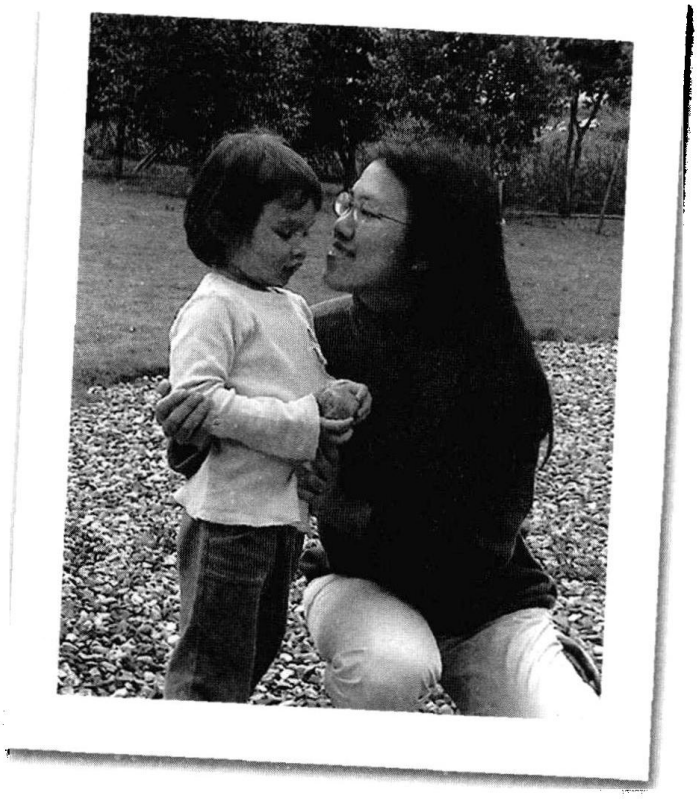
不会，孩子不会受到什么伤害，相反，他们会觉得有安全感。当孩子知道一切都是由父母掌控，而不是由他们掌控时，就会有安全感。另外，如果希望宝宝有安全感，你的做法就要一致，尽量严格按照作息时间表安排宝宝的生活。

如果宝宝一哭你就紧张兮兮，宝宝很快就会知道这个家由谁做主。他会养成习惯，用哭来得到他想要的东西。但这些得到掌控权的孩子，长大后反而容易没有安全感。为什么？因为他们其实不知道自

己要什么，也不知道什么对他们有益，父母没有为他们设定界线，所以，会觉得没有安全感。

相比之下，如果宝宝知道自己不管哭不哭，父母都会随时照顾到他的需要，就会有安全感，因为他的态度虽然反反复复，但父母的做法永远一致。

最后的结果是，按时间表作息，能够一觉到天亮的宝宝，早上醒来时不会再哭闹了。学会一觉到天亮的宝宝，有很多在早上醒来的时候不哭闹，而是开始喃喃自语或发出愉快的声音。我的宝宝有时候早上醒来会在婴儿床上唱歌，等着家人来抱她们起来。她们已经睡了个好觉，而且知道爸妈一定会来抱她们起来。我再强调一遍，当孩子知道一切都是由父母掌控，而不是由他们掌控时，就会有安全感。



宝宝为什么哭



丹玛医生说

有些母亲不喂母乳或没办法喂母乳，但宝宝对牛奶或任何一种奶粉都过敏，这样的宝宝会哭闹不停，直到吃进合适的食物。有些宝宝是因为皮肤过敏、发痒，所以哭闹不停，睡不着。有些宝宝在出生时受了伤，所以比正常的宝宝容易哭闹，醒着的时间也较长。有些宝宝哭是因为穿太多、很热，或穿太少、很冷。有些宝宝身上擦了油，觉得不舒服，所以哭闹。有些宝宝一生下来就没人要，他们似乎可以感受到自己不被接受，这样的宝宝不快乐，也睡不好。但造成宝宝哭闹最常见的原因是仰睡，仰睡让他们觉得害怕。

如果上述都不是你的宝宝哭闹不睡的原因，这时就要记住，每个宝宝都不一样，他们对快乐和痛苦的反应能力各不相同，这一点和成人一样。我们不能断言婴儿哭多

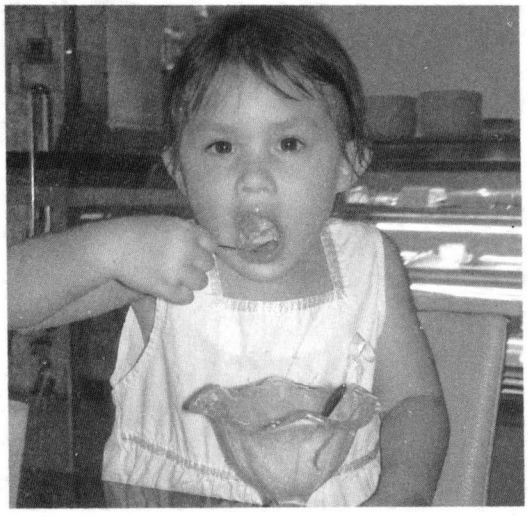
久才对，但哭对婴儿的发育真的非常重要，婴儿一定要哭才行，用力哭可以扩张肺部，让肺部得到充分的锻炼。

所以请放心，要把哭当做是宝宝的运动，哭有助于锻炼他们的肺部，我们家3个孩子的肺部都很健康！如果有必要，你可以打开电扇、除湿机或空气清净机，制造一点小噪音来盖住宝宝的哭声，以免吵到家人。我的做法是，刚开始训练宝宝睡整夜的那几个礼拜，尽量让宝宝睡在离家人远一点的房间里(只有我听得到宝宝的哭声)，这样家人在睡觉时就不会被吵到。

很多读者问我，疝气是不是因为宝宝哭得太厉害引起的。我上网查了一下资料，读到的8篇资料都坚称哭不会引起疝气。疝气是先天性的，即使宝宝不哭，疝气也存在，只是后来因为用力，或大声哭闹，我们才看出宝宝原来有疝气的问题。你可以自己去查一下资料，下面这两个网站上有些资料你可以参考：

www.hernia.org/paeds.html

www.kidsgrowth.com/resources



第四章
喂食



喂母乳好处多多

如果可能，请尽量喂母乳。母乳对宝宝的身体最好，没有什么食物比得上母乳，这是个不争的事实。母乳是最完美的婴儿食品，而且能够提供宝宝需要的抗体，帮助建立宝宝的免疫系统。

许多有力的证据显示，吃母乳的宝宝不容易拉肚子，就算拉肚子也不太严重，吃母乳的宝宝也不容易感染呼吸系统疾病和细菌性脑脊髓膜炎，也不容易发生尿道感染。喂母乳对妈妈的健康同样是好处多多，可以帮助子宫尽快恢复原状，降低患乳癌的几率，身材也恢复得比较快。

我的3个孩子都是一出生就吃母乳。上帝的设计实在奇妙，这些小婴儿可不像你想象的那么无助，他们虽然没有经验，但一生下来就立刻知道怎么吸吮奶头。我的3个孩子小的时候只吃母乳，都长得很健康，没有对什么食物过敏，也没有因为生病住过院。

按作息时间表喂奶的方式，会让喂奶变成一件愉快的事，而非苦不堪言。而且我觉得喂母乳真的很方便，母乳永远很新鲜，温度也刚刚好，不用洗奶瓶，还可以省很多钱呢！

喂母乳时尽量每边各喂10～15分钟，喂完后要记得帮宝宝拍背打嗝。



丹玛医生说

有些人以为增加喂奶次数和延长喂奶时间可以促进乳汁的分泌，其实不然。前几天有个妈妈来诊所找我，她每两个小时就喂一次奶，整个人看起来疲惫不堪，宝宝也精神不济，她的丈夫更是一副随时要离家出走的样子！其实她根本不需要每两个小时喂一次奶，只要保持愉快的心情，按照时间表喂奶，并且好好享受喂奶的乐趣，自然就会分泌出足够的乳汁。

喂多少才适量

婴儿不可能喝太多奶，每个新生儿的体重都会在出生后头几天减

轻220克左右，但一周内就会回升到出生时的体重。接下来通常每天会增加28克，直到12周大（每个月大约增加900克）。满12周后，体重增加的曲线会减缓，每天大约增加14克，到5个月大时，大多数婴儿的体重，会比刚出生时的体重多大约3200克（摘自《丹玛医生说》）。

只要宝宝的体重持续增加，而且很健康，父母就不用担心。不必跟人家那个白白胖胖的婴儿比较，胖不见得就是健康，不管亲戚朋友怎么说都无所谓。



丹玛医生说

我看过一个非常健康的婴儿，他每次喝奶都不超过90毫升。每个婴儿的需要都不一样，母亲要注意的是婴儿的体重是否持续增加。

什么时候开始喂婴儿食品

宝宝通常会在3个月大时开始流口水，流口水不表示长牙，而是

表示口水里面有唾液淀粉酶，可以将淀粉转化为麦芽糖，也就是说，宝宝已经准备好消化牛奶以外的食物（摘自《丹玛医生说》）。可以在宝宝3～6个月大时，开始喂他吃食物泥。

喂宝宝吃食物泥

给宝宝吃的食物不要只是捣碎而已，一定要用搅拌机或食物调理机打成泥状才行。刚开始可以先在母乳或配方奶中加入婴儿米粉，渐渐加入香蕉泥、苹果泥或其他水果泥，接下来是蔬菜泥，最后是蛋白质类的食物泥。食物泥的做法是将所有的食物放在一起搅拌成泥状。宝宝已经习惯喝温温甜甜的母乳或配方奶，如果把食物泥调成温温甜甜的（可以用水果来增加甜味，如木瓜、香蕉、苹果、梨子、番石榴等），宝宝会比较容易接受。

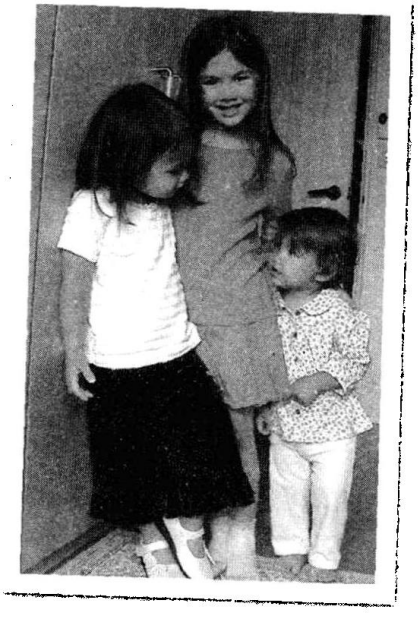
每次只试着加一种新的食物，连续试4天，观察宝宝有没有过敏反应。在尝试新食物期间，每餐都给他吃1/4小匙新的食物泥，一天3次。

如果宝宝对新的食物没有起什么反应，就表示不会对那种食物过敏，你可以渐渐增加这种食物的分量。接下来，再加入另外一种新的

食物，每次1/4小匙，连续试4天，以此类推。这个方法很安全，可以让宝宝尝试各种不同的食物。

万一起了过敏反应，就把那种食物记录下来，并描述宝宝起了什么反应。也许是起疹子、拉肚子、气喘、长湿疹、呕吐、得花粉热、流鼻涕或哭闹不停，任何不正常的情况都应该记录下来。1个月后重新试着给宝宝吃当初疑似有问题的食物，看看会不会出现同样的反应。如果再次出现同样的反应，宝宝有可能这辈子都会对这种食物过敏。

大多数宝宝因为不习惯食物泥的口感，刚开始几乎会全部吐掉。有些宝宝比较容易喂食物泥，有些宝宝很难喂，但不管怎样，父母都要有耐心，不断努力去尝试。你要放松心情，跟宝宝一起享受这个新的经验，过了一段时间之后，你也许会惊讶地发现，宝宝怎么会吃这么多！原则上，宝宝想吃多少，就喂多少。



先喂母乳再喂食物泥（因为你需要让乳汁能够正常分泌），或先喂完食物泥再喂配方奶。如果你除了喂母乳，还喂配方奶，就需要先喂母乳，再喂食物泥，最后再喂配方奶。

制作婴儿食品

丹玛医生建议每餐各类食物比例如下：

蛋白质3大匙（一大匙约15克）

淀粉3大匙

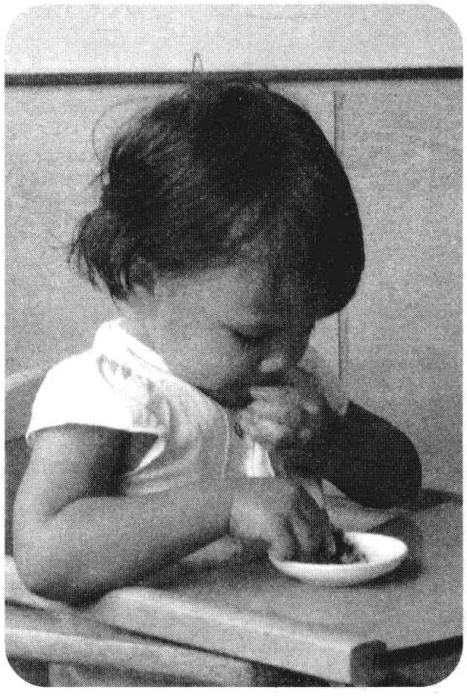
蔬菜3大匙（早餐可以不用）

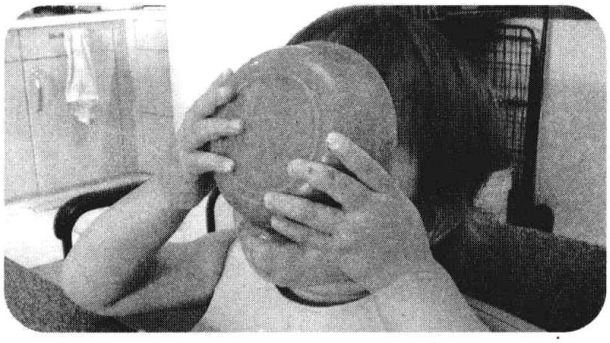
水果2大匙

香蕉1根

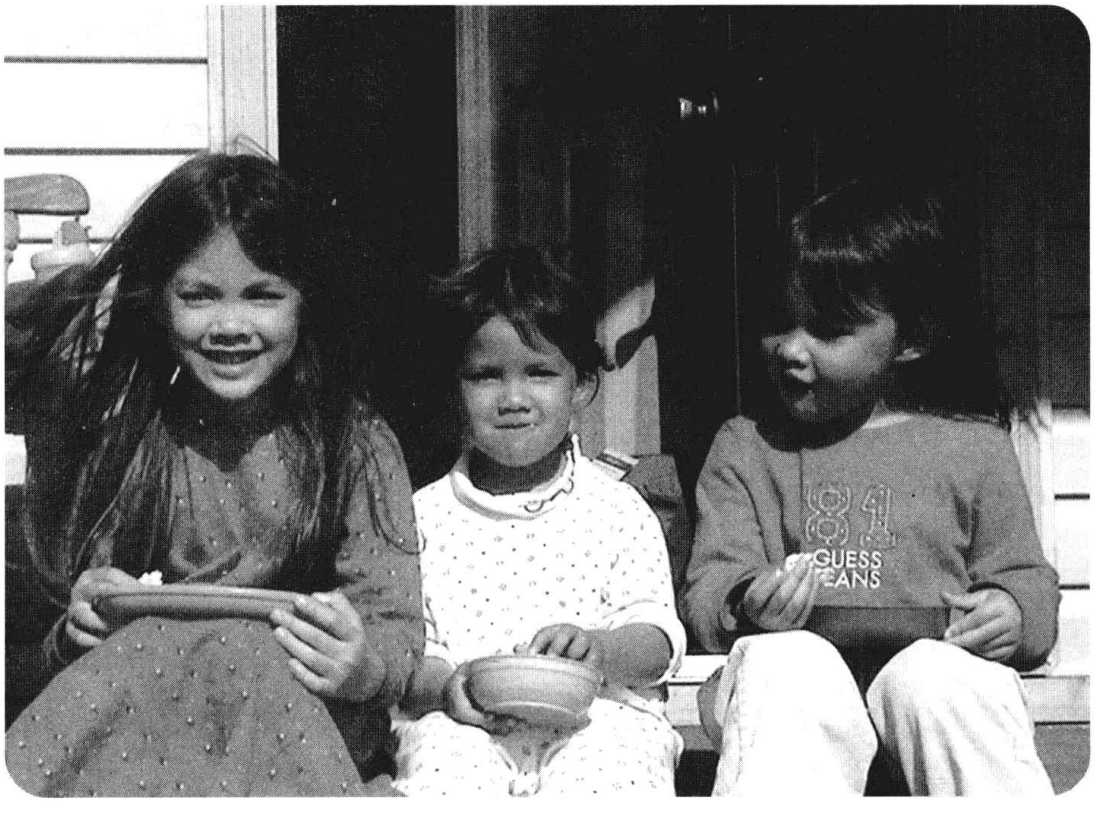
刚开始学做婴儿食物时，最好按照上述比例（在第116页与大家分享另外一位妈妈的经验，她按照上述比例，详细介绍了她做婴儿食物的流程）。

我为3个孩子做婴儿食物已经两年多了，大致参考上述比例。以下是我制作婴儿食品的方法，我把下面这些食物，放在我家的电锅里煮熟：








GUESS
JEANS

米半杯（一杯相当于0.28升）

三宝米1杯（三宝米：红米、糙米、小米）

豆子半杯（米豆[①]、扁豆、红豆等）

鸡胸肉1杯

硬的蔬菜半杯（胡萝卜、白萝卜等）

把这些食物煮熟后，放入食物调理机，加适量水和水果（通常香蕉是最好的选择），再加入一杯水煮的绿色蔬菜汁，一起搅拌成泥状。口感一定要细滑，不能有颗粒，宝宝不喜欢颗粒状的食物。每次做完婴儿食品，你可以尝尝看，应该很好吃才对！通常我煮好食物打开锅盖时，都会觉得这些东西看起来很好吃。这样的婴儿食品事实上也十分可口，我那4岁和2岁的女儿有时会抢着吃，像在吃布丁一样。

不同的做法与注意事项

◆如果没有电锅，可以将食物蒸熟或用水煮熟。

① 又称黑眼豆，外表像黄豆，豆脐处有块黑色圆斑，像眼睛。米豆的蛋白质含量非常高。

◆用水果和蔬菜调味（萝卜、南瓜、绿色蔬菜都可以，除了香蕉，木瓜和葡萄等水果也很好），绿色叶菜要与其他食物分开煮，以免煮得太烂。

◆如果你想加点较硬的水果，如苹果或梨子，就要先蒸过或用水煮过再一起放入搅拌机。

◆扁豆、米豆、蛋和瘦肉都含有丰富的蛋白质。

◆地瓜可以提供天然的糖分，不过宝宝吃了比较容易胀气。

◆虽然鱼肉也含有丰富的蛋白质和不饱和脂肪酸，但我不建议在这种婴儿食品中用鱼肉做主要的蛋白质来源，因为鱼肉有特殊的味道，跟水果搅拌在一起不见得好吃。如果你想用鱼肉，一次只放一点儿就好。

◆如果有时间，熬骨头高汤取代清水当然更好。

◆可以投资一点钱买一台好的搅拌机或食物调理机。

丹玛医生所有的小病人（包括玛蒂亚姑姑的11个孩子和我的3个孩子）都吃这种婴儿食品，而且他们都很健康。我们相信，这样的婴儿食品能够为婴儿提供均衡且全面的营养。这种婴儿食物泥的颜色很有意思（加很多绿色叶菜时会变成深绿色，加甜菜根时会变成粉红色）。我相信吃一大碗这样的食物泥，绝对比吃一小碗稀饭要有营养得多。

要避免使用咸的食材，如果不确定食材中有没有添加盐分，就不要使用。一定要用新鲜的食材，烹煮和搅拌的过程不要太久，以免食物在室温下变质。有些妈妈一次做一天的分量，玛蒂亚姑姑的做法是，她那一餐煮什么东西给家人吃，就取一些出来搅拌成泥给宝宝吃。我的做法是，一次煮好几天的分量，搅拌成泥后，留下当天要用的分量，把剩下的立刻放进冰箱的冷冻室。每次我要喂宝宝时，就把食物加热，然后掺一些婴儿米粉或麦粉，让食物泥的口感浓厚一点，比较容易喂食。有些妈妈一次做一周的分量，然后放在制冰盒里冷冻起来，需要时随时可以取用，这样就不用解冻，只要拿出那餐所需的分量，加热到微温就可以食用。你可以选择你认为比较方便的做法。

有一天早上，一位朋友在公园帮我喂1岁的宝宝吃绿色的婴儿食物泥，有个老先生经过时看到了，就问她里面放了些什么材料，她说有蔬菜、鸡肉、饭和水果。老先生觉得很有营养，就说他回去也要做这种食物给他100岁的母亲吃。对于牙齿不好、不能好好咀嚼的人，我觉得他们也可以吃这种“婴儿食品”。我要再强调一次，一定要用搅拌机或食物调理机将食物搅拌成泥，光把食物压碎是不够的。

丹玛医生强调，宝宝满3个月后，就要开始喂他吃这种食物泥。不过我常常因为太忙或太累，都会等到宝宝四五个月大时，才开始喂食物泥。我的宝宝到6个月大时，就懂得怎么吞咽，每次可以吃一小碗食物泥，1天3次。到了8个月大时，宝宝的胃口会大增，每餐可以吃

掉满满两饭碗的食物泥。我的3个宝宝都很喜欢吃这种食物泥，很多人看到我的宝宝吃那么多，都会吓一大跳。当宝宝可以吃下很多婴儿食物泥时，你就可以改成一天喂三餐，每5.5个小时喂一次，先喂母乳，再喂食物泥。渐渐地，你的喂食时间表就会变成这样：

早上7点　先喂母乳，再喂食物泥（或先喂食物泥，再喂配方奶）。
中午12:30　先喂母乳，再喂食物泥（或先喂食物泥，再喂配方奶）。
晚上6点　先喂母乳，再喂食物泥（或先喂食物泥，再喂配方奶），然后送宝宝上床（应该睡到第二天早上再起来）。

宝宝5个月大时，可以开始用杯子装水，给他喝几小口，这时不需要再用奶瓶了（摘自《丹玛医生说》）。这需要练习，但宝宝可以从很小就学会用杯子喝水，或用吸管喝水。

最好等宝宝的臼齿都长齐了，再让他吃普通的食物，你可以试试看不用臼齿咀嚼是什么感觉，没有臼齿，食物就嚼不烂。不过有些宝宝要到28个月大，臼齿才会长齐，在这段时间内一直都不给宝宝吃餐桌上的食物，实在不容易做到。当宝宝稍微懂事，发现他吃的东西跟家人吃的不一样时，就可能会吵着要吃桌上的食物。虽然他的婴儿食品很好吃，但他还是想跟大家吃一样的东西，这时你可以在全家吃饭之前，先喂宝宝食物泥。要避免给宝宝吃饼干之类的点心，因为这会

让他更想吃桌上的食物（摘自《丹玛医生说》）。

丹玛医生建议，婴儿应该在7个月时断奶，我通常在宝宝10～11个月大之间给她断奶。到了断奶的时候，宝宝应该可以吃下很多食物泥了，而且会用杯子或吸管喝水。宝宝满6个月之后，母乳的营养成分会大大降低，这时宝宝应该从食物中摄取主要的营养物质。断奶之后就不需要再给宝宝喝牛奶或配方奶。喝牛奶容易导致贫血，也会降低宝宝的食欲，让他吃不下其他有营养的食物（摘自《丹玛医生说》）。我认识很多孩子都只喝牛奶，不吃其他有营养的东西。

孩子到两岁时，食欲会锐减，生长曲线变缓，食量会减少到原来的1/5。小孩子在两岁前的食量，远远超过接下来4年的食量。这样的变化是正常的，只要继续遵循一天三餐的时间表，而且只喝水不喝其他饮料，孩子就可以健康地成长。吃饭时吃点水果比喝果汁好，绝对不要吃点心（摘自《丹玛医生说》）。

喂食时间表

3个月内的宝宝（摘自《丹玛医生说》）

早上6点　　喂奶

早上10点　喂奶

下午2点　喂奶

晚上6点　喂奶

晚上10点　喂奶

3～6个月大的宝宝

采用与上表类似的喂食时间表，不过在早上10点，下午2点和晚上6点喂宝宝奶的时候，开始尝试着让宝宝吃点食物泥。喂宝宝奶和食物泥时，要注意喂食顺序。

早上6点　喂奶

早上10点　先喂母乳，再喂食物泥（或先喂食物泥，再喂配方奶）

下午2点　先喂母乳，再喂食物泥（或先喂食物泥，再喂配方奶）

晚上6点　先喂母乳，再喂食物泥（或先喂食物泥，再喂配方奶）

晚上10点　喂奶

当宝宝每餐吃下的食物泥分量足够多时，就可以开始下面这个一天三餐的时间表。继续在三餐中喂奶和食物泥。

早上7点　先喂母乳，再喂食物泥（或先喂食物泥，再喂配方奶）

中午12:30　先喂母乳，再喂食物泥（或先喂食物泥，再喂配方奶）

晚上6点　先喂母乳，再喂食物泥（或先喂食物泥，再喂配方奶）

宝宝满5个月之后，开始用杯子装水给他喝。

7～24个月的宝宝

继续一天三餐的时间表，准备给宝宝断奶（断奶后就不再喝奶）。

用汤匙教宝宝吃东西

宝宝一定会渐渐学会吃东西，要继续努力教他。宝宝在学会吞咽之前，你喂进去的东西，他大部分都会吐掉。曾经有个灰心的妈妈打电话向我求助，她说她试了很多次，但宝宝还是不知道怎么把婴儿食物吞下去。我告诉她："不值得这样灰心丧气，先暂停，让自己休息几天，一个礼拜后再试试看。"在宝宝学习吞咽期间，你可以注意一下时间，一次只试5分钟。试了5分钟后，就把东西收拾干净，把没吃完的扔掉，然后喂完剩下的奶。

宝宝饿得尖叫哭闹

有些宝宝在学习吞咽婴儿食品期间，可能会因为肚子饿或者不会吞咽而尖叫哭闹。在这种情况下，我建议先喂宝宝吃点奶，但是不要喂太多（大约是平常吃奶量的1/4到1/2），稍微填一下肚子就可以了，然后喂婴儿食物，最后再喂完剩下的奶。

教宝宝手语

教宝宝手语也是一件很有用的事。只要有恒心，宝宝就能够在学会说话之前用手语来沟通。我们家的宝宝一开始，会用尖叫来表示还要吃，我们会不厌其烦，反复对她们说："不要尖叫，你要说'还要'。"然后我们就会握住她的手，帮助她做这个表示"还要"的动作（见后页图）。这个办法很有用！后来宝宝还想再吃时，就不用尖叫或哭闹来表示了，而是用手势表示还要吃。到了9个月大时，她就不再尖叫了。

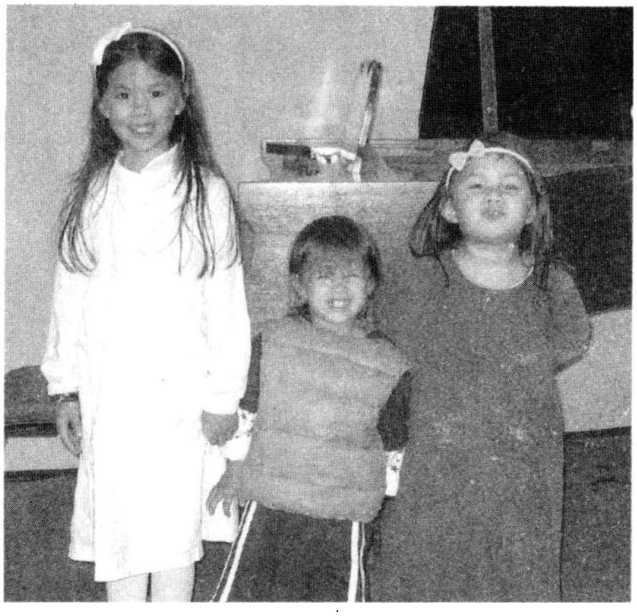
偶尔她会用哭闹来表示还要，我们就再提醒她要用动作来表示，而不是用哭声。我的3个孩子都在学会说话之前，就懂得使用这个“还要”的动作（如果你觉得这还不够，可以教其他手语，比如“谢谢”等，可以参考下图或设计自己的手语）。



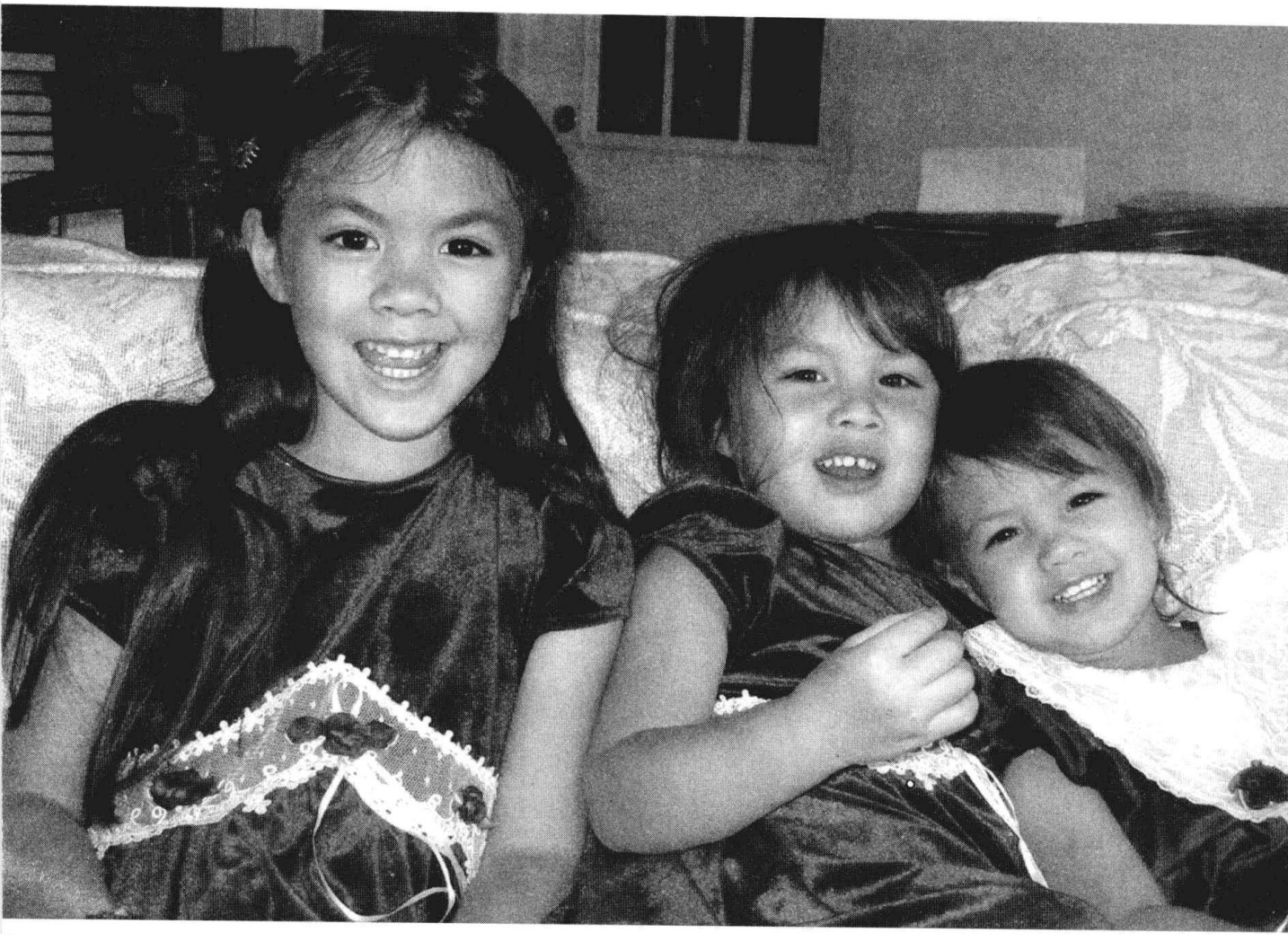
表示“还要”的动作



表示“谢谢”的动作



第五章
营养与较大孩子的饮食



关于营养

丹玛医生现在一百多岁，身体十分硬朗。她这么健康，让人不得不相信，她确实了解婴儿真正的需要。比起那些每隔几年，甚至每隔几个月就改变建议的营养专家，丹玛医生多年来的健康更能证明她的看法是正确的。丹玛医生强调饮食要简单均衡，生活习惯要合乎常理。

蛋白质

我们家每一餐都很强调蛋白质的摄取，每餐都应该有富含蛋白质的食物，最佳的蛋白质来源是瘦肉、蛋和米豆。所有的豆类食物都含有蛋白质，其中米豆含有优质蛋白质。瘦肉对身体很好，因为富含铁。营养摄取均衡的人一天吃一个蛋不会有害，孩子早餐吃两个蛋没什么关系。不喜欢吃蛋的人，可以在法国吐司里夹煎蛋，或在煮燕麦片时打个蛋花，这样就不容易吃到蛋味。不要小孩想吃什么，就给他吃什么，发挥一点创意来鼓励孩子吃营养健康的食物。

想想看你的孩子都吃些什么东西，通常早餐中的蛋白质含量较少，你应该动动脑筋，尽量让孩子多摄取蛋白质（可以加个蛋，或者

加点鱼肉、鸡肉等)。



丹玛医生说

第一次世界大战期间，有人对豆类食物和其他的肉类替代品做过研究，结果发现米豆的蛋白质最丰富。吃花生酱也可以补充蛋白质，反正聊胜于无，不过，你要知道还有蛋白质含量更丰富的食物可以选择。如果你这一餐摄取了丰富的蛋白质，就会等到下次用餐时间到了才感到饥饿。可是如果你吃了淀粉含量丰富的一餐，却没有蛋白质成分，不久，血糖就会降低，产生饥饿感。如果早餐只吃块面包（或馒头），喝杯柳橙汁，两个小时后就会出现血糖过低的症状。

如果模仿小孩子一天的活动，他怎么做你就跟着怎么做，你的体内就会燃烧掉许多胆固醇。我不觉得吃蛋有什么害处，蛋就是鸡嘛，我每天早上都吃一个蛋，这个习惯已经维持了100年。一天吃一个蛋不会有什么害处。

吃蛋本身没什么不好，但有些人的做法太极端。某

天有个小男孩来诊所看病，12岁，体重102公斤。我量他的血压，发现高压和低压分别是200和100，他的身体就像个老人的身体。我询问他的饮食情况，他说早餐吃一打蛋和一整条吐司。上帝创造的东西都是好的，可是连好东西都可能被人用极端的方式误用，即便是水……喝太多水也会死人的。

瘦肉没什么不好，瘦肉含有丰富的铁，这是我们身体必需的。

米豆，又称“黑眼豆”或“眉豆”。一家米店的老板说，他卖过很多不同种类的豆子，他觉得米豆是最好吃的。米豆可以煮排骨汤，而且在市场杂货摊就可以找到。但要注意豆类容易刺激消化系统，为了避免让孩子一整天拼命往厕所跑，最好视情况酌量让孩子食用。

淀粉

每餐都应该摄取淀粉，如全谷类食物和马铃薯就富含淀粉。

蔬菜

午餐和晚餐都应该给孩子吃蔬菜，尤其是富含铁的绿色叶菜。



如果孩子不喜欢吃蔬菜，我有时会这样做：不让他们在两餐之间吃点心（不能喝牛奶、果汁，也不能吃面包、饼干，只能喝水），鼓励他们尽情地玩，多活动。我相信每一个孩子只要尽情地玩，多多活动，而且不吃点心，到了快吃饭的时候，一定会饥肠辘辘。这时我会先在桌上摆一大盘蔬菜（煮熟的四季豆、雪豆、芦笋、西兰花或生黄瓜片、生胡萝卜条、番茄等）让他们大嚼一番，然后煮午饭或晚饭。等全家坐下来准备吃晚饭时，有时这一大盘蔬菜几乎见底了。

全家一起看电视的时候，我也会准备一些蔬菜点心取代洋芋片和爆米花。像四季豆、雪豆和黄瓜片都是很好的蔬菜点心，不仅好拿，而且嚼起来清脆有声。

水果

其实水果中的营养对人体并不是很重要，这与一般人的想法正好相反。柑橘类水果的营养价值往往被夸大了。如果家中购买食物的预算有限，只买一些当季的便宜水果就可以了（摘自《丹玛医生说》）。



丹玛医生说

很多人买菜的时候，都特别喜欢柳橙、葡萄等水果，其实把钱拿来买好的蔬菜、瘦肉和全谷类食物，是更好的选择。

大家都太重视水果了，水果是很不错，但还有一些食物是我们更需要的。

甜食

蜂蜜比糖要好得多。其实只要少量摄取，吃糖对一般的孩子没有害处。一个礼拜吃一两次甜点不会有害，但孩子不应该期待天天有甜点吃，也绝对不要在两餐之间吃。有些小孩子（和大人）如果吃太多

甜的东西，就会出现过动、容易哭闹、易怒、情绪失控等现象，所以要注意控制糖的摄取。



丹玛医生说

所有的东西都是好的，是人把它变坏的。糖没什么不好，除非是吃太多。我年轻的时候喜欢吃糖，35岁就开始出现关节炎的症状，膝关节疼痛，髋关节也疼痛。50岁的时候，我决定不再吃糖。直到今天，我的手仍像16岁少女的手那么灵活。我弯腰的时候，可以不弯膝盖就碰到地板。

我实在太惊讶了，一百多岁的老太太竟然能够不弯膝盖就碰到地板。

饮料



丹玛医生说

只喝水，其他饮料都不要喝，而且要渴了才喝水。很多人说，人一天需要喝8大杯水，我不觉得有这个必要，其实喝太多水也可能对身体有害。血液稀释过度，导致电解质不足，心脏就会无力。我们家以前常在后院放一只水桶，谁渴了就去舀水来喝。每个人需要的水量都不一样。

除了水，我不会给孩子喝别的饮料。不久前，有个小男孩来诊所看病，他看起来精神不济，很不健康的样子。我检验他的尿液，发现他尿中的含糖量惊人。我问他的母亲："他身体里面怎么会有那么多糖？"

她说："我们家根本就没有糖。"她是那种很注重健康的人。

"他平常都喝什么？"

“苹果汁，是我自己榨的。”

“你怎么处理苹果渣？”

“拿来做堆肥。”

我计算了一下，这个孩子每天吃进220克糖，他的视力一定已经完了。

“可是，那是天然的糖分啊！”他的母亲说。

有什么糖不是天然的？从甘蔗萃取的糖是天然的，地上的一切都是天然的！她把苹果里面的胶质、纤维素和蛋白质全都扔掉了，这个孩子只吃进糖分和水分而已。

很多人不知道，孩子根本不需要喝果汁。为什么不买苹果，却要买苹果汁呢？为什么不买柳橙或胡萝卜，把所有的营养都吃进去呢？

乳制品

美国人吃的乳制品太多了。在正餐中，乳制品只是陪衬，不能喧宾夺主。奶酪不是好的肉类替代品，酸奶也好不到哪里去，喝牛奶容易导致贫血。如果只是偶尔在焗烤（用调味料处理好食材后，包在锡

箔纸中，放入烤箱烤熟）的菜肴上撒点奶酪，在生日派对上吃点冰激凌，或在白酱（奶油、牛奶、面粉、鸡蛋按一定比例做成）里加点牛奶，这倒没什么大碍，可是要注意别太常吃乳制品。如果孩子对乳制品过敏，即使食物里面只加了少量的乳制品，都可能危害到他的健康（摘自《丹玛医生说》）。



丹玛医生说

我的理论是，摄入太多钙会影响铁的吸收。有关贫血的研究很多，我们知道有个做法会导致小牛贫血，就是断奶后还一直让它们喝奶，小牛肉（小牛出生后完全用全乳、脱脂乳或代乳饲料喂5～6个月，然后用特殊的屠宰方式生产出来的牛肉）就是这样来的。但它们并不是只喝奶，不吃别的。我们发现，喂狗的时候，如果在它平常吃的狗食之外，再加上一品脱（568毫升）牛奶，短短1个月后，狗的血红素就会减少10%。我相信这跟摄取太多钙有关。

一片约8平方厘米的奶酪，相当于一杯牛奶。一个比萨里面有一大块奶酪。乳制品是我们医生的摇钱树，常吃比萨会让冠状动脉出问题，结果获利的是心脏科医生和外科医生。常吃乳制品会导致小孩贫血，结果获利的是儿科医生。正因为这世上有愚蠢的人，有钱人才会更有钱。

七十几年前大家才开始买外面卖的整条吐司（toast，烤制的面包），当时很流行吃牛奶吐司，就是拿一大片吐司，涂上奶油，再把吐司烤一烤。他们会在吐司上面撒糖，然后浇上牛奶，可能还加点香草或柠檬。很多常吃这种吐司的人，后来开始拉肚子，渐渐有贫血的迹象，而且行为开始变得怪异起来，有些人还被送进精神病院，原来他们得了糙皮病（pellagra，又称尼克酸缺乏病，是由于饮食中缺乏烟酸［维生素 B_3］而引起的皮肤、胃肠、神经系统疾病）。

美国阿拉巴马州的一位医生给他的糙皮病病人喝用卷心菜熬出来的高汤，结果很有效。我们发现，人体不可或缺的维生素 B_3，正是牛奶吐司所缺乏的。

有一天傍晚，一个母亲带孩子来诊所看病，这个孩

子已经拉肚子拉了好几个礼拜了，嘴角破皮流血，血红素值只有5，她没在睡眠中死掉真是奇迹。我还没检查完毕，就直接把这个孩子送到医院输血。这个孩子患了严重的糙皮病，她的母亲告诉我，她只吃奶酪和白吐司。

如果我的孩子只想吃这些东西，我不会跟她说不能吃，我会说："家里没有白吐司，也没有奶酪。"到了吃饭时间，就把营养健康的食物端上桌，什么也不用说。这一招屡试不爽。

钙

大家都太强调要摄取钙。其实骨质疏松主要是因为缺乏维生素D，没有维生素D，身体就无法吸收钙，并且加以利用。想摄取维生素D，就要多晒太阳，多吃肉、蔬菜和鳕鱼等食物（摘自《丹玛医生说》）。

不要给孩子吃点心

很多父母抱怨孩子不吃饭。根据我的观察，在正餐时间食欲不振的孩子，平常大多一直在吃零食或喝饮料，结果影响了食欲。这种问题通常不是孩子的错，很多父母或祖父母觉得孩子正餐吃得不够，就会在两餐中间让他们喝牛奶，或让他们吃酸奶或点心。没错，连一杯看似无害的牛奶、果汁或酸奶，都会影响到孩子吃正餐时的食欲。



丹玛医生说

在两餐之间吃点心的孩子，容易贫血，也很可怜。因为他们的胃一直都没有机会空下来，所以常常觉得饿，但是又不至于饿到可以吃下一顿正餐。

早餐

有很多妈妈告诉我，她们的孩子从来不吃早餐。我不能想象，孩子早上起来不跟爸爸妈妈一起吃个早餐就去上学。早餐是一天当中最重要的一餐。

不管你做什么，早上都要给孩子吃点含有蛋白质的早餐。我很难想象有那么多孩子，早上只是吃块蛋糕或吃个馒头，再配上一杯果汁或牛奶。美式的儿童早餐麦片里添加了许多糖，也好不到哪里去。这种没有营养的早餐，只会造成人体里的糖分分布不均衡。

我的孩子每天早上都吃蛋，还有燕麦片或吐司加花生酱。有时候会吃前一天晚上吃剩的鲔鱼沙拉或鸡肉。她们的早餐大多比午餐要丰盛得多。



丹玛医生说

有一次我去参加一个医学会议，跟一个年轻的儿科

医生闲聊时，我说儿科医生最重要的职责是，教那些母亲好好照顾孩子的生活起居和饮食。我强调，教母亲好好照顾孩子的健康，比光开药要好多了。

这个年轻医生听了，竟然摊开双手说："教这个又不能赚钱！"

也许带小孩去看兽医比较好，兽医都很重视"病人"的营养，也很清楚食物是保持身体健康最重要的一环。

以营养为标准

一个忙碌的妈妈在做饭时，应该把重点放在简单和营养这两方面。为了省时间和体力，我常会一次煮很多食物，可以吃两顿。你不需要每天晚上都煮大餐，常吃同样的简单菜肴没什么不好。

不需要问孩子想吃什么或不想吃什么。如果孩子不吃我准备的食物，我就包起来，放在冰箱里，然后让他们下饭桌去玩。等下一次吃饭的时间到了，我就从冰箱里拿出那些包起来的剩菜给他们吃。



丹玛医生说

绝对不要跟你的先生说："不用给小琪豆子，她不会吃的。"如果你在孩子面前说这种话，她一定不会再吃那样东西。

不要强迫，也不要唠叨，尽量不要让话题绕着食物打转，也尽量不要在吃的方面给孩子压力。只要把好吃又营养的食物端上桌，谢谢上帝，谢谢做饭的人，然后就可以开动，谈一些开心的话题。



丹玛医生说

孩子到了两岁时，生长曲线几乎呈现水平状态。过去两年来体重增加了13公斤，但接下来整整一年却只增加1.3公斤。过去两年来身高增加了80厘米，但接下来整整一年却只增高8厘米，也许还更少。他不再需要吃那么

多了，他的食量不会超过1岁时食量的1/5。所以，他其实不是很饿，如果你强迫他吃，他可以坚持不吃，这对他来说不是件难事。

不要担心孩子的食量，应该注意他吃了些什么。吃饭时要抱着愉快的心情，不管孩子吃多少，都不要提食物的事。下次吃饭时间还没到时，不要给孩子食物或饮料，只能喝水。如果你发现孩子只吃马铃薯，其他东西都没碰，不要小题大做，暂时不要煮马铃薯就是了。

贫血和牛奶

最近我刚读了美国家庭医生学会（American Academy of Family Physicians）发表的几篇文章，这个学会是美国很大的一个全国性机构，代表了94000多个家庭医生。

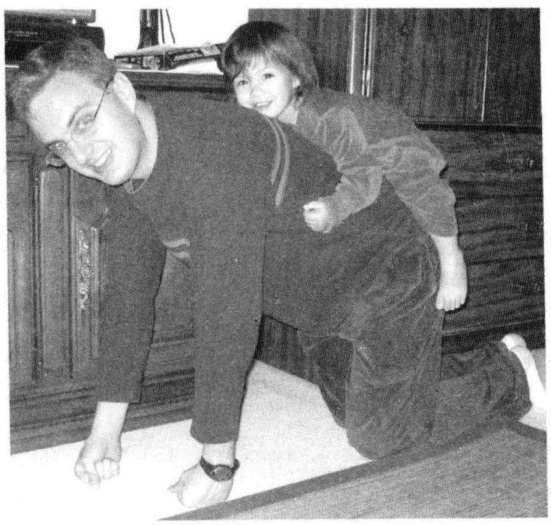
他们明确指出，牛奶是导致缺铁性贫血的主要原因之一，又指出，如果要预防婴幼儿患缺铁性贫血，其中一个方法就是绝对不要喝牛奶，而且饮食要多样化。这些是过去5年来发表的文章。经过了这么多年，医学界才终于肯定了丹玛医生多年来坚持的看法。

在我认识的孩子中，有很多天天拿牛奶当主食，我觉得这些孩子看起来虚弱又苍白。贫血是一种很严重的疾病，会对孩子造成长期的不良影响。缺铁性贫血对婴儿的心智、肌肉和行为的发展，有很明显的负面影响。更糟的是，即使贫血的情况得以改善，这些负面的影响仍会持续很久。你可以自己去查一下研究资料，建议你看看这两个网站：

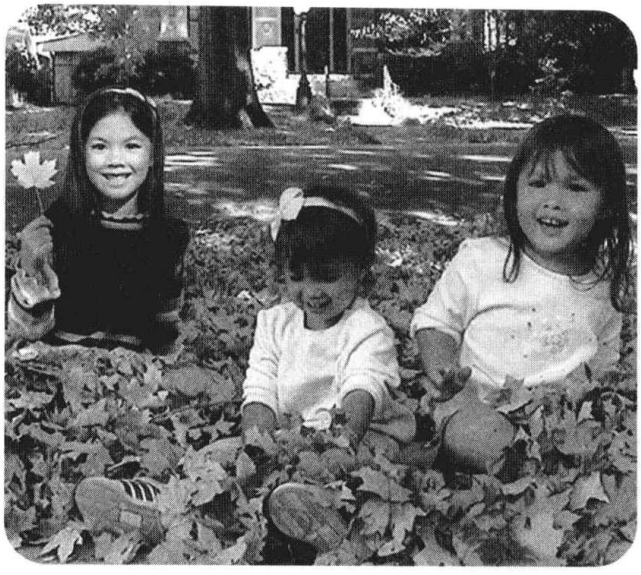
http：//www.familydoctor.com

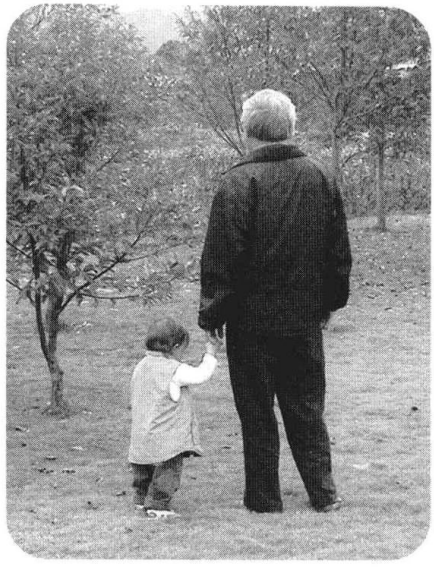
http：//www.aafp.org/afp/20021001/1217.html





第六章
给父母的一些建议







吮手指还是吸奶嘴

不要让宝宝吸奶嘴，吮手指比吸奶嘴好多了。有很多人以为让宝宝吮拇指不好，其实只要常常帮宝宝洗手，吮手指没什么不好，这只是宝宝安慰自己的一个方式，很自然。当宝宝到了一个新环境，会吮手指来安慰自己，而不是用哭闹来表达不安。我们家宝宝想睡觉时，会吮手指，而不是哭闹。难道你宁愿孩子哭闹也不要他吮手指吗？



丹玛医生说

奶嘴是很脏的东西，奶嘴接触过的地方，你绝对不会把牙刷放在那里，然后又拿来刷宝宝的牙齿，因为家里有许多细菌和霉菌。奶嘴真的很脏，不过让孩子吸奶嘴倒有助于振兴经济，而且医生也需要有生意上门。

别用奶瓶装水来安慰宝宝，如果昏昏欲睡的宝宝一直喝水，而你一直加水，宝宝有可能因为喝太多水，导致体内的电解质稀释过度(摘自《丹玛医生说》)。

尿布疹

轻微的尿布疹看起来有点红，比较严重的尿布疹则很红，有小颗粒，甚至可能起一些像烫伤般的水泡。得尿布疹最常见的原因是服用抗生素、尿液呈碱性（通常是因为喝果汁）或过敏（摘自《丹玛医生说》)。

不要给宝宝喝果汁，宝宝的衣服和被子的质地一定要是全棉的，不要掺有聚酯纤维等合成材料。如果用纸尿裤，就要换个比较透气的牌子。纸尿裤的品质参差不齐，而且很可能是一分钱一分货，购买时要注意。连像国际知名品牌的纸尿裤，也有不同等级的产品，例如，帮宝适的超薄干爽纸尿裤和特级棉柔纸尿裤，在透气性上就有很大的差别。另外，要注意别给宝宝穿太多衣服，体温过高和尿布不透气都会助长霉菌的生长。

玛蒂亚姑姑说，严重的尿布疹表示有霉菌感染，要尽量让感染的

部位保持干燥，每天擦3次抗霉菌药粉（Mycostatin）。如果皮肤破了或起了水泡，除了用抗霉菌药粉，还要用“使立复乳膏（Silvadene cream）”，一天3次，先擦乳膏，再撒药粉。

长牙

一般人对“长牙”有错误的观念，以为婴儿长牙时会不舒服，甚至发烧。两代以前的人，甚至会切开婴儿的牙龈，以减轻长牙时的疼痛。

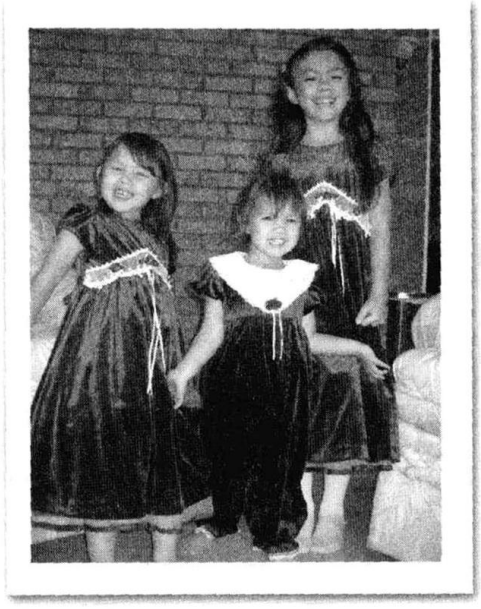


丹玛医生说

其实受精后5个月，胎儿就开始长牙，直到18岁才会完全长好，整个过程不会出现什么症状。

丹玛医生的小病人，包括我们的孩子，从未遇到过长牙的问题。但有些母亲告诉我，她们的孩子长牙时问题多多，这些母亲都是采用

“一哭就喂奶”的方式。听了几个恐怖的例子之后，我渐渐相信，这些宝宝长牙时遇到的问题，其实跟长牙无关，而是因为一哭就吃奶的宝宝很容易吃奶吃到睡着，口里含着奶没吞下去，结果就造成了蛀牙。我认识几个一哭就吃奶的宝宝，必须被麻醉才能够让牙医治疗严重的蛀牙！这些宝宝常常会吃奶吃到睡着。



我们大人不可能口里含着食物睡觉，却让宝宝口里含着奶睡觉。宝宝也需要养成良好的口腔卫生习惯。帮助宝宝在饮食和睡眠方面建立一套良好的作息习惯，你和你的宝宝就可以免受其苦。

地毯

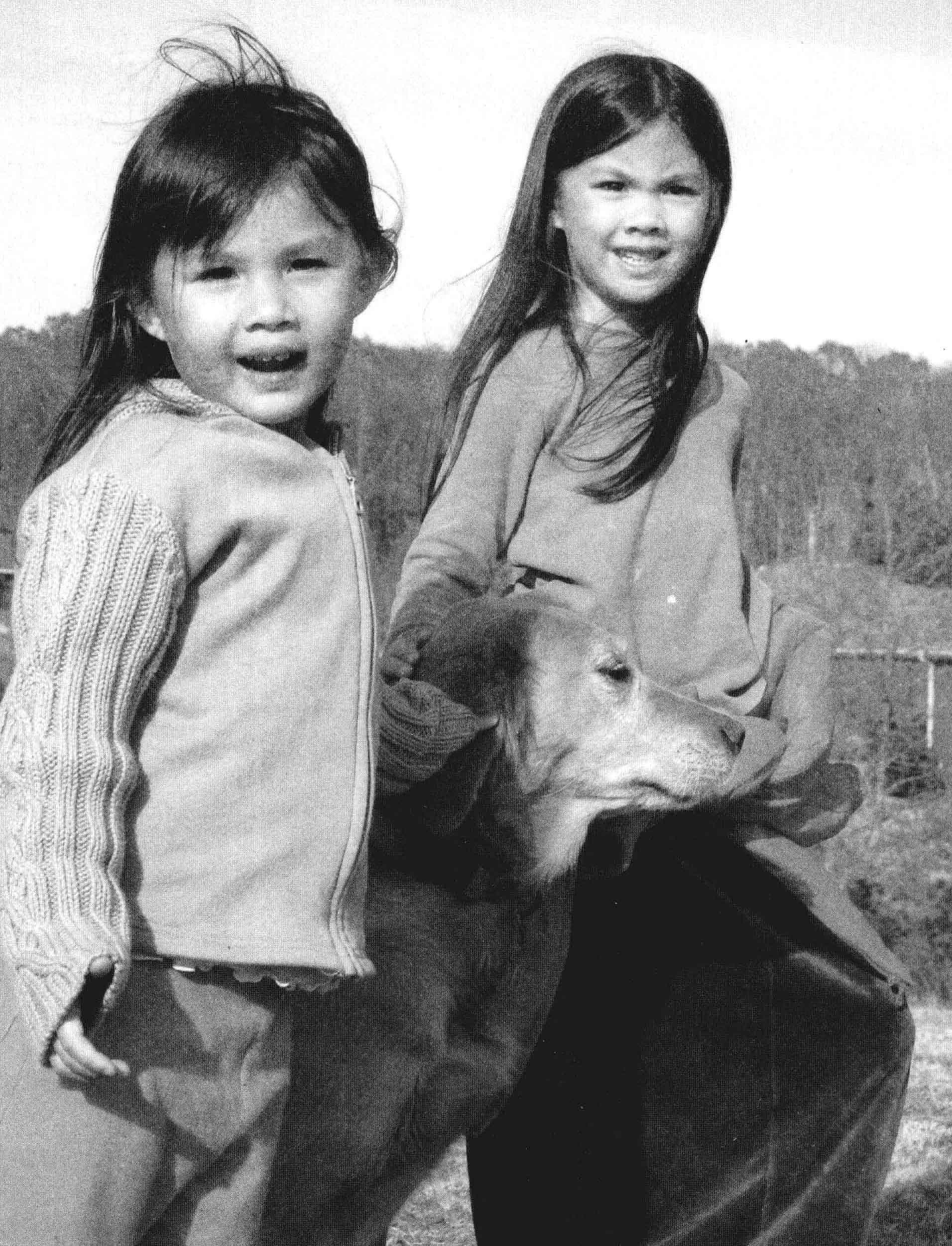
不要把宝宝放在地毯上，地毯上容易附着细菌，而且藏有许多过敏原，可能会导致宝宝鼻塞或耳朵发炎（摘自《丹玛医生说》）。

医孩子，不要医症状

有一句儿科医生的忠告讲得真是对极了：医孩子，不要医症状。意思是说，如果孩子病了，但看起来很满足，也玩得很高兴，很可能不是什么大毛病。有个美国的儿科医生曾经告诉我："重点不是看孩子发烧到几度。比如说，有些孩子发高烧到40℃左右，但他们来看我的时候，还会活泼地跟我打招呼。他们虽然发着高烧，神智却很清楚，表现正常。可是有些孩子只是轻微发烧而已，却全身无力，这时我就知道问题比较严重。"所以不但要留意孩子的症状，也要观察他的行为。如果表现正常，很可能没什么大碍。如果表现不寻常，就要立刻带他去看医生。



第七章
意见交流Q&A



我常常与朋友交换育儿心得，获益良多。在此与大家分享这些宝贵的经验，并祝每个家庭都能有甜蜜的亲子生活。

Q：亲爱的奂均，我实在很难相信你们家3个女儿在6周大时，就能够一觉睡到天亮！我们的儿子现在已经11周大了，还是没办法一觉到天亮……他出生后，我们采用一套有弹性的作息时间表，差不多每3个小时喂一次奶。除了不能一觉睡到天亮，他还一定要我们抱着摇一摇才肯睡觉。他也经常在睡着20分钟后又醒来，一直哭（白天和晚上都会），希望我们抱他起来摇一摇，帮助他再度入睡。

A：就让宝宝哭吧，别再抱他起来摇他入睡，你的宝宝已经养成了哭的习惯。因为他是在你的怀里被摇着入睡的，所以当他发现自己躺在床上时，就会很惊讶、很生气。如果你希望他打破这个习惯，就必须任由他哭，别再去理他了。如果你坚持一贯的做法，他很快就会明白，上床时间一到就得睡觉，没有商量的余地。

Q：我们把宝宝放到床上睡觉后，如果宝宝哭了，我们通常会等5分钟再去抱他起来。如果等了6分钟，他就会很生气。我们把他抱起来后，会摇他入睡。这样做了3天之后，他每次哭还是一样大声、一样久。听到他哭得那么厉害，我们真的很不忍心。

A：你们的宝宝哭得厉害是因为他很生气，而不是因为他真正有什么需要。如果你们已经喂他吃过奶、帮他拍背打嗝、换过尿布，他的需要就都得到满足了。他现在需要的是，学习自己入睡。哭五六分钟只够他暖身准备大发脾气，如果他每次发脾气你们就立刻去安慰他，他就会继续像这样发脾气，毕竟他已经学会用发脾气来得到他想要的。

针对你们的情况，我的建议是——放轻松，别去抱宝宝，等下次喂奶时间到了再抱他起来。如果你们这样坚持几天，宝宝上床睡觉时就不会再哭闹不停了。我们家的宝宝上床后，哭闹不到1分钟就会停止。

Q：让宝宝这样一直哭有没有什么副作用？我从不同的地方听到过很多警告，说这样做会破坏孩子对自我价值的认识（觉得不被父母重视），会伤害到孩子的心灵，也会使他们不再信任、不再理会他们的父母。

A：你可以去问问那些按照丹玛医生的方法或《从零岁开始》介

绍的方法被带大的孩子，问他们有没有因为父母任由他们哭，就觉得失去自我价值？根据我的观察，按照丹玛医生的方法被带大的孩子，比较满足，也比较有安全感。其实有很多父母刚开始的时候，是采用一哭就喂奶的方式来带孩子，但后来改用按时间表喂奶的方式带孩子之后，他们都见证了两者的效果有如天壤之别。每次哭闹就得到注意的宝宝，会变得需索无度，不容易满足，不讨人喜欢。而那些无法用哭闹得到注意的孩子，反而很快乐，容易满足，讨人喜欢，也比较信任父母。我觉得这个现象很符合逻辑。

Q：我听说不要让宝宝在白天睡太多，晚上才会睡得比较好。可是如果宝宝白天很困，实在很难一直让他保持清醒。

A：关键不是减少宝宝白天睡觉的时间，我们家的宝宝白天睡得很多，晚上也都一觉到天亮。我认为让宝宝睡个好觉的主要原则如下：

1．每4小时喂一次奶，时间一到，就叫醒宝宝起来吃奶。这是要建立他的新陈代谢系统，让他学习在适当的时间感到饥饿。

2．不要让宝宝吃奶吃到睡着。每次喂完奶后，跟宝宝玩个5～20分钟，尽量让宝宝保持清醒。

第2个原则很重要，原因有几个：首先，我不希望宝宝养成睡前需要吃奶的习惯；其次，如果一吃完奶就睡觉，宝宝其实还没有很累，

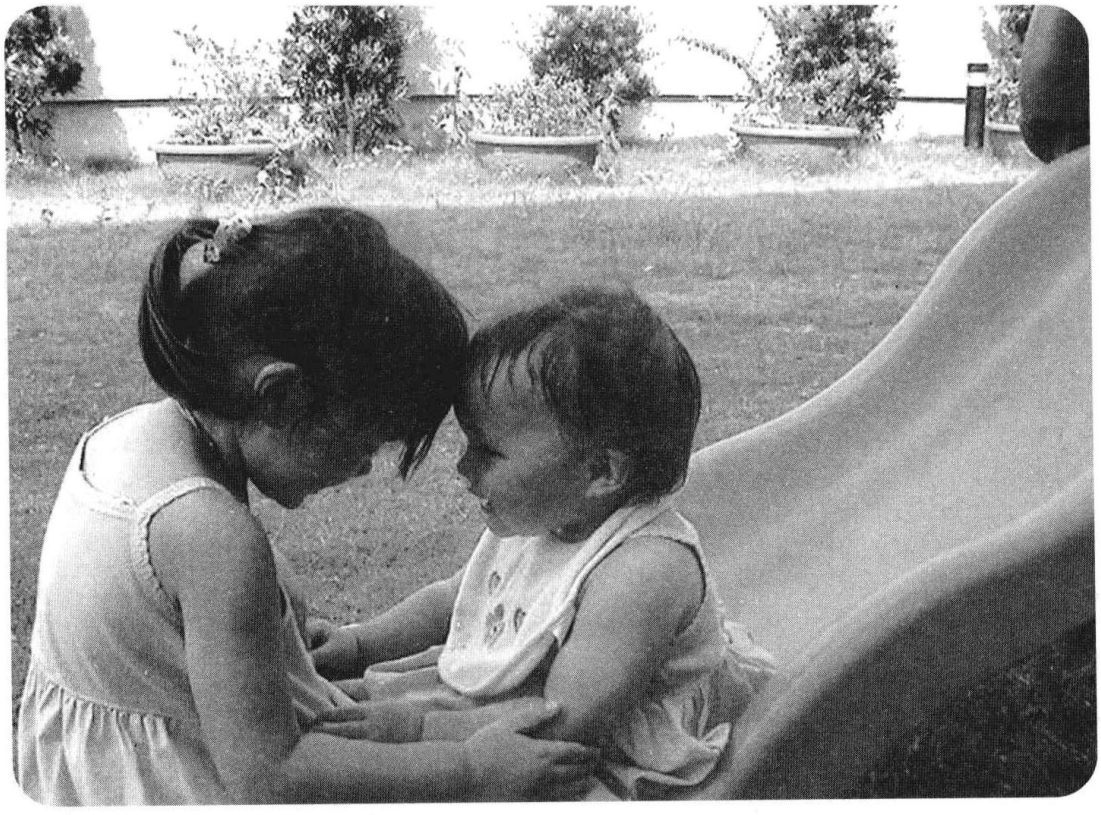
这样下次喂奶时间还没到，他就会提早醒来，并且觉得有点饿，有点累。半饥饿、半疲倦状态的宝宝，一定会哭闹不休，这时很难让他吃下足够的奶，因为他还不到完全饥饿的地步。

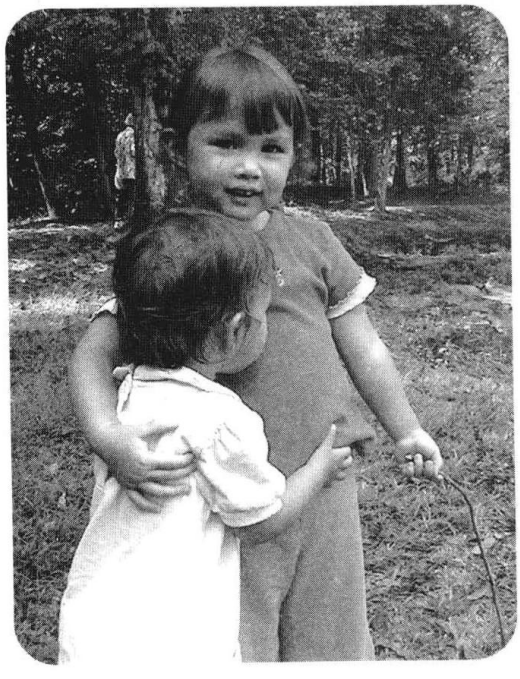
我只有在晚上10点最后一次喂奶后，才会让宝宝吃完奶就上床睡觉，因为经过一整天的活动，宝宝这时已经很累了。

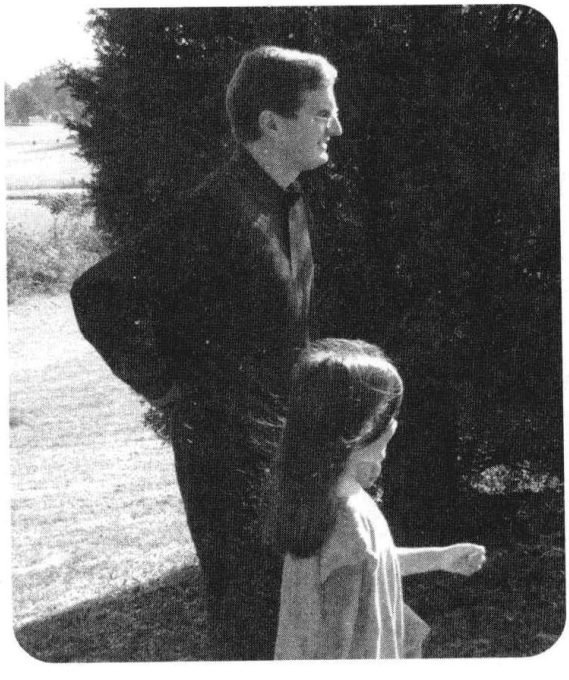


丹玛医生说

如果你经常摇着宝宝入睡，唱歌给宝宝听，或一直抱着宝宝，而且每次都满怀爱心地去做，就不会对宝宝有什么害处。可是问题就出在很多父母乐意为宝宝开始这个习惯，但是当他们累了或者想做别的事时，宝宝如果一定要人摇他、抱他或唱歌给他听，他们就会很生气，不愿意继续维持宝宝爱上的这个习惯。当孩子发现父母不见得可以信赖时，心灵就会受到伤害。如果是我们自己开始这个习惯，那么当孩子要求我们继续维持这个习惯时，就不应该生气。父母要想培养出一个快乐、有安全感的孩子，就应该在家里的每面墙上都大大地写上“一致”这两个字。







Q：有个同事教我一个方法，我想知道你的看法。她说当宝宝开始想睡有点哭闹时，可以抱着他走来走去10分钟，然后在宝宝闭上眼睛睡着之前，就把他放到床上睡觉。这时宝宝还没睡着，不过因为被抱着走来走去，开始有点昏昏欲睡，变得很安静。宝宝会在婴儿床里磨蹭几分钟，然后就会自己入睡！我同事说这个方法到最后也可以教宝宝学会自己入睡。

A：我不喜欢这个方法的一个原因是，这很可能会变成一个习惯。也就是说，宝宝每次都需要有人抱他走来走去10分钟才肯睡觉。你愿意一直配合这个习惯吗？我从来不需要这么做。当宝宝累了，我们会检查一下尿布，给她一个不超过1分钟的紧紧拥抱，然后把她放到床上睡觉。前面说过，我的宝宝大多会立刻睡觉，或者哭不到1分钟就睡觉。如果你把宝宝放上床后，宝宝开始哭闹，先等他哭15分钟再去看他。去看宝宝的时候，检查一下尿布，帮他拍背打嗝，给他一个不超过1分钟的紧紧拥抱，然后再次送他上床睡觉。

Q：我常让宝宝趴睡，不过都是在白天我看得到的时候，晚上我就不敢让他趴睡了。我发现宝宝趴睡时会睡得比较久、比较安详（也

就是说，不会中途醒来）。可是我先生是个医生，他说："有很多状况已经证实彼此间互有因果关系，但为什么会这样却不得而知。"他认为只要可能导致不幸的结果，就不该冒险。

A：你对趴睡的观察很正确，宝宝趴睡时确实会睡得比较好，比较有安全感，容易活动，而且不容易受伤。丹玛医生曾这样比喻，仰睡的宝宝就像一只四脚朝天的蜘蛛！我们有很多人深信婴儿猝死症不是趴睡导致的，但我们不是要说服你相信什么，你和你的先生不管做什么，都不能违背你们的意愿，你在这方面也应该照先生的要求去做。不过我觉得很可惜，很多人因为害怕，不敢让宝宝趴睡，而他们照医生的建议让宝宝仰睡之后，又让宝宝觉得不舒服、害怕或睡不好。

Q：我们目前住的地方只有一间卧房，所以宝宝跟我们睡一间。如果宝宝醒来哭了，我们跟他只有1米的距离，实在很难不理会宝宝的哭声。有时我早上醒来，发现宝宝竟然趴在我的胸前睡着了，我根本就不记得把他抱起来！

A：应该让宝宝睡在客厅，尤其是晚上的时候。只要不睡在同一个房间，就很有帮助，可以让你们夫妻好好睡一觉（这样就不会听到婴儿发出的一些小声音，有些婴儿睡觉时还挺吵的呢）。可以买一个比较好的游戏床给宝宝睡，很多游戏床都附有新生儿用的提篮。我们试

过在地板上给宝宝铺个小床，甚至试过让宝宝睡在大衣橱里面！有些人觉得我们太残忍了，竟然让宝宝睡在衣橱里，不过像衣橱这样的小空间会给宝宝安全感，而且冬天比较温暖。当然我们会稍微打开衣橱的门，这样比较通风。如果你不想在半夜两点起来喂奶，而且想训练宝宝一觉到天亮，最好不要让宝宝跟你们睡在同一个房间里。

Q：每次我们出门，不管是坐汽车还是让宝宝坐在婴儿车里推着走，宝宝都会睡着。宝宝每次感受到车子或婴儿车的震动时，都会睡着，实在无法保持清醒。所以如果我们出门买东西，在外面待了3个小时，宝宝通常会一路睡着，这样就打乱了他的睡眠时间表。你觉得在这种情况下，我们应该怎么办？

A：要记住，作息时间表是为了维护你们家庭生活的安宁和秩序而设计的，是作息时间表在为你们服务，不是你们在为这个作息时间表服务，不要做时间表的奴隶。如果你觉得照这个作息时间表去做，会让你们的生活更有压力，而不是更安宁，就要退一步重新评估一下你为孩子制定的作息时间表。

如果你希望享受安安静静地坐在车里，或享受跟先生一起开开心心去逛街，就让宝宝睡吧！偶尔看一下表，如果喂奶时间快到了，而且有一个方便喂奶的地方，就可以把宝宝叫醒喂奶，喂完奶后再继续

逛街。作息时间表被打乱时，不用担心，第二天重来就好了。

Q：你说等10分钟、15分钟或20分钟再去看宝宝，意思是说，把宝宝从婴儿床上抱起来，然后哄他入睡吗？

A：我不是这个意思，我不会哄我们的宝宝入睡。如果宝宝在半夜两点哭了，而上次吃奶的时间是晚上10点，我就会先照原定计划等一段时间，再去把宝宝抱起来，喂他吃奶，帮他拍背打嗝，换尿布，然后再把宝宝放回床上睡觉。

Q：我4个月大的宝宝一直学不会吞食物泥，我很受挫。

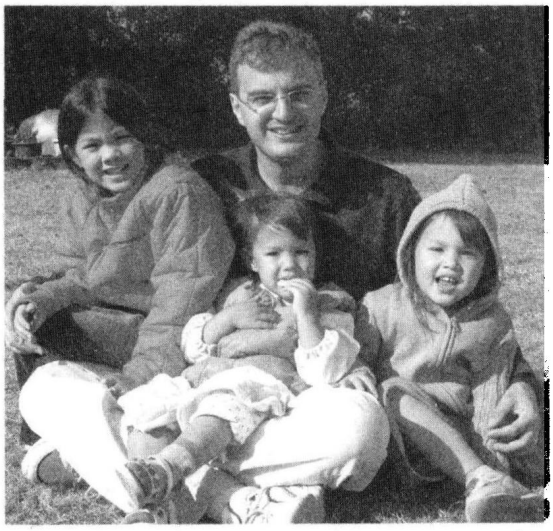
A：无论如何，千万别让自己有挫折感，没有什么事值得让自己感到受了这么大的挫折。暂时不要再喂宝宝食物泥，让自己休息一两个礼拜。

丹玛医生强调要在宝宝3个月大时，开始喂食物泥。我觉得可以有点弹性，在3个月到6个月之间开始喂食物泥就可以了。如果你的宝宝常常肚子饿，那么喂奶之后，就要开始喂他吃点食物泥了。如果宝宝光喝奶就很满足，而你也觉得弄食物泥很麻烦，那你可以等一阵子再开始喂宝宝食物泥。请记住，关键在于宝宝的反应，如果宝宝很

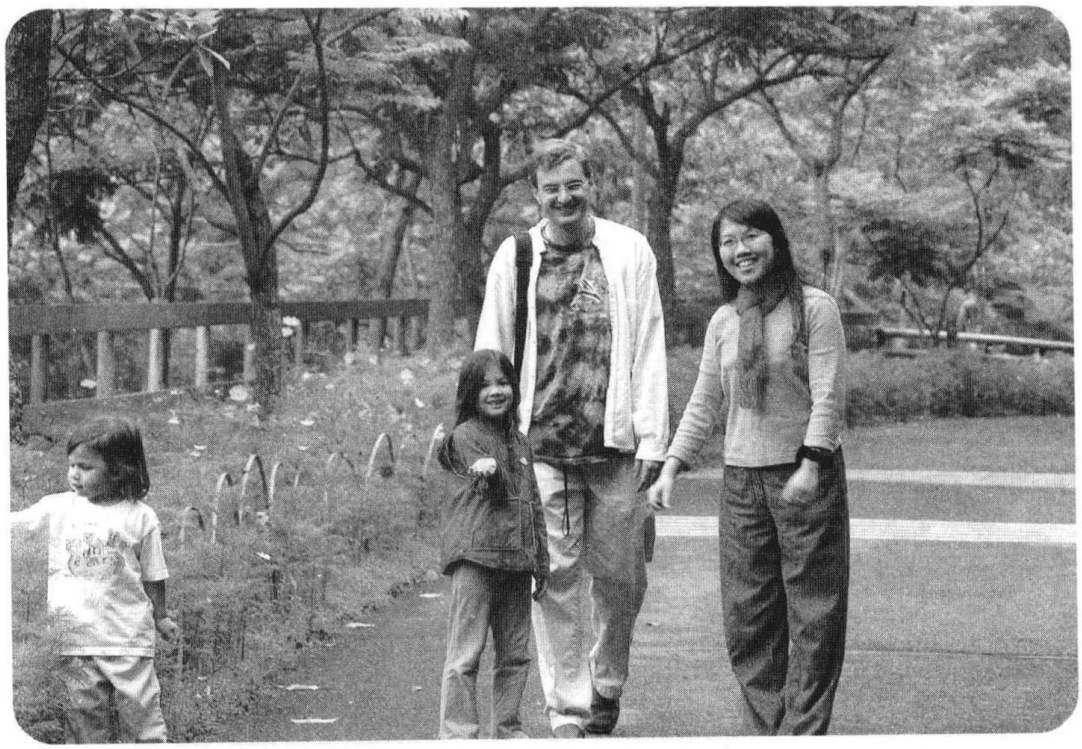
满足，长得很好，就不要给自己那么大的压力。

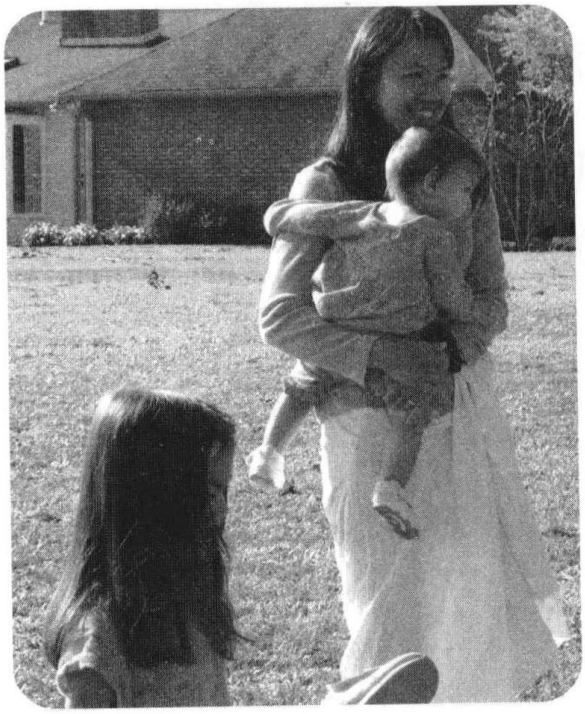
Q：我们的宝宝每天半夜两点都要吃奶，我们想直接省略这次喂奶，你觉得可能吗？

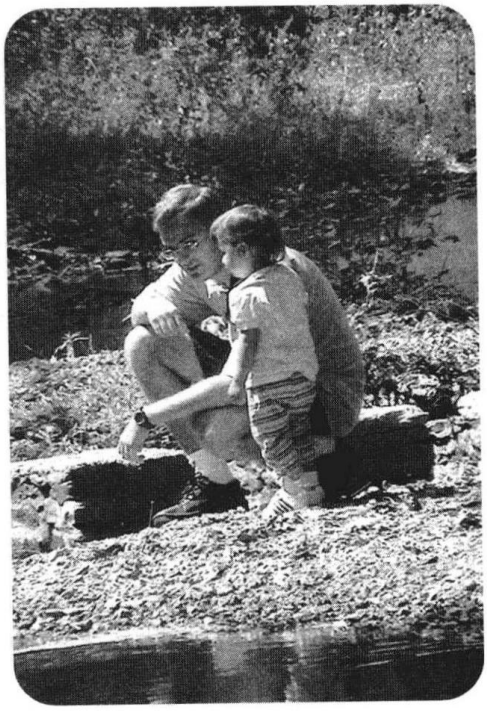
A：如果你白天都一直照着时间表喂奶，当然可能。



第八章
见证爱的育儿法







丹玛医生万岁！

何恩和许惠珺夫妇

当初知道《丹玛医生说》这本书，是因为主烈和奂均的介绍。一听到我们想要孩子，奂均就把她手上那本《丹玛医生说》借给我们，我们拿到书后先睹为快，看完后觉得这本书实在讲得很有道理。后来我们在2003年底领养了老大后，就按照丹玛医生的方法来照顾她。

一天内就训练女儿一觉到天亮

我们第一次抱女儿回家时，她才11天大，刚出院1天。那天晚上我们去孤儿院接她，回到家时已经是凌晨1点。那晚8点她在孤儿院吃过奶，我们凌晨两点准备上床前，先喂她吃了一次奶，帮她拍背打嗝，换上干净的尿布，然后送她上床睡觉（趴睡）。凌晨5点时，她醒来哭了，我们没理她，她哭了15分钟后又睡着了。到了早上7点，她醒了，我们就喂她吃奶。

第二天，我们分别在早上7点、11点，下午3点和晚上7点喂她

吃奶，最后一次喂奶是晚上11点，喂完就送她上床睡觉。那天半夜她没有醒来，从那时起，她就能够每晚一觉到天亮了。我们非常高兴，大大松了一口气，这个方法真有效！之前问过一个邻居带宝宝的经验，他回答："要有心理准备，头两年别想睡觉。"可是我们这对新手父母，从第二天起，每天晚上都可以一觉到天亮。

女儿5周大时，我们省略掉晚上11点那次的喂奶。到她4个月大时，我们改成一天只喂3次奶，每次240毫升。女儿有很好的睡眠习惯，有几个月的时间，她可以在早上吃完奶后，再睡两三个小时，中午吃完奶后，再睡一两个小时，然后晚上吃完奶后，从6点睡到隔天早上7点，连续13个小时没有中断。

按时间表喂奶

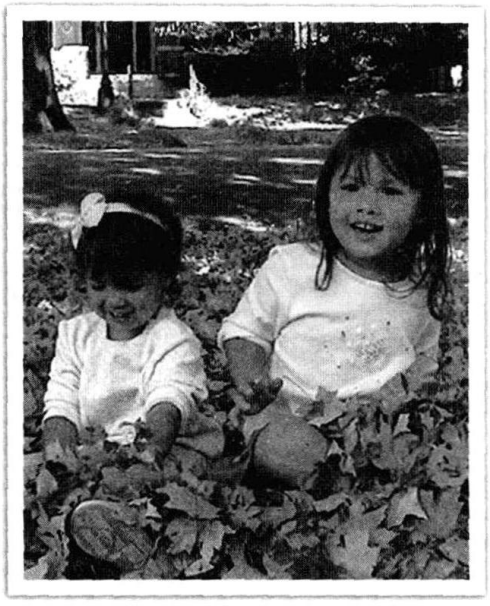
女儿很快就适应了按时间表喂奶的方式，跟《丹玛医生说》讲的一样，时间一到，女儿就饿了想吃奶。因为她是领养的孩子，所以我们只喂配方奶。

断奶

我们帮女儿断奶的过程充满挫折，很累，因为我们没有按照丹玛医生的指示——先喂食物泥，再喂配方奶。

女儿4个月大时，我们开始让她尝点食物泥，但她不喜欢，几乎

全部吐出来，而且哭得很厉害，所以我们试了两个礼拜后，就休兵一个月没再喂食物泥。女儿6个月大时，我们给她换了较大婴儿吃的奶粉，结果她一直拉肚子，我们只好改喂原来0～6个月的婴儿奶粉，并且暂停喂她吃食物泥。这个情况让我们很想尽快帮她断奶，因为我们知道，不断奶就会一直有拉肚子的问题。一个月后，我们又开始喂女儿吃食物泥，可是我们都是先喂配方奶，因为我们受不了她肚子饿时，那种惊天动地的哭声。我们一直希望她能多吃点食物泥，这样就可以快点断奶，可是她就是不愿意多吃。整整两个月，我们徒劳无功，女儿只愿意吃少量的食物泥。后来有一天晚上，我们受够了，决定打国际电话给远在美国乔治亚州的丹玛医生。结果不出所料，丹玛医生果然叫我们先喂食物泥，再喂配方奶。所以第二天，我们就不理会女儿的哭声，先喂她吃食物泥，此举竟然奏效了！她一口气吃了很多食物泥，吃完后，完全没再吵着要喝奶！于是我们立刻决定让她断奶，从那天起，她再也没喝过配方奶，直到现在，她仍然爱吃她的食物泥。原来断奶的关键是——做父母的要有胆量。



婴儿食物泥的制作方法
（参考玛蒂亚姑姑的做法）

许惠珺

我一开始是用制冰盒，后来觉得有点麻烦，因为米糊冷冻后会变得很硬，我有好几次拿出冰块时，弄破了制冰盒。而且用手洗制冰盒很麻烦，所以我现在尽量使用适合微波加热的小容器（容量从200毫升至400毫升不等），每个容器装一种食物，可容纳三餐所需的分量（一个冰块的体积大约是30毫升）。

使用的食物种类

1．淀粉类食物：糙米（或五谷米）和地瓜。

2．富含蛋白质的食物：瘦肉、蛋或豆类食物，如米豆、扁豆。

3．蔬菜：胡萝卜、菜花或西兰花、菇类（木耳、新鲜香菇等）、洋葱、豌豆、青椒、豆芽菜和绿色叶菜等。

4．水果：香蕉（每餐必用）、较甜的当季水果，如凤梨、葡萄、番

石榴、西瓜、木瓜。

各类食物比例

上述4类食物在食物泥中的体积比是：淀粉类食物:富含蛋白质的食物:蔬菜:水果＝4:4:3:2。

孩子食量最大的时候，一餐可以吃至少500毫升食物泥（满满两饭碗），所以根据比例，各类食物的体积大约是：淀粉类食物400毫升，富含蛋白质的食物400毫升，蔬菜300毫升，水果200毫升，再加1根香蕉。

每次的制作量

我每次都准备一周左右的分量，尽量每天只做一种，免得太累。比如说，礼拜一煮糙米粥，礼拜二烤地瓜，礼拜三煮蔬菜，礼拜四煮蛋白质类食物，礼拜五做水果泥，等等。

制作步骤

1．淀粉类食物

①五谷粥或糙米粥：煮起来比较费时，但比白米有营养多了。先将米放在过滤水中浸泡过夜，第二天将水倒掉，冲洗两遍，再加水煮

开（每1杯米用1.5升水）。粥煮开后熄火焖几个小时，再重新煮开焖几个小时，这个方法省事又省燃气。放凉后，倒入小容器中，然后冷冻起来。

② 地瓜：可以烤、煮或蒸，放凉后装入小容器中冷冻起来。

2. 蛋白质类食物

①蛋：白水煮蛋，一天3个。

②豆类：将豆子放在过滤水中浸泡过夜，第二天倒掉水，冲洗两遍，再加水煮开（水盖过豆子，高出2厘米）。水开后豆子会起泡沫，把泡沫捞掉，这样就可以避免胀气。不盖锅盖煮几分钟后，盖锅熄火焖几个小时，豆子就煮烂了。放凉后，放入小容器中冷冻起来。

③瘦肉（牛肉、猪肉或鸡胸肉等）：切小块，稍煮，焖烂，放凉，然后连汤汁一同在搅拌机中打成泥，再放入小容器或制冰盒中冷冻起来。

3. 蔬菜泥

使用大的汤锅，只放少许水，先煮硬的蔬菜或可以煮得比较久的蔬菜，如胡萝卜、洋葱等，水开后转小火煮3分钟。然后打开锅盖，转大火，放较软的蔬菜，如青椒、菜花、香菇，煮1分钟；再放叶菜，如空心菜、地瓜叶、卷心菜、豆芽菜等，煮1分钟后熄火。放

凉后，在搅拌机中打成泥，放入小容器或制冰盒中冷冻起来。

4．水果泥

使用当季较甜的水果，将水果打成泥（香蕉除外），放入制冰盒冷冻。水果尽量不要加热，这样可以使营养成分不流失。每天早上为孩子准备当天三餐的食物泥时，再加入新鲜香蕉。我刚开始的时候，一天用3根香蕉，没有加其他水果，等孩子习惯吃食物泥后，再加入其他水果，但一定都会用香蕉。

每天的例行程序

首先，前一天晚上，从冰箱的冷冻室里拿出糙米粥、地瓜、蔬菜、蛋、肉或豆类，放在冰箱的冷藏室里自然解冻。

其次，早上起来，将已解冻的食物放入搅拌机中，糙米粥通常冻得很硬，可以用微波炉稍微热一下。再将新鲜香蕉和水果冰块放入搅拌机中，视浓稠度可加适量过滤水。将所有材料搅拌成泥，分成三等份，放入冰箱，吃饭前放入微波炉加热即可。我的女儿在12～20个月大时，每餐至少吃500毫升食物泥。20个月后，正如丹玛医生所说，宝宝的食量渐渐减少。我们都是先喂女儿吃食物泥，然后我们再吃饭，这时我们会给她一点餐桌上的食物，让她练习咀嚼。等她的8颗臼齿长齐后，就可以跟我们一起吃正常的食物。

制作食物泥所需工具

我们使用有强力马达的搅拌机，可以将硬的水果直接打成泥。我们发现，用这种强力搅拌机做食物泥的效果极佳。

女儿现在的情况

何恩

女儿现在26个月大，我们仍然喂她食物泥（每餐大约250毫升），但喂完食物泥后，都会给她吃一点我们桌上的食物。带女儿上饭店是一件很愉快的事，因为她什么都吃，也能耐心等别人夹东西到她的碗里。最近我母亲从美国来看我们，有一天晚上我们一起在饭店吃完饭后，她很惊讶地说，没看过这么成熟的两岁小孩。女儿会拿刀叉，不挑食，什么都愿意吃吃看，是个很守规矩的孩子。

女儿精力充沛，喜欢拥抱我们，喜欢做一些好笑的动作逗我们笑，带给我们许多欢乐。我们每天晚上送她上床睡觉时，都心存感激，感谢上帝让这个孩子带给我们这么多快乐。女儿健康结实，不瘦也不胖，

从出生到现在只生过4次小病，一次是感染玫瑰疹，另外3次是感冒，但都不需吃药就自然痊愈。她每天都很快乐，每次见到新奇的事物，都兴奋得不得了，真是个叫人疼爱的孩子！

新手父母的恩人

罗伯洛恩博士（美国亚特兰大市“个性测验机构”主席）

1973年7月31日，我们的老大小蕾出生了，当时我们夫妻俩对即将面对的挑战，完全没有概念。孩子是上帝给我们的祝福，但这不表示养儿育女的工作就会变得容易一点。带孩子确实是人生一大挑战，尤其是老大来临时，根本就是措手不及。唯一有帮助的，就是阅读育儿书籍，听听亲戚的意见，还有打电话向可以信赖的朋友求助。尽管如此，很多人仍觉得带孩子真不容易，尤其是新手父母。

女儿不分日夜、时时刻刻主宰着我们的生活。她一哭，我们就手忙脚乱。我们听说，宝宝哭表示她有需要，没多久，女儿就有一大堆需要了！她好像都不用睡觉，一哭就想吃奶，而且老是心情不好。我们很爱女儿，却很怀疑自己能不能胜任父母的角色。

后来有一天，有位女性朋友告诉我们，有一个儿科医生非常特别，就是丹玛医生（我现在回想当时的情况才意识到，当初那个朋友比我们还了解我们的困境。我们只知道有问题，她却知道有答案）。

于是我们去找丹玛医生。在自我介绍与一番寒暄之后，丹玛医生看着我们，问我们："是你们搬进去跟宝宝住，还是宝宝搬进来跟你们住？"然后她开始解释，制订一套作息时间表和遵守固定的程序非常重要，又说宝宝有时候需要哭一哭来运动一下（如果宝宝已经吃饱，而且换过尿布了）。我很喜欢丹玛医生说话很有把握的样子。她的智慧与专业知识，还有她对父母和孩子的关怀与爱心，立刻赢得了我们的信任。不消说，我们家不久就开始有了奇妙的改变。

之后的几年间，我们又生了3个孩子。3个宝宝的情况跟老大很不一样，有如天壤之别，这实在叫人欣慰！我们从这位智慧的医生身上学到了很多。从此以后，带新生儿回家和照顾新生儿，变成一段很愉快的经历。除此之外，我还知道我们的孩子都比以前健康多了，老大本来常常生病，后来身体变得健康起来，之后出生的孩子也都比较健康。真的很不可思议，我们不知省下多少不必要的医药费。

丹玛医生不只是小朋友的知己，也是父母的救命恩人。老实说，如果没有丹玛医生，我真不知道当初该如何是好。

代代相传

丹妮丝·嘉纳·雅各布（美国乔治亚州）

丹玛医生恐怕无法想象，她对我和我家人的帮助有多大。在我还没生下老大之前，我婆婆的婆婆就提到有个很棒的儿科医生，她的3个孩子都是看这个医生。接下来我的婆婆也带她的孩子去看这个医生。她们都说，这个医生把照顾孩子和料理家务变成了轻松自然的事，而且她人很好，光是认识她就觉得很有福气。当然，她就是丹玛医生。

女儿出生后，我当然也应该带她去看丹玛医生才对，可惜我没那么聪明，没有立刻听从老人的建议。我选了一个离家近一点的医生，当时我以为儿科医生应该都差不多。我的女儿小薇是个健康漂亮的宝宝，我怀她时就已经决定要喂母乳。刚开始喂母乳时很顺利，后来改喂配方奶，不久，她每次吃完奶大约1个小时，就会开始哭闹，而且情况越来越严重，最后变成经常哭闹不停。医生诊断她患有胃液逆流，开了胃药“善胃得（Zantac）”让她饭后服用。女儿4个月大时，有一次我们打算出远门，这是第一次带她出远门。这一天早上她又哭闹不

停，搞得我心烦气躁，忍不住想，如果待在狭窄的汽车里，听她哭闹3个小时，我怎么可能受得了。这时有个念头闪过：带她去看丹玛医生。我把这个令我又爱又怜的宝宝放进车里，立刻开车去找这位久仰大名、医术高明的医生。那天丹玛医生刚好很忙，所以我们得等一下。当我们坐在那里等候，看见她的小病人在她的照顾下，一个个开心又守规矩，我渐渐放松下来。我知道丹玛医生一定知道怎么解决我这个小宝贝的问题。

丹玛医生一面替我女儿检查，一面问了几个简短的问题。

“她吃母乳还是配方奶？”当时我已经不再分泌乳汁，所以是喂配方奶。“她每次喝多少奶？”有人告诉我每次要喂180毫升奶。“除了喝奶，她有没有吃别的食物？”从来没有人告诉我要喂别的食物。丹玛医生看着我说：“这个孩子一直都没吃饱。她每次应该喝240毫升奶，还要吃蛋白质、蔬菜、水果和淀粉类食物。”我听了之后简直吓坏了，我自己吃得那么好，但我这个无辜的宝宝却在饿肚子！我觉得羞愧极了，我那么爱我的孩子，希望把最好的给她，却连喂饱她的肚子都做不到。丹玛医生这时露出了笑容。

她说：“我想我们应该有办法救她。”她叫我坐下来，为我女儿列了一张食物清单。她还告诉我怎么准备这些食物，并要我们遵守一个合理的作息时间表。

看完诊后我立刻冲回家，把那些昂贵的胃药扔掉，开始照丹玛医

生的吩咐喂女儿。女儿的心情好多了，那天晚上一上床就睡觉，没像以前那样哭闹到凌晨一两点。周末我们回我娘家，开心的外公外婆看见小孙女的胃口那么好，忍不住啧啧称奇。

现在女儿已经16个月大了，从那天起，我只带她看丹玛医生。女儿是个快乐的孩子，总是准时上床睡觉，而且睡得很好。我的婆婆和她的婆婆讲的果然没错，丹玛医生真的很懂得照顾孩子。有些人说我很幸运，生了一个这么好的女儿。这是幸运吗？我不觉得。是上帝赐给我们这个女儿，而且我们很有福气，能够认识丹玛医生，她的博学多闻和丰富的经验，让我们获益良多。

为女儿寻找奇迹

珍妮特·威廉姆斯（美国乔治亚州）

我第一次见丹玛医生，是在女儿9个月大的时候。我那时一直在为女儿寻找奇迹，希望不用在她的耳朵里放管子。一想到要放管子，我就觉得很害怕，往身体内放外来的东西，好像很不自然，还要期待身体不排斥这些外来的东西。女儿4周大时，我的乳汁不够喂饱这个

4.5公斤重的宝宝，所以开始让她喝配方奶。从这时起，她开始慢慢出现发炎的症状，每两周就要去诊所报到一次，请医生换药，因为上次开的药没有效果，后来还引发了霉菌感染。牙医说，剧烈的呕吐和发高烧，使她臼齿上的珐琅质产生了裂痕。

这个孩子真是受够罪了，该去找一个能够找出病因的医生，而不是找那些只会一直开药的医生。我是从小姑那里得知丹玛医生的，她的孩子因尿布疹去看过丹玛医生。我们第一次去见丹玛医生时，她就花了1个小时向我们说明女儿的情况和病因。

所有的乳制品、果汁和糖都不能再吃了。如果有人当初跟我说，光是改变我们的饮食习惯，就可以治好孩子的耳朵，我一定会说他疯了。可是这个做法真的很有效！短短3天后，女儿整个人有如脱胎换骨，耳朵再也没发过炎。



我祈求上帝派一个人来跟丹玛医生学习，让她的医术理念能够传承下去。

丹玛医生，谢谢你，你又救了一个孩子！

孩子们的守护天使

简·霍兰（美国乔治亚州）

丹玛医生一直都像是我的守护天使，她不但照顾我的孩子15年，也是我自己小时候的儿科医生。我第一次带孩子去看她时，大女儿小璐5岁，还有一对刚出生的双胞胎女儿。我当时对大多数儿科医生非常失望，5年来常常带孩子向医生报到，累计支出的看诊费用惊人，更别说花在买药上的钱。我一向不同意一有病痛就吃药的做法，而且我知道小璐表面上的这些问题，一定有更根本的原因，我很想找出真正的原因。这时有人告诉我应该去看丹玛医生。

听到丹玛医生还在帮人看病，我很惊讶，于是立刻打包了午餐，带着几本绘本，来见那张小时候熟悉而又和蔼可亲的脸。乍见丹玛医生时，我的第一个反应是：她一点也没变老嘛！是因为她老是穿着那件医生服吗？她开始帮我的孩子看诊，这时我赶紧回过神来。她果然吩咐要给双胞胎女儿吃她那有名的“绿色食物泥”，就是把豌豆、麦片和香蕉加在一起打成泥，一天两次。早餐则吃麦片水果泥，只喝水，

不喝其他饮料，并且两餐之间绝对不能吃东西。

接下来换小璐了。看见女儿爬上那张高高的木制检查桌，我有似曾相识的感觉，那正是我以前常坐的地方。丹玛医生开始检查，她跟小璐说话时，语气和蔼亲切，而且总是鼓励孩子。

她说："这么乖的小女孩，我会让她健健康康的。"我和小璐毕恭毕敬地看着又听着。丹玛医生检查得很仔细，又是验血，又是摸摸背部的皮肤，还仔细地检查了小璐的头发，然后她看着我，问我有没有人告诉我，小璐对牛奶过敏。

我说："没有人跟我说过。"心里忍不住想，我每天竟然倒那么多牛奶给她喝。

丹玛医生说："我把这个孩子的情况解释给你听。"她说的时候，仿佛亲眼目睹过一样。她说喝牛奶会导致耳朵发炎，得服用很多抗生素，而且小感冒不断，这正是小璐5年来的实际情况。

她又说："小璐耳朵里面可能放了管子。"每件事都被她说中了。然后她让我坐下来，仔细跟我解释。小璐的血红素值过低，所以她有贫血。丹玛医生说："大多数医生不会说贫血不正常，可贫血是不正常的。每个人的血红素值应该在标准范围内。如果你照我的吩咐去做，你的孩子就会很健康。如果你不照我的吩咐去做，就不要跟别人说我是你的医生。"这些话言犹在耳，从来没有人用这么坚定却和蔼的语气跟我说话，我知道她的关怀是发自内心的。她开始解释消化系统的运

作原理，然后对我说她很反对喝牛奶，因为有很多孩子患上贫血就是因为喝牛奶。

她说："动物在断奶之后，都不会再继续喝奶，可是人类却照常喝奶。至少要等两个礼拜，才能彻底清除体内残留的牛奶，当然不只是牛奶，还包括所有的乳制品。"我当初真应该把这些话写下来。

我问她需不需要在两个礼拜后复诊。她说："不用。如果你照我的吩咐去做，就不需要复诊。如果你没照我的吩咐去做，就不要再浪费你我的时间。"我听了这话就知道她是认真的，她由衷地希望我的孩子能够健康快乐，我很感谢她如此坦诚。回家路上，我想起小时候，丹玛医生吩咐我的母亲，要煮米豆和卷心菜给我们吃，这是最有营养的食物。我母亲果真照着她的话去做了！许多年来，我们每个礼拜至少要吃一次米豆和卷心菜。母亲也不让我们在两餐之间吃点心。这套方法对我很有效，所以一定也会对我的孩子有效，看来我们要准备改变一些生活习惯了。后来小璐的皮肤病和鼻塞都好了，我们家3个女儿的健康都大大改善，后来只需要每年做一次例行检查就可以了。

松一口气

南希·派尔（美国乔治亚州）

我儿子3个月大时，有严重的肠绞痛，痛到白天晚上都没办法睡觉。他常常痛到尖叫不停，吃什么就吐什么。丹玛医生列了几样固体食物，吩咐我们让他配燕麦粥吃，他吃了之后没有再吐，整个人像脱胎换骨一般！之前看了很多儿科医生，一点帮助也没有，只会说一些没有意义的话："这个状况会自然好转。"看过丹玛医生后，我真是松了一口气，我永远忘不了她那些睿智的话，还有她和蔼的态度。

上帝赐给孩子们的礼物

雷·史密斯·敏茨（美国乔治亚州）

我在1988年，第一次听到丹玛医生的名字，是一个加油站的服务员告诉我的，当时我两周大的孩子，正坐在我旁边的婴儿汽车座椅上。他问我，孩子在晚上有没有一觉到天亮，我看着他，觉得很纳闷，怎么会有人问这种不可能的问题。当时我是个新手妈妈，身体的疲惫自然不在话下。自从我生完儿子出院回家，晚上就要被他吵醒很多次，我当时以为这是正常的，新生儿怎么可能一觉到天亮呢？这个服务员有9个孩子，但每个孩子都在出院回家3天后就能够一觉到天亮。他说丹玛医生有办法。

我问他："这个医生在哪里？"他告诉了我。我第二天就立刻去找她，还带了一个怀孕的朋友一起去。到了那里，只看到一间不起眼的办公室，门上贴个牌子写着"周四公休"。可是我非见她不可啊！也许我应该明天再来……但我实在受不了再煎熬一个晚上！我看见隔壁有一间白色的大房子，说不定是她家。当我敲开她的门时，她一定看到

了我脸上那绝望的表情。

她说："我们来看一下你的宝宝。"我们走到她的办公室，上帝给我机会，跟这个有智慧的女士相处了两个小时。我真希望当时手上有一台录音机，她的每一句话都很有道理，都是简单的常识。人好像常常会把生活弄得很复杂，但丹玛医生谈的都是人生中最重要的事。她说这些小生命非常宝贵。她实在是个了不起的人。

"把宝宝喂饱，拍背打嗝，换上干净的尿布，然后就放到床上睡觉。检查一下婴儿床，如果床上没有蛇，你就可以走了——意思就是说，别再吵宝宝了。宝宝想哭就让他哭，哭对他有好处。"她说话既幽默又有智慧。

我的朋友问："怀孕时应该注意什么？"

丹玛医生回答："要常常笑。"两个小时的咨询，看诊费才8美元。跟这位特别的女士相处之后，你就知道她真的是上帝赐给我们儿女的一大礼物。

解答

西莱斯特·弗雷（美国乔治亚州）

我有3个女儿和3个儿子，我在第三个孩子10个月大时，第一次见到丹玛医生。有一天，有个朋友听到我家老三发出气喘的声音，就建议我带他去看丹玛医生。

我1989年第一次去看丹玛医生时，老三患有贫血，还有耳炎和肠胃炎。丹玛医生说，他可能还有哮喘，但应该会在5岁到9岁之间自然痊愈，果真没错。她叫我扔掉奶瓶和婴儿配方奶粉，开始照她的吩咐给孩子吃东西，并且每3个小时给孩子吃一次抗生素，持续72个小时（定闹钟来提醒）。我按照她的吩咐去做，孩子的情况很快就改善了。她说，如果孩子的哮喘发作，就给他洗个热水澡，让他吃一颗婴儿服用的阿司匹林。这个方法非常有效，平常不管哪个孩子感冒了，我们都会这样做。她建议地下室要用除湿机，老三的房间不要铺地毯，不要在家里抽烟，长霉菌的地方都要消毒（如浴室、车库门等）。我们直到今天还坚持这么做。

我的后3个孩子都是按照丹玛医生的吩咐吃食物泥，他们都没有表现出对什么食物过敏，也没有患哮喘。我的孩子们只喝水，两餐之间不喝果汁、牛奶或汽水，这样小孩子就不会在小便时有灼热感。

我们非常敬爱丹玛医生，我的孩子说，去丹玛医生的诊所就像去见一个慈祥的奶奶一样。每次去诊所看她，都是一次美好的心灵体验。她愿意花时间跟我们一同审视生命，教导我们如何养育儿女，并且与我们分享她多年的智慧。

早产儿一样能养得白白胖胖

贾斯汀·格洛弗（美国乔治亚州）

丹玛医生真是个国宝。1994年4月5日，我生下一对双胞胎。我们夫妻经过3年的不孕症治疗，才通过人工受精怀了这对双胞胎。在42岁高龄时，我终于生了一对龙凤胎，可是宝宝提早8周报到，儿子2050克，女儿只有1600克。女儿的身体没什么问题，只是体重较轻，在早产儿病房住了1个月。但儿子的身体却有问题，他的心脏有个小活瓣无法完全关闭，动过3次手术后，我们终于可以带他回家了。

我的儿子可以正常排便后，又得了尿布疹，严重到流血。这可怜的孩子已经吃了不少苦，看他一直忍受疼痛真的让我们很心疼。几乎所有的专家都觉得尿布疹会自然而然地痊愈，于是随便建议了十几种疗法，有的建议不要用尿布（这你能想象吗），有的建议擦各种药膏，但都没有效果。我的儿子继续在痛苦中煎熬。有一天下午，我在超市遇到一位在加护病房工作的护士，她当初在医院照顾过我的女儿，我恳求她给我一点建议。

她立刻说："在没有办法的时候，就要去找丹玛医生。"我在医院担任语言治疗师，所以听过丹玛医生的大名。第二天早上，我和母亲一起带儿子去见丹玛医生。丹玛医生一听完描述就告诉我们，如果儿子每次喝完奶就排便，就表示他对那个牌子的配方奶过敏（这可是很贵的一种特殊配方奶）。她建议改用含有黄豆蛋白的配方奶，并且开处方让我们去买磺胺软膏来擦。她还说，他的小屁股虽然红肿得厉害，可是4天内应该会好。我眼睁睁看着儿子痛了3个月，这句话正是我当时最想听到的，事后也证实丹玛医生讲的没错。丹玛医生又严肃地告诉我，必须给孩子制订作息时间表，比如什么时候该喂奶、睡觉、洗澡等，这样基本上就可以享受生活、享受育儿之乐。她强调，必须等宝宝空腹，才能再喂奶，也强调绝对不要因为宝宝哭，就以为宝宝饿了。她说我应该在晚上10点喂最后一次奶，然后就要送宝宝上床睡觉。当时我已经累坏了，有时精神恍惚，感觉自己好像要晕倒。我按

照她建议的作息时间表做之后，两个宝宝晚上都能够一觉到天亮，白天心情愉快，不会吵闹，而且一直都很健康。从此我开始了新生活！两个原本瘦巴巴的早产儿，变得白白胖胖。儿子到9个月大时，体重已经有11公斤，超过了一般孩子的生长曲线指示的体重，我们都笑他看起来像个迷你的橄榄球运动员！女儿的体重为9公斤，是生长曲线指示体重的75%。

人人都有权利拥有一个像丹玛医生这样的奶奶、医生和邻居。我们带孩子做例行检查时，每次只要花10美元，就能够得到咨询服务和正确的医学建议！每次看完诊离开，都会对世界充满希望，因为丹玛医生对家庭、工作都抱着正面积极的态度。她很幽默，曾对我说，母牛带小牛可比我带孩子高明多了，因为母牛不像我，它没有一个大脑常常来搅局。丹玛医生让我要用脑子想一想，她说我其实很清楚该怎么做，我应该回家好好照着自己的直觉去做。丹玛医生就是这么特别，她真心相信做父母的有能力把孩子照顾好，她比我们自己还有信心。丹玛医生知道，在她的调教下，我们会更懂得如何照顾孩子。丹玛医生有一句话说得很对，她说她不能退休，因为还有很多父母需要教育。我很高兴自己也能像许许多多人那样，对她说："谢谢你，丹玛医生。"

喝牛奶让耳朵发炎?!

埃里克和蒂法尼·摩思（美国乔治亚州）

我女儿的耳朵经常发炎，到了两岁的时候，我们跟医生开玩笑说，我女儿应该享有老主顾的折扣才对，因为她来过这么多次，每次挂号就要花50美元。女儿服用的是最贵的抗生素，购买每张处方的药量也要50美元，而且不见得有效。她的耳朵每个月都要发炎一两次，全家人都不好受。

6个月后，我们搬到美国库名县，听说了丹玛医生的大名。丹玛医生告诉我们，只要别再让女儿喝牛奶，耳朵就不会再发炎。果真没错，女儿现在已经6岁了，耳朵没再发过炎。有一天我遇到女儿以前的儿科医生，就跟他讲这件事，他竟然回答："一般孩子到了两岁时，耳炎就会自然痊愈。"这样的反应实在要不得，竟然不愿意承认正确的饮食很重要！

趴睡治好扁平的后脑勺

珍妮·克罗默（美国乔治亚州）

1993年4月17日中午12点零6分，我的独生子出生了。他很健康，重4000克，身长56厘米。医院护士吩咐我，要让宝宝侧睡或仰睡。两个月后，我们带宝宝回到儿科医生那里做例行检查，医生注意到宝宝的后脑勺有一块扁平的地方，就吩咐我要开始让宝宝侧睡，一个月后再回来检查。到时候如果扁平的情况没有改善，他会介绍我们去看一个外科医生，让他帮宝宝把长在一起的头骨重新归位。不用说也知道，我当时吓坏了，回来后不知所措，只知道哭泣和祷告。

教会有两个朋友一直鼓励我去看丹玛医生，可是想到丹玛医生的年纪那么大，我就心存怀疑。不过，那个儿科医生的一番话，让我不管是什么办法都愿意试试看了。所以我打电话给教会这个朋友，请她带我去找丹玛医生。丹玛医生帮我儿子做了检查后，说我儿子非常健康，我听了当然大大松了一口气。她叫我千万别让任何人来切我孩子的头，她说我应该让儿子趴睡，他的头型就会渐渐恢复原状。我的儿

子现在19个月大，后脑勺完全看不出有扁平的地方。

感谢上帝带给我们丹玛医生，她帮我们省了很多钱和很多眼泪。她让我觉得，我不需要靠医生的帮助，就可以自然地做个好母亲。我现在会向每一个人推荐丹玛医生！

趴着换尿布更好清理

梅兰妮·Y. 多丽丝（美国乔治亚州）

我没见过像丹玛医生这么有智慧的人，光是在她旁边，就觉得好像跟天使在一起。

她告诉我们，帮儿子换尿布时要让他趴着，结果真的很有效！趴着比较容易清理尿布，也不会被尿喷到。儿子刚出生时，医院吩咐我们要让他侧睡，有些人则叫我们让他仰睡。我们觉得丹玛医生的建议最有道理，她说要在婴儿床的床单下面铺4条大浴巾，然后让宝宝趴睡。我们照着丹玛医生的建议去做，结果儿子的头型很漂亮。我们从不担心儿子会窒息，因为万一他的脸朝下，下面的浴巾也会透气。儿子很早就学会了控制他的头部，因为趴睡让他有机会自己转头换边。

我们刚开始是看附近的一个儿科医生，偶尔才去看丹玛医生（开车要1个小时）。但是才看过丹玛医生几次，我们就发现她的话充满了智慧，加上65年的经验和敬业的态度，真的很值得我们跑这趟远路！现在儿子每次生病，我们都直接去找丹玛医生！她真的很爱小孩子，我认为她是全世界最好的医生。我真是爱死她了！

全家受用的好医生

简·P. 温切斯特（美国德克萨斯州）

我长大的地方，离丹玛医生的诊所很近。我现在有5个孩子，老幺刚满月，老大8岁。我们住在美国德克萨斯州的达拉斯，但我从来不带孩子看这里的医生。我经常回亚特兰大，我们都是等回去时，再去看丹玛医生。今年我们回娘家过圣诞节，就带老幺去看丹玛医生。我心想，我的前4个孩子都是喂母乳，他们都很健康，老幺也是喂母乳，所以应该不会有什么问题，而且老幺看起来跟哥哥姐姐的情况差不多，所以应该跟哥哥姐姐一样健康。可是我的老幺在5周大时，体重只有3600克，比出生时的体重还少将近400克。丹玛医生说宝宝根

本没吃饱，教我怎么按时间表喂奶，先喂母乳，再喂配方奶。现在宝宝可以一觉到天亮，身体非常健康。

我的孩子是在家接受教育，我很珍惜丹玛医生实用的建议和关爱。因为丹玛医生的缘故，我6岁的女儿说她要当医生，并且要把诊所开在丹玛医生的诊所隔壁。万一有她解决不了的问题，她就可以马上跑去问丹玛医生！

有一次我们去美国科罗拉多州度假滑雪，我先生当时很不舒服，我们以为他生了重病，于是打电话给丹玛医生。丹玛医生建议他吃点泻药，结果一吃见效！我先生去纽约出差时，跟公司的总裁谈起这件事，总裁先生觉得他疯了，怎么会去吃泻药？可是当初如果不试这个方法，就得送急诊室了。我先生选择照丹玛医生的建议去做，结果现在成了丹玛医生忠实的拥护者。丹玛医生真的影响了许许多多的人，我非常感谢上帝赐给我们丹玛医生。

感谢丹玛医生

戴安·莱昂哈特（美国乔治亚州）

丹玛医生不只帮助过我女儿一次，而是两次。第一次是在1994年，当时我5岁的女儿因为患了急性喉气管支气管炎，正在服用抗生素，并使用吸入剂。我们花了好几百美元，可是11天后，她的情况仍未好转。

后来我听说丹玛医生仍在工作，就立刻打电话给她。结果她不但在3天内治好了我的女儿，还立刻指出我怀孕期间的问题是怎么一回事。我这样讲一点也不夸张，我那时已经看过5个妇产科医生，但他们都找不出病因。我怀女儿时，在床上躺了6个月，医生给了几种不同的说法，但都不正确。我把症状告诉丹玛医生，她立刻很肯定地说，我有前置胎盘。她只收我8美元，之前我们不知道已经花了多少冤枉钱。

丹玛医生第二次帮助我们是在今年，当时我女儿被送进急诊室，因为她发烧、出疹子、急性喉气管支气管炎发作，并且伴有呕吐。我

们在候诊室里等了6个半小时，他们不准我女儿吃东西或喝水。最后儿科医生进来了，前后待了不到10分钟，就告诉我们链球菌化验结果是阴性，但他们会再化验一次。他开了两天的抗生素，说会再跟我们联络。结果女儿的情况越来越严重，最后在打了8通电话之后，他们才告诉我，化验结果仍是阴性。我立刻去找丹玛医生，才短短10分钟，就发现原来女儿得了严重的猩红热！这种病可是会死人的！回家的路上我哭肿了眼，心里很感谢上帝让我及时带女儿去看丹玛医生。

我们按照丹玛医生的方法去做，女儿的病3天就好了！丹玛医生简直就是天使。我女儿后来一直很健康。当时我们很希望她的扁桃体不要被割掉，可是她之前的猩红热那么严重，实在很难说，是丹玛医生保住了我女儿的扁桃体。她当时出现过猩红热所有的症状，如果我第一天就带她去看丹玛医生，就不用吃这么多苦头了。我先生到现在还为这笔误诊的医药费，跟医院据理力争。当初我女儿患了致命的疾病，他们并未给予正确的治疗，但我们仍要支付这笔医药费。

女儿康复后，我们到丹玛医生那里复诊，她简直不敢相信我女儿这么快就好了。她说："这真是个奇迹，扁桃体完全消肿了！"我喜极而泣，忍不住上前拥抱她，不断地向她道谢！愿上帝赐福给这位善良的女医生，她真的是发自内心地关怀我们的孩子。

经常被误诊的咳嗽问题

劳拉·L. 乔治（美国乔治亚州）

我第一次听到丹玛医生的名字，是在1980年，当时我正怀着第一胎。有一天，我跟几个新手父母朋友讨论怎么选择儿科医生时，他们提到了丹玛医生。我听了之后觉得很惊讶，丹玛医生竟是这么好的一个人，她当时八十几岁，还在工作，每一个认识她的人，都对她赞不绝口。我后来发现，你不能只是“认识”丹玛医生而已，你应该去“经历”她这个人！周遭每个人都劝我选择这位智慧的医生，但我心想，她一定不会工作多久了，所以从长远的角度考虑，我找了一个比较年轻的医生。但是15年后，丹玛医生仍在工作，而我原先那个医生早已在7年前关掉诊所，到医院去做行政管理的工作了！要不是我们家在1990年遇到一次危机，我恐怕还不会认识丹玛医生。

那年10月中旬的时候，我先生开始咳嗽，而且越来越严重。可是，我先生这个人很能忍，他选择不看医生，打算让咳嗽自然地好起来。两个礼拜后，他和他的弟弟一起到德国旅行了两个礼拜，在那里的时

候，他的咳嗽越来越严重。就在同一天晚上，快两岁的女儿开始有点干咳。我刚开始并不担心，几天后，她咳得越来越厉害。有一天她半夜醒来，开始抽搐，持续了10～15分钟，抽搐结束后发出了干呕的声音。有一天下午她睡午觉时，我的大儿子跑下楼来告诉我，说妹妹在她的婴儿床里发出干呕声，而且脸色发青。我赶到的时候，她抽搐的情况正渐渐缓和下来，后来我才知道那是痉挛。我立刻带她去看我们的家庭医生，他的诊断是鼻窦引流出了问题，虽然没有其他症状，但他仍开给我含有“可待因（Codeine）”的止痛药，让女儿晚上可以睡觉（我可没说谎）。我当然不满意这个处理方式，但我不知道还能怎么办。我决定不让女儿服用这种止痛药，要等等看接下来几天的情况如何，反正她没有别的症状，也不会不舒服，不太像会立刻出什么严重状况的样子。再过几天我先生就回来了，可以商量该怎么办。女儿的咳嗽越来越严重，有一天半夜再度醒来发生痉挛，我查了家里的医学书籍，想看看到底是怎么回事。结果一看书，把我吓得全身冰冷，女儿可能是得了百日咳，这是孩子容易患上的疾病，两岁以下的孩子患百日咳特别危险。我们家还有个刚出生的宝宝，他也开始咳嗽了。

过去几年来，我听说丹玛医生曾潜心研究百日咳疫苗，毋庸置疑，有许许多多落入百日咳魔掌的孩子，因她这项研究得以挽回性命。我心想，没有人比丹玛医生更会识别这个疾病了。我打电话到她的办公室，没想到竟然是丹玛医生本人接的电话。

丹玛医生问:“她有没有发烧?”我女儿没发烧,所以我松了一口气,以为也许我搞错了。

结果丹玛医生的回答把我吓坏了,她说:“她可能得了百日咳,你马上带她过来。”

我们来到她那间纯朴的乡下诊所,她从后门带我们进去,免得把疾病传染给候诊室的孩子。女儿在接受检查的时候咳了起来,咳到喘不过气,脸色发青,全身突然发软,眼睛向后翻,身体开始痉挛。我站在那里,满脸无助,哀求丹玛医生赶快想办法。感觉好像过了好几个小时,女儿的痉挛才渐渐缓和下来,这是百日咳的典型症状。可是丹玛医生从头到尾都很冷静,一边跟我女儿说话,一边劝我不要担心。很快,她就证实了我所害怕的事实,她说这是一个很典型的百日咳病例。她说她真希望可以带我女儿去美国奥古斯塔市的乔治亚医学院(美国知名医学院),让那些医学院的学生看看百日咳的症状。显然这个疾病常常被误诊,这一点我深有体会!

女儿停止痉挛后,丹玛医生开始跟我解释,为什么她会花那么长的时间,研究如何对抗百日咳。在上世纪40年代,有一次在短短一个礼拜内,她束手无策、眼睁睁看着同一个家庭中的3个孩子死于百日咳。在百日咳疫苗与治疗百日咳的抗生素问世之前,有许许多多人被百日咳夺走了性命。这番话令我震惊,也令我更加担心女儿的情况。这时3个月大的儿子在旁边咳了起来,丹玛医生问我,他咳了多久了。

“如果他可以熬过这个礼拜，大概就不会有事了。”丹玛医生轻描淡写地回答，像在预测天气一样，我听了却吓得差点昏倒。她给我的孩子开了抗生素，并且仔细教我服用方法。那天开车回家的路上，我的脑子一片空白，我至今还记得当时眼前不禁浮现出为最小的两个孩子办丧事的情景。

我打电话告诉前一天才返家的先生。这个消息在我们教会和朋友圈中迅速传开，他们开始为我们祷告，安排人手帮忙。接下来的3个礼拜，每隔3个小时就要给孩子吃药，连晚上也不例外。一个又一个的夜晚，孩子咳得喘不过气、脸色发青、不断干呕时，我们就陪在他们身旁。当孩子猛力吸气时，我们可以听见百日咳典型的哮喘声。我每天都打电话给丹玛医生，倾吐我内心的疑问和恐惧。

她总是说：“我很高兴你打电话来。孩子现在怎么样了？”每次听到她充满鼓励的声音，我就觉得放心，她说我照顾得很好，这种病要治好是需要时间的。很多人反对我们的做法，一直要我们送孩子去住院，接受呼吸治疗，服用各种药物，甚至叫我带孩子去看一个“真正”的医生。每次有人给我建议，我就打电话给丹玛医生，拐弯抹角地问她的想法。她总是回答说：“你又在听朋友的意见了。你只要照着我的吩咐去做，不要管别人说什么。”

在此期间，丹玛医生的先生患上了心脏衰竭，她在家照顾他。他们已经结婚六十几年，眼睁睁看着另一半的病情逐渐恶化，丹玛医生

的内心一定很痛苦，但是我每次这样慌慌张张打电话给她，她都没有让我感觉到有一点不耐烦。她的反应正好相反，在她遭逢人生最沉重的考验时，仍然如此关心我们的家庭。就在我家小孩的病情逐渐好转的时候，丹玛医生的先生过世了。我相信是上帝让丹玛医生来挽救我们家心肝宝贝的性命。她这样无私地为我们全家服务让我们永远感激，再也找不到像她这样的人了。



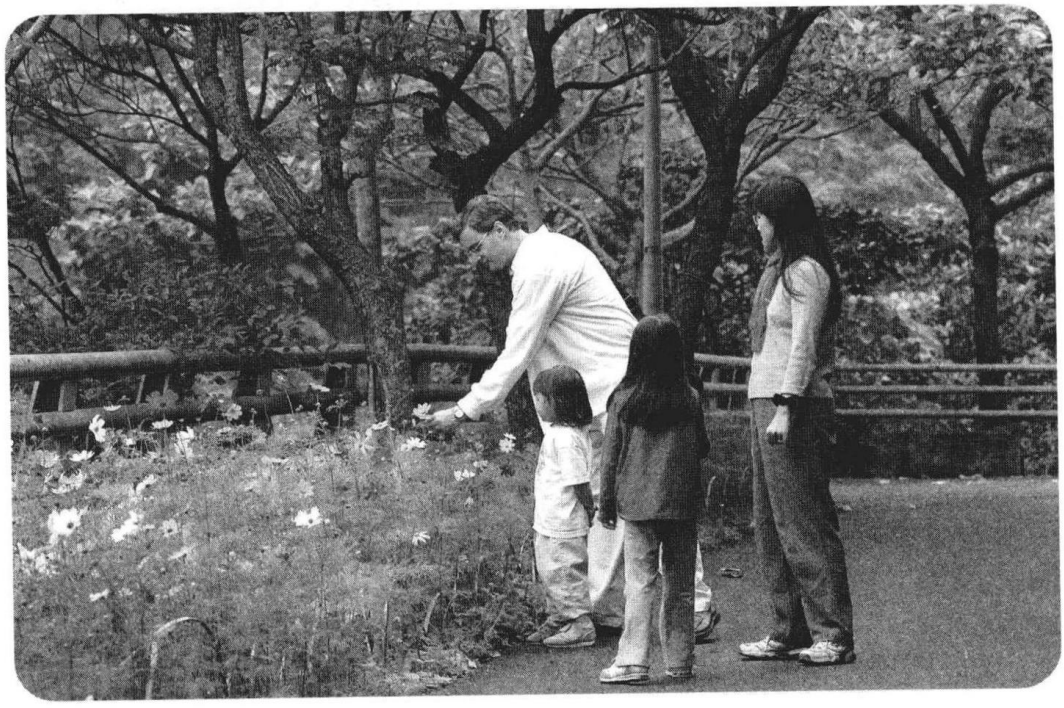
结语

愿更多人体验到养儿育女的喜悦









希望重拾育儿乐

婚后第一次怀孕时，我和其他新手妈妈一样，开始阅读一些育儿书籍。书店有许多育儿书籍，但有一种妈妈介绍的育儿书籍会特别引起我的注意，就是那些气定神闲、把家中整理得井井有条的妈妈们介绍的书。她们有什么秘诀呢？当我听了丹玛医生的教导，看了《从零岁开始》介绍的实用方法，我才明白为什么这些妈妈们会那么快乐，气定神闲，而且她们的宝宝那么健康又满足。这些建议和方法都是基本常识，却常常被现代医学界忽略。我很高兴可以学到这些实用的方法，而不是盲从于现代医学界一窝蜂的看法。正如朋友对我们说的："假如当初不认识你们，我们恐怕还在按照一哭就喂奶的方式，一天到晚怨天尤人！"

前几天，我浏览了一本目前在美国十分畅销的育儿书，由两位作者合著，一位是"育儿专家"，另一位是名校哈佛出身的儿科医生。果然不出我所料，作者鼓励父母让宝宝仰睡，也鼓励用一哭就喂奶的方法。接下来有人问了一个问题，他们的回答让我看了忍不住摇头。

那个问题是："我的朋友说他们的宝宝才4周大，就能够一觉睡到

天亮！这太不公平了！怎么可能呢？”

这两位“专家”嗤之以鼻地说：“你的朋友在说谎，或者不久就会证明他们错了，他们的宝宝很快就会恢复到正常的睡眠模式（即半夜醒来）。声称宝宝可以一觉到天亮的荒诞说法还有一个解释——爸爸。当我们听到新生儿可以神奇地一觉到天亮时，其实通常都是骄傲的新手爸爸说的。睡着的当然不是宝宝，而是爸爸，妈妈半夜还是得起来好几次呢！”

接着其中一位作者又说：“我有个6岁的孩子，他常常半夜醒来，并且把爸爸妈妈叫醒，说他要上厕所。‘一觉到天亮’是个不切实际的想法，没有孩子的夫妻才会这样想。”

看到这样的回答，我轻叹一口气。这两位作者在全世界最好的学府受教育，又被众人称为“育儿专家”。他们可能博学多闻，却缺乏智慧或常识。实在可惜，美国畅销的育儿书竟然告诉所有的父母，想训练宝宝一觉到天亮是错误的想法，他们根本就不了解实际情况，竟然说这是个“荒诞的说法”。他们的看法无法为家庭带来安宁，无法让父母轻松一些，无法让父母摆脱烦恼，反而在无形中鼓励夫妻不要生孩子。读了这本书的新手父母，会继续面带倦容。

我写本书最主要的目的是要告诉大家，训练宝宝一觉到天亮不是什么不切实际的想法，只要按照本书提出的原则去做，每个人都办得到。我真希望可以邀请那些不相信的人来我们家住一个礼拜，亲眼看

看我们家3个孩子一觉到天亮，这是事实。

孩子是上帝给我们的祝福，可惜今天有许多人无法体会到这是个祝福。前几天我和玛蒂亚姑姑通电话时，两个人都一直说带新生儿的感觉真好。我衷心希望这本书可以帮助许多人体验到养儿育女的喜悦。

奂均一路走来的育儿路

婚后还来不及庆祝结婚一周年，我就发现自己怀孕了。结婚一周年纪念日那天，我是在床上度过的，因为害喜吐个不停，整天恶心反胃。回想那天，唯一让我快乐的一件事，就是先生送了我一张温馨的卡片和一束漂亮的花。害喜很像得了肠胃炎，但肠胃炎一两天就会好，害喜却要持续12个礼拜。那段害喜的日子实在很痛苦。

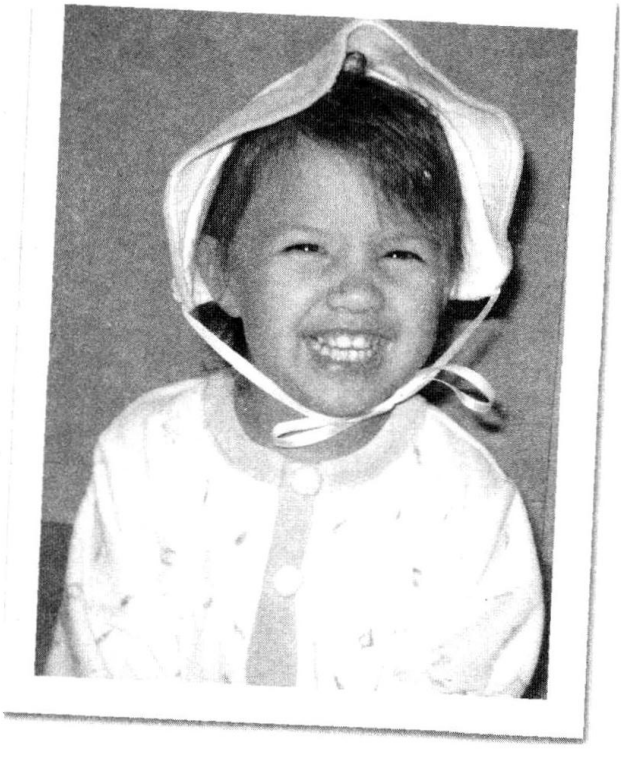
我的老大在美国南方一个宁静的小乡镇出生，我们在那里固定参加一个教会的活动，教会里的妇女大多是有孩子的家庭主妇。听说我怀孕了，大家都兴奋极了，帮我们办了一个盛大的派对，还为我们祷告。其实我们夫妻俩心里觉得怪怪的，因为我们不像大家那么兴奋，就是没什么感觉。快要有个孩子的感觉很不真实，我们很难想象有孩子的生活是什么样子。我们虽然没有太多感觉，却有信心，因为我们

知道孩子是个祝福，我们相信时候一到，就会知道怎么爱这个孩子。

果然没错！孩子出生后没几天，我们心里就填满了爱，这爱是从进产房开始，一点一滴累积起来的。女儿生出来后，护士一边帮她清洗，她一边扯开喉咙放声大哭。爸爸走过去，开始轻声跟她说话，她一听到爸爸的声音，立刻不哭了，而且还转过头来看着爸爸。她认得爸爸的声音，这个声音对她有安慰作用。实在很奇妙。

就这样，我们开始了为人父母的生活，而且在转眼之间，我们竟然已经有了3个女儿。这一路走来，我们真的觉得孩子是越多越好。

此刻我一边写这篇文章，一边听着3个女儿在隔壁房间玩耍的声音，她们今年分别是4岁、2岁和1岁。看着3个小女孩玩过家家，假装在做饭、买菜、给洋娃娃喂奶或换尿布，我每每感到惊奇。3个女儿喜欢玩在一起，即使只是睡午觉小别片刻，彼此就会想念。每次看见她们互相拥抱、亲吻，我们心里就有一种莫名的感动。



除了开心的时刻，当

然也有极具挑战性的时刻。老大3岁时，开始很黏我，这让我们很头疼。每次我要出门，她就会放声尖叫、哭闹不停。当时我正准备发行《你是我最爱》专辑，正是最忙的时候，常常得出门开会。有一天早上我要出门去拍MTV，她又上演了一场尖叫哭闹剧。我那天一整天都心神不宁，晚上回家后，就开始教她练习乖乖地跟我说："妈妈，再见。"她跟着做了练习，却是心不甘情不愿。后来我送她上床睡觉，跟她一起祷告，但我是咬着牙在祷告，因为心里还很生气。不过上帝怜悯我，回答了我的祷告，祷告完之后，我的气就消了，于是我问了她两个问题：

"你乖的时候，妈妈爱不爱你？"

"爱啊。"她回答。

"你不乖的时候，妈妈爱不爱你？"

"不爱。"她这样回答。

我立刻纠正她："不对，你不乖的时候，妈妈也爱你，我一直都爱你。"我不断跟她解释和强调这一点。我告诉她，我不喜欢她不乖的样子，我会努力帮助她学会克制自己，把不好的行为和态度改过来，但我对她的爱，不是由她的行为或态度来决定的，不管怎样，我一直都爱她。后来我就看见她开心地露出笑容。

"你真的一直都爱我吗？"她很惊讶地问。

我重申一遍："对啊，你不乖的时候，我也爱你，就算有时候我得

打你屁股，我还是爱你。我一直都爱你。”

3岁的女儿好高兴，从她的表情可以看出她真的觉得自己是被爱的，她相信我的话。几分钟后我准备上床时，她跑下床来告诉我：“妈妈，我爱你。”她没有要求我抱她或做什么，她只是想告诉我，她爱我。然后她说：“妈妈，明天你出门的时候，我会跟你说：‘妈妈，再见’。”又过了几分钟，我听到她在自己的床上高兴地跳上跳下，也听到她很认真地、一遍又一遍地练习说：“妈妈，再见。妈妈，再见。”这是一个很特别的经验。

那天晚上我告诉她，爸爸也是不管怎样都爱她，所以第二天早上她一看见爸爸，就立刻大声问：

“爸爸，我不乖的时候你也爱我吗？”

“对啊，我很爱你，我一直都很爱你。”爸爸回答。



下一次我们出门时，3岁的女儿仍然有点不情愿让我们离开，但她的表现一次比一次好。现在我们出门时，可以顺顺利利跟3个孩子说再见了。

偶尔我们还会像玩游戏一样，复述我们家的格言：

“你们乖的时候，爸爸妈妈爱你们吗？”

“爱啊。”孩子们回答。

“你们不乖的时候，爸爸妈妈爱你们吗？”

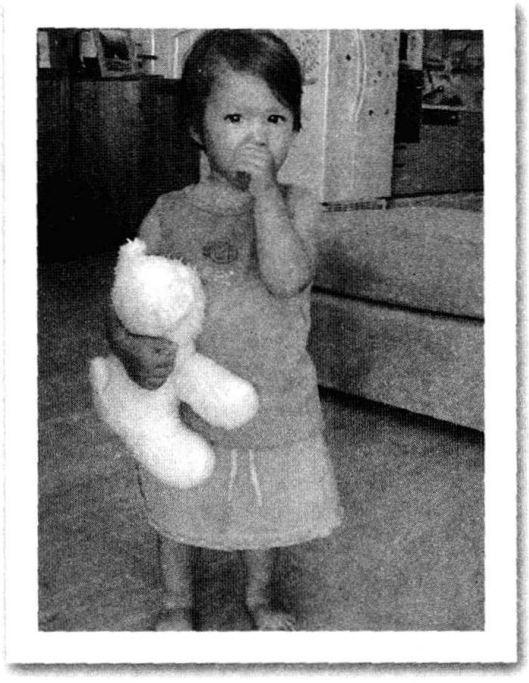
“爱啊，”孩子们带着笑容回答，“爸爸妈妈一直都爱我们！”

我们夫妻对孩子的管教很严格，孩子各方面的行为和态度，我们都会加以训练和管教。但我们也会跟孩子强调，她们不需要靠表现来得到我们的爱。

我听过很多人说他们不想生小孩，因为带孩子很麻烦，而且他们不想失去自由。我住在美国阿拉巴马州那个宁静的小乡镇时，周遭都是一些家里有四五个孩子的快乐家庭主妇，我怀了第一胎后，她们都为我们感到高兴。我记得有一个妈妈，她有4个年纪比较大的孩子，我们带第一个宝宝回家时，她来探望我们。当她听到我们女儿惇惠的哭声时，很伤感地说：“你们现在也许不喜欢听到这个哭声，但在我们这些不再生育的人的耳中，这个哭声是全世界最美的音乐。”她说她那个礼拜在家里看一些老相簿，看着看着就忍不住哭了，因为她的大儿子已经开始变声，孩子真的是转眼之间就长大了。

孩子慢慢长大，我才醒悟到，我在美国怀孕时，周遭有许多支持鼓励我的妈妈朋友，她们都很享受为人母的感觉，而且觉得孩子是上帝赐给我们最美的礼物。在我周遭还有一群最好的老师和顾问，比如玛蒂亚姑姑、丹玛医生和我最好的朋友波莉。我在美国的牧师娘有5个孩子，

其中两个儿子是双胞胎。她教我怎么训练孩子乖乖听话，她的两个双胞胎儿子都很听话，不像我们通常看到的男孩子，很多人都认为男孩子本来就很调皮，其实不然。这些妈妈朋友教我怎么维持一个气氛和乐、井然有序的家庭。她们都没有请保姆，也没有请佣人，却个个看起来美美的，而且气定神闲。她们的帮助让我获益良多，也让我期待生育更多的儿女。



不会有人在咽下最后一口气之前，后悔花太少时间在工作上，却有很多人后悔花太少时间陪家人。所以我给父母们的建议是：不要一心一意想着自己或自己的雄心壮志。孩子待在你身边的时间很短，就像杜布森博士说的："儿女只是暂时借给我们的，养儿育女的责任远大过其他的责任。在儿女还小的时候，你如果能遵循这个优先顺序，等他们长大了，你会得到最大的回报。"

常有人问我会不会再生，我每次想到再生，就会想到要忍受三四个月、日夜吐个不停的日子。如果把目前这3次怀孕的时间加起来，我

的人生已经有一年的时间是痛苦不堪地躺在床上呢！值得为一个孩子吃这么多苦吗？我的老三出生后几周，我写了一封信给她，我想用这封信来回答这个问题。

给恬昕的一封信

亲爱的恬昕：

在你大姐过完3岁生日、二姐过完1岁生日后几个礼拜，妈妈发现怀了你！妈妈那时候很累，因为我们全家还在适应新的生活，而且跟前两次一样，妈妈又严重害喜了三四个月。妈妈常跟爸爸说，我不要再怀孕了，我说你是最后一个孩子了，我们以后应该考虑领养。爸爸每次都笑笑回答："等宝宝出生后再说吧。"（你的爸爸很有智慧）后来妈妈开始阵痛，阵痛来得又快又猛，开了两指后，不到一个小时就把你生出来了。当时我在心里大叫："我再也不要生了。"可是，当我现在抱着你，看着你漂亮的眼睛……你相信我愿意再来一次吗？我的宝贝女儿，你很值得，妈妈好爱你。

爱你的妈妈

附录



附录一

波尔夫妇的育儿妙方

我前面提过，不管你做什么或没做什么，都是在训练孩子。你知不知道孩子哭闹的行为，可能也是你训练出来的结果？下面摘录了波尔夫妇（Michael & Debi Pearl）写的几篇文章。正是他们独到的看法，让我们夫妻意识到不能训练出爱哭闹的孩子。

受到不当训练的3个月大的婴儿

我们教会有个年轻的妈妈，向我们讲述她当初怎么会把3个月大的女儿小琪，训练成爱哭闹要人抱的小孩。刚开始的时候，小琪一看到爸妈准备离开，或要去另外一个房间，就会大哭起来，于是爸爸说："把小琪抱起来吧，她想跟我们在一起。"结果妈妈把小琪一抱起来，小琪脸上就露出开心的笑容。就这样，小琪被训练得很喜欢哭闹。她

第一次哭闹时，妈妈的反应是把她抱起来，这个习惯就此养成。

如果不及时纠正小琪这种不好的习惯，那么小琪哭闹的技巧会越来越好，越来越懂得如何利用威胁的手段，也越来越懂得怎么让别人痛苦。最后压轴的手段是倒在地上，又踢又叫。当这出戏在公共场合上演时，妈妈一定会觉得很丢脸，如果是在家中上演，妈妈会觉得又沮丧又愤怒。如果继续这样发展下去，到最后，母女之间的关系一定会变得很紧张，一触即发，母亲不得不写信向我们求救，想知道如何管教一个愤怒、叛逆、不知感恩图报的少女。

这个小女孩还不满3个月大的时候，就已经发现利用情绪来操纵别人的威力。好几天来，她不断磨炼控制的技巧，学会了利用母亲的罪恶感来控制母亲。只要一切都顺着她的意思，她就很乖，一副讨人喜欢的样子。大多数父母会忍受这种行为，直到小孩两岁的时候，才觉得孩子够大了，可以在她胡闹时打打屁股。第一次打她一顿屁股时，她会大发脾气，哭得惊天动地。父母想到牧师说人类带有“罪性”，也许这个孩子比别人多了一倍的“罪性”。当父母带孩子去看专业的心理辅导员时，他们会给她贴上“注意力短缺症”（Attention Deficit Disorder）的不实标签。

还好故事没有像我们想象的那样发展下去，这个有智慧的母亲决定重新训练她3个月大的女儿。明知道女儿一定会哭，她还是把女儿放下来，然后一副气定神闲的样子，丝毫不理会女儿的哭闹。只要小

琪不哭，心情愉快，母亲就会把她抱起来，跟她一起玩。当母亲重新把小琪放回婴儿床时，小琪又哭了，母亲不理她，直到小琪的心情好转再理她。经过几天的训练，每次小琪哭妈妈都不理她，最后小琪就不再用哭来达到她的目的了。现在4个月大的小琪不再把哭当做手段了，干吗哭呢？根本就没用。她被训练成保持愉快心情的小孩，这项训练对她的一生都将有深刻的影响。

我听过一个丧气的母亲说（她有两个孩子，一个5岁，一个6岁）："等他们大一点你就知道！"其实小琪的哥哥姐姐也被训练得很好，经常保持愉快的态度，很听话。小琪的母亲大约在两年前开始持之以恒地训练孩子，很有收获。她说："训练我的孩子真有趣，我很享受跟孩子在一起。"

几天后，有个15岁的女孩到他们家，小琪的母亲对她说："你把小琪抱起来。"这个女孩问："为什么要抱她起来，她又没有哭？"这个母亲回答："她哭的时候我不抱她起来，因为这会训练她用哭来达到目的，我都是在她表现良好时给她奖赏。"这个女孩立刻知道这是个明智的做法。也许将来这个女孩为人母之后，会明智地从宝宝一出生就开始训练，而不是等到孩子3个月大才开始训练。

训练孩子不哭闹

去年秋天在排球场上，上演了一出训练孩子的戏，有个妈妈天天把哭闹不休的9个月大的女儿，放在排球场旁边的一块木板上。我们每天下午打排球时，这对父母就轮流在场外陪这个哭闹不休的婴儿。这是他们的第一个孩子，夫妻两人都是好父母，认为他们有责任满足女儿在“情感”上的需要。你说有哪个好父母会让可怜的婴儿独自坐在那里哭呢?

有时候，要让我闭嘴真是难如登天，这一次嘛，我当然没有乖乖闭嘴，而是忍不住脱口而出:“你们就让她哭嘛，只要你们不过去，她就会自己玩了。”几天后我注意到，这个宝宝独自坐在木板上，而且没有哭。后来有个朋友想走到宝宝那里，这个小孩的母亲赶快警告她：“千万别过去，要不然等一下你走开时，她又会开始哭。”我再度多管闲事，建议这个母亲照下面的方法去做：每隔10分钟就走到心情愉快的宝宝那里，拍拍宝宝的头。等你走开时，宝宝可能会哭，但她会发现哭不能留住你的脚步。在打排球的这两个小时内，不断重复这个做法，不要理会她有所求的哭声。

短短几天后，这个小女孩就能够满足地在旁边自己玩了，偶尔会有人来注意她，但她不需要用哭来操纵别人注意她。现在，她成了一个非常快乐的宝宝，她的母亲好得意，像一只下了双黄蛋的母鸡一样骄傲。

孩子跌倒

有一天我开着小货车出门，前面刚好是一辆载着干草的马车，突然有一个四五岁大的小男孩从马车上掉下来，跌坐在石子路上。车上没有人注意到他，马车继续向前走，我正想着要不要过去帮他，却见他一骨碌爬起来，跑去追马车。他努力想跳上马车，但试了几次都没成功，后来马车上有人看见他，就抓住他的手一拉，把他甩回马车上。这个小男孩坐好后，揉揉摔疼的部位就没事了。他没有因为躺在路上，受了点伤，就期待全世界要为他停下来。如果换成一个被溺爱、欠缺训练的孩子，我可以想象这个孩子会哭闹得多么凄惨。

读了上面几篇文章后，如果我的孩子跌倒或受点轻伤，我和先生就不会再赶快跑去哄孩子了。当然我们对孩子的安危随时保持警觉。

但孩子不小心跌倒时，我们会赶快把头转开，假装没看见。现在当我们1岁的女儿跌倒时，她会自己爬起来，拍拍手上的灰尘，然后继续玩。

附录二

丹玛医生教你
对付不吃饭和贫血的孩子

不吃饭的孩子

下面这个故事经常在我的诊室上演。史密斯太太带着3岁的女儿玛莎走进来，这小女孩很瘦，脸色苍白，舌头光滑，身体虚弱，经常哭闹，神情沮丧。我问母亲有什么问题，她会回答："医生，这孩子不吃饭，我为了让她吃东西真是伤透了脑筋，也给她补各种维生素和铁，到现在已经看过好几个医生了。"

接着我会问她："你女儿早上几点起床？"

"我都是让她睡到想起床时再起床，大概9点、10点或更晚。"

"她早餐吃什么？"

"什么也不吃。"

“那你都准备什么样的早餐？”

“就看她要吃什么，有时候是早餐麦片，有时候是一杯牛奶，不过她都只是坐在那里，偶尔吃一两口。”

“那她下一次吃饭是什么时候？”

“12点半左右。”

“她在两餐中间有没有吃东西？”

“如果她想吃的话，就会吃些饼干，然后喝一杯饮料或牛奶。”

“她午餐吃什么？”

“什么也不吃。”

“那你都准备什么样的午餐？”

“有时候煮汤，有时候做三明治，但她都吃得不多。”

“她下一次吃饭是什么时候？”

“差不多下午5点钟，是爸爸下班回到家的时间。爸爸喜欢早点吃晚餐，因为他中午吃得很少。”

“你女儿下午有没有吃点心？”

“有，通常是喝点果汁或牛奶，吃点饼干。她喜欢把果汁或牛奶装在奶瓶里喝。”

“晚餐呢？”

“晚餐我会煮得很丰盛，我先生的饭量很大，我会准备肉菜、蔬菜和一道淀粉类食物，再加一道甜点。”

“你女儿吃完饭后就上床睡觉吗？”

“没有，等我们准备上床睡觉时，她才会上床，大约是11点。”

“她吃过晚饭后，有没有再吃点心？”

“有，我们家随时都准备有很多饮料、饼干和牛奶，这样她想吃的时候，就可以拿给她吃。我觉得只要能让她吃点东西，不管吃什么，总比不吃好吧。”

仔细检查后通常会发现，这样的孩子可能很瘦，也可能看起来很胖，因为通常他们的肚子很大。她的头发干涩，皮肤干燥粗糙，摸起来像老年人的皮肤。有很多蛀牙，牙齿的珐琅质被侵蚀得很厉害，可能还有几处齿龈脓肿。她的扁桃体可能肿大，这是因为经常吸吮，而且她的喉咙时常发炎。她的子宫颈腺可能都会肿大起来，因为像她这样的孩子，有时候所有的腺体都比较大。她的尿液呈碱性，通常可以在尿液中找到糖分和一些脓细胞。她的血红素值只有正常数值的一半，淋巴球的数量很大，红血球看起来稀疏、苍白、无力。红血球的数量有时会低到令我担心这孩子也许得了淋巴性白血病。而且她的心脏收缩时还可能有轻微的杂音。

我检查完就对她的母亲说：“这是很严重的情况，如果她体内没有足够的带氧量，她的脑部、甲状腺、消化器官乃至体内的每一个细胞，都将无法正常运作。如果没有血液，就不能把氧气输送到体内各个部位。这个孩子需要比现在多一倍的血液（或血红素）……身体需

要靠各部位齐心协力才能运作。她没有办法像同龄的孩子玩得那么尽兴，所以才会常常哭闹……她的身体无法制造充足的血液，没有血液就没有营养，各部位的腺体也都无法正常运作……”

“虽然补充维生素和铁有帮助，但不能解决这个问题。只有切实按照一套正确的方法去做，才能挽救这个孩子……”

“她的生活不应该由她自己来决定，你是她的母亲，你有责任教导她，替她做决定，因为你知道怎么做对她最好。你小的时候，母亲会让你睡到太阳晒屁股了才起床吗？她会让你自己决定什么时候吃饭，要吃什么吗？”

“没有，我母亲有很多事要忙，不可能让我们睡懒觉。我父亲天亮起床时，我们就得起床，跟他一起吃早餐。”

“你为什么不学学你的母亲，给孩子一个机会呢？”

“首先我们得治疗这孩子的牙齿，牙周脓肿要拔牙，蛀牙要补好……当初你如果能做到两件简单的事，今天她就可以保住牙齿，你也可以保住钱包：第一，不要让她在两餐之间吃东西；第二，不要给她喝汽水。”

“我以为多喝牛奶会让她的牙齿更健康。”

“牛、马、狮子和其他哺乳动物，在断奶之后就不再喝奶了，但它们的牙齿都好得很。”

“解决了牙齿和扁桃体的问题之后，我希望你照着下面这套程序

做3个月，然后再回来看我。我不会开药给你，你只要照着母亲当初带你的方式去做就行了。”

“早上你们夫妻起床时，女儿就得起床。你应该准备一顿丰盛的早餐，要有肉或蛋，还要有燕麦片、玉米碎片或麦片粥，松饼或面包，新鲜水果以及白开水。要在早上7点吃这顿早餐，等全家都上桌后才开动，开动前应该做个谢饭祷告。吃饭时不要讨论这些食物怎样，也不要批评这些食物。爸爸一吃完，就把饭桌收拾干净。接下来到12点半之前，你女儿都不能再吃东西或喝饮料。如果爸爸不在家，中午可以吃前一天晚上的剩菜。你做晚餐时要事先考虑到这一点，多煮一些，可以当你跟孩子第二天的午餐。午餐绝对不要只做个三明治或煮个汤，吃午餐时不能喝饮料，只能喝水。到晚上6点吃晚餐之前，都不能吃别的东西或喝饮料，只能喝水。晚餐应该有肉、绿色蔬菜、淀粉类食物、新鲜水果，以及白开水。”

“白天不要让她睡觉，只在吃过午饭后应该休息1个小时，这样她到了晚上6:30到7:00时，就已经准备好可以上床睡觉了。试试看，好好和女儿度过每一天，让她帮你做家务，你也准备好帮她解决问题。教她缝纫，烘焙时让她在旁边帮忙，吃完午饭读故事书给她听，教她怎么自己玩，自己做娃娃和娃娃的衣服。你如果这么做，就会变成一个快乐的妈妈，而她则会发现孩子生命中最重要的一件事——有个母亲能够好好地引导她。”

如果你真的按照我的方法做3个月，下次回来看我时一定会说："医生，我以前都不知道我的孩子这么好，这么优秀，现在她带给我们许多快乐，全家其乐融融。小孩再也没有不肯上床睡觉的问题，也没有不吃饭的问题了。"

人生十分短暂，为什么不给我们的孩子一个机会，好好养育他们？现在（以前也一样）父母的首要任务是——让他们享有健康的身体，明白应对进退之道，懂得尊重他人，对上帝、对人都抱有感恩之心。从受孕那一刻到孩子6岁，是一个人生命中最重要的一段时间……

孩子满6岁以后，如果我们之前都没有用唠叨、强迫和贿赂的方式来塑造他的性格，他的食欲就会很好，接下来两年会发育得很快。两年后食欲会持平，体重慢慢增加，食量一般。到了青少年时期，食欲会大增，尤其是男孩。但不管是男孩或女孩，只要遵守健康准则，别在两餐之间吃东西，要让孩子的胃有机会空下来，那么他们在青少年时期的食欲就会大增。

贫血的孩子

小孩子有贫血时，能不能自然痊愈，让身心恢复到最佳状态，就

看血液中有没有足够的带氧量。身体如果需要造血，就必须有适当的饮食，也必须找到导致贫血的真正原因。

有一个人常常听别人说，只要补充铁和维生素，贫血就会好。有一天他终于听够了，忍不住说："为什么要靠吃药来帮忙造血？为什么不干脆找出导致贫血的原因呢？"

有几种贫血需要持续服药，但我这里要讲的贫血不是这几种，我是指常见的续发性贫血，这种贫血是可以治愈的……如果我们光开药给贫血患者服用，却不除掉导致贫血的病因，那么停止服药后，还会再度贫血。现在有许许多多患有贫血的孩子和大人，都只是针对症状服药而已。

你去看看贫血儿童的生活起居和饮食，会发现情形基本一样。

"有什么问题吗？"

"医生，我这个孩子一天到晚生病、不吃饭、睡不好、很爱哭、爱发脾气、便秘，我实在不明白，这个孩子怎么有这么多问题。我带他看过很多医生，什么药都吃过了。"

"他当初是吃母乳还是配方奶？"

答案通常是喝配方奶。

"我看一下你们每天的作息时间表。"

"我们没有作息时间表，都是小孩要怎样就怎样。"

"那他早上几点起床？"

“没有固定的时间，有时 9 点，有时 10 点。”

“他早餐吃什么？”

“什么也不吃。”

母亲说完后，通常又会补充说，其实他吃了一点早餐麦片加牛奶，或者吃点吐司夹果酱，有时还会喝一杯牛奶，反正只要他肯吃就谢天谢地了。

“他下次吃饭是什么时候？”

“大约 12 点。”

“他午餐吃什么？”

“除了喝牛奶，其他几乎都不吃。”

“他什么时候睡午觉？”

“大约 2 点。我会给他奶瓶，让他带上床去喝。”

“他几点醒来？”

“大约三四点。”

“起来后，你会给他吃东西吗？”

“会，我给他一个装着牛奶的奶瓶和一些饼干。”

“他什么时候吃晚餐？”

“大约 6 点。”

“他晚餐吃什么？”

“不多，通常吃点肉和马铃薯，然后喝奶瓶里的牛奶。”

“他什么时候上床睡觉？”

“大约 10 点，我会给他奶瓶，让他带上床去喝。他整晚都含着奶瓶睡觉。”

贫血的孩子需要的不是药，而是一个好妈妈和营养健康的食物，还需要接受彻底的检查。如果他有一颗牙齿坏了，就应该把它拔掉或治好。如果他的扁桃体总是发炎肿大，就应该摘除……应该尽力找出导致贫血的根源。最好一边找根本原因，一边给孩子吃些有营养的食物，让他摄取铁和维生素等营养物质，使身体恢复造血功能。

孩子患上贫血后，刚开始代谢功能会变差，活力减退，食欲减弱，母亲就会越来越担心，最后开始强迫孩子吃东西，或一天到晚让孩子吃点心。这些孩子的情形都很像，他们喝很多牛奶，有的用奶瓶，有的用杯子，有些孩子的血红素值低到只有正常数值的 1/10。

动物在断奶之后就不再喝奶了……它们都不会长蛀牙，也不像人类会患上贫血。1 岁大的德国牧羊犬如果吃它该吃的狗食，每餐有肉有蔬菜，就会有正常的血红素值。如果仍然喂它一样的食物，但每天多给它喝一夸脱（约 1.2 升）牛奶，两个月后，它的血红素数值和红血球量都会降低30%左右。如果只给这只狗喝牛奶，它活不过两个月。我知道这些，是因为我做过实验。为什么喝了牛奶之后，红血球数量和血红素都会降低呢？真正的原因没有人知道，但这是事实。并不是因为这只动物只喝牛奶，不吃别的东西，饮食正常的狗和猫，如果喝

太多牛奶，也会患上贫血。不过，只喝牛奶的动物，会更快患上贫血，而且病情严重得多。

这种情形在现如今的孕妇身上表现得很明显，怀孕3个月后，胃口大多很好，但有些孕妇还没怀足9个月就患了严重的贫血。这些母亲通常听从别人的建议喝很多牛奶，主要是为了宝宝的健康，以及多补充钙。但如果她们已经有了适当的饮食，喝牛奶不但没有必要，反而有害身体健康。

患贫血的孩子有一些典型的症状——面色蜡黄，手脚呈O字型，大大一张国字脸，手腕和脚踝肥大，腹部鼓起。如果不再喝牛奶，而是开始吃些营养健康的食物，并且两餐之间相隔5.5个小时，这些症状就都会消失。我给许许多多贫血儿童开过菜单，原则是：每餐要有肉，如牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉、猪肝等；一天吃3次蔬菜，如米豆、卷心菜、秋葵、西兰花、菜花、瓜类、甜菜根、四季豆等；还有水果，如香蕉、苹果、梨子、李子；淀粉类可以吃全麦谷片、地瓜、燕麦粥、全麦面包或糙米；不喝饮料，只喝水。第一个月，血红素值会上升10%～12%，不是很快，但等孩子的身体造出足够的血之后，就有机会恢复正常，这时血红素值通常会上升得比较快。

妈妈们必须知道，没有血红素就不能造血，所以刚开始的进展一定比较慢。当血红素值是正常值的10%～50%时，造血能力会比正常情况时低50%～90%。一旦母亲了解了孩子的状况，知道应该遵守一

套合适的作息时间表之后，就会恍然大悟，她的孩子需要的不是医生，而是一个愿意帮助孩子拥有强健的身体，让身体的功能可以充分发挥出来的好母亲。我从来不会告诉母亲们，血红素值恢复正常后，孩子成绩会变得优秀；但我会告诉她，正常的血红素值，会帮助孩子把大脑的功能充分发挥出来。

我们帮助孩子的时候，要找出真正的问题所在，不能只看表面的问题。我们不能强迫他出去玩，而是要帮助他拥有足够的体力，让他自然而然地想去玩……我们不要强迫孩子吃，而是要帮助他拥有足够的体力，让他自然而然地想吃。这些都是很简单的道理，只要稍微想一想，就会懂得身体的原理……

许多家庭花很多钱买各种含糖饮料、牛奶、早餐谷片、饼干等东西，其实可以拿这些钱来买新鲜的肉、蔬菜、水果和全麦的淀粉类食品……他们是在花钱来摧毁自己的身体，而不是花钱让身体更健康。

所以预防贫血最重要的就是正确的饮食，不要吃有害身体的东西，而且要尽量到户外去，天天运动。

我们必须教育母亲们，让她们知道自己是孩子生命中最重要的人，她们应该以快乐的心态扮演母亲的角色，而不是觉得自己像受到惩罚一样。她们必须懂得能够为人母是个特权，而不是一份苦差事……

我看到过许多孩子因为得到妥善的照顾，成绩突飞猛进，也看到

过许多家庭在妥善的照顾下，从一团混乱变得温馨舒适。

当母亲发现孩子身体不好，或行为不正常，闷闷不乐，她就应该问问自己以下这些问题：

- 我给孩子吃的东西对不对？
- 孩子两餐之间有没有相隔 5.5 个小时？
- 孩子在两餐之间有没有吃东西？
- 孩子应该吃多少东西，才能够使他的血红素值上升？
- 我有没有让孩子养成要什么就必须给什么的习惯？
- 孩子有没有在 7 个月大时断奶？还是现在仍在喝奶？
- 孩子每天喝多少奶？
- 桌上的菜肴看起来好吃吗？
- 孩子吃饭的时候开不开心？我有没有常在饭桌上唠叨？我吃饭时是不是一直在注意孩子吃些什么？吃多少？
- 我做的饭菜是不是营养均衡又丰富？吃饭时我会给孩子喝含糖饮料吗？我会在孩子吃饭之前，先给他喝杯牛奶吗？
- 我会不会在饭桌上贿赂孩子，对他说，如果把饭吃完，就给他蛋糕吃？
- 孩子会不会觉得能够吃饭是个特权，而不是件苦差事？
- 孩子的睡眠够不够？

把这些问题分析完之后，如果确定孩子的问题跟我们的做法无

关，就应该带孩子去看医生，因为他可能是病了。正常的孩子很快乐，愿意吃东西，这样的孩子不会无缘无故患上贫血。

附录三

好书推荐

本书中有许多建议，是我从玛蒂亚姑姑的《丹玛医生说》这本书中学到的，我到现在还常常跟别人介绍这本书。这本书已经出到第三版，书中有丹玛医生的一些重要建议，以及玛蒂亚姑姑养育11个孩子的亲身经历和心得，还针对一些常见的小毛病，以及传染病、过敏症、消化疾病等，提出了许多有用的建议。玛蒂亚姑姑24年来养育了11个孩子，丹玛医生是她主要的儿科医生。她将这些经验记录下来，并且花了许多时间访问丹玛医生，谈了各种跟孩子健康有关的问题。另外也有几章，谈到母亲亲自照顾孩子的重要性，以及孩子的需要。

如果你能够阅读英文书籍，强烈建议你买这本书来看（目前只有英文版）。购买《丹玛医生说》，请上这个网站：

www.drdenmarksaidit.com

附录一的文章是在作者波尔夫妇的同意下摘录的。就像玛蒂亚姑姑的书成了我们的“育儿手册”，波尔夫妇的书也成了我们的“孩子训练手册”。以前还没读他们的孩子训练书籍时，我们夫妻俩管教孩子的

态度并不一致，家里经常闹得鸡飞狗跳，却不知道哪里做错了。读过波尔夫妇的书之后，我们才恍然大悟，知道了问题所在。他们训练孩子的方法实在很有道理，我们的生活现在已经步入正轨。波尔夫妇的《训练孩子》（*To Train Up A Child*），销售量已超过35万本。目前我正在整理他们的著作，准备译成中文。

我大力推荐波尔夫妇的几本关于训练孩子的书：《训练孩子》和《最大的喜悦》1～3卷（*No Greater Joy, Volume One, Two, Three*），同时还推荐《天生良伴》（*Created To Be His Help Meet*）给所有为人妻者。

订购这些书（目前只有英文版），请上这个网站：

www.NoGreaterJoy.org

致 谢

感谢上帝赐给我一个好丈夫和3个宝贝女儿。

感谢我先生给我最大的支持，在我写书期间，乐意照顾3个幼女，并且不断地为我们全家“舍命”。

感谢丹玛医生的热情帮助，她的智慧和幽默感，不断启发我享受育儿之乐，做个好妈妈。希望本书可以尽绵薄之力，传承她的精神。

感谢史蒂夫姑父和玛蒂亚姑姑。从6年前我们打电话问他们怎么训练宝宝一觉到天亮开始，他们就一直给我们很多帮助。他们大力支持本书的出版，阅读我的书稿，提供建议，并且欣然同意我摘录玛蒂亚姑姑的书。

感谢波尔夫妇（Mike and Debi Pearl）慨然允诺我摘录他们的文章，他们的教导大大改变了我们的家庭生活。

感谢我父母林义雄和方素敏热心地支持我、帮助我。