养育宝宝应该关心的所有知识

育儿全书

著名育儿专家西尔斯夫妇最权威可信的指导手册

[美] 威廉·西尔斯　玛莎·西尔斯／合著
袁　丹　王晶华／译



全美
怀孕育儿类
畅销书排行榜
第一名

吉林人民出版社

育儿全书 ★★★★★

著名育儿专家西尔斯夫妇最权威可信的指导手册

威廉·西尔斯

医学博士、全美最著名的小儿科医师之一，于哈佛医学院儿童医院及多伦多病童医院（全世界最大的儿童医院）接受小儿科训练，有20年的小儿科医师执业经验，目前为南加州大学医学院小儿科临床助理教授。与太太合著了数十种怀孕育儿类畅销书，包括《怀孕全书》（已由吉林人民出版社出版）等。

玛莎·西尔斯

执业护士、儿童教育家、专业授乳咨询人员，与西尔斯医生共育有8名子女。

新生儿的降临对父母而言如太阳出世，太阳的光芒带给他们喜悦，也带给他们初为父母的忙乱。请您在忙乱中翻开此书，它将在各方面帮助新手父母们获得养育0～2岁宝宝应该关心的所有知识，它将帮助您了解宝宝在成长的各个月份、各个阶段会取得哪些进步，并且让您不再因宝宝的生长情况与同龄幼儿不同而担心。它将给予新手父母们丰富的“知识”与“常识”，这是因为本书的两位作者，一位是经验丰富的小儿科医生，他拥有精深的医学专业知识；另一位是他的护士妻子，他们育有8名子女。他们的育儿观念源自科学的理论与丰富的生活经验，因此他们给予新手父母们的“育儿经”是真实可信的。

生命的美好，就是靠育儿的辛苦延续着。虽然本书不能分担新手父母们的辛苦，但确实是引导他们正确养育儿女的导航者。

ISBN 7-206-03794-1

9 787206 037948 >

ISBN 7-206-03794-1/R·45 定价：39.80元

历久弥新的育儿经典

新生儿的降临对父母而言如太阳出世，太阳的光辉带给他们喜悦，也带给他们初为父母的忙乱。请父母们在忙乱中翻开此书吧！这是一部详实生动的育儿宝典，也是一部历久弥新的育儿经典。本书自 1993 年问世以来，一直高居亚马逊网上书店畅销书排行榜前列，被誉为美国育儿书籍中的经典，也是美国小儿科学会大力推荐的最具权威性的育儿书籍。

《育儿全书》为什么会有这么大的魅力呢？首先本书的作者威廉·西尔斯和玛莎·西尔斯夫妇是以对生命感恩的心情来写此书的。虽然他们两个人一位是全美最著名的小儿科医师，另一位是美国著名的儿童教育学家、专业授乳咨询人员，但在写作本书过程中，他们时刻以 8 个活泼可爱的孩子的家长身份，运用丰富深刻的现身说法与您交流。这种育儿的体验是生命的体验，也许高深的育儿理论经过刻苦钻研后会弄通弄懂，但这种与孩子进行亲密交流后得出的生命体验却是千金难求的育儿妙方。当西尔斯夫妇以友善和求实的态度在本书中陈述育儿方法时，作为读者的你会感到你像他们的多年故友在倾听他们真诚的声音，而不是在听所谓“专业人士”的艰涩的高头讲章。这也难怪在亚马逊网上书店上有读者留下评论：“这是我读过的一本最好的育儿书。”这也难怪本书自问世以来，一直经久不衰，且有历久弥新之势。本书堪称翔实、生动、真实而又温情洋溢的育儿经典。此外，西尔斯夫妇作为专业人士还著有《怀孕全书》、《母乳哺喂全书》、《生育全书》等 10 余种怀孕育儿专著。

其次，本书将在各方面帮助新手父母们获得养育 0~2 岁宝宝应该关心的所有知识，它将帮助您了解宝宝在成长的各个月份、阶段会取得哪些进步，并且不再因宝宝的成长情况与同龄幼儿不同而担心。

西尔斯夫妇在养育自己的 8 个子女过程中，发现父母在照顾宝宝时，若是采用亲密育儿法，将有助于父母和宝宝之间的沟通和交流，能让宝宝成长得更健康。在本书中详细生动地阐释了许多科学的育儿知识与常识，包括了宝宝成长发育、健康照顾与安全保护等诸多方面的育儿法则，这也是一部超越不同文化、不同地域的育儿传统的育儿宝典。

不同的育儿方法必然产生不同的育儿效果。最理想的育儿方法，不是科学的教条，它是一种多变的艺术，需要父母们不仅要在宝宝的衣、食、住、行等日常护理中做得面面俱到，同时还要针对宝宝在成长阶段中的各种需要，适时调整自己的育儿方法。《育儿全书》将会帮助父母们如何根据自己宝宝的具体情况，找到最适合宝宝的科学育儿方法。通过本书，父母们将会了解照顾宝宝所必备的最基本的常识，以及宝宝成长过程中出现问题时，父母们所应采取的措施方法。

生命的美好，就是靠育儿的辛苦延续着。虽然本书不能分担新手父母们的辛苦，但确实是可以引导他们正确付出辛苦的导航员!如果你只想为自己或朋友买一本内容丰富翔实的育儿书，那么就请选择这部历久弥新的育儿经典吧!

点击查看儿童用品排行榜

(吉) 新登字01号

THE BABY BOOK
Copyright © 1997 by William Sears and Martha Sears
Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency,Inc.
Simplified Chinese translation copyright © 2001 by Jilin People's Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED

吉林省版权局著作权合同登记
图字：07-2001-553 号

育儿全书

作　　者　〔美〕威廉·西尔斯　玛莎·西尔斯
译　　者　袁　丹　王晶华
责任编辑　吴兰萍　　封面设计　王晓庆
责任校对　张玉斌　　版式设计　杨利伟

出 版 者　吉林人民出版社
　　(长春市人民大街 124 号　邮编：130021)
发 行 者　吉林人民出版社
制　　版　远流图文工作室(电话：024-86397099)
印 刷 者　沈阳航空发动机研究所印刷厂

开　　本　720mm×960mm　1/16
印　　张　32.5
字　　数　740 千字
版　　次　2005 年 1 月第 2 版
印　　次　2005 年 1 月第 1 次印刷

标准书号　ISBN 7-206-03794-1/R·45
定　　价　39.80 元

如图书有印装质量问题，请与承印工厂联系。

点击查看儿童用品排行榜

养育宝宝应该关心的所有知识

育儿全书

〔美〕威廉·西尔斯　玛莎·西尔斯／合著

袁　丹　王晶华／译



吉林人民出版社

点击查看儿童用品排行榜



目录

CONTENTS

序言　历久弥新的育儿经典 ……001

第一部　跨出第一步：育婴入门 ……001

第 1 章　如何建立亲密关系 ……002

做你的宝宝的父母 ……002

建立亲密关系的 5 个工具 ……003

亲密育儿法需要爸爸的参与 ……006

你可能会有的疑问 ……007

第 2 章　顺利、安全地生产，准备迎接宝宝 ……015

顺利、安全生产的 10 个诀窍 ……015

帮宝宝选个好医生 ……018

要喂母乳还是喂奶瓶 ……019

该不该割包皮？ ……019

为宝宝布置一个温馨的家 ……022

第 3 章　与宝宝共同迈出正确的第一步 ……026

宝宝的头几分钟 ……026

建立亲密关系——什么意思？如何建立？ ……027

剖腹生产后如何建立起亲密关系 ……029

谁来照顾你刚出生的宝宝 ……031

有助于产生亲密感的行为 ……033

生日“照片” ……034

医院的例行程序 ……036

新生儿黄疸 ……038

宝宝的第一次健康检查 ……040

第 4 章　产后的家庭调适 ……042

回巢安顿 ……042

角色适应 ……042

产后忧郁症的预防与克服 ……046

点击查看儿童用品排行榜



三人行 ……048
产后恢复体形 ……052
第 5 章 照顾宝宝的身体 ……057
包尿布 ……057
换尿布 ……058
脐带照护 ……060
割包皮部位的照护 ……060
指甲照护 ……061
帮婴儿洗澡 ……061
让宝宝舒舒服服 ……064
安抚奶嘴：用还是不用 ……066
适当的触摸：按摩婴儿的艺术 ……068
第 6 章 前几周常见的问题 ……073
新生儿初期的变化 ……073
吐奶 ……079
眼睛 ……080
婴儿的嘴巴 ……081
新生儿皮肤印记与皮肤疹 ……082
尿布疹的预防与治疗 ……084
第二部 婴儿的喂食与营养 ……089
第 7 章 哺喂母乳：为什么？怎么做？ ……090
为什么母乳最好？ ……090
母乳的成分 ……090
哺喂母乳的准备工作 ……096
踏出正确的第一步 ……097
乳房如何分泌乳汁 ……101
喂母乳常见的问题与困扰 ……103

点击查看儿童用品排行榜



目录

CONTENTS

第 8 章　喂母乳妈妈的选择与挑战 ……113

哺喂母乳期间要吃得好 ……113

母乳中的不速之客 ……114

一人吃药两人共享：哺喂母乳期间的用药安全 ……116

常用药物的注意事项 ……117

喂母乳的好帮手 ……120

奶瓶以外的选择 ……122

两者兼顾：工作与喂奶 ……124

挤奶 ……125

吃奶宝宝的趣事与小毛病 ……130

在特殊情况下，哺喂有特殊需求的宝宝 ……135

断奶：何时断？怎么断？ ……143

第 9 章　喂奶瓶：如何喂得安全、充满关爱 ……147

有关配方奶的疑虑 ……147

选择配方奶 ……148

喂多少？喂几次？ ……150

冲泡配方奶 ……151

喂奶瓶的要领 ……153

奶瓶两边都要有人 ……154

喂奶瓶宝宝的断奶 ……155

第 10 章　吃固体食物：何时吃？吃什么？怎么吃？ ……156

为什么要等一等？ ……156

喂固体食物：6~9 个月 ……158

喂食策略 ……160

喂固体食物：9~12 个月 ……162

自制婴儿食品 ……165

市售婴儿食品 ……167

拿出杯子来 ……167

点击查看儿童用品排行榜

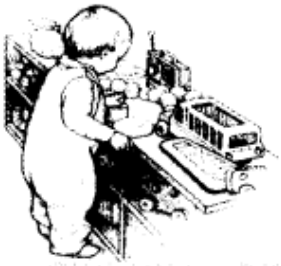


第 11 章　营养学入门课：成为孩子的营养师 ……170
蛋白质——成长必需品 ……170
碳水化合物 ……172
脂肪——重要的营养素 ……174
重视维生素 ……179
注意矿物质 ……179
培养孩子吃东西的口味 ……182
第 12 章　学步期幼儿的饮食：1 至 2 岁 ……183
如何照顾挑食的孩子 ……183
如何让幼儿乖乖吃东西 ……184
为幼儿选择正确的乳品 ……189
你的孩子吃得够不够？ ……191
食物过敏 ……193
杀虫剂：如何避免宝宝吃到杀虫剂？ ……199

第三部　现代育儿 ……203

第 13 章　把宝宝背在身上的学问与艺术 ……204
重新支持旧观念 ……204
选择合适的婴儿背巾 ……205
如何背宝宝：个人课程 ……207
背着宝宝的爸爸——做个参与者 ……211
背宝宝的其他人选 ……213
背着宝宝入眠 ……214
背宝宝做事 ……214
在特殊情况下背宝宝 ……218
背着宝宝对父母和宝宝的好处 ……219
第 14 章　夜间育儿：如何让宝宝乖乖睡觉 ……226
有关婴儿睡眠的基本知识 ……226

点击查看儿童用品排行榜



目录

第一步：好的开始 ……228
第二步：营造环境 ……231
第三步：减少让宝宝半夜醒来的因素 ……234
跟宝宝一起睡——行？还是不行？ ……239
与宝宝一起睡——你的疑问和别人可能的批评 ……241
解决宝宝的睡眠问题 ……245
午夜真实故事 ……253
第 15 章　如何照顾哭闹不安或腹绞痛的婴儿 ……260
闹人的宝宝 ……260
宝宝为何哭闹不安 ……263
使父母与宝宝相配合 ……265
安抚哭闹的宝宝 ……268
疼痛的宝宝，或腹绞痛的宝宝 ……271
找出腹绞痛的潜在原因 ……274
安抚腹绞痛的宝宝 ……278
腹绞痛可以预防吗？ ……284
前景光明 ……285
第 16 章　工作与育儿 ……286
问题的重点：亲密关系 ……286
兼顾工作与亲子感情的关键 ……289
选择宝宝的替代照顾者 ……292
营业性托儿所 ……296
第 17 章　特殊状况 ……301
如何照顾领养来的宝宝 ……301
照顾双胞胎 ……303
单亲家庭 ……304
唐氏症宝宝——特殊育儿法 ……305
宝宝与宠物 ……308

点击查看儿童用品排行榜



第四部　婴儿的成长与行为 ……311

第 18 章　从 0 岁至 6 个月：大变化 ……312

第 1 个月：大需求 ……312

新生儿的反射动作 ……317

第 2 个月：幸福的微笑 ……319

第 3 个月：可爱的小手 ……325

头 3 个月的总复习 ……328

第 4 个月：看得清楚了 ……329

语言发展：4 至 6 个月 ……332

第 5 个月：碰触 ……335

第 6 个月：坐 ……339

宝宝的牙齿保健 ……341

第 19 章　6 个月至 1 岁：往前进 ……347

6 至 9 个月：向外探索 ……347

6 个月至 1 岁大宝宝新出现的恐惧与担心 ……355

9 至 12 个月：大行动 ……358

关心宝宝的脚 ……368

第 20 章　第 2 年：从婴儿到幼儿 ……370

1 岁至 15 个月大：跨出大步 ……370

15 至 18 个月：做得更好 ……377

手部技巧的活动与挑战 ……379

丰富幼儿的语言 ……382

你的孩子走路的样子是不是怪怪的？ ……383

18 至 24 个月：思考能力 ……385

婴儿发展一览表：从出生到 2 岁 ……394

第 21 章　恼人但正常的幼儿行为 ……398

教养的真义 ……398

点击查看儿童用品排行榜



目录

顽固的心态 ……400
玩具争夺战 ……400
耍脾气 ……401
咬和打 ……405
宝宝不听话 ……406
尖叫与哭哭啼啼 ……407
吸拇指 ……408

第 22 章　如何训练宝宝大小便 ……409
你应该知道的事 ……409
训练大小便：晚比早好 ……410
训练宝宝大小便的步骤 ……410
不肯上厕所的孩子 ……415
大小便训练速成班：周末训练营 ……416

第五部　让宝宝安全健康地长大 ……419

第 23 章　给宝宝营造安全的居家环境 ……420
谁具“危险相”？ ……420
危机四伏的家 ……420
居家安全检查表 ……420
选择和使用安全的儿童用品 ……425
安全上路、旅途愉快 ……427
宝宝坐脚踏车 ……431
你家的植物安全吗？ ……431
环境污染：慎防铅中毒 ……433

第 24 章　让孩子健康不生病 ……436
维护健康从家居日常生活做起 ……436
宝宝的健康检查 ……438
接种疫苗：为什么？怎么做？何时做？ ……439

点击查看儿童用品排行榜



好好照顾小宝宝 ……443
给孩子吃药——一门大学问 ……444
减少婴儿猝死症的发生 ……447
第 25 章 最常见的医疗问题：家庭护理 ……451
照顾发烧的宝宝 ……451
感冒 ……457
咳嗽 ……462
照顾耳朵感染的宝宝 ……464
鼻窦感染 ……468
哮喘 ……469
腹泻 ……470
呕吐 ……474
便秘 ……476
追踪与治疗吸入性过敏 ……478
父母对爱滋病的疑问 ……479
第 26 章 常见紧急状况的救命程序与急救方法 ……488
3P ……488
异物梗塞 ……488
当宝宝没有呼吸时：CPR 的步骤 ……492
出血 ……494
头部伤害 ……496
痉挛 ……498
灼伤 ……499
中毒 ……500
眼部受伤 ……501
鼻子受伤 ……502
昆虫叮咬 ……503
牙齿受伤 ……504
拉伤、扭伤、骨折 ……505

点击查看儿童用品排行榜

第一部

跨出第一步：育婴入门

世上确实没有照顾宝宝的最好方式，就好像世上没有完美的宝宝，也没有完美的父母（你将会相信这一点），有的只是对育儿方法比你有研究、比你有经验的人。

为人父母需要的是“在职训练”，太多的来自“专家”的建议，反而会妨碍初为人父、人母的直觉，扼杀了父母不断学习、成长的能力。我们要教你如何自己成为专家，我们写这本书的目的就是要帮你和宝宝“互相适应”。“适应”这个词言简意赅地描述了为人父母的甘苦。我们开始吧！

点击查看儿童用品排行榜

第1章

如何建立亲密关系

市面上跟育婴有关的书都少了一章，叫做《做你的宝宝的父母》。现在，无论你是初为人母、人父，还是之前已经生过孩子，都请跟我们一起来补上这一章吧。

我是个小儿科医生，我太太玛莎是位护士，我们总共有8个小孩。根据多年的经验，我们相信，要做到父母与孩子之间有良好的相互关系（即适应、配合），最好的方式就是采取我们称之为“亲密育儿”的做父母方式。这种育婴方式将使父母及他们的宝宝都得到最大的益处。自有母亲及婴儿起就有亲密育婴法。事实上，也就是现在这种育儿法才需要一个名称罢了。如果只靠我们自己的保健知识，我们基本上都是采用这种常识般的育婴法。自古以来，父母在照顾婴儿时都会很自然地采取这种方式，在此我们称之为“亲密育儿法”（attachment parenting）。

做你的宝宝的父母

20年前，当我开始当儿科医生时，我已在两所顶尖的小儿科医院受过了训练。当时我以为，任何有关婴儿的问题都难不倒我。事实上，我的朋友常对我太太玛莎说，她嫁给了小儿科医生是多么幸运，不过玛莎总是回答：“他只知道怎样照顾生病的小孩。”我执业的第1个星期，就有如受到当头棒喝。因为那些带小孩来看病的妈妈常问我一堆与医学无关的问题，像是“宝宝哭了，我是不是就让他哭，不去理他？”“常常抱宝宝会不会把他宠坏？”“可以跟宝宝一起睡吗？”等等。对于这些问题，我毫无头绪，然而这些父母却把我当成专家。这些并不是医学问题，而是做父母的方式问题。虽然我知道我跟玛莎是怎么照顾两个孩子的，但我从没想到这点经验能使我成为专家。于是我开始看育婴方面的书，就像现在的新生儿父母一样。但我发现，市面上的育婴书常常令人思想混乱，书中的观点似乎都只是作者个人的见解，而根本不是经过实际研究所得到的结果。另外，大多数作者不是缺乏基本常识，立场不明，不然就是只提出一些时下流行的育儿方法，而不管这些方法到底行不行得通。

我决定去请教真正的育儿专家。我从看诊的父母中，找出那些看起来特别懂得照顾婴儿的父母。因为这些父母与婴儿处得非常好，他们知道宝宝的心情，并能凭本能予以恰当的回应。照顾宝宝对他们来说是件很快乐的事，而这些宝宝似乎也长得特别好。这些父母和他们的孩子成了我的老师，我注意倾听、用心观察，然后仔细记下他们教养孩子的方式，并将有用的方法逐一列出。当时玛莎和我一起进行这项工作（在我们第4个孩子海顿出生前），就这样，我的诊所成了最佳的实地调查地点，而我们自己家里的“实验室”也日益壮大。

经过长达9年的观察与学习，加上家中新

点击查看儿童用品排行榜

添了3个宝宝，我们所寻求的照顾宝宝的最佳方法开始有些眉目。从诸多的为人父母的方式中，我们挑选出适用于大部分人与大部分情况的方法。我们将这些方法教给来看诊的父母，也实际用在自己的8个孩子身上。这些年来，随着我们生活方式的改变以及不同孩子的需要，我们将这些方法做了一些调整与改变（现在我们仍在学习）。在本章中，我们综合了20年的小儿科医生的看诊经验以及养育8个孩子的亲身体验，还有为了学习而向数以千计的父母们进行咨询的结果，所以你读到的都是精华。

不过你可别以为一下子就能学会所有的事。照顾孩子是一种边做边学的学问，一定得有实际经验才行。我们所提出的建议，对初学者而言只是一些小秘诀。从这些基本的东西中，你可能衍生出自己的风格，找出最适合宝宝性情与你个性的育儿方式。此外，在宝宝出生前，是不可能完全决定要如何照顾他的。因为你不知道宝宝出生后，你会有什么改变，宝宝对你的影响会有多大。你未知的事情有很多，像该抱宝宝多久？半夜三更宝宝醒来时你该怎么办？要喂多久的母乳？这些都需要边做边学，所以你要采用哪种育儿方式，就等看到宝宝什么样再做决定吧。不过，有些照顾方式还是要在一开始就应考虑好。

在开始上为人父母的第一课前，我们先说清楚，本书中所介绍的一些观念，刚开始你可能会觉得很奇怪，因为这跟你从别处听到的不太一样，但请别因此就拒绝接受，请以开放的胸襟开始为人父母的旅程，否则你可能会面临许多挫折。你希望自己的宝宝会是个乖巧、好照顾的婴儿，但结果不一定如此。**敞开心胸聆听新观念**，再从中选择最适合的。同时也请放心，我们所提出的每个观点，都经过了详细的研究，而且不只是我们自身的研究，给你的建议有些是从那些可信赖的同事及研究者的宝贵研究结果中得出的。我们提供给你的是最新的研究结果，让初为人父、人母的你能踏出正确的第一步。

建立亲密关系的5个工具

对于初为父母的你，我们拟定出3项重要目标：

⊙了解你的宝宝

⊙帮助宝宝感觉良好

⊙享受做父母的乐趣

我们所讨论的育儿方式，将能协助你达成这些目标。以下是构成“亲密育儿法”的5个概念。

1. 及早与宝宝建立亲密关系

宝宝跟爸妈一开始的关系，往往会决定往后的亲密关系会如何发展。你应该在生产过程中扮演积极的角色，你要对你的生育负责，并与妇产科医生或负责接生的护理人员共同讨论出适合你的生产方式。难产或不必要的剖腹生产，会使得母亲与婴儿在一开始就被迫分开，



亲密育儿法，帮助你和宝宝彼此适应

点击查看儿童用品排行榜

在这种情况下，母亲原本要用于照顾新生儿的精力，只得暂时转移至疗养自己的伤势上。生产过程顺利的母亲，对新生儿的到来会有更多好感。（第2章《如何顺利、安全地生产》将进一步说明生产过程与母子亲密关系之间的关系，以及如何降低难产或非必要剖腹产的几率。此外，若因并发症导致母亲与婴儿必须暂时分开，请参照第47页所述的亲密关系补强法。有关母亲与新生儿共处一室的重要性，请参照第32页。）

宝宝刚出生的几周到几个月内，是母亲与宝宝最需要彼此陪伴的敏感期，这是宝宝最需要照顾，也是母亲最渴望付出的时候。母亲与宝宝早早地互相依偎，可以使宝宝亲近母亲的天性，以及母亲照顾宝宝的直觉，都得到自然的发展。当然，母子间的亲情，早在宝宝出生前就已经开始产生，而且还会延续下去好久。（有关产后如何与宝宝形成亲密关系的实用建议，请见第4章《与宝宝共同迈出正确的第一步》及第5章《产后的家庭调适》。）

2. 辨识与回应宝宝所发出的信号

弄清楚宝宝在不同时间的需求，是父母在新生儿出世后就需要面对的挑战。这可能会令人沮丧，甚至让你觉得“我没办法当个好妈妈”。

放轻松点！宝宝会帮助你学会辨识他所发出的信号。以前，研究人员认为婴儿在父母的照护过程中只是个被动者。但现在我们知道，其实婴儿主导了父母的回应。婴儿生来就具备**能促进亲密关系的行为**，这种行为像磁铁一样令人无法抗拒。婴儿会以一种仿佛具有神奇魔力的语言，使父母被他所吸引。这些行为有的显而易见，如哭、笑、紧紧依偎的姿势，有些则比较微妙，如眼神和肢体语言。所有的父母，尤其是母亲，都具有倾听与回应自己宝宝信号的直觉。就像一套发射与接收系统，经过一段时间的练习与调整，母亲与婴儿间的沟通信号自然会变得清楚明白。至于这套通讯网络何时能建构完成则因人而异。有些婴儿发出的信号较清楚，有些父母辨识信号的直觉较强，但无论快慢，最终都会完成。如果你能**虚心学习、乐于回应**，你与宝宝之间的通讯网络就能更快建成。就算偶尔做出了“不正确”的回应（比方说宝宝只是想要人抱，你却以为他饿了而要喂他），也比毫无回应要好，你的回应会鼓励宝宝继续练习，直到信号清楚。

宝宝哭了，就把他抱起来。这话听来简单，但很多父母却不愿意去做。因为他们大多听人说过，小孩哭了就让他去哭，不要管他，免得这种“不乖”的行为受到鼓励。然而，刚出生的婴儿是不会“不乖”的，他们只是在用惟一仅有的方法来和父母进行沟通。想像一下，如果你的手脚完全不协调，靠你自己什么事都做不了，而你发出的呼救声却没人理，你会是什么感觉？没人理的宝宝是不会变成“乖”宝宝的（不过他可能会安静下来），他只会变成一个灰心丧气的宝宝，因为他知道自己尝试沟通的努力不会有结果，他也不相信有人会满足他的需求。

别人当然可以轻松地说，让你的宝宝一直哭没关系，因为宝宝的哭声对他们不会有任何影响（除非他或她是一个非常敏感的人），可是对你却有。你会觉得不安，尤其是母亲，这是很正常的。如果我们将母亲与婴儿同时带到实验室，在母亲的胸口装上测量血流量的装置，我们会发现，当婴儿哭时，流向母亲胸口的血液会增加，而且母亲会有一股强烈的冲动想抱起婴儿，给以安慰。婴儿的哭声是一种强而有力的语言，关系到他的生存与成长，也促使父母对他的需求做出回应。回应宝宝的哭声吧！（有关婴儿以哭声沟通的进一步说明，请

点击查看儿童用品排行榜

参见第33页。）

如果在宝宝刚出生的前几个月，你能毫不迟疑地满足他的需要，你与宝宝间就打下了良好的沟通基础。渐渐地，你可以放慢回应脚步，随着宝宝学会哭泣以外的语言，学会自己做一些事，他也会懂得多等一会儿。就当这是对未来的投资好了，等到宝宝长大了，碰到的问题比吃饱、睡足大得多时，你会很庆幸你们之间有了这座沟通桥梁。

3. 哺喂母乳

很多准爸爸常常说："我们要喂母乳。"喂母乳的确是件需要全家动员的事。就我所知，能顺利喂母乳的妈妈和宝宝，背后都少不了一个支持她们的丈夫和爸爸。母乳对于宝宝的健康与成长有很大的好处，但喂母乳对于妈妈的好处，可能还有很多人不知道。当宝宝吸奶时，妈妈体内会产生激素（激乳素与催产素），这种"母性激素"所产生的化学作用，能帮助你发展出所谓的母亲直觉。看到往后几章的进一步说明，你会发现，这种帮助母亲分泌乳汁的激素，还能帮你更容易当个称职的妈妈。



哺喂母乳，对妈妈和宝宝都好

4. 把宝宝背在身上

这是近年来对西方国家最具震撼力的育儿概念。在进行育婴方法研究的过程中，我们参加了一次相关的国际会议。我们注意到，有些非西方国家的母亲会用类似背巾的东西把宝宝背在身上，就像是她们服饰的一部分。安详无比的婴儿与体贴呵护的母亲，给我们留下深刻的印象。我们问这些妈妈，为什么要把孩子背在身上，她们说出两个再简单不过，却发人深省的理由：**这对宝宝好，对妈妈也好。**没错，这正是所有父母期盼的：做些对宝宝好、对自己也好的事。

婴儿背巾将是一项不可或缺的育婴用品，出门绝对少不了它。这并不是说你一定要时时刻刻抱着或背着宝宝，这只不过是要你调整对宝宝的心态。大部分人都认为婴儿就应该安静地躺在婴儿床上，看着悬吊在半空中的玩具，只有在喂奶、换尿布、逗他玩时才把他抱起来，然后再放回"属于他的地方"。仿佛抱起宝宝只是想安抚他一下，好让他继续乖乖躺在婴儿床上。把宝宝背在身上则完全扭转了这种



把宝宝背在身上，
可以同时照顾两个宝宝

点击查看儿童用品排行榜

观念。大部分时间里，小宝宝都由爸妈或保姆背着或抱着，只有当宝宝熟睡时或者照顾者有事时，才将他放下。

这种方式，对于爸妈和宝宝都有好处。其中最明显的，莫过于被抱着或背着的宝宝很少哭闹，除了比较快乐外，长得也比较好。这种现象之所以会产生，或许是因为宝宝把原本要用在哭闹的精力，全都转移到成长上了。此外，宝宝也能在忙碌的父母的怀抱里学到很多东西。这种随身带着宝宝的方式，也正好符合父母忙碌的生活方式，你走到哪里，就可以把宝宝带到哪里，不需要为了照顾宝宝而把自己关在家中，因为你到哪里，宝宝的“家”就在哪里。（有关如何将宝宝背在身上，以及这种做法对于父母与婴儿的好处，详见第14章《把宝宝背在身上的学问与艺术》。）

5. 跟宝宝一起睡

当了爸妈的人很快就会发现，能一觉睡到天亮的宝宝，不是只存在于书中，就是在别人家里。你要有心理准备，在一段时间里，晚上要哄孩子，直到找到你和孩子都睡得最好的地方为止。有些宝宝在自己房间才能睡得好，有些要跟父母一起睡，有些则是要紧紧依偎着母亲才能安睡。**能让宝宝和爸妈都睡得最好的地方，就是最好的安排，这完全是因人而异的。**你可以试试各种安排，包括让宝宝跟你同睡一张床——这种夜间育儿方式我们称之为“同享睡眠”。

同享睡眠似乎是亲密育儿法中最引人争议的概念，这令我们百思不得其解，一种由来以久的优良传统，怎么会一到现代社会就突然变得“不对”了呢？世界上大部分的宝宝都是与父母同睡的，就连在美国，也有越来越多的父母喜欢与孩子同睡，只是他们不告诉医生或亲友罢了。你可以试试看，下次碰到刚当上爸妈



试试看跟宝宝一起睡

的夫妇时，提出你想跟宝宝一起睡的想法，你会发现，这样做的人早已不在少数。别担心孩子会永远赖在你的床上，他会离开的。对于夜晚需要与父母亲近的孩子来说，这种习惯并不会持续多久，但所带来的好处却是一辈子的。（有关与宝宝同睡如何能使你在夜晚时照顾宝宝更方便，且有助于宝宝成长，以及这方面的最新研究，请参考第15章《夜间育儿：如何让宝宝乖乖睡觉》。）

亲密育儿法是一种理想。因为身体情况、生活方式不同，或者其他原因，你可能无法采用亲密育儿法中的所有概念。每个婴儿都是复杂的个体，每个爸妈的情况也不同，因此不会只有一种照顾婴儿的方法。但这5个概念，能给初为人父或人母的你提供一些基础，让你发展出一套最适合自己的育婴方式。

其中最重要的就是与**宝宝沟通**。好好运用亲密育儿法为你和宝宝带来的好处。一旦建立起亲密关系，有用的就继续下去，行不通的再加以改良，最后你就会有一套属于自己，对宝宝最好、对你也最好的育儿方式了。

亲密育儿法需要爸爸的参与

这5个亲密育儿法诀窍，需要爸爸的参与和呵护，才能发挥最大效果。虽然婴儿在早期

点击查看儿童用品排行榜



爸爸也要照顾宝宝

会很自然地与母亲比较亲近，但父亲仍是不可或缺的。有了父亲的支持，母亲才能将全部精力放在婴儿身上。与宝宝关系亲密的妈妈常会觉得："宝宝太需要我了，我连洗个澡的时间都没有。"爸爸的工作就是要照顾妈妈，这样妈妈才会有力气照顾宝宝。有位母亲告诉我，她的宝宝特别磨人，"如果不是有我丈夫帮忙，我可能都活不下来"。就拿喂母乳来说，这是爸爸惟一做不到的事。但是爸爸对于妈妈的支持与鼓励，就等于是在间接地帮忙喂奶。曾有位父亲自豪地说："我不能喂奶，但我能创造出让妻子舒服喂奶的环境。"而有了快乐的妈妈，才会有快乐的宝宝。

在照顾婴儿的过程中，父亲不只是个支持者，或是妈妈不在时的替身，父亲对于婴儿的成长是有独特贡献的。婴儿不会更爱父亲，或更爱母亲，而是以不同的方式爱着父母。没有什么比成为有责任感的父亲更能让男人成熟的了。（关于父亲与婴儿间的独特关系，以及爸爸照顾宝宝的秘诀，请见第42、211、271页。）

你可能会有的疑问

很多准父母听到亲密育儿法时的反应都是松了一大口气，毕竟这是最符合常理的育婴方式。不过，就算再喜欢亲密育儿法的父母，有时也有点担心，怕把小孩宠坏。以下就是几个我们最常被问到的问题：

☆亲密育儿法听起来很累人，这样的付出是不是没有头呢？

亲密育儿法听起来可能很困难，但从长远来说，这反而是最简单的教养方式。一开始，你的确必须付出很多。父母不断给予，孩子不断接受，这是所有为人父母者的必经之路。但本书一再强调，**付出是互相的——你给宝宝的越多，宝宝回报你的也越多。**所以你才会越来越喜欢你的宝宝，也更觉得自己是个称职的父母。记住，在育婴的过程中，宝宝并非只是扮演被动的角色，他能决定你的态度，帮助你做出明智的决定，让你越来越了解他。

我们还可以从生物学的角度来解释互相付出的道理。如前所述，喂母乳时，妈妈提供了宝宝丰富的营养与安适的环境，而宝宝在吸吮时则会刺激母体释放激素，增强母亲照顾宝宝的能力。最近医学界发现，宝宝吃奶时会吃着吃着睡着了，这是因为母乳中含有促进睡眠的物质。而当妈妈在哺乳时，体内会产生更多的激乳素，这种激素对妈妈有镇定的作用。所以就好像妈妈在哄宝宝睡一样，宝宝也在哄妈妈睡。

早期的亲密关系——一生的记忆

有时候你可能会问自己，宝宝高需求阶段什么时候到头呢？会到头的！你能这样抱着他、喂他奶、跟他一起入眠的时间其实是很短的，但你所传达的爱与关怀却会持续一生。

点击查看儿童用品排行榜

照顾小孩最“难”的，其实是那种“我不知道宝宝到底要什么”或“宝宝就是不懂我的意思”的感觉。如果你觉得能够了解宝宝，能够掌握彼此的关系，那么照顾宝宝会变得容易、轻松些。亲密育儿法是培养爸妈与宝宝之间默契的绝佳方法。不错，这种方法可能需要很大的耐心与毅力，但绝对值得！现在花力气在亲密育儿法上，往后会帮你在婴儿时期，还有儿童和青少年时期省下很多力气。现在学会辨识与回应宝宝所发出的信号，也会让你懂得孩子的成长心理，懂得从孩子的角度看事情。当你真正了解孩子时，无论他几岁，为人父母都会变得容易些。

☆老是抱着宝宝，宝宝一哭就迎上前去、一饿就喂奶，甚至跟宝宝一起睡，这样下去会不会把他宠坏，让他变得过度依赖父母呢？

不会！经验和研究都告诉我们不会。亲密反而有助于独立。亲密育儿法指的是适当地回应宝宝，而溺爱则是做出了不适当的回应。溺爱理论是在19世纪20年代当专家们开始涉足于育婴领域时产生的。专家抨击父母的直觉，主张父母应该自我约束，与小孩保持距离。他们认为经常抱小孩、小孩一饿就喂奶、一哭就迎上前去，会造成小孩过度依赖、黏人。事实上，这种溺爱理论没有科学根据，只不过是莫名的恐惧与偏见。

我们要把溺爱理论束之高阁，因为许多研究已经证明，溺爱理论是错误的。在一项研究中，研究人员观察两组父母与婴儿。A组的父母与婴儿关系亲密，随时回应婴儿的需要。B组父母的教养婴儿的方式则受到较多限制，他们总是按照时间表喂奶，对于婴儿发出的信号，也较少给予直觉的或照顾式的回应。这项研究至少追踪了这些婴儿1年。你认为哪一组的小孩会比较独立呢？答案是A组，是那些与父母关系亲密的婴儿。调查过育婴方式对于孩子长大后行为影响的研究人员都发现，根本没有什么溺爱理论。孩子必须经过一段健全的依赖时期，才能成为有安全感、独立的人。

☆亲密关系如何促进孩子独立？

研究显示，婴儿如果在出生的第1年内，就与母亲建立起稳固的亲密关系，往后比较能忍受与父母分开。从与母亲合为一体（在子宫开始）到与母亲分开（成为独立的孩子）的过程中，一个渐渐长大的孩子会想要探索新事物并不断遇到新情况，但同时仍然需要父母所提供的安全感与满足感。在陌生的环境中，与父母关系亲密的孩子，会从母亲那里获得勇敢去做的信号，让他有自信进行探索及面对陌生的状况。下次当他碰到类似状况时，他会更加自信，而不用再向母亲求助。一个持之以恒地与孩子保持亲密关系的母亲或照护者将有助于孩子学会依靠自己，最后变得独立。简而言之，亲密育儿法能让孩子学会信任，而信任能促进真正的独立。（进一步的讨论，请见第357页。）

☆可是采用亲密育儿法，不就等于让小孩子来发号施令吗？

问题在于父母做出回应，而不是宝宝控制一切。一个因为饿了或不舒服而哭个不停的宝宝，他只是想要吃奶或被安慰，而不是要控制父母。过去父母那种怕宠坏小孩子或被小孩子控制的心态，其实是因为不了解婴儿。譬如说，只在固定时间才喂奶（现在我们已经知道，这种方式对于婴儿吸收营养和自尊可能有害）就是源于这种错误观念。宝宝有需要，所以发出信号给他相信能满足他需要的人，然后这个人做出回应。这种过程是沟通，不是控制。父母做出回应，让宝宝学会了信任父母。有了信任，宝宝才会听话，父母也比较容易发号施令。当你的宝宝哭了，就照着你心里的感觉去回应他，不要反复考虑：该不该去抱他？这样会不会把他宠坏？他是不是想控制我？把

点击查看儿童用品排行榜

他抱起来就是了！时间一久，你会越来越了解宝宝为什么哭，以及自己是不是应该马上回应。

这种方式并不会让宝宝控制妈妈的一举一动，弄得妈妈身心俱疲：孩子一拉线妈妈就得像傀儡一样动。因为关系亲密的妈妈与宝宝会更了解彼此，随着宝宝长大，妈妈会让宝宝知道，有些需要并不用马上获得满足，而可以渐渐放慢回应的时间。亲密育儿法和溺爱、占有也不同。占有欲强的父母，因为自身缺乏安全感，所以会限制小孩去做些该做的事。亲密跟依赖不同。亲密能让孩子成长得更好；不适当的依赖则会妨碍孩子的成长。在此两者中，亲密育儿法巧妙地取得了平衡。

☆亲密育儿法对于我和孩子的关系有何影响?

实行亲密育儿法的妈妈说，她们和孩子之间有种思想与情感的交流，让她们每天在面对诸多与孩子哺育有关的问题时，能在恰当的时刻做出正确的决定。亲密育儿法很有弹性，能帮助你随着宝宝的成长与心情来调整育儿方法。渐进式的调整非常重要。比如说，对于8个月大宝宝的哭声，就不需要像8天大婴儿的哭声一样，很快做出回应（除非宝宝受伤了或受到惊吓）。彼此沟通的母亲与宝宝就像一面镜子，会反映出彼此的感觉。宝宝从妈妈的眼神中了解自己，而妈妈对于宝宝的重视，宝宝也能感觉到。亲密育儿法所带来的感情交流，能帮助你了解孩子的感受。

玛莎笔记 有一天，当我正在责备4岁大的马修时，我注意到他脸上可怜的表情，突然间我发现，他以为我气的是他这个人，而不是他做的事。我知道我必须让他安心，所以我对他说："我很生气，可是我还是爱你的。"他说："噢，你真的爱我！"脸上又露出了笑容。

（在阅读本书的过程中，你会不时看到"玛莎笔记"，这些都是选自于玛莎每天的笔记。）

亲密育儿法的另一个可指望的好处就是，妈妈与宝宝的默契会增加。你越了解宝宝的感受时，宝宝也越能了解你的感受。我在写这本书时，我们家就发生了这样一个例子，再来看看玛莎笔记吧！

玛莎笔记 有一天我正忙得不可开交时，突然发现厨房里爬满了蚂蚁，这使我忍无可忍，于是在言语上及情绪上都失控了。就在我边骂边收拾的时候，我注意到1岁10个月大的史蒂夫和我之间奇妙的交流。他在旁边看着我，感觉到我的需要。他看着我的眼睛，抱住我的膝，不是惊恐害怕，而是好像在说："没关系，我爱你，如果我有能力，我一定会帮你的。"史蒂夫抱着我，我的情绪得以平静下来——是宝宝的触摸，稳定了妈妈的情绪。

☆好，亲密育儿法有助于培养父母与宝宝间的亲密关系，那对宝宝又有什么特别的好处呢?

亲密育儿法能改善宝宝的行为、促进宝宝发育并有助于他的智力发展。原因如下：

亲密育儿法能改善宝宝的行为

与父母关系亲密的宝宝不那么爱哭，不那么觉得无聊，也不会经常肚子痛、发脾气、发牢骚与黏人。理由很简单：宝宝感觉很好，行为当然也好。亲密育儿法教出的宝宝，所发出的信号都能得到父母的辨识回应，他觉得被呵护，受到重视，因此产生信任。宝宝心里觉得舒适安宁，哭闹的行为自然会减少。

亲密育儿法能促进宝宝的发育

宝宝哭的时间少了，用在成长与学习的时

点击查看儿童用品排行榜

间自然多了。过去20年来，我观察过成千上万对婴儿与母亲的互动。那些让妈妈用背巾背在身上、一饿妈妈就喂奶、受到悉心呵护与回应的宝宝，他们表现出的安详与满足令我印象深刻。他们似乎因为感觉较舒适，所以比较乖、长得也比较好。我相信这是因为亲密育儿法能让婴儿处在安静灵活（quiet alertness）的状态（又称为互动式的安静或专注的安静）。处在安静灵活状态的宝宝，比较会与环境发生互动，能从环境中学习，因此不会觉得无聊。安静灵活状态还有助于宝宝身体机能的运作。宝宝把原本要用在哭闹上的精力，转而用在成长、发育及与环境互动方面上。

简而言之，亲密育儿法教养下的宝宝，能将成长的潜力完全发挥。而研究人员也早就肯定良好的照护方式与良好的成长之间的关系。

亲密育儿法有助于宝宝的智力发展

亲密育儿法就像是宝宝大脑的粮食。许多研究都显示，父母与婴儿间亲密关系的程度，以及照护环境对于婴儿发出信号的回应，是促进婴儿大脑发育最有效的因素。亲密育儿法能在孩子大脑最需要刺激的时候，给予大脑正确的信息，进而促进大脑发育。亲密育儿法有助于宝宝保持安静灵活状态，帮助宝宝学习。

如果你开始觉得自己很重要，那你就是很重要！父母对婴儿的教养方式的确会使小孩变得更聪明。1986年美国小儿科学会（American Academy of Pediatrics）年会中，婴儿发育专家麦克·路易斯（Michael Lewis）在发言中回顾了对能加强婴儿发育的因素的研究。他的发言针对的是一些父母相信那些过分吹嘘神童的现象，因此侧重于利用程序及成套教材去教育孩子，而忽视父母作为宝宝的游戏伙伴及敏感的哺育者的作用。路易斯的结论是，影响孩子智力惟一最重要的因素，是妈妈对于宝宝发出信息时的回应。所以你在照顾宝宝时千万记住，能让宝宝变聪明的，不是你花钱买的那些东西，而是你与宝宝的关系。（有关将宝宝背在身上，如何有助于宝宝成长，请见第218页。）

☆帮帮忙！这样一来，我们怎么才能让宝宝按时作息呢？

我想以培养习惯这种比较有弹性的想法，来代替僵化的“时间表”概念，甚至还可以更自然一点，达到“和谐”的地步。你越懂得倾听与回应宝宝的需要，就越能让宝宝养成一种适合你，也适合他的习惯。

☆无时无刻不在照顾宝宝，这样妈妈不是被绑住了吗？

妈妈的确需要休息，所以爸爸或帮忙照顾的人也很重要。但采用亲密育儿法的母亲，并不会觉得被绑住了，而是觉得好像与宝宝合为一体。我们访问了许多使用亲密育儿法的妈妈，她们说：

“我觉得跟宝宝很有默契。”

“我们两个在一起时感觉很好，一分开感觉就不好了。”

“我觉得很满足。”

请记住，亲密育儿法能让孩子的行为变得温和，所以带着孩子到处跑也比较容易。你不必觉得被绑在家里，也不需过一种一切以宝宝为中心的生活。

☆亲密育儿法的标准很高，我会不会做不好？会不会到头来充满罪恶感？

每个人都有做错事的时候，但与宝宝关系亲密的父母在做不好时，影响却能降到最低，因为他们与宝宝的基本关系非常稳固。此外，与父母关系亲密的宝宝也比较有弹性，而这能适时减轻父母的压力。亲密育儿法并不是叫你照着一张列出各种注意事项的清单去做，才能教出聪明、有教养的孩子。亲密育儿法的5个概念，就像一栋房子的基石，是建立属于你自己的哺育方式的第一步，是一种很基本、很直

点击查看儿童用品排行榜

亲密育儿法的优点

对宝宝	对父母	对亲子关系
⊙更信任人	⊙更有自信	爸妈和宝宝会：
⊙更有自信	⊙与宝宝的默契更好	⊙互相了解
⊙发育得更好	⊙能辨识宝宝发出的信号	⊙互相付出
⊙感觉良好，行为自然良好	⊙能凭直觉做出反应	⊙互相影响并塑造出行为模式
⊙较有条理	⊙与宝宝间有情感的交流	⊙互相信任
⊙学习语言更容易	⊙教导宝宝更容易	⊙更有默契
⊙培养独立个性	⊙观察更敏锐	⊙更多弹性
⊙学会与人亲密	⊙知道宝宝的能力与爱好	⊙更活泼的互动关系
⊙学会付出与接受爱	⊙知道哪些建议该接受，哪些不该	⊙展现出彼此最好的一面

觉、很符合常理的育儿方式。在这个亲密育儿法的基石上，你可以根据你的生活方式和宝宝的需要，创造出属于你自己的育儿方法。此外，或许还可能会有健康问题、社会或经济的因素，使你不愿意或者没有能力，随时随地按亲密育儿法的每一个概念去做。只要尽力去做就好。

是的，有时候你的确会有罪恶感。养儿育女的过程中，本来就免不了出现罪恶感。因为你爱你的孩子，所以会觉得做得不够。但记住，罪恶感可以是健康的，罪恶感是内心的警报系统，会在你做了不该做的事时响起。人的成熟、父母的成熟，部分原因就是知道何时罪恶感是健康的，并善加利用，做出正确的决定。亲密育儿法能让你的感觉更敏锐，帮助你做出重要的育儿决定。

☆是不是说如果我不喂母乳，或是不跟宝宝一起睡，就不是好妈妈了？

不是，绝对不是！跟宝宝建立亲密关系是一个循序渐进的过程。有许多的互动都能建立起母亲与宝宝间的亲密关系。我们所提出的5个亲密育儿法概念，只是帮你起个头。你可能因为健康或家庭环境的原因而无法喂母乳。而且对某些父母和宝宝来说，同床共眠既不适合，也没有必要。

☆采用亲密育儿法，是不是需要当个整天在家的妈妈？如果想要或必须工作时又该怎么办？

如果想采用亲密育儿法，当个全职妈妈会容易些，但这不是绝对的。事实上，亲密育儿法对于不能时时陪在宝宝身边的妈妈尤其有帮助。这种方法能使你更好地利用与宝宝相处的时间，帮助你和宝宝在分离后重新沟通。在你兼顾宝宝与工作的同时，也能避免你和宝宝间

点击查看儿童用品排行榜

产生疏离感。（如何才能兼顾工作及与宝宝的关系，详见第17章《工作与育儿》。）

☆我相信亲密育儿法的好处，但当我读到其他的书或听到别人不同的说法时，我的信心就动摇了。

刚为人父母的你，一定会听到许多不同的建议。亲密育儿法能建立你的信心，让你在听到别人的建议时，知道哪些能够采用，哪些应该置之不理，你会懂得根据自己的直觉与智慧，来分辨那些“专家”和身边的朋友提出的建议是否正确。学着去信赖那些能支持你的人。每个人都有一套自己的育儿经，你会很自然地跟那些和你的理念类似的人在一起。你不需要说服别人你的方法有效。你只要说：“它对我有效。”

☆有没有哪些特别的家庭，特别需要亲密育儿法？

对于有特别需要的小孩，或者因家庭状况需要付出额外精力的父母来说，这种育儿法尤其有帮助。特别是单亲家庭，由于能解读孩子的行为，会从这种不太教条的育儿法中受益匪浅。

亲密育儿法对于高需求的宝宝才能真正派上用场。这类磨娘精型的宝宝好像一出生就在说：“嗨！爸、妈，你们真幸运，生出像我这么好的宝宝，所以你们也要给我特别好的照顾才行啊！如果你们做到了，我们就会相处得很愉快，可是如果不能愉快相处，那么以后麻烦可就多了！”亲密育儿法能让父母付出的程度与宝宝需要的程度相配合，最后大家都得到最好的结果。高需求宝宝若碰上不能与他建立起默契的父母，那么事情将会变得很糟。

☆亲密育儿法会教出什么样的孩子呢？他们长大后会变成怎样呢？

对于孩子长大后将要做个什么样的人，父母并不需要全然将功劳或罪过揽到自己身上。影响一个人的因素有很多，而在孩子最具可塑性的时期，采用亲密育儿法确实能提高培养好孩子的几率。

在我刚执业的头几年，曾经研究过育儿方式对宝宝的长期影响。对于采用处处给予孩子限制的育儿方式的父母（固定时间才喂奶、任由宝宝哭累、担心把孩子宠坏等等），我会在他们宝宝的资料上画上红点。采用亲密育儿法的则画上蓝点。画上蓝点的，按照亲密育儿法的5个概念（及早与宝宝建立亲密关系、辨识与回应宝宝所发出的信号、哺喂母乳、把宝宝背在身上、跟宝宝一起睡）育儿的，如果爸爸也参与了，则会多得到一个蓝点。这套简单的系统不是为了评价各种育儿方式，也不是评价他们是不是“好”父母，只是为了收集资料，以便获得结论。这种方法并不很科学，也没有找出育儿方式与孩子长大后表现的绝对关系，但我的确归纳出了一些结论。

亲密育儿法不只对孩子有长期的好处，对父母也有。首先，采用亲密育儿法的父母能较快建立起信心。虽然他们采用的是亲密育儿法的基本概念，但他们有自信能自由发展出属于自己的风格，找出对自己、孩子和生活方式最好的方法。在宝宝做定期健康检查时，我常常问他们：“这方法有用吗？”我建议父母定期探讨一下哪些方法有用，并放弃那些没有用的。在某个成长阶段有用的方法，到了另一个阶段可能就没用了。譬如说，有些宝宝在刚开始时跟父母同睡会比较好，但日子一久反而睡得不安稳，这时候就必须做点改变。也有些宝宝刚开始一个人可以睡得很好，但之后又需要与父母同睡。父母应该视自身与宝宝的情况，而不是根据左邻右舍的建议来决定育儿方式。

采用亲密育儿法的父母，似乎对养儿育女的工作很感兴趣，也能较快地和宝宝变得亲密。因此，他们会将宝宝安排进他们的生活与

点击查看儿童用品排行榜

工作里。育儿、工作、旅行、休闲以及社交生活，全都围绕着宝宝，因为他们心里希望这么做。

几年下来，我注意到采用亲密育儿法的爸妈与宝宝有与别人不同的品质——敏感度。这种敏感度也会影响到其他的生活层面：婚姻、工作、社会关系与休闲生活。就我的经验看来，敏感度（包括父母和孩子）是采取亲密育儿法最显著的效果。

随着这些孩子一天天长大，他们会变得富有正义感。当他们听到别的小孩哭时，会很同情地赶快上前安慰。青少年时期，他们对于社会上不公平的事耿耿于怀，并尽力去做些改变。他们会懂得关心别人！因为深植于他们内心的敏感度，使他们愿意逆流而上。这些孩子会领导别人去推动、塑造一个更美好的世界。

我注意到亲密育儿法所教出的孩子还有另一种特质，就是拥有建立亲密关系的能力。这些孩子学会了对人，而不是对事物有情感。就算身处在高科技的世界中，他们仍然对人充满感情。在妈妈怀里长大的孩子，习惯于与人来往并从人际关系中得到满足。这样的宝宝更可能成为能和同辈知心论交的孩子，成人后更能与伴侣发展出深切的感情。亲密育儿法照顾下的孩子会懂得爱的施与受。

☆采用亲密育儿法哺育的小孩好教养吗？

教养——一个你一直在等着听的奇妙的字眼，对于采用亲密育儿法的父母及其子女来说更容易。因为父母借由亲密育儿法所培养出的敏感度，能让他们自然地站在孩子的角度看事情。比如说，父母最怕的就是当小孩玩到一半时，因为父母说一句“该走了”，而开始大吵大闹不愿离开，所以我经常听父母们说：“孩子就是不听话。”多年来，我一直在观察玛莎怎么处理这个问题。由于玛莎对孩子的感觉非常敏锐，所以她会从孩子的角度看事情，她了解孩子为什么不愿离开，为什么在还没准备好而突然被要求停止玩耍时会大发脾气。玛莎的做法是：在让孩子准备结束玩耍的几分钟前，在孩子身边蹲下来，要孩子跟每一个玩具以及一起玩的孩子说“再见”。妈妈的这份体谅，让孩子能把自己的游戏活动顺利结束。亲密育儿法能让父母和幼儿的生活变得轻松简单。

所谓教养并不是你教孩子怎么做，而是要你跟孩子一起做。简单地说，教孩子要从了解孩子、帮助孩子感觉良好开始。孩子的感觉对了，行为自然比较可能对。特别是这些正确的行为都是发自他内心，而不是被外力所强迫。懂得孩子心理的父母，才能了解孩子某些行为背后真正的意义，并将其引导至父母所希望的行为上。这些与父母关系亲密的孩子，也希望能讨父母欢心。教养是存在于孩子与父母之间的关系，它可以归结为一个词：信任。若孩子有个具有权威的人可信任，则他比较好教养。这个有权威的人能懂得孩子的心意，教起孩子来也比较容易。与孩子关系亲密的父母，比较能传达他们对孩子行为的期望，而与父母关系亲密的孩子，也比较能了解父母对他们的期望。总而言之，与父母有默契的孩子比较容易教养。

有一天我在诊疗室里，注意到一位母亲如何照顾她的宝宝。她细心地照顾宝宝，宝宝饿了就喂奶，宝宝不舒服时就哄他，宝宝想玩时就陪他玩，母子二人看起来很协调。我忍不住对她说：“你真会教孩子。”

管教发生问题，通常是因为父母和孩子之间有距离。与孩子有距离的父母，因为觉得“怎么做都不管用”而倍感挫折，他们把别人的管教方法，拿来一个个试，而这些方法中有许多反而会加大他们与孩子的距离。与父母没有默契的孩子比较难管教，是因为他们行为的原动力是出于愤怒而非信任。

点击查看儿童用品排行榜

这种能让亲子关系亲密的育儿方式，最有价值的地方就是能让你了解你的孩子。与孩子建立亲密关系，这也是教养的第一步。

亲密育儿法最重要的长期影响之一，就是对孩子的耳濡目染。记住，你现在抚养长大的孩子，将来会是别人的丈夫、妻子、父亲或母亲。你现在怎么教孩子，将来他很可能也用同样的方法教自己的孩子。小孩子在年纪很小的时候，就学到了照顾的态度，而这种儿时印象会一直深植在他们脑海中。有一天，一位妈妈带着新生儿艾伦来我的诊所做健康检查，她3岁的女儿蒂芬妮也一起来。当艾伦开始闹人时，在亲密育儿法下长大的蒂芬妮马上拉着妈妈的裙子急着说："妈妈，艾伦在哭。赶快把他抱起来，摇摇他，给他吃奶！"想想看，当蒂芬妮长大了，有了自己的孩子，孩子哭的时候，她会怎么办？她不会不知所措地打电话给医生，也不会翻书本找答案，她会直觉地把孩子抱起来，摇摇他，给他喂奶。

就连青少年也会学习父母育儿的方式。有一天玛莎跟我坐在客厅里，听到9个月大的女儿伊莉在我们的卧房里哭了起来，当我们走向房门时，哭声却停止了。我们好奇地往里看，想知道为什么伊莉不哭了，结果看到一幅让我们倍感温馨的画面。我们16岁大的儿子吉姆，躺在伊莉旁边，温柔地抚摸着她。吉姆为什么会这样做？因为他对我们照顾宝宝的方式早已耳濡目染，他知道当宝宝哭时，大人要聆听并回应。



你的育儿方式，是孩子的榜样

点击查看儿童用品排行榜

第2章
顺利、安全地生产，准备迎接宝宝

育儿的工作早在孩子出生前就已经开始。今天的准妈妈有许多生产方式可以选择，但随之而来的是也有做出明智决定的责任。安全、轻松的生产经验，对于母子关系会有很大的帮助。

顺利、安全生产的10个诀窍

过去20年来，我们多次进出产房，我接生的宝宝已经有1000个了。而玛莎是生产课程老师，也当过朋友的分娩辅助人员。她自己也生了7个小孩（我们第8个孩子是收养的）。

我们看过的生产场景不知有多少了，对于如何顺利、安全地生产也有了一些心得。说真的，理想的生产，就跟希望宝宝能一觉睡到天亮一样，实在是太少了，但如果能把该做的事都做好，就能更接近理想状况。以下是我们认为对大部分产妇及大部分情况都适用的方法，希望能跟准爸爸、准妈妈一起分享。

1. 选对医生

准妈妈要为自己的生产负起责任。你选择的产科医生，应该拥有两种心态。当然，为了你和宝宝的健康，你要选个医术高明、经验丰富的医生，能够应付生产过程中任何突发的并发症，这是为手术做准备的心态。但实际上只有10%的生产会碰到意外的情况。你选择的产科医生应该还有另外一种心态："生产是一种健康的过程，我们会帮你创造出一个能让你自然、顺利生产的环境。"简而言之，你和你的医生就像合作伙伴，要一起制订出生产计划。你付的钱是要给同时有产科医学技术和助产士艺术的人，这二者你都需要。

2. 选对生产环境

我们建议大多数的父母选择拥有LDR设备的地方生产，也就是能让产妇在同一个房间里待产（labor）、生产（deliver）、恢复（recover）。所有的事情都在这间房里进行，以前又称为另类生产概念（alternative birth concept，ABC）产房。这类产房有的不只是硬件设备，房里的气氛也有助于产妇生产，而且是把生产当成自然的过程来对待。这种产房布置得和家里一样，传达出"你可以把这里当成家，放轻松"的信息。房间里的灯光柔和，而且可以调整亮度。窗户很大，有舒服的沙发，有高科技的医疗和手术设备，但又不会太突兀，破坏房里整体的感觉。房里的床就像家里的一样，又柔软、又宽敞，还可以调整位置高低，方便孕妇生产。房间的另一边是个小客厅，夫妻俩可以一起和新生儿享受天伦之乐。你可以到产房看看，花几分钟时间想像在那里待产和生产的样子，和护士谈谈，感觉一下这个房间是否让你有家的舒适感。不过不要光看房间的装潢好坏。你的生产医护人员的技术和心态，对你和宝宝的健康更重要。

点击查看儿童用品排行榜

重点提示：

要有灵活性。要想到生产过程不一定像你当初设想的那样，而且有些生产过程也确实不像设想的那样。要信任你的产科医生。如果当初拟制的生产方案不起作用而必须另想办法，或者是为了你及你的宝宝的利益需要药物治疗或外科手术，那么就让他那么做。

拥有LDR设备的产房对妈妈最好、对宝宝也最好。因为装备有LDR的生产环境可以将产妇生产时的疼痛减至最低，有助于分娩过程，也能提高顺产的几率。（在传统的手术房生产，会让产妇更加恐惧、紧张，造成产妇最害怕的事——产程迟滞，往往导致分娩时发生剧痛，最后必须剖腹生产。）另外一个好处是让宝宝也能在属于他的地方（房间里）休息。如果附近的医院没有提供这样的产房，你可以要求他们提供，不然就换家医院吧！不要不好意思为你和宝宝要求最好的照护。医院若想要长久做产妇的生意，就会提供这样的生产环境。

3. 雇用专业的分娩辅助人员

最近一项由凯诺（John H.Kennell）和克劳斯（Marshall H.Klaus）医生（亲密关系概念也是由他们首创的）所做的研究显示，生产过程中有分娩辅助人员在一旁照顾的产妇，和没有分娩辅助人员在旁边照顾的产妇相比较，剖腹生产的几率分别为8%和18%。此外，有分娩辅助人员的那一组产妇，只有8%的人需要做硬脊膜外腔麻醉（无痛分娩），婴儿的状况也比较好，而另一组需要麻醉的则为55%。有分娩辅助人员的那一组中，只有10%的婴儿需要延长住院时间，另一组则为25%。科学研究终于证明了助产士早就知道的事：由女人帮女人生孩子，对宝宝和妈妈都比较好。

4. 起来动一动

随着身体的感觉运动。身体告诉你要动，你就动；告诉你不要动，你就不要动。在生产的环境里自由走动，觉得需要独处时，再缩回安静的角落；待产时，当你觉得需要一双支持的臂膀时，就尽情拥抱你的丈夫；如果走动可以减轻你的不适，加快生产过程，就在房里或走廊多走走。你周遭的环境与照顾你的人，要能让你可以随着身体的感觉自由运动，不要因他人的期待或传统分娩姿势的刻板印象而受到束缚。

5. 不要躺着

传统的生产场景是产妇被绑着平躺在硬邦邦的手术台上，脚放在脚架上，医护人员则舒舒服服地坐着，像个守门员似的，准备接住出生的婴儿。躺着生产一点也不合乎医学常理，对宝宝和妈妈都不好。因为产妇躺着时，沉重的子宫会压迫到血管，减少了流至子宫的血液，也就减少了流到胎儿的血液。另外躺着生产时，骨盆腔的开口会变窄，妈妈等于是要把胎儿用力“往上推”。（如果是蹲着生产，当你用力时可以使骨盆腔的开口加大，直立的生产，地心引力能帮助宝宝出生。）躺着生产不但比较痛，还会减缓分娩的进程。当婴儿通过产道时，骨盆腔肌肉需要放松，可是上半身躺着，脚抬高的姿势，却会让骨盆腔肌肉变得紧张。另外，这样的姿势也会使妈妈的产道容易裂开，以及进行不必要的会阴切开术。

6. 明智地运用科技

如果必须使用电子胎儿监视器，应该采用

点击查看儿童用品排行榜

遥测装置，以便在待产过程中可以四处走动。如果必须打点滴，你可以要求用肝素锁。（一种连接针头的装置，可以将静脉注射管拔起，让你不用连着点滴架，可以到处走动。）

7. 考虑麻醉以外的方法

如果你希望做或必须做硬脊膜外腔麻醉（无痛分娩），应该要算好时间，做好调整，以避免减缓分娩过程。麻醉药有好处也有坏处，虽然它能减轻你的疼痛，却也会使你无法站立，你会因此失去一个非常重要的分娩助力——地心引力。（其他选择请见第10点诀窍。）

8. 垂直生产

女人，要维护你的生产权益。在丈夫怀里分娩与生产、让人抱着你、蹲着、四肢着地，或者侧躺在床上，各种姿势都可以。分娩与生产时，应该随着身体的感觉运动，并且让地心引力帮宝宝呱呱落地，放松紧张的肌肉。只要有用，什么姿势都可以试；但垂直生产最好。

9. 避免做会阴切开术

并非所有生产都必须做会阴切开术。温柔的按压、会阴按摩与支持、不要急着把婴儿用力推出、采取正确的生产姿势等等，都可以避免会阴切开术。你要与医生讨论避免做会阴切开术的方法。在与婴儿开始共同生活之际，既要专心照料婴儿，又要将头两个星期的时间用在治疗疼痛的创伤上，可不是什么好事。

10. 尝试水中生产

水中生产在俄罗期和法国已经实行了一二十年。这种自然生产方法最近才被引进美国。

为什么水能起作用？这是因为浸在温水里，能使人放松，疼痛减轻，从而加快生产速度。水的浮力能让产妇自由漂浮，采取最舒服的分娩姿势。无重力的感觉能让她较轻易地支撑起自己的身体，减轻收缩时的疼痛。由于不需支撑身体的全部重量，肌肉也会变得比较放松。当产妇放松后（不是经由药物），压力激素会减少，而让自然生产过程的激素（催产素和脑内啡）能充分释放出来。有一项针对1400位在按摩浴缸式水盆（水温与体温相同，没有喷射水柱）中分娩的女性所做的研究，结果显示，在水中，分娩过程会较顺利，且需要剖腹生产的几率只有10%，不像在传统医院生产时的剖腹几率为25%~30%。有些女性在孩子就要出生时，仍不愿离开水中，最后就直接在水中生产了。（只要婴儿出生后，马上从水中将他抱起，水中生产是绝对安全的。有一个水中生产学派主张产妇慢慢出水，让婴儿在水下停留一段时间。这种方式可能会有危险，在此我们不推荐。）

我们之所以强调美好的生产经验，是因为生产正是育儿的开始。我们不愿看到**“坏的开始”**：妈妈经历的生产过程跟她预期的不同，于是产后的几天或几周里，她都活在觉得自己“失败了”的感觉中，而且大部分的精力都得用来疗养自己的生产伤口，不能用来认识宝宝，跟宝宝亲近。此外，由于生产过程不顺利，妈妈和宝宝在彼此最需要的时候，往往得被迫分开。结果，喂母乳进行得不顺利，宝宝烦躁不安、腹绞痛的情形也更容易出现。结果母子两人都把前几周的时间花在解决一些原本可以避免的问题上。

许多来到我们诊所的准爸爸、准妈妈，做产检时的第一句话常常都是：“医生，我们把孩子的事情都弄明白了。”是的，该做的家庭准备他们都做好了。让身体、心理、家里都做

点击查看儿童用品排行榜

好迎接宝宝的准备，能踏出正确的第一步。今天的准父母有很多选择，可以采用不同的育儿方式以便适应不同的生活方式。

帮宝宝选个好医生

20年前，当我挂上第一块招牌准备开业时，有人告诉我，父母在帮小孩选医生时，有3个重要条件：这个医生必须**医术好，很亲切，还要有时间**。即使到了今天，这3个条件仍然适用。想找好医生，除了咨询医院、其他医生或医学组织外，最好的对象就是父母。如果你是生第1胎，或者刚搬到一个新地方，你可以请朋友或邻居提供你几个医生的资料，并在生产前一一拜访他们。以下的注意事项，可以让你在和医生面谈时了解到最多的事情：

⊙将你最关心的事情和育儿问题一一列在纸上，以确定出医生的想法是否和你的需要一致。

⊙如果你有特殊要求，比如说“我希望回去上班后，还继续喂母乳”，你可以问医生有没有办法帮你。

⊙避免负面的开头。一见面就列出一堆“我不要”的事项，是最没有意义的，像“住院期间，我的宝宝不要喂奶瓶”之类的要求。比较有意义的说法是：“我打算要喂母乳，你们医院会怎么处理？”记住，你跟医生面谈的目的，是要了解你跟这个小儿科医生是否有共识。负面的开头只会使你错失从医生的回应中获取更多信息的机会。

⊙面谈过程要简洁扼要。大部分医生对于婴儿出生前和婴儿父母面谈都不收费。而通常5分钟就可以评价这个医生是否适合你。如果你真的觉得需要多一点时间，你可以跟医生约个正式的看诊时间（付费的），滔滔不绝地说你担心孩子生出来后的行为，或者想全盘了解小儿科的知识，从尿床讲到维生素，并非是你这次面谈的目的。

⊙你和医生的想法是否一致呢？比方说，你想喂母乳，可是医生却主张喂奶瓶比较好，那么这个医生可能就不适合你了。

⊙询问医生是否能提供特殊服务。比如说，你计划喂母乳，医生是否雇用了授乳咨询人员，怎样和咨询人员沟通？

⊙观察诊所的环境。在与医生交谈之前或之后，可以观察一下周围的环境。坐在候诊室时，观察一下诊所的气氛。整体环境是否为小孩设想而安排得整齐、亲切但又灵活。家具摆设是否考虑到了小孩而实用又安全。当你问出最愚蠢的问题时，那里的医护人员是否仍然乐意回答。

⊙观察一下诊所是否有将生病、可能会传染疾病的小孩跟健康的小孩分开的规定。将“生病”和“健康”的小孩安排在不同的地方候诊，是生产课程讲义上最常列出的问题，但这一点也不实际。没有哪个父母想用生病小孩专用的候诊室。比较实际的做法是，把可能会有传染病的小孩马上送到检查室，候诊室则留给做健康检查或者生的病不是传染病的小孩用。

⊙询问医护人员其他信息：保险、看诊时间、看诊费用、非看诊时间能否约诊、医生资格。询问急诊如何处置、医院怎样解决打电话问题、大约的候诊时间，以及你有问题时该问哪些人。

选对了医生，无论他是家庭医生还是小儿科医生，都是一项投资。宝宝的医生会成为家里的一份子，就像是孩子的医生叔叔或阿姨，随着孩子一天天成长，他（她）对孩子和你的家也会越来越了解。这位医生在孩子呱呱坠地那一刻便帮他检查，帮你解决刚开始会遇到的喂奶问题，治好孩子的流鼻涕，减轻孩子半夜

点击查看儿童用品排行榜

时耳朵感染的痛苦，帮忙解决孩子的尿床问题、学校问题，帮孩子治疗青少年时期的青春痘。对于这样一位要长期合作的伙伴，一定要挑对人。

要喂母乳还是喂奶瓶

现在你可能已经决定好该喂母乳还是喂奶瓶了。如果你还是举棋不定，下面的注意事项可以帮助你做决定。

⊙记住，这是你自己的决定，完全取决于你个人的偏爱与生活方式。不要因为善意的朋友跟你说“我当初也想喂母乳，可是最后还是做不来”就放弃了。这种不能喂母乳的情况，多半是因为没有支持喂母乳的气氛，而且也没有及早寻求专业人员的帮助。

⊙在宝宝生下来前，多参加母乳会的聚会。问问其他喂母乳的妈妈，喂母乳对她们和宝宝有何影响。喂母乳是一种生活方式，而不只是一种喂宝宝的方式。多和想法相同、支持你的妈妈在一起。许多女性知道喂母乳最好，但还没准备好为这种喂养方式付出精力，这才是她们需要支持的地方。

⊙阅读本书第8章《哺喂母乳：为什么？怎么做？》，以及有关配方奶的疑虑（第147页）部分，你会知道为什么喂母乳对宝宝最好，还有喂母乳对你自己的好处。

⊙如果在生产前你还是无法决定，可以先试试看喂母乳30天，并运用第97页有关踏出正确第一步的诀窍。从喂母乳换到喂奶瓶很容易，但要从喂奶瓶换到喂母乳可就没那么简单了。许多喂母乳的妈妈发现，只要度过前几周学习咬合和建立习惯的困难阶段，就能形成舒适、长久的喂母乳关系。如果30天过后，你真的不喜欢喂母乳，或者只是因为有压力才喂母乳，但是其实自己并不想喂，那么再考虑换奶瓶，或者两种并用。最重要的是，喂宝宝的方式应该要符合妈妈和宝宝两个人的需求。

该不该割包皮？

婴儿身体最引起争议的部分，莫过于那一小块不过约1厘米长的皮肤了。有些民族和宗教，视割包皮为一种仪式，也是一种权利；但也有全国性的组织，甚至是国际组织，联合起来保护包皮。有些父母因为宗教、种族或个人理由，必须要让刚出生的儿子割包皮。一位爸爸说：“割了包皮才好保持卫生。”也有父母坚持不让儿子割包皮，他们说：“怎么就没人担心剪脚趾甲的事呢？”还有些父母则犹豫不决，他们心想：“好不容易让孩子平安出生，难道现在就让这个备受呵护的宝宝挨刀吗？”如果你还没决定，请继续往下看。

割包皮又称包皮环切术，在美国曾经是大部分新生男婴必做的手术，但同许多例行手术一样，父母们早就开始质疑，婴儿是否真的需要做包皮环切术。以下是我们最常被问到的问题及其答案，希望能帮助你做出明智的决定。

☆包皮环切术是怎么做的？

婴儿会被放在手术台上，手、脚都被固定住。医生用医疗器械将婴儿包皮与阴茎龟头间的紧密黏连物分开，并以金属夹将包皮固定住，然后在包皮长度1/3的位置进行切割。切割时，医生会在阴茎龟头上放一个金属或塑胶的钟罩，保护龟头，并将包皮往上拉到钟罩上，再做环形切割。约有1/3到1/2的阴茎皮肤会被切除。为了保护被切割的部位，医生会连续几天在上面抹杀菌润滑剂。割包皮的部位，约需要1星期才能痊愈，愈合过程则跟一般的割伤类似。（请见第60页“割包皮部位的照护”。）

☆包皮环切术安全吗？

包皮环切术通常很安全，很少出现并发

点击查看儿童用品排行榜

小鸡鸡不见了?

小男孩在2岁前，有时阴茎底部周围会累积许多的脂肪，称为阴部脂肪垫（pubic fat pad），而且由于脂肪越积越多，看起来好像快把阴茎淹没了。（曾经有位妈妈打电话来，忧心忡忡地说："宝宝的小鸡鸡不见了。"）放心，宝宝的小鸡鸡并没有消失，只是舒服地躺在堆积如山的脂肪中间罢了。随着宝宝日渐长大，身体逐渐长高，脂肪消失，阴茎会再度出现。无论宝宝有没有割包皮，都可能出现这种有趣的情形。

症。不过，就跟任何手术一样，偶尔也可能出现流血、感染或阴茎损伤等问题。如果家族中有容易出血的病史，或者你前一胎的宝宝，在割包皮时曾经大量出血，一定要先告诉医生。

☆会不会痛?

当然会痛。新生儿的阴茎皮肤内有接收疼痛的感受器，完全能感觉到被夹与切割时的疼痛。有些新生儿在手术快结束时会睡得很沉，所以才会有那种新生儿动手术不会痛的误解。睡着并不表示他们不会痛。沉睡是一种因为受到剧烈疼痛而产生的退缩反应。割包皮时痛的不只是阴茎，新生儿全身的生理反应都会受到干扰。进行包皮环切术时若没有使用麻醉药，婴儿的压力激素会上升，心跳速度会加快，珍贵的血中氧气也会减少。生病的宝宝和早产儿，绝对不能受到这种惊吓。

☆手术时，婴儿可不可以用麻醉药来减轻疼痛?

新生儿包皮环切术可以使用、也应该使用局部麻醉药。无痛的包皮环切术应该是宝宝的权利。过去10年来，我用局部麻醉药帮过近1000名婴儿做包皮环割术，很安全，也很有效。有时候，麻醉药并不能完全消除疼痛，但总是比不用好。几个小时后，麻醉药劲退了，有些婴儿不会有任何不适的症状，有些则在接下来的24小时内仍会哭闹。此时可使用阴茎背部神经阻隔法，将几滴苦息乐卡因（Xylocaine，类似牙医用的麻醉药）注射进阴茎两侧的神经内，能有效减轻疼痛。

☆割包皮后，阴茎是否比较容易保持干净?

较容易保持局部卫生是做包皮环切术的理由之一。青少年与成年男性的包皮腺体，会分泌一种被称为包皮垢的液体。包皮垢如果堆积在包皮之下，偶尔会刺激阴茎，有时阴茎也会受到感染，不过这种情形很少见。割包皮后，不会有包皮垢，感染的机会自然减少。不过，只要正常清洗，不割包皮一样可以保持卫生。

☆不割包皮会怎么样?

不割包皮，可以使阴茎不受沾染到尿、便的尿布的摩擦，避免刺激或感染。婴儿出生时，无法判断包皮以后会有多紧，因为几乎所有的男婴在1岁前，包皮都非常紧。约有50%的男婴在2岁大前，包皮就会放松，可完全往后拉，露出龟头。90%没有割包皮的男婴，在3岁前包皮就能完全往后拉。一旦包皮变得容易往后拉，洗澡时把包皮拉退，清洗内部，就成了男性基本的卫生习惯。没有割包皮的男性，确实容易因为包皮内的腺体分泌物而受到感染，但只要注意个人局部卫生，就能预防。

☆如果包皮不能自然往后拉，之后仍然需要割包皮吗?

包皮环切术很少是出于医疗上的理由而做的。但偶尔也会碰到婴儿的包皮不能往后拉，包得太紧造成感染，并阻碍尿液流出的情形。这种少见的症状称为包茎，这就需要做包皮环切术。不过，因为包茎而必须割包皮，通常是

点击查看儿童用品排行榜

在儿童或成人期，这时是要用麻醉药的，而且孩子也可以参与决定是否进行包皮环切。

☆如果不割包皮，应该如何照护?

最重要的就是，不要硬将包皮往后拉，让包皮随着时间能自然往后拉。如果时间还不到，硬将包皮往后拉，会导致包皮与龟头间的保护膜松开，增加感染的机会。如果你决定不让宝宝割包皮，只要遵循以下的照护事项即可。大部分婴儿的包皮，第1年都会紧紧贴住阴茎龟头。随着婴儿开始有正常的勃起，包皮就会渐渐放松，但可能要到2~3岁时才能完全往后拉。在包皮很容易就能往后拉之前，完全不要管它。婴儿包皮能开始往后拉的时间因人而异，通常在6个月到3岁之间。做父母的应该注意个别差异，不要让任何人过早破坏宝宝包皮和阴茎龟头间的保护膜，以免分泌物堆积在包皮下，造成感染。等到包皮能自然往后拉时（通常在3岁左右），每次帮宝宝洗澡时都应顺便轻轻清洗包皮与龟头间堆积的分泌物。大部分的小孩子在3岁大时，包皮都能完全往后拉，这时就应该教孩子养成在洗澡时，清洁包皮下面的习惯。

☆如果不让宝宝割包皮，他以后会不会觉得跟其他小朋友不一样?

你无法预测孩子有没有割包皮，以后感觉会有什么不同。小男孩对于个体差异的接受度往往比大人高。说孩子们会在更衣室里比较谁割了包皮，这种说法不值得考虑。很难说将来大多数孩子是否会割包皮。最近几年，由于越来越多的父母质疑割包皮的必要性，做包皮环切术人数逐渐减少。目前在美国，将近有一半的男婴没有割包皮，比80年代早期的20%，已经高出许多。

☆我先生割了包皮，儿子是不是应该要跟爸爸一样?

有些爸爸会觉得，自己割了包皮，孩子也要割，这种感觉应该获得尊重。不过这种“有其父必有其子”的情结，不应该拿来当做割包皮的理由，毕竟，没有多少父子会互相比较包皮。而且儿子要长得跟爸爸一样，还要好多年的时间。就连这些爸爸（通常是在老婆的压力下）也开始质疑包皮环切术的必要性。

☆我们的另一个儿子已经割包皮，是不是应该让两兄弟一样呢?

小男孩有时确实会互相比较阴茎，所以许多父母觉得兄弟之间最好是一样。不过就像你在生完第1胎后，第2胎也可能选择不同的生产方式一样，并不是每一个孩子都必须割包皮。如果你决定不让第2个儿子割包皮，通常你要面对的问题不是向小儿子解释他为什么没有割包皮，而是要向大儿子解释他的包皮为什么不见了。

☆割包皮能不能预防任何疾病?

包皮环切术不能预防阴茎癌，不过阴茎癌本来就很罕见，而且通常是发生在不注重个人局部卫生的男性身上。割包皮也不能预防性伴侣得子宫颈癌。没有割包皮的男子只要注重局部卫生，并不会增加性伴侣罹患子宫颈癌的机会。割包皮也无法预防性病。

宝宝割不割包皮，由你决定。由前面的说明你可以知道，包皮环切术并不是非做不可。即使你想让医生决定该不该让宝宝割包皮，恐怕最后决策权仍在于你自己。何况就连美国小儿科学会对于割包皮这件事，也是没有定见。美国小儿科学会在1983年曾表示“例行的包皮环切术并非医疗上之必要”。由于近来有研究显示，没有割包皮的男婴较容易发生尿道感染，虽然这些研究尚有争议，但美国小儿科学会已在重新考虑当初发表的意见是否适当。相关的研究、意见想必将会更多，所以我猜想，未来几年，包皮的命运恐怕仍是未定之数。

点击查看儿童用品排行榜

为宝宝布置一个温馨的家

你已经满心喜悦地翻阅了几个月的婴儿杂志，对于图片上那些颜色鲜艳的婴儿房，满是可爱动物图案的床单与被子，还有成套搭配的其他摆设，真是喜爱极了。再过几个星期你就要生了，所以你可以开始发挥想像力，把家里布置好，迎接宝宝的到来。不过，先别急着拿出信用卡，其实你会惊奇地发现，非买不可的东西并不多。

基本概念

买基本的东西

你只要买前几周需要的东西就好了。宝宝呱呱落地后，来自祖父母、亲戚、朋友的礼物会源源不断，而这些礼物中，往往会有那些当初你认为非买不可的东西。

先计划，再消费

把需要的东西和想要的东西都列在纸上。把人家已经送的或是可以借到的东西划掉，剩下的等需要时再买。根据宝宝成长时的需求以及你能否抵抗住婴儿商品目录对你的诱惑，定期更新清单上的东西。

要和借

不要什么东西都自己掏腰包去买。有很多人可以帮你。将价钱贵的必需品一一列出（如汽车安全座椅、推车、婴儿家具），分配给要送东西给你的祖父母、好朋友去买。像婴儿床那种使用时间短或者婴儿可能不喜欢的家具，用借的就可以了。

买衣服的窍门

买大一点

至少买大一号的。买几件3个月大婴儿穿的衣服，但大部分的衣物应该选6~9个月大婴儿能穿的。让宝宝穿大一点的衣服，不只更舒适，而且还可以穿得更久。

事先计划

买衣服时不要忘了考虑季节的变化。打5折的羊毛外套可能让人很难抗拒，可是如果衣服正好适合宝宝在夏天穿，那就不是明智的选择了。

保留发票和收据

衣服礼盒要小心翼翼地拆，保留收据和发票。因为如果有些衣服宝宝穿起来不太合身，你可以去婴儿用品店换大一点的衣服。

把送礼人的名字记下来

把送衣服的人的名字写在纸上，附在衣服里。想想当下次姑婆来家里时，你告诉她宝宝正穿着她亲手织的衣服，她一定会高兴得不得了。

少买一点

在宝宝的每个成长阶段，只要买几件适时

摇　篮

记着，宝宝在妈妈的肚子里待了9个月，已经习惯不断晃动的感觉，所以不会动的床，宝宝可能会睡不惯。宝宝在摇篮里动来动去，摇篮跟着晃来晃去，能让宝宝睡得更熟。摇篮可以向亲朋好友借，当然，如果你家中有代代相传的摇篮更好。等到你发现宝宝已经在摇篮里坐了起来，从摇篮边往外看（通常约6个月大）时，就表示摇篮已经太小，可以换用婴儿床了。由于婴儿床没有摇晃的感觉，宝宝起初会有一段时间睡不好。（如何选择与使用一个安全的婴儿床，请见第426页。）

点击查看儿童用品排行榜

可穿的衣服就行。因为会不断有人送你婴儿衣服，而随着宝宝一天天长大，可能那些衣服宝宝还没穿就不适合了，最后只会留下满柜子穿不了的纪念品。

要买既安全又舒适的衣服

婴儿用品目录上那件有珠珠、钮扣的紧身针织服，实在令人心动，但穿在宝宝身上安全吗？舒服吗？钮扣已经不流行了，按扣比较好。因为宝宝可能会误吞下钮扣，况且你哪来那么多时间把扣子一颗颗扣好？还要小心松掉的线或花边，免得缠住宝宝的手指或脚趾。另外，也要避免超过20厘米长的丝线或缎带，这些都有可能勒住宝宝。

选择好穿的衣服

记住，你是要帮一个移动的目标穿衣服，宝宝可能像刚出水的鱼一样动个不停。看到让你心动的衣服时，先想像一下帮宝宝穿这件衣服的情景。换尿布方不方便？领口够不够宽？领口有没有按扣，能帮宝宝把衣服不费劲地套上吗？

看场合穿衣服

这段是帮小儿科医生写的。要剥开一层又一层的衣物，才能看到包在里面的小病人，可不是小儿科医生在做检查时所乐见的。帮医生一个忙，给宝宝穿比较容易脱掉的衣服。两件式的宽松衣服比紧身针织装或一件式的、裤裆用铁扣的衣服好得多。

棉的比较好

百分之百纯棉的衣服穿起来最舒服。许多宝宝穿合成纤维的衣服都会过敏，可是根据美国联邦防火规定，睡衣必须是防燃材质的，好在现在已经有纯棉的防燃睡衣了。

订购尿布

在宝宝出生前几个星期就给你当地的尿布商打电话，与他讨论用什么样的尿布及怎样供货。我们建议你在家时用柔软的棉质尿布，抱孩子出门时用一次性尿布。逐渐地你就会知道什么样的尿布对宝宝的屁股最好了。

开始布置婴儿房

为了帮宝宝打造一个完美的窝，你每天都在翻阅婴儿用品杂志，并想像宝宝在每一种布置里的样子。你在想房间一定要又温馨、又漂亮。这时，你的一个朋友出现了，她是个刺激婴儿成长的专家（就是那种孩子的事她都懂的妈妈，所有的婴儿杂志她都订）。她把你的温馨设计做了点小小的修正，她说："粉色格调不流行了，黑白才好。"她说对比强烈的线条和点点有益宝宝的智力发展（研究显示这比粉色格调更能抓住宝宝的注意力）。这下子把你搞糊涂了，婴儿房到底是要帮宝宝思考还是让宝宝睡觉的？房间里全是黑白相间的条纹或方块图案，好像跟你当初想像的不太一样。

等到你看完所有的婴儿房设计，脑海里已经满是多彩多姿的颜色、图案与主题。正当你不知道该用哪一种时，你会碰到一群对婴儿房非常有研究的父母。儿科医生也在这儿，他对你说，最重要的就是安全。爸爸也会碰到一个买婴儿用品的老手，告诉他婴儿的东西买基本的就好，剩下的钱最好花在妈妈身上。你的心理学家友人警告你，跟爸妈同睡的宝宝最后会很依赖别人。你的爸妈跟你说，你小时候很黏人，一定要跟爸妈睡，不肯睡在摇篮、婴儿床里。你开始觉悟了："这些婴儿房布置哪些地方不对头呢？对我的宝宝来说可能都不适合。或许应该等了解孩子的睡眠习惯后再决定吧。"

现在，你还是希望有个漂亮的婴儿房，但也会考虑实用的一面了。"或许我们可以借个婴儿床，然后多花点钱买一张最大的床给我们睡。"最后救星来了，给这个有关婴儿房的故事加上了一个快乐的结尾。她说："怎么开心怎么布置吧，布置婴儿房就是为了开心。"

点击查看儿童用品排行榜

准备迎接宝宝

下面的清单能在你准备迎接新生命到来时派上用场。想到要帮宝宝买这么一大堆东西，是不是把你吓坏了呢？其实宝宝需要的东西，大部分你已经有了：温热的乳汁、温暖的爱心、坚强的臂膀及无限的耐心，而且这些东西都是用不着花钱买的。

购置婴儿用品

宝宝的第 1 个衣橱

- ☐4件厚绒布连身睡衣
- ☐3双毛线鞋或袜子
- ☐2条毯子
- ☐3件内衣
- ☐3件质料轻的上衣（宽松的短外衣、宽大的睡衣）

随着宝宝的成长

- ☐4件连裤外衣（裤裆处有按扣）
- ☐2件可以洗的围兜
- ☐外出衣服，根据年纪与场合决定

换季的衣服

- ☐2顶小帽：1顶质料轻、有帽缘可以遮太阳；1顶较厚实，可以盖住耳朵，天气冷的时候戴
- ☐2件运动衫，厚薄依季节决定
- ☐1件有手套的棉外套，天气冷时可穿
- ☐2条毛毯，厚薄依季节不同

需要的尿布

- ☐3打布尿布
- ☐尿布用安全别针
- ☐一次性尿布（1包）
- ☐棉球、棉花棒
- ☐婴儿专用湿纸巾
- ☐尿布疹专用药膏（氧化锌药膏）
- ☐换尿布时需要的黑白色活动玩具

喂奶必需品

喂奶瓶所需物品

- ☐4个120ml的奶瓶
- ☐4个奶嘴，具齿列矫正功能的
- ☐用具：钳子、附刻度的水壶、汤匙、奶瓶刷、杀菌用锅子

有助于你喂母乳的东西

- ☐3件哺乳胸罩
- ☐防溢乳垫，没有塑胶衫里的那种
- ☐喂奶用的衣服
- ☐婴儿背巾
- ☐喂奶时可以搁脚的脚凳

婴儿寝具

- ☐2个橡胶底的防水垫
- ☐3条摇篮用床单
- ☐3条法兰绒亚麻织品床罩
- ☐柔软的棉被
- ☐婴儿摇篮用毛毯，厚薄依季节决定

沐浴用品

- ☐2条柔软的毛巾
- ☐2条厚绒布毛巾，附兜帽
- ☐温和的香皂和洗发精
- ☐婴儿澡盆
- ☐婴儿用刷子和梳子
- ☐婴儿用指甲剪

点击查看儿童用品排行榜

前几个月需要的保养和医护用品（参阅第445页“家庭急救箱”）

- ☐温和的洗衣用肥皂
- ☐润滑剂
- ☐肛门温度计
- ☐脐带照护用杀菌溶液
- ☐吸鼻涕器（可以用洗耳注射器代替）
- ☐抗菌油膏
- ☐喷雾器（医生建议的那种）
- ☐棉花球、棉花拭子
- ☐acetaminophen（扑热息痛，是一种用来代替阿司匹林的镇痛解剂）
- ☐检查嘴巴用的小手电筒、压舌板（溃疡、鹅口疮等等）
- ☐吃药用的滴管、注射管或汤匙

婴儿房里的设备和家具

- ☐有盖摇篮或一般摇篮
- ☐婴儿床和相关物品
- ☐换尿布台或有垫子的换尿布工作区
- ☐摇椅
- ☐放衣服的储藏柜

外出用品

- ☐婴儿背巾
- ☐汽车安全座椅
- ☐汽车安全座椅椅套
- ☐汽车安全座椅头枕
- ☐装尿布的袋子
- ☐医院住院单
- ☐打电话用的零钱
- ☐通讯簿
- ☐爱看的书和杂志
- ☐给小哥哥、小姐姐的“生日”礼物
- ☐这本书

生产要带的东西

妈妈的衣服

- ☐2件旧浴袍
- ☐2件睡袍
- ☐可以洗的拖鞋
- ☐2双温暖的袜子
- ☐2件哺乳胸罩

在待产时发挥妙用的东西

- ☐你最喜欢的枕头
- ☐手表，可以用来计算收缩时间
- ☐录音机和喜欢的音乐
- ☐按摩用乳液
- ☐按摩背部的器具
- ☐你最喜欢的小点心

卫生保养品

- ☐肥皂、除臭剂、洗发精、润发乳
- ☐梳子、吹风机
- ☐牙刷、牙膏
- ☐卫生棉
- ☐化妆品
- ☐眼镜或隐形眼镜

宝宝回家时要穿的衣服

- ☐1件内衣
- ☐袜子
- ☐包住宝宝的毛毯
- ☐1件宽松的外衣
- ☐帽子
- ☐如果天气冷的话，还要有厚的棉外套或毛毯
- ☐回家要用的尿布

其他用品

- ☐摄影机或照相机
- ☐医院住院单
- ☐保险表格
- ☐打电话用的零钱
- ☐爱看的书和杂志
- ☐这本书

点击查看儿童用品排行榜

第3章
与宝宝共同迈出正确的第一步

怀孕的时候总是感觉日子过得很慢，预产期好像永远不会来似的。现在，你期待已久的时刻终于来临了，事情一下就发生了。昨天你还在“怀孕中”，今天你已经是个妈妈了。

宝宝的头几分钟

宝宝即将从在子宫中呼吸变为在空气中呼吸，负责接生的人一定要把每件事都做对。

第一步

第一件事就是要确认宝宝安全、健康地来到这个世界。婴儿出生时，嘴里、鼻子里全是水（羊水）。医护人员会把水吸出来，好让宝宝能呼吸空气。婴儿出生后不到几秒，有时甚至只是头刚探出来，身体还在妈妈体内，就打了他的第一次喷嚏。等到把液体从婴儿的呼吸道中吸出后，医护人员要剪断脐带，婴儿就开始子宫外的生活了。有时医护人员会先把宝宝放在你的肚子上后，再来做这些事情，让宝宝在这柔软的“靠垫”上展开新生活。

第一次接触

在生产的过程中，很多妈妈会在宝宝渐渐从产道中出来时，弯下身去摸摸宝宝的头，这好像是所有妈妈的天性。（如果将宝宝推出的阶段拖延太久，妈妈摸到宝宝好不容易出来的头会是很大的鼓励，而且可以让妈妈知道应该将力气用在哪里。）有些医生也会鼓励陪产的爸爸摸摸宝宝的头，甚至在宝宝从产道出来后，抱住宝宝，让爸爸也有参与接生的感觉。

我清楚记得，我家老六马修出生的那一刻，因为助产士迟到了，所以我很荣幸能“接住”我们的宝宝。（当我向朋友夸耀我接生了自己的孩子时，玛莎会马上纠正我说，是她生，我只是负责接而已。玛莎说得对，生产时辛苦的是妈妈，爸爸怎能把功劳全揽在自己身上呢？）我还记得我的手碰到马修的头时，那种欣喜若狂的感觉。在那天，我们建立起一种奇妙的关系，即使多年之后，那份奇妙的关系仍然存在，我不知道这之间是否有关联。虽然那奇妙的第一次接触，马修不会记得，但我却永远不会忘记。

那次之后，我成了“接”宝宝老手，我的第7和第8个孩子，都是我亲手接生的（我们领养的女儿出生时我也在场）。现在许多医生或助产士都会给爸爸机会，以这种特别的方式，与宝宝建立关系。但并不是所有的爸爸（妈妈）都适合这种方式，如果你觉得这对你很重要，向医护人员提出要求吧。

第一次转换

一旦脐带被剪断，宝宝便完成他（她）人生中最重要转变——从子宫呼吸（经由胎盘和脐带）转为在空气中呼吸。有些宝宝能马上反应，脸色转为红润，有些则需要几口氧气和

点击查看儿童用品排行榜

（或）轻轻刺激一下，才会开始呼吸。

第一次见面

等到宝宝整个红润起来，呼吸正常后，医生会将宝宝放在你的肚子上（如果之前还没放上去的话），让你们肌肤相亲，肚子碰肚子，宝宝的头躺在你的乳房之间，身上盖着吸水的暖毛巾，让他保持干爽温暖。鼓励宝宝把脸颊靠着你的乳房，舔舔或吸一吸乳头。如果宝宝看起来很不安，一直哭，不要担心，毕竟他刚刚经历过一段非常难受的过程。用你温热的手紧紧地抱着他，让他觉得很有安全感。在这个安全、温暖的地方，加上有节奏的吸吮动作，能让宝宝从生产过程的压力中安静下来。

这种第一次的拥抱，不只有心理上的效用，还有医疗上的效果。新生儿很容易发冷，让宝宝跟你肚子贴着肚子，脸颊靠着乳房，能将母亲的体热自然传给新生儿。宝宝吸吮的动作能刺激妈妈体内分泌催产素，帮助子宫收缩，减少产后出血。

第一次的见面是自家人的私事。等到医护人员确定妈妈和宝宝都很健康，生产过程顺利结束后，你可以要求与家人独处，只有你、宝宝和爸爸（如果可以的话，再加上小哥哥和小姐姐）。这是属于家人的亲密时光，不要因为一些小事而被打断。

第一印象

婴儿刚出生的那一刻，通常看起来不太舒服——愁眉苦脸、额头皱成一团、眼睛红肿、四肢紧紧弯曲、拳头也握得紧紧的。几分钟后，大部分的婴儿都会进入一种安静灵活状态。这是一种最佳的感受状态，此时的新生儿最能与新环境建立关系。婴儿的眼睛和肢体语言，都反映出这样的状态。处在安静灵活状态下的婴儿，眼睛会张得大大的，寻找另一双眼睛——让他看到你的眼睛吧。在问世的这一最初时刻，宝宝会看着你的眼睛，依偎着你的乳房，将拳头和四肢放松，安静地融化在你的怀抱中。在这亲密的空间里，宝宝与妈妈互相需要：宝宝需要被安慰，妈妈需要碰触宝宝。从第一次的互动中，宝宝感觉到了你的声音、味道以及肌肤温暖的触感。宝宝继续依偎着你吃奶，你继续安抚着宝宝，两人都觉得很安心。产后1小时内，宝宝就会心满意足地睡着了。

第一次的感觉

想像一下宝宝第一次见到你的感觉。宝宝顺利地离开子宫后，到了外面的世界，在你的肌肤、手臂和乳房中。宝宝会发现，痛苦之后必有安慰；子宫外的世界，是个温暖、舒适的地方。他与母亲间的联系并没有终止，出生只是让这份联系换了种方式。

你现在看到的小人儿，就是你肚子里那个小生命，那个你再熟悉不过、最后终于见到的宝宝。我们注意到，当爸爸与妈妈第一次看见宝宝的时候，眼睛总是睁得大大的，想把宝宝独一无二的可爱模样尽收眼底，然后才会渐渐注意到新生儿的轮廓特征。我们发现，这些父母会立刻欢迎这个新生命的加入，成为家庭一份子。妈妈会对爸爸说："他的眼睛好像你。"或者两人同时说："他的鼻子好像他祖母。"

建立亲密关系——什么意思？如何建立？

建立亲密关系是80年代的流行字眼，是指在婴儿出生时，父母与婴儿所产生的密切情感。克劳斯医生和凯诺医生，在著名的《母亲与婴儿的亲密关系》（Maternal Infant Bonding）一书中，探讨了这种亲密关系的概念。这些研究人员推想，人类就跟其他动物一样，在

点击查看儿童用品排行榜

出生时会有一段“敏感期”（sensitive period）。在这段时间里，母亲与婴儿出于本能而共处并相互安慰。比较出生后马上这么做的母子，以及没有这么做的母子，研究人员发现，前者母子以后的关系也会比较亲密。

这个观念推广到产房时，反应却很不一致。父母与小儿科医生热情地欢迎这个概念，主要是因为它合乎常理。但行为学研究人员却怀疑，出生后母子在一起不过共同度过了1小时，效果真能持续一生吗？

我们仔细研究了建立亲密关系的概念。根据我们所看到的文献资料与自身的观察，以下是我们针对建立亲密关系概念的客观看法。

母亲与新生儿所建立的亲密关系

母子亲密关系实际是始于怀孕的那种关系的延续，而后母亲对于肚子中小生命的关心，让这份亲密感日益增强。你体内的物理与化学变化不断提醒你宝宝的存在。生产加强了这份亲密感，也让亲密感变成现实。以前你只从肚子一天天的变大、肚子里的动静，或从医学仪器听到的心跳来认识宝宝，现在你可以看到他、摸到他，跟他说说话。这种依存感让你把给予体内婴儿的爱转变成给予体外婴儿的关照之爱。在体内你把自己的血给了婴儿，在体外，你把你的乳汁、眼睛、双手及声音——你的全身都给予了他。你给他你的奶水、关注、怀抱、声音——你的全部。

亲密关系让母子再度合而为一

亲密关系的研究，促使医院采取以家庭为中心的生产政策，让婴儿离开育婴房，与母亲共处一室。亲密关系的研究，重新肯定母亲作为新生儿主要照护者的重要性。

亲密关系不是“或者现在就有，或者永远没有”的现象

尽管没有科学证据显示，缺少这种最初的亲密感，亲子关系就会永远受到影响，但我们相信，在这段生理上特别敏感的时期所建立起的亲密感，对于亲子关系确实有所助益。但这种亲密感，也并非像强力胶一样，让亲子关系一辈子都牢不可破。过份强调刚出生的亲密感，会让因健康因素而不得不在孩子一出生就与孩子暂时分开的母亲，产生不必要的罪恶感。剖腹生产的母亲，或者早产儿的母亲，会因此感到情绪低落。

至于那些因为早产或母亲剖腹生产等原因，一出生就必须暂时与母亲分开的婴儿又会如何呢？他们是否会因为失去一出生就与母亲建立亲密感的机会，而终生受到影响呢？这种亲密感当然可以在以后弥补，尤其人类本来就极富有弹性。把建立亲密关系定义为只能在一段关键时期发生，否则就再也不能建立，这并不正确。从出生到婴儿期、儿童期，有很多机会逐渐累积出亲密的亲子关系。一旦母子再度相聚，采用能建立亲密感的育儿方式，便能弥补先前失去建立亲密关系的机会，建立起稳固的母子关系。我们也看过有些养父母，虽然在婴儿出生后一个星期才与孩子见面，但他们所流露出的感情与关怀，就跟产房里的亲生父母一样。

爸爸与新生儿所建立的亲密关系

大部分的关于建立亲密关系的研究，焦点都是在妈妈身上，偶尔才会提到爸爸。然而，最近几年来，爸爸也成了亲密关系研究的主题，甚至还出现了专为形容爸爸与新生儿间亲密关系的专有名词：“全神贯注”（engrossment）。以前我们讲爸爸参与，现在则是爸爸全神贯注，也就是全心参与。全神贯注不只是爸爸对婴儿——抱他或安抚他——婴儿对爸爸也是一样的。爸爸若在婴儿一出后就与婴儿建立亲密关系，会产生一种对婴儿需求的敏感

点击查看儿童用品排行榜

度。

爸爸常被形容为在照顾新生儿时有心做好，却总是笨手笨脚的。爸爸有时还会被视为“二手照顾者”——爸爸照顾妈妈，妈妈照顾宝宝。其实不只是这样。爸爸与婴儿间有种特殊关系，而婴儿需要这种特殊感觉。

事实上，有关爸爸与新生儿亲密关系的研究显示，爸爸只要有机会照顾新生儿，而且也被鼓励积极参与照顾的角色，就能成为像妈妈一样好的照顾者。爸爸照顾婴儿时的反应或许会有点慢，也不像妈妈一样自然，但爸爸在孩子刚出生时，也能够与孩子建立起稳固的亲密关系。

剖腹生产后如何建立起亲密关系

剖腹生产是项手术，但它主要是生产，而且这种生产需要得到尊重。如果必须剖腹生产，并不表示失去了建立亲密关系的机会，只是时间和角色稍有变化而已。现在爸爸也可以参与剖腹生产过程，在剖腹生产时，看到爸爸与新生儿在一起的画面，很令人感动。下面是几个能在剖腹生产后强化亲子亲密关系的方法。

给妈妈的建议

要求做局部麻醉，也就是硬脊膜外腔麻醉，让你的身体只有肚脐到脚的部分无知觉。全身麻醉会让妈妈在生产过程中完全失去知觉，而硬脊硬外腔麻醉能让你在手术过程中保持清醒，让你仍保有与孩子建立亲密关系的机会。不过会有所限制。由于身体上的不适，你只能用一只手抱着宝宝（另一只手臂还吊着点滴），而且这段时间不会太长，宝宝只能与你两颊相亲、四目相望几分钟。但重要的是，你与宝宝已经在出生后马上建立起联系感，无论是经由眼神或身体接触。虽然和一般生产的建立亲密感的方式不同，但这种重要的联系感还是建立起来了。（有关剖腹生产后如何喂母乳的说明，见第135页。）

给爸爸的建议

手术时，你可以坐在手术床前握住老婆的手。在孩子出生的刹那，你可以透过无菌遮布，看见孩子被抱起来。婴儿以手术方式离开子宫后，会马上被放到旁边的婴儿保温箱，吸出鼻子与口腔中的液体，如果有必要还会提供氧气，直到他的所有身体机能正常运作。一旦婴儿状况稳定（通常要比阴道生产的婴儿多花点时间），你或医护人员就能抱宝宝去与妈妈相处，建立亲密感。然后，当手术完成，妈妈也被送到恢复室后，你可以和婴儿一起到育婴室，开始建立爸爸与宝宝间的亲密关系。在育婴室里抱着宝宝，摇摇他、跟他说话、唱歌给他听、摸摸他，将爸爸与孩子间的亲密关系做到最好。如果婴儿需要特别照护，你还是可以待在早产儿保温箱旁边，等医护人员同意后，摸摸宝宝，让宝宝听听你的声音。你会发现宝宝会对你的声音有反应，因为这是他在妈妈肚子里早就熟悉的声音。我注意到，爸爸若能在孩子出生后就摸摸孩子，并立刻积极参与照顾宝宝的工作，往后与宝宝建立亲密关系也会比较容易。

我曾经在一家大学附设医院担任新生儿育婴室主任，在写这本书时，我也是加州一家地区医院的育婴室主任，我参与过许多剖腹生产手术，也亲自陪伴过许多爸爸（有些愿意，有些不愿意）从手术室走到育婴室，然后让他们做点事。以下就是吉姆和他剖腹生产的小宝宝的故事。

我第一次看到吉姆，是他陪太太玛丽来做

点击查看儿童用品排行榜

产检。玛丽告诉我，他先生对于她怀孕这件事一直不是很热衷，所以她担心生产时吉姆也不会参与。她觉得吉姆可能会像其他爸爸一样，要等到孩子大到可以一起玩橄榄球的时候，才会跟孩子比较亲。而吉姆觉得生小孩子是女人的事，他只要待在候诊室就行了。结果，玛丽需要剖腹生产，我说服吉姆陪她进手术室，在生产时陪着她。孩子生下来后，等到情况正常稳定，我把宝宝用两条温暖的毛毯包好，让玛丽、吉姆和宝宝蒂芬妮一边享受共处的美好时光，一边等待手术完成。然后我请吉姆跟我一起到育婴室。正如我预料的那样，他刚开始的不情愿，已经无影无踪了。吉姆对于手术室发生的一切还有点回不过神来，但他很愿意跟我一起去。

到了育婴室，我告诉吉姆："我还得去帮别的产妇接生，可是要有人陪在宝宝身边，给她刺激，因为如果有人抚摸她、跟她说话，她的呼吸会更顺畅。"我鼓励吉姆用手摸摸宝宝，唱歌给她听，按摩她的背，尽情发挥他的爱与关怀。吉姆看看四周，确定亲友都不在旁边，才同意做这些"妈妈做的"事。半个小时后我回到育婴室，看到大个子吉姆站在那儿唱歌给宝宝听、抚摸着宝宝，父女俩真的在彼此沟通。我告诉他，他现在的投入一定会得到长期的回报。隔天，我到玛丽的病房巡视，她惊讶地对我说："我丈夫到底怎么了？我简直不能把他与宝宝分开，他真的粘到孩子身上了，如果他能给孩子喂奶的话他肯定会自己喂。没想到他这么大意的人，也能变得那么敏感细心。"

建立亲密关系的其他诀窍

将例行程序延后

通常护士在婴儿出生后，会做一些例行工作，如帮婴儿打维生素K，上眼药，然后再把婴儿抱给妈妈。你可以请护士晚一点再做这些事，先让你和刚出生的宝宝享受建立亲密关系的时光。眼药膏会让宝宝的视力暂时变得模糊，或者让宝宝把眼睛闭起来。宝宝的第一眼需要清楚地看到你，你也要看到宝宝那双眼睛。

保持接触

宝宝一出生，或者在剪断脐带、吸出羊水后，如果没有医疗上的原因需要将母子分开，你可以要求医生或护士把宝宝放在你的肚子上或胸前。

一出生就让宝宝吸奶

大部分婴儿刚出生时只要舔舔奶头就会满足了，但有些婴儿会有强烈的欲望要吸奶。就像前面所说，刺激乳头会释放出催产素，增加子宫收缩，减少产后出血。早期的吸吮，能刺激身体释放激乳素，让你一开始就能做个称职的妈妈。

触摸宝宝

除了让宝宝和你肌肤相亲，肚子贴肚子，脸颊贴乳房外，还要轻轻抚摸宝宝，抚摸他的全身。我们注意到，妈妈和爸爸抚摸宝宝的方式常常不一样。妈妈通常用手指很温柔地轻触宝宝的全身，而爸爸则会把整个手掌放在宝宝头上，仿佛承诺他会保护宝宝的生命。除了让宝宝觉得舒服以外，触摸皮肤对于新生儿的健康也有帮助。皮肤是人体最大的器官，布满了神经末梢。宝宝刚开始呼吸空气时并不很规律，轻抚能刺激新生儿呼吸得更规律，所以父母的触摸是有疗效的。

注视宝宝

新生儿的眼睛大约是在离你20~25厘米的距离时，能把你看得最清楚，而神奇的是，这正是婴儿在吸奶时，妈妈乳头到眼睛的距离。让宝宝面对着你，调整你和宝宝的头部，让两人四目相对，享受这种出生后短暂的安静灵活

点击查看儿童用品排行榜



眼神接触有助于增进亲子关系；宝宝的眼睛离妈妈 25 厘米左右时，看妈妈最清楚

时刻，之后宝宝便会沉沉睡去。注视着宝宝的眼睛，会让你产生一种神圣的母爱的冲动。

和宝宝说话

婴儿出生后的几小时到几天内，母子间会发展出自然的对话。语音分析研究发现，母亲的声音中有一种独特的节奏，对宝宝有安慰、镇定的作用。

谁来照顾你刚出生的宝宝

当然，建立亲密关系不是只在生产台上做完就结束了，它仅仅是开始。宝宝一出生，妈妈马上就与他做视觉、触觉、嗅觉、听觉和吸吮的沟通，会使你不想让这个辛苦生下来的小人儿离开你，事实上你也不必让他离开你。之前住在你子宫的小人儿，现在可以当你的室友。我们建议健康的妈妈和宝宝，住院期间也住在一起。

宝宝出生后由谁照顾，要由你的身体状况、宝宝健康及你的感觉来决定。有些婴儿从子宫来到世界，一切顺利，没有任何疾病，有些则需要在育婴室多待几个小时，获得多一点温暖、氧气和特别的照顾，直到一切重要系统运作正常，就可以回到母亲的怀抱。

生产后的感觉是因人而异的。许多母亲会马上散发出母性的光辉，而且好像刚赢了一场比赛，处在兴奋状态中。就像一见钟情一样，她们一分钟都等不及，马上就想抱着宝宝，付出自己所有的爱与关怀。

有些母亲则是在辛苦的生产工作结束，确定宝宝正常后，松了一大口气，现在她们想好好睡一觉，恢复体力，而不是与宝宝建立亲密关系，马上开始照顾宝宝。在辛苦、漫长的生产过程后，一位妈妈说："让我好好睡几个小时，洗个澡，把头发梳一梳，然后我再来照顾宝宝。"如果你的感觉就是这样，那就好好休息，这是你应得的。你不需要在身体和心理都还没准备好时，就硬撑着跟宝宝建立亲密关系。在这种情况下，就该让妈妈休息，由爸爸来担当这个责任。重点是，要有人在宝宝出生后的一两个小时内，当宝宝处在安静灵活状态的敏感期时，跟他建立亲密关系。我们最不愿意看到的就是，出生不到1小时的宝宝，孤单地躺在育婴室，张大眼睛，以渴望的眼神，忙着跟两边的塑胶板建立亲密关系。无论是妈妈、爸爸还是由祖母出面，总之要让宝宝身边有人。

根据你的健康状况和产后的感觉，以下有几种选择可以考虑，包括育婴室、调整式母婴同室、完全母婴同室。

由育婴室照顾的宝宝

在这种情况下，宝宝主要由育婴室里的护士照顾，每隔3~4个小时才被送到妈妈身边。当我在一家大学附设医院担任新生儿育婴室主任时，非常反对这种按时间表来照顾新生儿的方式。我的做法是，健康的宝宝应该跟妈妈在一起，只有生病的妈妈或生病的宝宝才需要育

点击查看儿童用品排行榜

婴室。我们育婴室的护士也知道婴儿跟妈妈在一起比较好，但她们自己也喜欢照顾刚出生的宝宝。当我早上到医院巡房时，护士看到我的车进入停车场，就会赶紧把宝宝一一送到妈妈那里，这样我到了育婴室，看到的就会是个几乎空空如也的育婴室。有时我会从后门进来，就会抓到她们又在当妈妈，而不是当护士了。

我之所以认为由育婴室育婴是最后一种选择，是因为这种方法很少起作用。育婴室不但剥夺了母亲照顾好不容易才孕育出的小生命的权利，更重要的是，这种方法也错失了让母子在最需要彼此的时候，展现出最好一面的机会。按时间把婴儿送给母亲的做法，让母亲成了次要的照顾者。现在我常告诫育婴室里的护士："不要把母亲照顾婴儿，当成一种可以按时吃的药。"

调整式母婴同室

这种方式是新生儿白天大部分时间都是跟妈妈在一起，晚上则睡在育婴室，如果有需要再带出来喂奶。这种方法听起来挺不错的，不是吗？你可以好好休息，不受干扰地用餐，一按钮，宝宝就会被带到你身边。实际上调整式母婴同室对于母亲和宝宝并没有那么好，有些新生儿在头一两天睡得很多；也并不会大哭到护士必须马上抱出育婴室，带到妈妈身边；晚上，好心的护士也常常"免除"妈妈喂奶的工作，直接喂奶瓶给婴儿喝。结果，婴儿待在育婴室里的时间还是比在妈妈房间里多。因此，这种选择和第一种选择一样，当妈妈和宝宝出院时，往往还像互不认识一样。于是妈妈和宝宝必须在家自己想办法学习如何建立亲密关系。

调整式母婴同室效果最好的情况，是在妈妈经历漫长阵痛生产或者宝宝健康上有问题时，可以暂时使用。我的做法是：只要宝宝状况一稳定，妈妈一有能力，就可以开始采用完全母婴同室。

完全母婴同室

我们鼓励大多数妈妈和宝宝采用这种方式。完全母婴同室能让你在体内激素设定好的状况下，表现出母亲的直觉。根据我们以及其他人研究新生儿的经验，完全母婴同室的妈妈和宝宝能获得下列好处：

⊙母婴同室的宝宝似乎比较满足，因为他们只需要跟一个照顾者产生互动——妈妈。

⊙完全母婴同室能改变医护人员的心态。照顾者会将注意力集中于照顾妈妈，让妈妈觉得更舒适，因此更能照顾好宝宝。

⊙母婴同室的宝宝比较少哭，睡觉与醒来的时间也比较有规律。在大型育婴室的婴儿有时是靠听人体心跳声的录音或音乐来安抚。母婴同室的宝宝不需要靠录音机，他们有真实、熟悉的声音可以听，而且效果更好。

⊙妈妈喂母乳的问题比较少，妈妈较快就会有奶汁，宝宝似乎也比较能满足。

⊙母婴同室的宝宝较少发生黄疸，可能是因为奶吃得较多。

⊙母婴同室的妈妈通常能获得较多的休息。因为妈妈不会因为跟宝宝分开而感到焦虑，也不需要去猜想宝宝在育婴室的情况，而且新生儿刚出生的前几天，大部分时间都在睡觉。以为把婴儿交给育婴室照顾，妈妈才能充分休息，其实是错误的观念。

⊙与婴儿同住的妈妈，出院时自信心更强。婴儿若交由育婴室照顾，产后照护的护士只负责照护妈妈，育婴室的护士则专心照顾宝宝。但如果是宝宝与妈妈同处一室，专业的照料与建议都会集中在妈妈与宝宝的互动上。

⊙根据我们的经验，与宝宝同处一室的妈妈，较少出现产后忧郁症。

点击查看儿童用品排行榜

有助于产生亲密感的行为

让妈妈与宝宝共处一室，对那些难于立即进入母亲角色的妈妈帮助特别大。有一次我在巡房时，看到刚当上妈妈的珍妮非常悲伤。我问她："有什么事吗？"

她坦白地对我说："我不是应该要对宝宝充满感情吗？为什么我一点这样的感觉都没有？我只觉得神经紧张，不知道该怎么办。"

我鼓励珍妮："并不是每对情侣都是一见钟情的，男女关系是这样，妈妈和宝宝也是这样。有些母子的感情会进展得比较缓慢、渐进。别担心，你的宝宝会帮助你的。但你必须创造条件，让母子关系能顺利地一拍即合。"

然后我继续解释，所有婴儿都具有一些特质与行为，能吸引人对他们产生亲近感。这些天生的特质和行为是为了提醒照顾者婴儿的存在，并且像磁铁一样，吸引着照顾者。这种特质包括：婴儿的眼睛、双颊、身体都圆滚滚的；非常柔软的皮肤；大大的眼睛；惹人怜爱的眼神与新生儿特有的味道；最重要的或许是婴儿的早期语言——哭声和哭之前所发出的声音。

妈妈与婴儿在早期的沟通模式是这样的：宝宝一开始哭，哭声就会启动妈妈的情绪，而且是在生理和心理上同时启动。正如第1章所述，妈妈一听到宝宝哭，流向胸部的血液量就会增加，同时会有种生物学上的冲动，想抱起宝宝安慰他。这是个最好的例子，显示出宝宝发出的信号，如何启动妈妈的生物学反应。而孩子生命中也没有其他任何阶段，只用哭声就能如此强烈地刺激妈妈采取行动。

想像一下母婴同室的样子。当宝宝开始哭时，由于妈妈就在旁边，而且有所准备，所以马上把他抱起，喂他吃奶，宝宝便不哭了。当宝宝再度醒来，不安地动来动去，露出不舒服的脸色，然后开始哭时，妈妈又做出同样反应。下一次，妈妈注意到了宝宝的哭泣前信号，当宝宝醒来，同样不安地蠕动，露出不舒服的脸色时，宝宝还没哭，妈妈就会抱起他喂奶。这表明妈妈已经学会辨认宝宝的信号并做出适当的反应了。在住院期间，妈妈和宝宝经过多次这样的实际沟通，就能合作无间。宝宝学会发出更清楚的信号，妈妈也学会做出更好的回应。因为这种有助于亲密关系的哭声，引起母亲体内的激素反应，所以妈妈奶水涌出的反射作用能顺利运作，于是母子达成生物学上的和谐状态。

把这个画面里的婴儿与由医院育婴室照顾的婴儿比较一下。我们可以想像，新生儿躺在塑胶箱里的样子。育婴室里的一个婴儿醒来，肚子饿了，哭了起来，把别的孩子都吵醒了，最后整个育婴室里的孩子一齐哭起来。一位好心的护士听到哭声，马上以最快时间做出反应。但这位护士与宝宝并没有生理上血脉相连的关系，体内也没有专为这个新生儿所设的反应机制，宝宝的哭声不会引起她体内的激素变化。因为肚子饿而哭闹的宝宝，很快被带到妈妈身边。问题是，宝宝的哭声分成两阶段：前一阶段的哭声有助于产生亲密感，后一阶段因为没人照顾而发出的哭声，听起来烦人，甚至令人想避开。

玛蒂笔记 我试着设身处地为我刚出生的孩子着想，我发现饥饿对他来说是从没有过的体验，他以前没有过这种感觉，也不知道妈妈能很快替他解决这个问题。肚子饿的宝宝很快会变得焦虑、大哭不止。我必须在这种情况出现前安抚宝宝。

宝宝开始哭时不在宝宝身边的妈妈错过了

点击查看儿童用品排行榜

生物学戏剧上这开场的一幕，可是这样的妈妈几分钟后仍然要向宝宝作出哺育反应。等到宝宝从育婴室被送到妈妈房里时，不是已经不再哭泣而睡着了（对痛苦做出的退缩反应），就是哭得更大声、更凄惨。母子连心的妈妈，听到的宝宝哭声，已经不是那种让人想照顾的声音，而是令人不安、心烦的声音。尽管妈妈有温暖的乳房能安慰宝宝，可是她可能担心得分泌不出乳汁来，结果宝宝哭声更大。于是妈妈开始怀疑自己照顾宝宝的能力，觉得还是让“专家”来照顾比较好，结果宝宝待在育婴室的时间变得更长。这种把母亲与婴儿分开的方式，会让妈妈错过更多宝宝发出的信号，中断妈妈与宝宝的亲密感，当出院回家时，母子两人还像陌生人一样互不熟悉。

母婴同室的宝宝就不同了。宝宝醒来时是在妈妈的房里，他哭前发出的信号很快就有人回应，他可以在哭前就吃到奶，或是至少在发出令人不安的哭声前就吃到奶。妈妈和宝宝两人都是母婴同室的受益者。宝宝比较少哭，妈妈更能对宝宝的哭声做出适当回应，婴儿胁迫综合征（烦躁、腹绞痛、啼哭不止）比由育婴室照顾的宝宝少。我们在新生儿单位有种说法：“育婴室照顾的宝宝越哭越厉害，母婴同室的宝宝越哭越好。”

“母婴同室”更好的说法或许是“互相适应”。妈妈和宝宝有更多时间相处，练习发出信号与做出反应的对话，宝宝与妈妈都能更适应彼此，相互受益。

生日“照片”

现在跟着我们一起来看看并感觉一下宝宝刚出生的样子。

头

新生儿不对称的像西瓜一样的头形，是因为头骨移动所造成的，这是为了要让新生儿更容易通过产道（这个过程称为胎头变形）。如果用手摸宝宝的头，你可能会感觉到宝宝的头骨在分娩时受到挤压、重叠所造成的狭长隆起。头较大、分娩过程较长的宝宝，头部变形会较明显，可见分娩过程中，宝宝也很辛苦。臀位生产的宝宝的头变形不太明显，而剖腹生产的宝宝，头部可能完全没有出现变形。不要为此担心，宝宝变形的头在几天内就会变回圆形。

头皮

当你继续摸宝宝的头时，感觉一下宝宝头部中间有个较柔软的部位（囟门）。有时候你还可以看到并感觉到这个柔软部位下的脉搏在跳动。你可能还会感觉到宝宝头部中间靠后面的地方，有个较柔软的小点。这些地方都可以碰，也可以洗。在宝宝头部这个柔软的部位下面有一块硬的薄膜，趁现在摸摸看吧，随着宝宝的头骨长好，这些柔软的地方也会渐渐变小。刚出生的宝宝的头有的是光秃秃的，有的长满蓬松、纠结的头发。快把宝宝的第一个发型照下来吧，等到宝宝的第一个发型师——护士——帮宝宝剪了头发，你看到的就是光头宝宝了。你在摸宝宝的头皮时，可能会摸到一颗“鹅蛋”——生产时累积的液体所形成的一块柔软、肿胀的地方，这是因为头皮下微血管在生产过程中破裂造成的。这块隆起可能要几个月的时间才会消失，而且随着底下的血钙化，感觉会越来越硬。宝宝的头和头皮变化速度很快。好好欣赏这些很快就会消失的特色吧。

眼睛

你的第一次凝视宝宝的时间可能很短暂。你也许会注意到宝宝肿胀的眼皮，只张开一条小缝，这是因为宝宝要眯着眼，以保护敏感的双眼不受强光刺激。好好珍惜你的第一次观察吧。宝宝可能会眯着眼睛好奇地到处看，眼睛

点击查看儿童用品排行榜

也可能因为分娩的压力而暂时充血；眼皮大概会下垂好几天，甚至一次只张开一只眼。前几周你很少会看到宝宝流眼泪，不过他的眼睛里偶尔会有黏黏的薄膜，但很容易就可拭去。宝宝的眼睛可能大部分时间都是闭着的，但偶尔会进入安静灵活状态，把眼睛张得大大的，这时候，宝宝的眼睛最想看到的是另一双眼睛——你的眼睛。

脸

刚出生的宝宝的脸看起来好像刚被紧捏过：眼皮泛蓝、肿大，胖胖的脸颊有点淤青的颜色，隐约可见到一条条破裂的血管，鼻子是扁的，下巴往内缩，整个脸看来有点不协调。不过，在第一天内，婴儿便会脱下出生时的面具，变得不那么肿胀，脸骨回复位置，脸部特征看起来也正常多了，如果可能的话，用相机拍下这张刚出生的脸，因为以后你再也看不到这样的画面了。

皮肤

第一次抚摸宝宝，你会发现宝宝的皮肤覆盖着一层白色的、像干酪般滑溜溜的东西。这东西叫做胎垢，当宝宝还在子宫泡在羊水里时，它可以保护宝宝的皮肤，生产时也能当润滑剂。当你顺着宝宝的背、耳垂、脸颊、肩膀摸下去时，你会发现宝宝身上纤细、毛茸茸的胎毛。感觉一下这丝绸般柔软的婴儿初生毛发吧，它也会消失。每个新生儿的皮肤看起来、摸起来都不一样。有些足月、体形较大的宝宝，皮肤摸起来平滑、紧实，肤色粉红。其他的，特别是早产，体形较小的宝宝，皮肤会松塌塌的，且皱褶较多。有些新生儿皮肤较薄，血管会透出来，最明显的地方是在鼻梁、眼皮及颈背。

就像是未成熟的血液循环系统自己决定要往哪走一样，新生儿皮肤的颜色都不同。有些地方像玫瑰般红润，有些则是苍白的淡粉红



点击查看儿童用品排行榜

色。由于血液循环必须成熟到一定程度，才能顺利到达手和脚部，所以在出生后几小时到几天内，婴儿的手脚都会冷冷的、有点发蓝。当婴儿哭的时候，皮肤会泛红，一块块有多余血管的地方，颜色会变得更明显，尤其是额头中间（见第82页，有关正常皮肤印记的讨论）。头1~2周，婴儿的皮肤可能很干，一片一片的，容易剥落，尤其是手和脚上的皮肤。这种情形并不需要擦乳液。

身体

大部分的新生儿看起来都胖嘟嘟的，这是因为他们身上有大片的脂肪区，叫做脂肪皱褶，分布在颈部后方、脸颊、鼻子两侧和手臂下方。肩膀旁边的脂肪皱褶让人很难看到婴儿短短的脖子。由于出生时母体激素转给了婴儿，婴儿的乳房可能会有些肿大，甚至渗出几滴奶汁。用手感觉一下婴儿的心跳，快得几乎让人来不及数。用塑胶钳子夹断的脐带，在宝宝圆滚滚的腹部中间，像个摆饰。圆滚滚的肚子，加上屈起来的腿，几乎看不见新生儿的鼠蹊部。弯起的腿和内翻的脚，在宝宝仰躺时，会跟着朝天。

第一次的统计数字

约95%的足月婴儿，都符合以下的统计数字：

体重约2500~4100克，平均数为3400克。
身高为46~55厘米，平均身高为51厘米。
头围为32.5~37.5厘米，平均为35厘米。

新生儿的呼吸频率和心跳次数约为成人的2倍。

手

当婴儿躺在能使肌肉放松的位置时，他们的拳头紧紧握住，朝着脸举着。有些新生儿才出生几个小时，就已经开始用手探索自己的脸，甚至用薄如纸般的指甲（可能很长），抓自己柔嫩的皮肤。手的皮肤通常泛蓝，有皱褶、松松的、在手腕部分有深深的褶痕。婴儿握紧的拳头在安静灵活状态和熟睡时会放开。

脚

婴儿的脚像手一样，颜色泛蓝且有皱褶。脚一般向内翻，脚趾往往叠合起来，小脚跟后常常垂着皮皱。小脚趾甲好像长到肉里了，实际上这只是暂时的现象。

腿和手臂

婴儿的脚缩起来，像青蛙一样往内弯，这是婴儿在子宫里蹲着的姿势。如果逗弄婴儿的四肢，你会注意到他们的手臂和腿有一种紧绷感，尤其当他们清醒着或不舒服的时候，只有在熟睡时才会放松。

生殖器官

女婴的阴唇、男婴的阴囊和睾丸会肿得很大，这是由于生产时累积的多余液体，及生产前激素突然增加所造成的。女婴的阴唇的肿胀通常在第一周就会渐渐消失，但男婴的阴囊的多余液体可能会持续几周或几个月。另外，男婴的阴茎的包皮通常很紧。

医院的例行程序

为了要评估宝宝的健康状况，并开始做疾病预防，所有医院，或者某些医院外的生产，都会执行下面的程序。

艾氏计分法

婴儿一出生，就马上会被“打分数”，仿佛提醒小宝宝，他已经进入一个凡事都要互相

点击查看儿童用品排行榜

艾氏计分法			
评分项目	点　数		
	0	1	2
心跳	没有	100以下	超过100
呼吸强度	没有	缓慢、微弱、不规则	强而有力、哭
皮肤颜色	蓝色、苍白	身体和四肢粉红色，手和脚蓝色	完全粉红色
肌肉状态、活动力	松垮垮、动作轻微	手臂和脚部变起	强而有力的动作
对于刺激的反应（如吸嘴巴与鼻子的液体）	没有	愁眉苦脸	大哭、咳嗽、抗议

比较、打分数的量化世界，出生就开始，终其一生皆是如此。艾氏计分法是由艾格（Virginia Apgar）医生在1952年设计的，能快速评估新生儿的健康状况。这是在宝宝出生后1分钟以及5分钟后做的，内容包括评估新生儿的心跳、呼吸的状态、皮肤颜色、肌肉状态和活动力以及对于刺激的反应。

没有满分

艾氏计分法所得到的分数有何意义？10分就比8分健康吗？不一定！这个分数主要是让护士决定哪些宝宝需要更密切的观察。得到5分的宝宝比得到7~10分的宝宝，需要更密集的观察。换句话说，这个分数告诉我们哪些婴儿需要多担一点心。出生后1分钟时获得5~6分，但5分钟时增加到7~10分的宝宝，是属于不需要担心的那类。1分钟时获得5分，5分钟时还是5分的婴儿，可能会被送到过渡时期育婴室，等到其生命系统都稳定后，才能被送去与母亲在一起。

很少有婴儿拿到满分10分。虽然有的婴儿全身是粉红色、呼吸正常、心跳速度正常、肌肉动作强而有力、嚎啕大哭，但多数健康、正常的新生儿，拿不到满分。因为新生儿的循环系统要花些时间才能适应子宫外的世界，所以新生儿在刚出生几个小时内手脚泛蓝是很正常的。此外，有些婴儿天生就比较安静。我看过几个健康的婴儿，在出生5分钟后就进入安静灵活状态，但他们却因为没有“嚎啕大哭”，而在艾氏计分法中被扣分。

艾氏计分法不是婴儿的智力测验

艾氏分数只是给医生参考用的，却往往被父母当成婴儿的智力测验，如果婴儿的分数太低，爸妈就开始担心。其实艾氏分数和宝宝长期的发展，很少有连带关系，如果你的宝宝嘴唇粉红、呼吸正常，那么多半就是个健康的新生儿。

维生素K

新生儿可能暂时缺少维生素K，所以宝宝一出生护士就会帮他注射维生素K，以促进血液正常凝固，降低重要组织出现不正常出血危险。你可以请护士晚几个小时再注射，好让你和宝宝有时间建立亲密关系。但是如果你不忍心看到才刚出生几小时的宝宝马上被打一针，那么就口服。最近有研究显示，口服同样剂量的维生素K，对健康足月的宝宝来说，也一样

点击查看儿童用品排行榜

有效。

眼药膏

宝宝在通过产道时，病菌可能会进入眼睛，所以出生后宝宝的眼睛会被抹上抗生素药膏（红霉素）。这个药膏不会伤害宝宝的眼睛，只会出现暂时视线模糊的现象。由于让宝宝在出生后注视你的眼睛非常重要，这是建立亲密关系的一大高潮，你可以请护士晚点再擦眼药（这并不会影响宝宝的健康），让你先与宝宝建立亲密关系。（硝酸银眼药水会导致宝宝眼睛发炎，让妈妈担心，现在已经不再使用了。）

血液检查

婴儿出生后，脐带血会被拿来做血型和Rh因子检查。几天后，护理人员会从宝宝的脚后跟抽几滴血，筛检以下按发生几率排列的疾病：（新生儿的筛检测试通常称为PKU测试，但由于甲状腺机能不足是新生儿最常筛检出的疾病，所以这种血液检查更正确的说法应该是甲状腺检查。）

甲状腺机能不足

每5000名婴儿中会有一名出现甲状腺机能不足。如果没有检查出来且加以治疗，甲状腺机能不足可能造成宝宝智力发展迟缓。用甲状腺激素治疗这种疾病，治得越早效果越好。

苯酮尿症

新生儿血液检查也能筛检出苯酮尿症（Phenylketonuria，PKU），这是一种很罕见的疾病，每15000名婴儿才会有1名。如果不加以治疗，可能会损害婴儿脑部。如果及时发现，并以特殊饮食加以治疗，宝宝就能正常发育。

半乳糖血症

新生儿筛检测试时所查出的疾病，以半乳糖血症最为罕见，每6万名婴儿中才有1名。这是由于缺乏某种酵酶，导致有害物质在婴儿血液中累积，伤害了重要组织而造成的。如果不治疗，将会导致婴儿死亡。和PKU一样，这种疾病也可以经由特殊饮食加以治疗。

新生儿黄疸

只要随便看一眼任何的产后病房，你就会注意到很多婴儿的皮肤和眼球都带点黄色。这种症状称为新生儿黄疸，对大部分婴儿来说，这就像长痱子一样，不需要担心。新生儿黄疸是由于一种被称为胆红素的黄色色素在血液中累积，并在皮肤中沉淀所造成的。胆红素含量的多少，可以从宝宝脚后跟抽几滴血出来检查即可。

正常与不正常的黄疸

新生儿黄疸分为两种：正常的（生理性黄疸）和不正常的。

新生儿的红血球数量往往超过身体所需。这些多余的血球，很像装满胆红素的小圆饼，会被体内的排废系统破坏。在这个过程中，黄色色素，也就是胆红素就被释出。这个过程每天在我们的体内发生。我们皮肤不会变黄，是因为我们的肝脏——体内主要的过滤器——会处理掉这些多余的胆红素。

而新生儿的肝脏还未成熟，无法处理掉多余的胆红素，使得黄色色素停留在皮肤上，因此婴儿出生三四天后，皮肤就变黄了。这是正常的黄疸。只要宝宝的胆红素处理系统成熟，多余的血球减少，通常在一两周内，黄疸就会消失，而且不会造成任何伤害。

不正常的黄疸通常在出生后24小时内出现。这种黄疸是由于太多的红血球过快被破坏掉造成的。如果太多胆红素被释放到身体内（用医学字眼来说，“如果胆红素值太高”），会造成脑部受伤（在现代医学的预防与治疗

点击查看儿童用品排行榜

下，很少发生这种情况）。对于足月、健康的婴儿来说，即使是这种不正常的黄疸，几乎也不会有伤害。但在早产或生病的新生儿身上，就比较需要担心。

不正常的黄疸通常是因为母亲与婴儿的血型不合。比方说，妈妈可能是O型，宝宝可能是A或B型。妈妈可能是Rh阴性，而宝宝是Rh阳性（为预防以后生产时发生Rh因子不合的问题，妈妈会在怀孕最后1个月以及生产后立即注射RhoGAM）（注）。如果婴儿的血型跟妈妈的不同，而妈妈血液中的部分抗体又被带到宝宝血液中时，宝宝的红血球便会跟妈妈不同血型的外来抗体开打。许多红血球会在这场战斗中受伤，放出胆红素，很快导致黄疸。

你的医生会由宝宝的血样中找出胆红素值，观察黄疸程度。如果胆红素值低，不会造成伤害，不需担心。如果数值太高而且快速上升，医生可能会开始进行治疗，给宝宝更多液体，冲淡多余的胆红素，并把宝宝放在照光治疗灯下，以溶解皮肤上多余的黄色色素，让它从尿液中排出来，减少血液中的胆红素。

如果你的宝宝有黄疸（大部分的宝宝都会有），一定要向医生请教是哪一种黄疸，以及情况如何。根据我的经验，父母忧心的程度一定比宝宝的胆红素值高。新生儿如果有黄疸，胆红素值和父母的焦虑程度都必须被适当的诊治与对待。

让黄疸宝宝喝母乳

想像以下的情况：宝宝有正常的（生理的）黄疸。他很健康、足月、血液中也找不出会造成黄疸的因素，但看起来就是黄黄的。医生看到了“黄色警戒”，于是把婴儿与母亲分开，放在照光治疗灯下。接受照光治疗的宝宝会觉得很困、有点脱水，加上与妈妈分开，会使得宝宝不想吃母乳。而且，由于宝宝不在身边，少了宝宝不断吸吮时的刺激，结果在宝宝需要更多热量才能排出胆红素的时刻，妈妈的奶汁也减少了。（研究显示，母乳比水或配方奶更能帮助婴儿排除黄疸，或许是因为母乳有通便效果，让婴儿的大便量变多。）

医学界一般认为，喂母乳的婴儿比较容易有黄疸。我质疑这种说法。就我的经验，以正确方法喂母乳的新生儿，黄疸几率并不会比喂奶瓶的婴儿多。不过，按固定时间喂母乳的新生儿（不鼓励母婴同室、将母亲与婴儿分开者），的确更容易有黄疸。这种黄疸称为喂母乳黄疸（而不是母乳黄疸）。这种症状是可以避免的，因为这并非母乳造成的，而是因为喂母乳的方法。以下是你可以避免喂母乳黄疸症状产生的一些方法：

⊙遵循如何成功喂母乳的建议（见第97页），尤其是在刚开始频繁喂乳时，还有采取母婴同室，并接受喂母乳咨询，有助于减少大部分造成黄疸的原因。有了足量的液体和热量（最好是由母乳而来），才能帮助新生儿清除体内多余的胆红素。

⊙向医生问清楚，宝宝的黄疸是哪一种。如果宝宝很健康，黄疸也是正常的（我称之为没问题的黄疸），不用担心，多分泌点奶汁吧！（担心会使妈妈的奶汁减少。）

⊙如果宝宝的胆红素值太高，医生建议做照光治疗时（除非宝宝的胆红素值真的非常高），你可以要求医生使用一种放在毛毯状的东西内，可以用来包裹住宝宝的新型照光治疗灯，这样你就可以边抱着宝宝喂奶，边让宝宝接受照光治疗。此外，新的研究也把胆红素危险值上限给提高了。

⊙别忽略了宝宝爱困的情况。黄疸有时会让婴儿想睡，想睡的宝宝吸母乳时不太有劲，于是使黄疸更严重。（要避免这个问题，请见第107页有关换奶头喂奶的建议。）

点击查看儿童用品排行榜

如果宝宝有不正常的黄疸，需要做照光治疗，有时还要打点滴以冲淡多余的胆红素，你仍应继续喂母乳，除非因为健康因素不能喂。

有一种很少见的黄疸，叫做母乳黄疸（跟喂母乳黄疸不同），约占喂母乳新生儿中出现严重黄疸症状的1%。目前我们对于这种黄疸的认识并不多，由于不明的生化因素，母乳可能会增加黄疸程度，或减缓正常黄疸的消失速度。如果医生怀疑你的宝宝有母乳黄疸，他会要求你停止喂母乳12~24小时。如果宝宝的胆红素很快地下降20%以上，诊断就可能是正确的。果真如此，大部分的母亲也可以在几天之后，宝宝黄疸没有继续恶化时，恢复喂母乳。

实际上，因为有黄疸而不能哺喂母乳的情况非常少。更正确地说，有黄疸的婴儿反而更需要母乳。

宝宝的第一次健康检查

婴儿出生24小时后，就会做第一次健康检查。请医生让你在旁观看，你会更了解宝宝的身体，知道该注意的地方。我们现在就从头到脚帮宝宝做第一次健康检查吧！

医生对宝宝是否健康的第一印象，是由目视而来。宝宝是早产、晚产还是足月？宝宝是不是以青蛙般的姿势躺着，显示肌肉足够有力？宝宝是不是清醒、有活动力、肤色粉红、健康且呼吸正常？

接下来，医生会检查宝宝的头，看看是否有任何异常，并且告诉你宝宝头部正常的隆起部位。看看囟门是否柔软、平坦。量量头围，与正常头围做比较，确认它与宝宝身长和体重成比例。

医生会用光照宝宝的眼睛，确定是否有白内障或其他内在的眼睛问题，以及宝宝眼睛的大小是否正常。医生会告诉你，宝宝眼白部分有几条破裂的血管，在几个星期内就会消失。（有时候宝宝肿胀的眼皮，会让医生无法彻底检查眼睛，所以医生可能会等几天。）

在确定宝宝鼻腔道有足够的空间让空气通过后，医生会检查宝宝的嘴巴。舌头底部是不是跟嘴巴下面连接得太紧（称为舌系带短缩），妨碍宝宝吃母乳。（习惯上我们不会去管舌头黏得太紧的问题，因为这种现象大部分都会随着时间而改变。但最近几年，如果我看到舌头黏得太紧，让宝宝无法顺利吃奶的话，我会马上把舌尖下方的薄膜系带剪断。这是一种无痛、只要花1分钟就可以解决的简单手术，而宝宝吃母乳马上就会变得容易多了。）另外医生还会看看构成宝宝口腔上部的上颚是否已经完全成形。

医生也会用光照宝宝的耳道，看看其构造是否正常。每个宝宝的外耳都不一样，有些贴着头，有些向内卷，有些向外突。随着宝宝耳朵软骨渐渐发育，耳朵的样子会越来越好看。宝宝的耳垂有青紫伤是正常的。

医生还会用手摸摸宝宝的脖子，检查是否有异常肿块。他会摸摸锁骨以确定其是否完好，因为锁骨通常在难产时可能断裂。接着医生会听听宝宝的心跳是否有异常的声音，显示任何结构性的问题，同时用听诊器听听宝宝的胸部四周，确定空气能正常地进出肺部。

接下来是腹部，医生会用手触摸宝宝腹部薄薄肌肉下的重要器官（肝、脾、肾），确定其大小与位置是否正常。

然后是检查生殖器。宝宝阴道的开口是否正常？蛋白状、有时带点血的阴道分泌物是正常的。两颗睾丸是否都降下来了？鼠蹊部皮肤下方有没有疝气（肠道突出）？

医生还会检查宝宝的肛门，确定有开口，位置也正确。医生或许还会问你或护士，宝宝大便了没有。

点击查看儿童用品排行榜

医生在检查宝宝的鼠蹊部时，会握住宝宝的大腿，转动髋关节，检查是否有髋关节脱位——这种症状在新生儿阶段很容易诊断与治疗，以后就较困难。当医生的手摸到宝宝的小屁股时，你会注意到医生会把一根手指放在宝宝鼠蹊部的中间，检查股动脉的脉搏。这些大动脉脉搏的强度，会透露从心脏分支出来的血管是否足够大。

医师会继续从宝宝的腿部（通常是弯曲着），一直检查到脚掌。婴儿的脚掌通常向内弯，可是如果弯曲得太厉害，就变成畸形足，可能需要从新生儿阶段就打石膏来矫正。新生儿的脚趾则是什么奇形怪状都有，像过大的、互相交叠的，都是常见的遗传特征。医生可能还会检查新生儿的反射动作，不过等到从头到脚的检查完成后，医生对于宝宝的神经发育情况已经有了大致的了解。

此时，在护士站，医生会翻阅宝宝的生产情况记录，看看有没有什么问题要特别注意，并看看妈妈的病历和护士的笔记。医生还会看看宝宝的血型，确定母体和婴儿血液是否有潜在的不合，以致导致不正常的黄疸。

一般的新生儿检查就此完成。如果生产情况特殊或在身体检查时有特殊的发现，医生可能还会做其他检查或测试。在你住院期间，宝宝的医生和负责的护士也会协助你照顾宝宝，尤其是喂奶。除了新生儿检查外，出院谈话也是新生儿例行照护中很重要的一环。把你所有的问题和担心的事列在纸上。在你出院的那天，医生会回答这些问题，与你讨论，并说明回家后要注意的事，此外，你还要知道如何与医生联络，以及下次的问诊时间。

新生儿的第一次检查对医生有特别意义。医生认识了一个新朋友，你也开始一段长长的友谊。往后，父母、医生和宝宝会像一个团队一样，随着宝宝一天天长大，给宝宝进行一系列的健康检查。

注：RhoGAM是对抗Rh阳性抗原的抗体，母亲注射可以避免体内产生过多的类似抗体。

点击查看儿童用品排行榜

第4章
产后的家庭调适

该从孩子出生的天大喜悦中，回归到家里新添一口人的现实里了。在产前咨询时，我们常试着告诉准父母们，孩子刚出生的头几周是很累人的，往往会让父母亲身心俱疲。但这些准爸爸、准妈妈心里充满了对宝宝的憧憬，对于这个警告，往往当做耳旁风。

回巢安顿

产妇和宝宝回家后的前几周，我们称之为回巢安顿期（nesting-in），这是父母与孩子学习如何成为一家人的适应期。家有新生儿的生活有时并不顺利，在此我们提供几个方法，希望能帮你和新生儿都适应得更好。

请产假（母亲和父亲）

大多数妈妈留在家里的原因，不仅是由于她要满足孩子没完没了的要求，还要尽快去做其他许许多多的事情。然而，产假的真正意义，就是要你把所有事抛在一旁，专心照顾新生儿。宝宝只有1个月的时间是新生儿。而几乎任何其他事情都能等过了1个月再办。

穿对衣服

“两个星期都别把睡衣脱下，坐在摇椅上，让自己受到百般呵护”，这是我们产后调适课程的开场白。玛莎是8个孩子的妈妈，她完全懂得什么时候该穿什么衣服。穿着睡衣等于告诉全家：妈妈现在放假。让大家都知道，“有事去找爸爸，把其他杂事全交给爸爸。”玛莎常说的一句话是：“你打扰到我了。”要教导小哥哥、小姐姐保持家里的安宁。

找个帮手

从古至今，就属现代妈妈们最辛苦了，要帮那么多人做那么多事，帮手又那么少。回巢安顿期对于妈妈和宝宝的重要性，已经获得世界各国的肯定。许多国家的妈妈会有个好帮手，专门照顾妈妈（而不是宝宝），让妈妈不用担心琐碎的家务事，能把精力全部放在宝宝身上。疲倦的妈妈们，振作点，找个人来帮帮忙吧，好帮手绝对是物超所值的。如果你不想请外人帮忙，那么丈夫、亲戚或朋友都可以轮流上阵。如果有朋友问你：“需要帮什么忙吗?”，你大可回答：“吸地板、洗衣服或者把晚餐拿过来。”

角色适应

家里多了一个人，每个人都要花时间适应，不只是妈妈，还有爸爸和小哥哥、小姐姐。以下的方法能帮助家中成员适应新生活。

给爸爸的建议

爸爸可能会比妈妈更难适应家中多了个小宝宝的生活。身为家庭的捍卫者，爸爸在家里有两件工作，一是帮忙照顾宝宝，一是照顾妈妈。许多爸爸都不习惯照顾小婴儿，而且产后激素失调的妈妈，在一段时间里也不是那么好

点击查看儿童用品排行榜

相处的。

如果爸爸能了解母子关系在头几周的变化，就会知道自己实在非常重要。婴儿出生后的头几周，妈妈对于婴儿的亲密感就在两极间摇摆，一种是合为一体（带来自信与喜悦），一是各活各的（带来不安与沮丧）。有时妈妈觉得跟宝宝很合得来，有时则觉得很疏远。随着每天跟宝宝练习几十次的信号回应，他们会越来越亲密，妈妈了解宝宝，宝宝也了解妈妈。当你妻子大叫“我终于知道他要什么了”、“我终于懂他了”，这表示这层关系已经形成，这对妈妈和宝宝来说都是很珍贵的时光。爸爸能创造出有助于增进母子亲密感的环境。爸爸应该认识到早期的母子亲密关系很重要，而不要被它所吓倒，并要支持它的形成。下面是爸爸的持家之道。

保持家里干净

一个乱七八糟的家会使妈妈心烦意乱，宝宝也不舒服。平常玛莎看到水槽里堆满脏碗盘，都不会怎么样，可是如果是在产后期间，光是一个脏盘子，就容易让她大发脾气。爸爸应该把家务都接过来做，或者请个人来做。每天巡视一下，把要做的事开个单子，然后去做。牢记“干净”这两个字，每天亲自把该做的事列清单并动手去做。

提高服务品质

有一次职业网球运动员斯坦问我，他怎样才能帮助照料新生儿。我用他的职业用语回答他：“改进你的服务。”

白天多拿点小点心给老婆吃。喂母乳的妈妈需要比平常更多的点心和水分。把早餐端到床上给老婆吃，毕竟妈妈晚上为宝宝而睡不安稳，而你或许还是能一觉到天明。把宝宝带出去散个步，让老婆好好泡个澡。是不是觉得自己像个佣人或是服务生呢？没错，你就是。

体贴入微

许多新手妈妈都不愿意找人帮忙，或许是担心自己超级妈妈的形象受到影响。爸爸，多注意妈妈一下，看她需要什么。有位妈妈告诉我：“我得要用力敲我丈夫的头，他才会知道我已经精疲力尽了。”

防止外人打扰

产后期间停止所有社交活动既不必要也无益于健康。有时候你跟老婆都希望能将这份喜悦与朋友分享，听听大家对于宝宝的赞美。但是，有时候你又会觉得这些跑来恭喜的人很烦。所以，当你觉得需要跟家人独处时，你可以把电话摘机，在门上放个“请勿打扰”的牌子。

管好小哥哥、小姐姐

小哥哥、小姐姐们早就习惯了妈妈是他们的，可能不想跟新宝宝分享。可以的话，请一两周的陪产假，接手照顾他们。带他们出去玩，让家里安静一点。教大一点的孩子学会自己收拾东西，告诉他们为什么家里干净对妈妈很重要。他们也是未来的父母。产后时期是他们为妈妈付出的时候。

当个守门员，挡住无益的建议

爱子心切的妈妈，听到任何可能意味着自己没给宝宝最好照顾的话，一定会受到影响。对于这种出于善意，但多管闲事、破坏家庭和谐气氛的访客，爸爸应该挺身而出，保护妻子不受干扰。挡掉那些不好的建议，像是：“你的奶水可能会不够”、“你会宠坏孩子的”。就算再有自信的母亲，听到这类令人混淆的建议，心中也会产生怀疑。如果你觉得别人的建议已经影响到老婆了，要挺身支持她照顾小孩子的方式，挡住对方，就算那建议是你的母亲提的。

尊重妈妈想回巢的天性

在生产前后不要做大幅变动。这不是搬家

点击查看儿童用品排行榜

或换新工作的时候。如果可能，在离预产期很久时就完成这些变动。妈妈想回家的本能非常强，破坏家的完整就等于破坏妈妈的心情。

帮忙照顾宝宝

照顾宝宝不是妈妈的专利。爸爸在产后期间也扮演了重要角色。父子间建立起独特的亲密关系，对于宝宝的成长和发育也有独特贡献，虽不比妈妈多，也不比妈妈少，而是不一样的，宝宝会在不同的照顾下茁壮成长。

证明自己的能力

在亲身经历多次助产后当父亲的时光后，让我来跟爸爸们分享一些妈妈的秘密。随着妈妈跟宝宝产生稳固、健康的亲密关系，很自然地，妈妈会不愿跟别人分享照顾宝宝的工作。宝宝一哭，你赶紧去看，结果你老婆一个箭步超过你，冲向她无助的孩子。这是妈妈的天性（见第33页有关宝宝哭声对于妈妈的影响）。如果有那么一两次，你跑赢老婆，她一定会在旁边盯着你，以等待机会解救宝宝——“还是让我来吧，老公”。由于宝宝似乎在妈妈怀里比较容易安静下来，你对照顾宝宝也打了退堂鼓，而老婆也同意你不用做。这种情况会发生两个问题：爸爸没机会学习如何照顾宝宝，妈妈也会坠入累人的陷阱：“宝宝太需要我了，我没法办法做其他事。”妈妈不能泡热水澡、整理头发、甚至是淋浴，因为“把宝宝交给谁我都不放心”。这正是妈妈快精疲力尽的信号，产后忧郁症也紧随在后。爸爸们，你必须证明你有能力照顾宝宝，妈妈才会放心将宝宝交到你手上，好让自己喘口气。（爸爸如何成为照顾宝宝高手，请见第251~254、270~272页的照顾诀窍。）

给妈妈的建议

如果爸爸根本没机会照顾宝宝，他怎么学得会照顾宝宝的方法呢？希望丈夫也体会一下手忙脚乱、半夜睡不好的感觉吗？教你几个方法。

身教言传

在照顾宝宝的工作中，选出你最需要帮忙的事项，清楚告诉丈夫你需要什么。否则你丈夫可能会以为你希望什么事都自己做。不要用说教的方式，要跟丈夫一起做照顾宝宝的基本工作，如洗澡、安抚及换尿布，巧妙地（有时候也不要太巧妙）点出对宝宝最适合的方式。

设计爸爸

先让爸爸偶尔带着宝宝在家附近散散步，然后定期让爸爸和宝宝独自在家。当家里只剩他们两人时，爸爸照顾宝宝的潜力可能出乎你意料之外呢。不过记得先把宝宝喂饱，否则爸爸可真的要束手无策了。

晚一点出手相救

宝宝哭了，爸爸把他抱起来。宝宝还是哭，爸爸摇摇他，唱歌给他听。宝宝还是继续哭，你已经快受不了了。你的奶汁开始渗出，你真想从笨手笨脚的爸爸手上救出宝宝。记住，不要马上跑过去说“让我来”，忍耐一下。让爸爸和宝宝有时间把事情解决。如果情况真的越来越糟，再赶过去，但不要质疑爸爸安抚宝宝的能力。毕竟，宝宝饿了就要吃奶。爸爸在学会辨识宝宝的信号，知道什么时候宣布：“该喂奶了！”然后把宝宝交给妈妈。或许下次宝宝会比较习惯。公平点说，有的时候就是妈妈本人给宝宝喂奶，也不能马上把宝宝安抚好。

要有耐心

如果爸爸生长的家庭里，小孩都是由女性照顾，对于这些爸爸来说，照顾宝宝特别不容易。慢慢鼓励爸爸参与，并肯定他的能力，最后他会爱上照顾宝宝的，如果不是一人一半，也至少可以偶尔代替。

点击查看儿童用品排行榜

把宝宝介绍给小哥哥、小姐姐

超过3岁的小孩子通常对于小宝宝的诞生会非常兴奋。他们知道可以跟宝宝玩。3岁以下的小孩子，可能就不那么欢迎这个新生命了，但还是有办法增进他们的友谊。

在出生前就做朋友

让小哥哥、小姐姐在出生前就跟肚子里的宝宝熟悉。“来，把手放在妈妈肚子上，有没有感觉到宝宝在动啊?”这可以让他了解真的有个宝宝在妈妈肚子里。跟肚子里的宝宝说话时，让孩子参与。很快地，他会自己走过来和肚子里的小弟弟或小妹妹说话。做产检时带着孩子。让他听听胎儿的心跳。“听到宝宝的声音没有……很快他就会跟你说话了”。如果是年纪较小的孩子（比方说2岁半以下），就等到怀孕最后3个月，或者他注意到你跟以前不一样的时候，再开始跟他说宝宝的事，太早跟他说会让他糊涂——因为他并没有月份的概念。

图片、图片、图片

给小孩看胎儿在子宫中发育的图片，并使用正确的名词。宝宝是在妈妈的子宫里长大，不是在肚子里。也可以拿出他小时候的成长记录，一页页翻，告诉他你对小宝宝要做的事情就跟以前对他做过的一样，这有助于他习惯“家中多了一个宝宝”的现实。

让小孩对你的住院有心理准备

你两岁大的孩子可能比较关心你不在时他怎么办，而不是你到医院时会发生什么事。应该让他觉得跟你暂时分开不是失去你，而是有特别的事：“外婆不仅会烤好吃的点心给你吃，还会给你买新玩具……”最好让你2岁大的孩子留在家里，跟他认识并且喜欢的人在一起。

跟孩子保持联络

在医院时，要常常打电话给孩子，也欢迎孩子常到医院看你和宝宝。不要让他觉得你带回家的宝宝是个陌生人。

当“妈妈的小帮手”

设身处地为孩子想一下。他的第一个念头是这个新宝宝会对他的生活造成什么影响。越快让他知道跟另一个孩子分享妈妈其实并不坏，他就会对新宝宝越好。跟他玩“妈妈和爸爸的小帮手”游戏：换尿布、照顾宝宝、帮宝宝换衣服、洗澡。小帮手的角色将逐渐变成小老师的角色，像“教宝宝怎么握住摇铃”。

让孩子觉得自己也很重要

小哥哥、小姐姐也可以因为新宝宝而收到礼物。当大家纷纷送礼给妈妈和宝宝时，要让他也有获得礼物的机会。聪明的友人会知道要顺便买份礼物给小孩。如果朋友忘了，记得自己送一份礼物给孩子。要让孩子感觉到他对你还是很重要。虽然你要花很多时间在宝宝身上。

让孩子多跟爸爸相处

宝宝出生后的前几周，你必须全心全意照顾宝宝，就让爸爸负起陪伴另一个小家伙的责任吧。虽然孩子觉得跟妈妈在一起的时间少了，但跟爸爸在一起的时间却多了。

同一时间做两件事

用婴儿背巾把宝宝背在身上，你的两只手就可以空下来，让你边照顾宝宝，边跟大孩子玩。当你坐着喂母乳给宝宝时，也可以读故事或和大孩子玩。把宝宝背在身上，也可以帮助大孩子了解家里多了一个人。如果孩子不喜欢看到妈妈整天抱着宝宝。你可以鼓励大孩子用家制的背巾背一个布娃娃或宠物。（见213页，背着娃娃的小哥哥、小姐姐。）

让小孩参与照顾宝宝的工作，就像把以前照顾他的录像带重放一遍一样。你喂母乳、换尿布、照顾新宝宝时，顺便告诉孩子你在做什么，以及以前你也是这样照顾他的。让他们再

点击查看儿童用品排行榜

体会一次自己小时候的样子，能帮助孩子更了解家中多了个宝宝的生活。

最好不要去试着告诉孩子他已经长大了，或者用嘲笑来让孩子“长大”。看到宝宝所拥有的爱、拥抱与时间，任何孩子都会认为当宝宝比较好。如果这时候，你发现小哥哥、小姐姐的日常生活习惯，如上厕所、吃东西、睡觉等等，开始退化回到小时候的样子，其实是很正常的。此时就需要爸爸来弥补妈妈不在身边的时间。另外，你也可以指出宝宝虽然可爱，但却有很多事不能做，像到公园玩、吃棒棒糖、骑三轮车等。

产后忧郁症的预防与克服

你为宝宝出生这件大事足足忙了9个月。现在你跑完了全程，拿到了奖品。只要按一下电钮，医护人员马上就会满足你的每项需求。你是个大明星。大家都应该关心你，你也觉得很兴奋。但在生产的高潮过后，大部分妈妈都会有产后情绪低落的情形，也就是产后3天所出现的暂时性“低潮”。一部分是因为体内激素的改变，还有就是你的情绪在经历过高峰后，会自然的下降。这就是为什么在你坐着抱着宝宝时，会突然哭了起来。

当了几周妈妈，事情似乎有些不太对了。宝宝日夜不分，你也跟着日夜颠倒。你的奶水可能不太够（或者有人这么跟你说）。当你累得想躺在沙发上打个盹时，宝宝又哭了。你的精力入不敷出。除了身体上的疲累外，还有生产时待愈合的伤口（会阴切开术或剖腹生产），可能还有生产过程不如预期中顺利、宝宝的行为跟书上说的不一样、丈夫也没有书上说的体贴。把这些东西全加在一起，不到两周，你可能就不只是产后情绪低落了。

女人生命中改变最快、最大的时候，莫过于宝宝出生后的第一个月。也难怪会有50%~57%的妈妈，或多或少都有产后情绪低落的情形（如果生养孩子的是爸爸，这个比例可能是百分之百）。除了觉得心情不好外，约有10%~20%的妈妈，会进一步有产后忧郁症，症状包括严重焦虑、失眠、恐惧、突然大哭、小题大做、神智混淆、惰性、对于打扮没有兴趣，有时对丈夫或对孩子感到厌烦。

这些感觉是身体所发出的信号，告诉你最近所发生的改变及所需要的精力，已经超出你身体、心智和情绪所能负荷的范围。这并不表示你太软弱，只表示你为了适应这些改变，已经耗尽身体的能量。除了生产和照护宝宝时大耗精力外，激素水平的波动也是产后忧郁症的原因之一。虽然产后情绪低落与忧郁症都很常见，还是有一些方法可以避免，至少可以减轻这种让人难受的感觉。

回巢安顿最重要

不要想满足所有人的所有需要。刚生完小孩的你，有权利备受呵护。你需要时间适应。你不能同时当大厨师（甚至随便弄一餐）、社交女主人、整理家务的人和妈妈。你没有力气做所有事，也没有人指望你这样做。

事情要分轻重缓急

有时候你会觉得自己一事无成，其实，你正在做世界上最重要的工作——照顾一个新生命，尤其如果你的宝宝特别磨人（我们会在第16章《如何照顾哭闹不安或腹绞痛的婴儿》，看到这样的宝宝），你必须暂时放下所有消耗你精力的事情。这种需要全天照顾宝宝的阶段并非永无止尽。

出去走走

没有人规定妈妈一定要在家时才能照顾宝宝。对小宝宝来说，你在哪里，“家”就在哪里。带着宝宝（见第14章《把宝宝背在身上的学问与艺术》）到公园散散步，找个角落坐下，

点击查看儿童用品排行榜

聆听大自然的声音。惰性是忧郁症的症状之一，所以你必须每天安排一段时间到外面走走，并坚持这样做。

玛丽笔记 家里刚添了第8个宝宝后，我觉得被小孩压得喘不过气来。变得很容易发脾气而且——信不信由你——我居然开始怀疑自己是不是有能力当母亲。更让我觉得有罪恶感的是，我14岁的大女儿说："我以后绝对不要生小孩！"当我发现自己的心情已经影响到全家时，我决定要找人帮忙，改善这种情况。我不希望我女儿长大以后觉得当妈妈一点都不好。

试试看团体治疗

不是只有你一个人有产后忧郁症。几乎所有刚当上妈妈的人，都有低潮的时候，只是有些人比较严重。母亲与婴儿的传统模式，从来都不是家中只有妈妈和宝宝，而是很多妈妈和很多宝宝，分享彼此的喜悦与负担。你的生产课程、朋友和亲人，或者本地的支持团体如母乳会，都可以帮助你渡过这个阶段。你可能还需要跟专业的产后忧郁症咨询人员谈一谈。许多地区都提供团体咨询，让女人聚在一起寻求彼此的支持与鼓励。

吃好一点

产后忧郁症会导致妈妈没有胃口，而营养不良会更让忧郁症加重。要强迫自己每天都吃营养均衡的食物（见第113页）。

好好打扮

"我连梳头发的力气都没有"是忧郁症期间常有的感觉。跟营养不良一样，外表憔悴也会加重忧郁症。如果你看起来还不错，你的心情也容易跟着好起来。去做个简单、好整理的发型，帮助你度过这几个月。

善待自己

今天休息一下，这是你应得的，而且你每天都应该好好休息一下。除了每天淋浴、休息，或好好泡个澡外，偶尔去做个头发、做面膜、按摩、泡一个小时温泉，这些都是缓解你忧郁症状的好办法，相信有经验的医生都会建议你这么做的。

你可能会说："可是我没有时间，我的宝宝需要我。"你绝对有时间，因为宝宝需要的是一个健康的妈妈。

弥补不好的开始

生产不顺利，是产后忧郁症的主要原因之一。如果你有这种情形，以下的方法可以帮助你弥补不好的开始。

采取第一步

首先，最重要的就是要承认自己有问题，而且这份失落感，已经造成你和宝宝的疏远。接下来开一个家庭会议，好好跟丈夫谈一谈你的感觉。告诉他你需要什么帮助，比方说，做家事、抱宝宝等等。让丈夫知道，你需要时间跟宝宝建立感情。暂时将所有家里、外面的活动搁在一旁，不要让这些事情占用你和孩子相处的时间。让丈夫了解，你需要时间和宝宝建立感情、互相适应。你必须回到第一天，找回你生产当天的心情，将这些日子重过一遍，从现在开始你要将心思全部放在宝宝身上。你必须与宝宝建立心灵上的沟通，这是需要时间和精力的。你必须现在就做。因为如果留到以后做，只会变得更加困难。

让宝宝当你的治疗师

宝宝有一种能力，能激发出妈妈最好的一面，只要妈妈能营造出以宝宝为重心的环境，让宝宝发挥这样的能力。花两周的时间（如有需要可以更久），跟宝宝形影不离。如果你有喂母乳的问题，可以请教专业的授乳咨询人员。宝宝需要你的奶汁，你也需要喂母乳时所带来的激素刺激。喂母乳能激发你的母性。如

点击查看儿童用品排行榜

果你是喂奶瓶，也要边喂边抚摸宝宝，就像喂母乳一样。

每天跟宝宝做身体接触

要跟宝宝多多接触，你可以每天为新生儿按摩（技巧请见第70页）。让宝宝趴在你的胸前，肌肤相亲地进入梦乡。为了增加接触的机会，白天时你可以用背巾把宝宝背在身上几个小时。跟宝宝一起去散步，就像跟自己所爱的人共度时光一样。

心系宝宝

除了要与宝宝肌肤相亲外，也要跟宝宝心灵亲近。宝宝睡着时（如果你和宝宝依偎着一起睡就更好了），在心里畅想仁慈的母性。将所有的烦恼、工作都抛在一旁，因为你现在做的事，是无人可取代的大事。

写日记

将宝宝的出生过程写下，尤其是你当时的感觉和现在的感觉。记下自己的感觉，以及宝宝每天的成长变化。有时候，你很容易只想着烦恼的事，而忘了你和宝宝共同度过的美好时光。如果能将这些珍贵时刻记下来，你就不会有失落感。写作具有治疗的效果，而且能帮你将注意力放在你与宝宝愉快的互动时光上。

按照以上所说的方法大量地跟宝宝接触，是治疗不好开始的最佳药方。如果还是没有用，你就应该找懂得治疗母子关系障碍的治疗师。

给爸爸的建议

这些对付产后忧郁症的办法听起来很容易，可是如果没有人助一臂之力，你老婆是不会做的。这里有张处方，比去看1小时医生更便宜、更有效："我已经帮你预约好了1小时的水疗课，我会开车送你去。然后6点去接你回来，我们可以在回来的路上买比萨饼吃。还有，我会带宝宝到公园散步1小时。"

爸爸的产生忧郁症

爸爸虽然不像妈妈那样发生了激素方面的及生理上的变化，但也会有心情不好的时候。爸爸需要做产后调适的原因包括：家中多了一张嘴要吃饭、生活方式突然变化、与伴侣的关系发生意料之外的改变。这种产后发生的情绪、经济与性生活上的调适，宣告婚姻进入了另一个阶段——在最短的时间内进行最多的调整的阶段。随着宝宝成长的最让人烦心的阶段慢慢过去，妈妈和爸爸的宝宝忧郁症和产后忧郁症，也会随之消失。

看医生固然是可取的，然而如果你以及你的妻子都按此处所建议的做了以后，上述症状仍未消失，那你就要意识到这是严重忧郁症的危险信号，你应该找医生求治了。现在已经有了新的方法，包括激素疗法，可以治疗产后忧郁症。不过有一点要提醒你，如果专业的建议会使妈妈和宝宝分开，最好再问问其他医生的意见。根据我们的经验，将母子分开，只会造成更多问题。

三人行

不管当初夫妻俩是多么满心期盼小生命的到来，他们往往惊讶地发现，这个需索无度的小家伙出生后，对于夫妻关系是一大考验。养儿育女就是这样！但如果心理上做好准备，会有助于你们面对婚姻的新阶段。

给爸爸的话

刚当上爸爸的你，可能会觉得："我被冷

点击查看儿童用品排行榜

落了”、“她只顾着照顾宝宝”、“她跟宝宝黏得太紧了”、“我们已经几个星期没有性生活了”、“我们需要出去度个假，而且不带宝宝”，这些感觉都很正常。

婚姻的新阶段

你的感觉以及妻子与宝宝的亲近都是正常的。你认为妻子对你不像以前那样关心了，这也是很自然的。如果你先了解妈妈在产后所发生的正常变化，那么你也会比较容易了解为什么你会有这种感觉，以及为什么你老婆会这样。

女性有两组激素：性激素和母性激素。生产前，性激素比母性激素多，她对性生活的欲望，可能会比当妈妈的欲望强。生产后，激素量发生逆转。她照顾孩子的欲望，会远远超过性生活的欲望。这种从与丈夫亲近转变为与宝宝亲近的变化，似乎是为确保下一代受到照顾而衍生出的女性本能。

你老婆性趣缺乏的原因，除了这种生理上的变化外，另一个原因就是她太累了。这个刚降临的小家伙，有一大堆要求，而妈妈的精力是有限的。忙了一天，大部分的妈妈已经被宝宝搞得精疲力尽，只想好好睡个觉。妈妈常常这样形容这种忙了一天的感觉：“我觉得累死了”、“我完全没力气了”。如果碰到需求特别多的宝宝、忙碌的家务和生活，这种感觉会更强烈。

妈妈知道自己的精力有限，所以只想把精力用在“必要”而非“想要”的地方。有个疲累不堪的妈妈曾说过：“宝宝需要照顾，丈夫想跟我亲热。我实在没力气两件事都做。”宝宝出生后3~4个月（有时甚至要到断奶时），大部分的妻子都没有精力表现出她做为性伴侣的亲密劲儿。你当然会觉得受到了冷落，觉得老婆对你不再关心。不过事实并非如此。

爸爸要了解，妈妈天生的生理反应就是要去照顾自己的孩子。宝宝并没有取代你，只是之前放在你身上的心思，现在会暂时转向宝宝。这个时候，做妈妈比做伴侣重要，最理想的状况是找出时间和机会两者都做。

产后性生活

在这段母子建立亲密关系的时期，你应该当个体贴、细心的丈夫与爸爸。享受性生活的日子会回来的，而且会变得更好。以下是如何在生产后重燃性生活。

要体贴

不要给老婆压力。怀孕、生产、产后调适，都让女人的生理和心理精疲力尽。让老婆的身心重新充电，再提出性生活的要求。对许多男人来说，性就等于性交。但对女人来说，性还有精神上的成分。女人就算身体能过性生活了，心理可能还没准备好。而女人在生产后，要过好几周，身体才会准备好。太急着要求性生活，不会有满意结果的。因欲望而为的性生活，好于因义务而为的性生活。

慢慢来

“我不管医生说行不行，怀孕生产的是我可不是他”，一位精疲力尽的母亲对她没有耐心的丈夫这么说。医生说可以，并不表示你们的性生活就能在一夜之间，恢复怀孕生产前的激情。

重新追求老婆

妈妈也想和爸爸重拾性生活的浓情蜜意，但要以一种和当初被追求一样的渐进方式。妈妈希望被抱着、抚摸着、照顾、爱着，最重要的是，还要感觉到爸爸能体贴她的需要。只有这样，性交才能自愿发生。

产后的第一次

温柔体贴是产后性生活的关键。爸爸应该

点击查看儿童用品排行榜

尊重妻子身体在回复到怀孕前状态时所发生的变化。许多爸爸在形容与妻子重新开始性生活时，常说“好像在重新认识她的身体”。这里有几个诀窍，能帮助你和妻子重新开始性生活。

第一晚

妻子的大肚子没了，现在你们又可以紧紧依偎在一起。在你计划开始性生活的第一晚，最好让那一晚非常浪漫，有烛光晚餐和鲜花。

舒适的体位

产后的女性在性交时往往会感觉阴道不适。阴道干燥在产后几个月很常见，这是因为在泌乳期间，能促使阴道分泌润滑液的激素量会减少。此外，会阴切开术后的伤口未完全愈合，也会导致阴道疼痛。为缓和干燥，可以使用水溶性的润滑剂。试试不会压迫到妻子会阴的体位，譬如说侧身和女性在上的体位。请妻子引导你，慢慢来，避免疼痛。

奶汁溢出

乳房溢出奶汁，是产后性生活的正常现象，说明你妻子在回应你的爱意。注意，不要让妻子觉得你讨厌这种正常现象。此外，避免会压迫到乳房的行房体位，因为这样会让妻子觉得不舒服。行房前喂宝宝喝奶，让乳汁流干净，能避免不适和乳汁溢出，或许还可能避免做爱被宝宝要求吃奶所打断。

其他能让婚姻调适得更好的提示

记住宝宝优先

尊重母子的亲密关系。爸爸不用想跟宝宝争，因为十之八九你会输。记住，母亲在宝宝出生后所建立的亲密关系，比性欲关系要强。有位爸爸曾告诉我：“我觉得好像跟一个精神分裂的人做爱。”你可能会觉得妻子人在你怀里，心却在孩子那里，这是很正常的。如果宝宝和爸爸同时需要妈妈，猜猜看谁会赢。对于这样的性生活情景，你要有心理准备：宝宝在睡觉，你们开始行房时，宝宝醒了，就在那一瞬间，妈妈的雷达会马上从你身上转向宝宝。你该怎么办？错误的处理方式是：你在发脾气，让妈妈知道她给宝宝的时间已经够多了，现在该轮到你了。这种自私的做法，绝对会让老婆反感，而性生活也美满不起来了。

比较好的做法是：从宝宝一出生，甚至是在怀孕期间，你就要不断向妻子灌输宝宝优先的观念。现在，在行房当中，你有机会证明自己也是以宝宝为优先的。或者是你先起身去安慰宝宝，然后再到妻子身边，或者对妻子说：“你先去照顾宝宝吧，我们待会儿再做。”让妻子知道你了解孩子的需要比你的需要更重要，能让妻子更感激你。（也能让性生活更美！）等到安抚好孩子后，她回到你的身边时会更爱你、更有回应，因为你鼓励她先满足宝宝的需求。

帮忙照顾宝宝

爸爸，你无法战胜（也不应该战胜）妻子正常的生理变化，但你可以战胜妻子的疲劳。妈妈可能是累得没办法行房，所以除了分摊照顾孩子的工作外，你可以接手任何会耗用妈妈精力的家务，或者请人做，这样妈妈就有更多力气可以花在宝宝和你身上。

一个人的成熟与否，有时可以看他是否能为另一个人付出心力且不图尽快回报，因为他知道有人比他更重要。当爸爸就是这样。宝宝接受、你付出、你等待。这是每个刚当上爸爸的人都得面对的。每次当你觉得自己的性欲需要满足时都应该想到把妻子先让给更需要她的宝宝，把自己的快感暂缓一下，别忘了这是婚姻中的过渡期。这种无私的性生活，才能真正让一个男人转变为合格的丈夫与父亲。

给妈妈的话

你可能觉得丈夫不了解你怀孕与生产后，身体和激素都改变了，但你是否了解，丈夫的

点击查看儿童用品排行榜

欲望并没有什么改变呢？他的激素在孩子出生前、出生后完全相同。

讲出来

讨论产后性生活（或没有性生活）的问题。跟丈夫解释你体内的激素变化及其原因，让他知道这是婚姻中的正常阶段。要丈夫知道，你的性欲不像生孩子以前那样强，这并非是他的错。

告诉他你仍需要他

如果丈夫觉得自己被宝宝取代了，让他知道你仍需要他，只是这些需要在宝宝还小时，会暂时与以前不太一样。清楚告诉他你需要什么、什么时候、需要多少。也许，说一句“我今晚需要你抱着我”，对你们来说会是个好的开始。

专心在你所做的事上

你的丈夫可以感觉到虽然你身体跟他在一起，心却在孩子身上。你在喂奶时，他不会指望你心里想着他。但在做爱时，你心里还应该想着宝宝吗？如果你身体、心理都离不开宝宝，无法感受丈夫的爱，这些都是新生儿的妈妈会有的感觉，也是你要去面对并改善的。

避免“但是宝宝需要我”症候群

你不必在当妈妈和当妻子之间取舍。这两个角色是可以互补的。就像许多育儿的事情一样，你要学习如何调配新的角色和新的关系，互相配合，取得平衡。

这里提供一个我们在咨询时的常见情况。

史蒂夫和玛夏都是专业人士，他们在二十好几时结婚，几年后生了第1胎。玛夏的事业非常成功，她也希望当个成功妈妈。她想把每件事都“做对”。她变得跟宝宝非常亲密，不分白天夜晚，做得似乎很不错，但只是她自己感觉不错。史蒂夫则对于照顾小孩不太习惯。他比较习惯工作的快节奏。玛夏觉得史蒂夫不太会照顾孩子，所以不敢把孩子交给史蒂夫，也很少让他照顾孩子。而他们的宝宝，偏偏又是个总是要人抱的宝宝。就算史蒂夫抱着宝宝，玛夏也会在一旁边虎视眈眈，随时准备一听见哭声就把宝宝抢过来，所以史蒂夫根本没机会学习如何照顾宝宝。由于不会照顾宝宝，史蒂夫整日埋首于工作。他觉得被排拒在亲密的母子关系外。于是又花更多时间在工作上。渐渐地，他跟玛夏的兴趣越差越远。玛夏专心当妈妈，史蒂夫则只顾着工作。玛夏跟宝宝越来越亲近，史蒂夫则越来越离不开工作，两人也越来越不亲密。

有一天，玛夏到诊所来，寻求婚姻咨询，她一开始就说：“我想当个好妈妈，宝宝需要我。我以为史蒂夫是大人了，他可以自己照顾自己。”我们告诉玛夏：“你的宝宝需要妈妈，也需要爸爸。”如果她不想把自己搞得精疲力竭，她需要史蒂夫帮忙。没有一位母亲能永远以最高水准不断付出、照顾宝宝，而不需要别人照顾她，分担育儿的工作。史蒂夫需要她的注意力和帮忙，才能建立起照顾宝宝的信心。除照顾宝宝外，他们还可以彼此照顾。所幸玛夏和史蒂夫后来都成为成熟的父母和伴侣。

给夫妻俩的话

在准备与编写这本书的3年间，我们生了第7个孩子史蒂夫，庆祝了我们结婚25周年，还领养了我们第8个孩子罗伦。朋友总爱问我们，怎么还会有时间留给彼此。我们的回答是：“彼此为对方抽出时间。”结婚不久后，我们就体会到，两个事业忙碌、又忙着照顾孩子的夫妻，很可能会逐渐疏远。我们发誓绝不让这样的事情发生。我们发现，孩子对于父母的需求永远不会停止。我们必须学会留一点精力给自己，这样反而会让全家过得更好。你们

点击查看儿童用品排行榜

也可以跟孩子说不。

我们有个习惯，孩子也学会了尊重这个习惯，就是我们夫妻俩每周有一天要单独吃晚餐，有时在家，有时约好在外边。我们的大孩子们很习惯这个每周约会，如果我们忘记了，他们还会提醒我们。有时我们在家吃时，孩子还会把这当游戏来玩，扮演我们俩的服务生，或者演场戏作为晚饭后的余兴节目。就连家中有新生儿时，我们也保持这习惯，有时是3人晚餐。

爸爸、妈妈们，努力做对好夫妻，就跟努力做好爸妈一样重要。刚开始几个月是最困难的时候，但记住，孩子是小婴儿的时间并不多。这段需求最多的阶段很快就会过去了。有了孩子后还是可以很浪漫的。

产后恢复体形

产后几个月，你的身体仍会保有许多怀孕与生产时所留下的痕迹和感觉。怀孕期间腹部堆积的多余脂肪——为了帮你和胎儿储备能量的正常现象——却可能让你在产后留下突出的小腹。这些多余的腹部肌肉，还可能减弱背部的支撑力量，造成背痛。

减重和锻炼肌肉，是大部分妈妈最关心的事。而成功与否的关键就在于耐心和毅力。

喂母乳期间的减重计划

妈妈的体重是在9个月间增加的，要安全有效地减重，也得花9个月。喂母乳的母亲，理论上每天需要多摄取500~600卡的热量，才能提供足够的营养给自己和宝宝。这只是个平均数值。如果你在怀孕前或怀孕中体重过轻，你可能需要更多的热量，以避免发生营养不良。如果你的体重过重，则可能需要减少热量的摄取，让体内积存的脂肪能逐渐消耗。在80年代晚期，有几项研究发现，授乳期间，妈妈新陈代谢的效率会提高，因此授乳女性的每日建议摄取量，可能比实际所需要多。授乳期间的减重关键，在于找出适合自己的热量摄取值。

我们依据授乳母亲和宝宝所需要的营养，设计了以下的安全减重计划：

订出最符合你健康需求的热量摄取量

我们建议大多数授乳的母亲，1天至少摄取2000卡营养、均衡的热量。如果低于这个热量，会不适合大部分授乳母亲的健康所需。

设定安全、实际的目标

你的目标应该是渐进式的减重：通常是每个月减约1公斤左右，如果怀孕前体重过重就多减一点，如果怀孕前体重过轻就少减一点。

每天运动1小时

选择一项你喜欢的活动，最好是可以带着宝宝一起做的，这样容易坚持持久。有一项会让妈妈和宝宝都觉得舒适的活动，就是妈妈背着宝宝去散步，每天至少1小时。带着宝宝快步走，平均1小时可以消耗400卡热量。如果再加上少吃几块巧克力饼干，或者主食中与它热量相当的食品，每周就减掉半公斤左右（1天少500卡，或1周少3500卡，1周就能减去约半公斤）。喂奶后再运动会比较舒服，因为乳房不会有胀满和沉重感。做剧烈运动时要穿具有支撑功能的胸罩，并且使用柔软的防溢乳垫，避免摩擦乳头。

根据我们的经验，游泳也是理想的运动。而像慢跑等累人的运动，常具有让授乳母亲想像不到的影响。有些妈妈发现，如果一周运动超过两天，乳汁量就会减少。一些活动手臂的运动，如跳绳，会造成乳房感染。甚至会因为运动太剧烈，乳汁散发出一种不好的味道（最近一项研究发现，乳汁中的乳酸浓度在运动后会增加，而且宝宝也比较不愿意喝妈妈运动完

点击查看儿童用品排行榜

后的母乳。所以在运动前授乳，不但会让妈妈觉得舒服，宝宝也比较喜欢喝）。我们建议授乳母亲选择适合自己的运动，并坚持下去。

记下自己的进步过程。如果你的减重计划顺利、感觉很好、宝宝也长得好、乳汁也没有减少，就表示你所摄取的热量刚刚好。一个有理想体重的授乳母亲每天可以多摄取500卡的营养热量，而不会异常发胖。当然，这个数字也取决于你的体质，以及在授乳时你的体重是过重或过轻。如果你1周减轻了半公斤以上，那么可能是吃得太少了，我们建议你请教医生和营养师。如果你照着计划做，还是越来越胖，那你可能吃太多了。简而言之，每天摄取2000卡营养热量，加上1小时的舒适运动，通常每个月可减轻1.1~1.8公斤，这对大多数妈妈和喝母乳的宝宝来说，都是安全范围。

靠运动恢复体形

或许，生完孩子后运动的最好理由就是让心情更好。先做个快乐的女人，才能做个快乐的妈妈。除了前面建议的每天1小时舒适运动外，还有几项循序渐进的复原运动，可以帮助你锻炼受怀孕和生产直接影响的肌肉。

重点提示：

开始任何运动计划前，一定要请教医生应该什么时候开始，以及速度快慢。你可能有特别的情况（如剖腹生产），需要增加或减少某些运动。

别急着要身体恢复到怀孕前的状态（反正这也不可能）。有些产后运动的指导人员建议，除了做些骨盆腔肌肉运动外，前两个星期不用做任何复原运动。他们认为生产后头两个星期内腹肌将自然收缩，所以即使你认为你什么运动也没做，大量的“肌肉锻炼”也在进行着。这时，你只要起床走走，做些日常的活动，运动量就够了。

产后第3周，你就可以准备开始做产后复原运动。以下是几种大部分女性都能做的复原运动，而且安全。以循序渐进的方式，刚开始先少做，到最后平均每个动作要做10下，每天2次。

产后姿势

目的：矫正怀孕时因宝宝和子宫内容物的重量，使肚子突出、下垂、背部下凹的姿势。

怎么做：背靠墙站好，脚跟离墙约10厘米。缩腹、收臀、挺胸、上背部平贴着墙。然后离开墙壁，之后尽量保持这个姿势。



产后姿势

点击查看儿童用品排行榜

骨盆腔肌肉运动（凯吉运动）

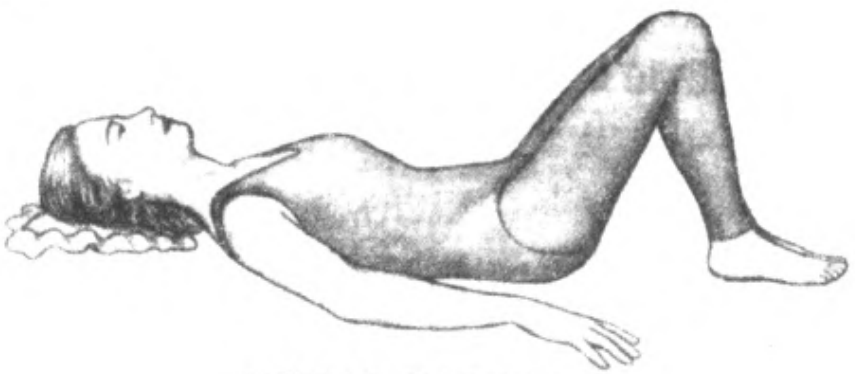
目的：恢复阴道肌肉力量，有助于性交，并防止咳嗽时尿液流出。（环绕阴道和尿道的肌肉组织称为骨盆底肌肉，它因怀孕期间激素的改变，及生产时的拉扯而变松。）

怎么做：几乎以任何姿势都可以做凯吉运动。一开始先躺着或趴着，你觉得哪种姿势舒服就选择哪一种（如果你做了会阴切开术，脸朝下的姿势会比较舒服）。也可以站着、蹲着、盘腿靠墙坐着来做骨盆腔运动。你所要运动的肌肉，就是那些用来控制小便和性交时的肌肉。收缩阴道肌肉，维持约5秒钟。这样收缩和放松这些肌肉，每天50次，或者想做就做。



骨盆腔肌肉运动（凯吉运动）：盘腿姿势

骨盆腔倾斜



骨盆腔倾斜：基本运动姿势

目的：强化腹部和下背肌肉，改善姿势。（骨盆腔倾斜运动能减少下脊椎的弯曲幅度，而怀孕时因腹部重量受到压迫和拉扯的下背部肌肉，也可借此运动强化。）

怎么做：以基本运动姿势躺好，膝盖弯曲并拢，脚掌平放。（你可以在头下方垫一个扁一点的枕头，但不是一定要。）缓缓深呼吸，让腹部隆起，吐气时，紧缩腹部，并把腰背部平贴地板。

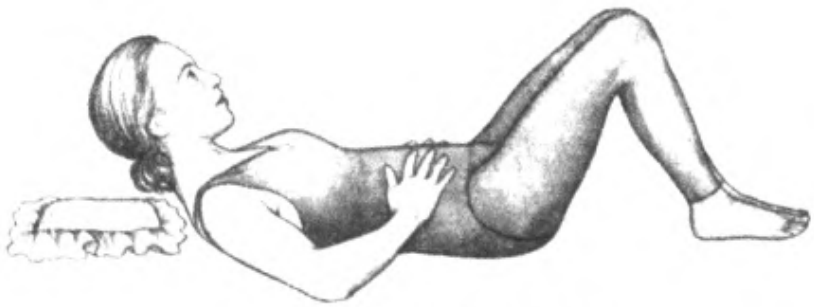
点击查看儿童用品排行榜

腹部收缩

目的：强化腹部肌肉。

怎么做：可以站着、盘腿或躺着四肢贴地。深呼吸，然后一边缓缓吐气，一边紧缩腹部肌肉，吐完气继续缩腹几秒。（注意背要直，不要弯腰驼背。）每天做数次。

抬头运动



抬头运动：支撑腹部肌肉

目的：强化腹部肌肉，伸直背部以稳定姿势。

怎么做：平躺，膝盖弯起（基本运动姿势）。抬头运动可以跟骨盆腔倾斜运动一起做。把一手或两手放在肚子上，注意背部一定要平靠地板，避免腹部肌肉受过大压力（如果你怀孕和生产时，腹部肌肉变得很松弛，在做腹部肌肉强化运动的前几周，可以用双手支撑腹部肌肉）。深呼吸，吐气时缓缓将头抬起。然后吸气，缓缓将头放下。每天都把头多抬高一点点。保持眼睛看着天花板，这能让下巴远离胸部，避免肌肉因过于弯曲而拉伤。一两个月后，随着腹部肌肉力量逐渐改善，就可以把手从腹部上拿开，手臂朝天花板举起。从抬头进步到抬肩膀，最后变成完整的仰卧起坐。

抬腿

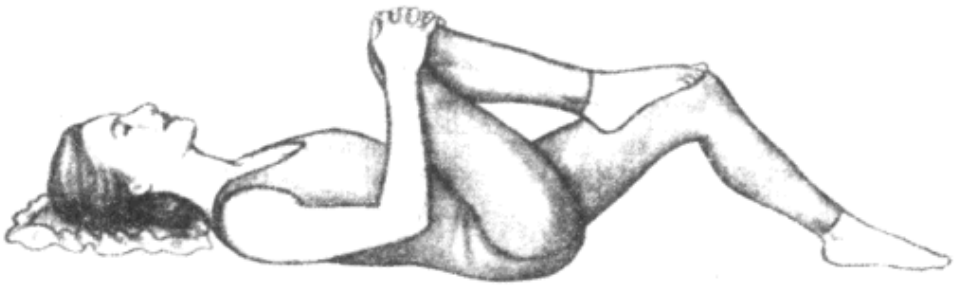
目的：强化腹部、下背、大腿肌肉。

怎么做：躺着，膝盖弯曲。将一条腿弯向胸部，就跟向胸拉膝运动一样，然后将腿尽量往上伸展，另一条腿则维持弯曲。此外，你可以试着把腿举起再放下，并保持伸直。



点击查看儿童用品排行榜

向胸拉膝



目的：强化下背和臀部肌肉。

怎么做：先从躺着的骨盆腔倾斜运动姿势开始，用手抱着一边膝盖，慢慢将它拉向胸部，维持5秒钟，然后放开，放松脚。每只脚都做10次。下一阶段是，将一边膝盖抬向胸部，这次在抱住这只脚时，将另一只脚尽量拉直，维持几秒钟，然后回到刚开始的姿势。最后进展到把两边膝盖都拉向胸部。慢慢将一边膝盖抬向胸部，然后是另一边膝盖。用手将两边膝盖都拉向胸部。维持5秒钟，然后放松，缓缓将一只脚放下，然后另一只。重复10次。

点击查看儿童用品排行榜

第5章
照顾宝宝的身体

宝宝出生的头两年，父母需要投入许多时间与精力来照顾宝宝，其中过程有苦有乐，但这也给了你一个机会，让你更了解宝宝。本章将告诉你如何照顾好宝宝，而且能乐在其中。

包尿布

宝宝出生后的头几年，一大半时间都得包着尿布，而你也要花很多时间来帮他换尿布。以下是如何照顾好宝宝的小屁股，又能充分利用你的时间的方法。

让换尿布时间成为高质量亲子时间

在宝宝学会上厕所前，你大约要帮他换5000片尿布，除了喂宝宝喝奶、吃东西外，再没有比换尿布更频繁的互动了。不要把换尿布当成一件讨厌但又非做不可的苦差事。换尿布对你和宝宝来说，可以是一种美好的体验。换尿布不只是让宝宝的小屁股由湿变干，这时宝宝也可以感觉到你的触摸、听见你的声音、看见你的脸、回应你咯咯的笑声（你也会回应宝宝的）。在还没开始换尿布前，你要跟宝宝建立亲密感。把注意力放在宝宝身上，而不是换尿布这件事。把一些特别的表情、歌曲、按摩，留给换尿布时间，让宝宝知道，除了有干净的尿布可换外，还有其他好玩的事。如果你的宝宝是请人照顾的，一定要将这种换尿布的方法传达给对方。

把换尿布的时间，用来让宝宝知道他很特别。不要因为看到脏尿布或闻到脏尿布的气味，就露出恶心的神情。（这一点，喝母乳的宝宝又占了优势，他们尿布的味道不臭！）你的脸就像是宝宝的镜子，宝宝根据你脸上的表情来认识自己。我们在帮孩子换尿布时，会跟宝宝说找到“宝藏”了，而且声音充满兴奋与爱意。

选择尿布

要选择传统尿布还是免洗尿布（一次性尿布），完全要取决于你对方便性、花费和环保的考虑。当然，宝宝的肌肤也是一大因素。哪种尿布对宝宝的皮肤最好？许多父母两种尿布都用：在家里用百分之百纯棉的传统尿布，出外则用免洗尿布。

如果选择纯棉尿布，下一个问题就是决定在家洗还是在尿布服务部洗。尿布服务部由于节省劳动时间而深受赞许。你一星期得到一批纯棉尿布，都是由懂得怎样处理尿布的专职人员洗过的、熨过的、弄柔软的。并且随着孩子长大，服务部会换大号尿布。考虑一下自家买尿布的花销、洗的成本、时间、能源，以及洗涤剂、漂白剂、软化剂的费用等，你就会知道用服务部的尿布比自家洗的合算，尽管价格高过自家洗的。

父母们选择免洗尿布的一个重要原因是他们不知道用服务部的尿布也很方便。到服务部

点击查看儿童用品排行榜

洗时，把尿布上的所有固体废物都抖进厕所里，但尿布不用浸湿，只要将它扔进一个带盖提桶里就行了（装备了有效的除臭器），其他的事由尿布服务部来做。

使用免洗尿布的问题在于免洗尿布上的固体排泄物，往往会随着尿布一起被丢到垃圾桶，最后到达掩埋场，而掩埋场并不是用来处理人体排泄物的。总之，最好选择对父母好用、对宝宝肌肤好、对环境也好的尿布。

换尿布

以下是换尿布的基本方法。

宝宝要做的准备

换尿布的房间要温暖，宝宝躺的地方表面要安全和柔软。开始换尿布前，先确定手边所有东西都齐全。你需要的东西包括：

⊙干净的尿布

⊙尿布别针或夹子

⊙尿布疹药膏

⊙刚开始几周需要棉花球和温水，之后用一般的毛巾或婴儿湿纸巾

⊙换洗衣物

最好还有换尿布台，或者换尿布专用的地方，可以把所有换尿布需要的东西妥善放置。

脱掉脏尿布后，把宝宝的小屁股擦净，直到闻起来没味为止，并把水分吸干。如果宝宝容易生尿布疹，可擦上一层防疹霜（见第84页有关如何处理尿布疹）。

尿布的折叠与穿着方法

以下是依据宝宝的年龄和体形，所设计出的几种尿布折叠与穿着方法。



A图



B图



C图



D图



E图



F图

点击查看儿童用品排行榜

基本折叠法

将尿布放在宝宝下面，如A图。将尿布下半部依长度折成3层（B图）。接着将折叠的部分穿过宝宝两腿间（C图）。调整前后端的长度，如有必要再加以折叠，然后把后端盖过前端，让尿布紧贴合身。

上别针

用一只手扶住一边的所有各层，用另一只手插别针（方向是从与宝宝肚脐平齐的地方往外）。将别针穿过外面那叠尿布的所有各层以及里面那叠的最上一层（小心别刺了自己的手）。同时，要将你的手指头放在宝宝的皮肤和尿布间，以防别针刺到宝宝（见D图）。用同样方式将另一边别好。

肚脐以下折叠

如新生儿脐带还未掉落，则把后方的尿布拉高一点，让前端尿布低于脐带。

比基尼扭转

先从基本折叠法开始，然后将尿布下半部扭转，使宝宝的鼠蹊部有多层重叠的尿布（E图）。依前述方法用别针别好。对于体型较大的宝宝来说，这种折叠法比较合身，小便的吸收量也比较大，但大便则比较容易溢出。

双重尿布

对于尿液量较多的宝宝，或者希望宝宝在夜晚能较为干爽，可以使用两片尿布，把两片尿布重叠，使用基本折叠法。或者更厚一点，可以使用较大宝宝的尿布，把下方1/3处折叠起来，以双重的厚度来做基本折叠法（F图）。

换尿布秘诀

⊙不要两手都离开宝宝，以免换尿布时，宝宝从换尿布台上滚落。无论你是转过身去，还是去拿尿布，只要1秒钟，宝宝就可能滚下去。你可以使用换尿布台上附的安全带，但不要完全依赖安全带。

⊙小心使用别针。别针打开后不要放在宝宝抓得到的地方，也不要把尿布别针含在嘴里，以免宝宝模仿这种危险的行为。可以把别针插在肥皂上，方便存放。

⊙如果不习惯在换尿布台上换尿布，可以在地板上换，这是最安全的做法。

⊙勤换尿布，特别是宝宝容易有尿布疹的话。不过如果使用吸收力超强的纸尿布，就很难知道宝宝是不是尿湿了。跟布尿布一样，纸尿布应该经常更换。使用尿布时，你不必每次换尿布时都计算成本。

⊙帮宝宝换尿布时，可以在桌上或地板上铺一层布尿布或毛巾，以保护宝宝。

⊙多准备一份备用的尿布，以防止宝宝在换尿布时突然撒尿。

⊙谨慎使用婴儿湿纸巾，有些宝宝的皮肤会不适应。

⊙宝宝过了喝完奶就大便的阶段后（通常在满月后），可以在喂奶前先换尿布（如果有大便或小便），这样宝宝吃饱后就可以安心睡着，不会因要换尿布而被吵醒。

⊙如果宝宝生了很疼的尿布疹，要特别小心，因为这个部位非常敏感。在浅盆或浴缸里装点温水，用浸泡的方式将宝宝屁股洗干净，或者以温毛巾轻轻按压，借温度减轻宝宝的疼痛，尽量不要去摩擦。疼痛部位要多用温水冲洗。轻声安慰宝宝的疼痛，多涂些防疹霜上去，轻轻涂，不要摩擦。

帮动来动去的宝宝换尿布

缺乏耐心的爸妈，帮老是动来动去的宝宝换尿布时，结果就像是一场半途而废的摔跤比赛，爸妈狼狈万分，而宝宝的尿布还只换了一半。下面是应付爱动宝宝的办法：

⊙保留几种特别的娱乐活动给换尿布时间。唱一首只有在换尿布时间才唱的歌，当宝

点击查看儿童用品排行榜

宝听到这首歌时，会安静下来倾听。

⊙用嘴巴（你的第三只手）含着一个特别的玩具，安抚这个静不下来的小家伙，让他用手去抓，去玩这个玩具。这个玩具只有在换尿布时才用，记得要定期换新的玩具。

⊙在换尿布区域的上方垂吊旋转玩具，跟宝宝一起玩。

⊙换尿布时，一边唱歌，一边用手指在宝宝的脚和肚子上下移动。（我们的宝宝很喜欢这样做。）

⊙让宝宝“寻找”自己的肚脐、眼睛、鼻子等等。

⊙露出特别的、有趣的表情或做鬼脸，吸引宝宝的注意，让宝宝将注意力放在你的脸上，而不是屁股的清洁工作。

⊙如果宝宝真的很喜欢乱动，在地板上换尿布最安全。

换尿布的技巧可以充满创意，尤其是对已经会爬的宝宝。光是一段胶带，就够宝宝玩上好一阵子。当你的宝宝玩胶带的时候，你就能把尿布换好。（只有在换尿布时才拿出胶带给宝宝玩，以保持新鲜感。）有些宝宝也喜欢帮忙拿纸巾或尿布。不断和宝宝说话，让他感觉到你的注意力是放在他身上，而且你很喜欢这段特别的时间。如果你不喜欢换尿布，宝宝也不会喜欢。

脐带照护

宝宝出生24小时内，护士或助产士通常会将宝宝脐带上的塑胶夹子拿掉。刚开始几天，宝宝的脐带可能会肿胀，像果冻一样。几天后，就会开始干燥、萎缩，通常一两周内就会脱落。为避免感染，并加快干燥速度，可以用棉花棒沾酒精或医生建议的其他杀菌溶液，擦拭脐带根部周围，包括细缝，每天3次。脐带完全掉落后，持续清洁脐带周围几天。脐带掉落那天，出几滴血是很正常的。

如果宝宝的脐带有脓状分泌物，或者有越来越强的坏味道，应即刻就医，医生会用硝酸银溶液使脐带干燥。脐带渐渐变干时，有轻微异味是正常的，但如果有浓烈的恶臭味，表示可能受到了感染，必须使用杀菌溶液。如果脐带周围的皮肤看起来很正常，没有感染迹象，多半不需要担心。但如果脐带根部周围半个硬币大小的皮肤有红肿、触痛等感染征兆，就需要看医生。

为避免脐带感染，不要让尿布盖住脐带。如果使用免洗尿布，要特别小心，要让会引起感染的塑胶部分远离脐带部位。至于宝宝脐带脱落前能否碰水，目前还没有定论。有些医生认为，脐带弄湿会增加感染危险，有些医生则认为不会。如果脐带根部有脓流出，就不应让宝宝的脐带部位浸在水里，以免因水带菌造成感染并蔓延到其他部位。碰到这种情况，应用海棉帮宝宝擦澡，直到脐带掉落，根部完全愈合为止。

割包皮部位的照护

如果宝宝割了包皮，医生会告诉你如何护理该部位。一连几天，每次帮宝宝换尿布时，都要擦一层保护润滑剂在该部位。一周间，割包皮部位会经历典型的愈合过程。一开始会肿大，然后出现黄色的痂，但1周内就会消失。一定要请医生告诉你，怎样才知道割包皮部位发生了感染。如果宝宝的整个小鸡鸡出现发红、发热、肿胀等症状，而且手术部位流出脓，就应该去看医生。不过，割包皮部位很少会发生感染。

点击查看儿童用品排行榜

指甲照护

有些新生儿刚出生时，指甲就长得非马上剪不可，免得宝宝抓伤自己的脸。宝宝指甲长的速度非常快。许多父母都怕帮宝宝剪指甲，其实大可不必，以下是几点建议：

⊙趁宝宝熟睡时帮他剪指甲。当宝宝四肢显得软弱无力，手全部张开时，就表示他是在熟睡状态。

⊙使用小宝宝专用的迷你指甲剪，这种指甲剪比剪刀或一般大人用指甲剪安全，也更容易使用。宝宝的指甲像纸一样薄，很容易剪。如果不用指甲剪，可以用刀锋较钝的安全剪刀，以免宝宝的手在剪指甲时突然乱动发生危险。

⊙为了避免剪到宝宝指尖的皮肤，剪指甲时可将指尖的肉往下压。刚开始学帮宝宝剪指甲时，可以请你丈夫帮忙握住宝宝的手。练习一阵子后，你就能自己帮宝宝剪指甲了。

⊙刚开始时，可能会一不小心剪伤宝宝的皮肤以致流血，这时可以轻轻压住伤口，涂一点抗生素药膏即可。

⊙如果你真的很不习惯剪宝宝那小小的指甲，可以给宝宝的手戴上棉质手套。

婴儿脚趾甲的生长速度比手指甲慢，但趾甲周围常常环绕着隆起的皮肤，因此很不好剪。不用担心脚趾甲会长进皮肤里，新生儿很少发生这样的情形。

帮婴儿洗澡

大多数的婴儿洗澡的次数都太多了。其实，新生儿很少会弄得很脏。要等到学步期，才会弄得满身是土。

应该何时给婴儿洗第一次澡尚有争议。一般都是建议父母在宝宝脐带脱落、割包皮手术伤口愈合前，只用海棉给他擦澡。有些医生则质疑这种做法，他们认为马上让婴儿浸水，并不会增加感染几率。你可以征求你的医生的意见。我们的建议是在婴儿脐带脱落、割包皮手术伤口完全愈合前，用海绵帮宝宝擦澡即可。如果宝宝脐带或割包皮手术伤口附近有脓状分泌物，或者脐带发出恶臭，更要用海绵擦澡。如果这两处还算干净、干燥，那么直接泡水也无妨。

海绵擦澡

我们一步一步来看帮婴儿洗澡的步骤。

首先要选择洗澡的地点。厨房或浴室里靠近水槽的位置都不错，但房间必须温暖，而且没有过堂风。把电话话筒拿起来，免得你会想丢下宝宝去接电话，以为“一会儿就会回来”。

开始给宝宝洗澡前，把洗澡需要的用品在洗澡区放好。你会需要：

⊙2条毛巾
⊙1块温和的肥皂与婴儿洗发精
⊙棉花球
⊙附兜帽的大毛巾
⊙擦拭用酒精
⊙棉花棒
⊙尿布
⊙干净衣物

虽然有些宝宝喜欢光着身体，但大多数的宝宝并不喜欢这样。帮宝宝把衣服脱掉（尿布除外）后，用毛巾将他包住。坐在椅子上，将宝宝抱住，放在膝上，洗澡用品摆在旁边的桌子上。

将宝宝的头、脸露出毛巾外，先用温水洗宝宝的脸，尤其是耳后、耳朵缝隙、脖子皱褶。如果宝宝的皮肤经常出汗、出油或很脏，可以用温和的肥皂清洗，否则只要用清水清洗

点击查看儿童用品排行榜

戴上手套

这是能让帮宝宝洗澡这项工作更容易、更安全的建议：

戴上一双旧的白色手套，抹一点温和的婴儿香皂在手套上，这样一来，你等于有一条能自动依宝宝身体调整的毛巾，而且还能避免双手因擦上肥皂变得太滑。

即可。

紧紧地抱着宝宝（见第101页图）。在宝宝的头上洒一点温水，倒一点婴儿浴液，轻轻按摩整个头皮。不需要特别小心宝宝头部较柔软的部位，因为下方其实很硬（如果宝宝头皮有落屑或硬皮，请见第84页有关“摇篮帽”的处理方法）。在水槽里用流水冲洗，然后再用毛巾上的兜帽吸干。此时，宝宝的身体还是用毛巾包住，只有头和脸露出，因此不会着凉。等你开始洗宝宝身体时，再将头用毛巾上的兜帽盖住。

将毛巾打开，脱掉尿布，准备清洗宝宝身体的其他部位。把宝宝的手臂和脚伸展开，清洗鼠蹊部、膝盖、手肘皱褶等容易堆积油垢的部位。用棉花棒沾擦拭用酒精，清洁脐带根部。

把宝宝翻过来趴着，清洁屁股上方及包尿布部位的周围。或者你可以在宝宝躺着时，把宝宝的两只脚举起，清洗他的下背部和屁股。在清洗包尿布部位时，要把宝宝身体其他部分盖好，以免宝宝觉得冷或不舒服。

接下来是清洗生殖器。将宝宝的脚往外扳，像青蛙一样。将女婴的阴唇打开，用湿润的棉球轻轻擦拭。清洁阴道周围时，要由前往后擦。你可能会注意到，在阴道口和外阴唇间有分泌物和尿布疹软膏堆积，这里是最需要清洁的地方。内阴唇和阴道间，会有蛋白状的正常阴道分泌物，这并不需清除。至于男婴，要清洁阴囊下方和鼠蹊部、屁股、生殖器底部的皱褶。如有必要，也要清洁割包皮的部位。如果没有割包皮，不要将包皮往后拉。（有关如何护理包尿布的部位、如何预防尿布疹的建议，请见第84页。）

很快帮宝宝包好尿布，穿上干净衣物，以免宝宝受寒或觉得不舒服。

更多的洗澡诀窍

⊙帮宝宝洗不同的身体部位时，不要老是用毛巾的同一个位置，要用毛巾的干净部分去洗要洗的地方。

⊙用毛巾**轻拍**或**吸干**宝宝的身体，不要用力擦，以免刺激宝宝敏感的肌肤。

⊙不喜欢用海绵擦澡或泡澡的宝宝，适合用清洁重点部位的方式。只要清洁最容易出油、出汗或弄脏的地方即可。

⊙不用每次洗澡都清洁眼部，需要时再清洁即可。宝宝通常不喜欢洗眼睛，甚至可能因此抗拒洗澡。用棉球与温水（先用棉球往手腕上挤出几滴水以确定水的温度是否适合），将宝宝眼角所堆积的分泌物洗掉。

⊙棉花棒是清洁宝宝外耳内缝隙和耳后的好帮手。但不要试着去清洁宝宝的耳道，以免伤着耳道或鼓膜。

洗澡时的按摩

等宝宝过了海绵擦澡的阶段，真正好玩的才开始了呢。首先，选一个又安全又方便的澡盆。市面上有很多种婴儿用的澡盆，或者你可以用厨房的水槽。给宝宝洗澡时，别忘了帮宝宝照个像留念。厨房的水槽高度正好，用起来很方便。如果你要用厨房水槽的话，请注意以

点击查看儿童用品排行榜

下的安全事项：买一个适合水槽大小，可以塞入水槽的塑胶或橡胶澡盆，或者在水槽底垫上折叠毛巾或海绵，以免太滑。另外还有种充气式的婴儿澡盆也可以。如果你家的水龙头是可以移动的，一定要让水龙头远离宝宝。

在开始洗澡前，要先确定水温恰到好处，不会太热，也不会太凉。拿一条毛巾围住你的脖子，免得帮宝宝洗澡时弄湿自己，万一需要立即将宝宝抱起时，你还可以用这条毛巾很快包住他。大多数新生儿都不怎么喜欢洗澡，你可以在洗澡时唱歌、跟宝宝四目相接、温柔地帮宝宝按摩，让不情愿洗澡的宝宝也能放松下来。

洗澡时间的相关问题

以下是父母常问的，与宝宝洗澡有关的问题：

宝宝要多久洗一次澡？

婴儿不会脏到需要每天洗澡。对忙碌的父母来说，这应该是个好消息。只要宝宝每次大便后，你都仔细清洁包尿布的部位，那么每周洗2次澡（尤其是在冬天）就够了。不过，特别容易出汗、出油或弄脏的地方，还是需要每天做局部清洁，像耳后、脖子的皱褶、鼠蹊部和包尿布的部位。

应该用哪种肥皂和洗发精帮宝宝洗澡？

婴儿的皮肤极为敏感，尤其是新生儿。所有肥皂都可能会造成对宝宝皮肤的轻微刺激。肥皂的功能是让皮肤表层的尘粒和油脂浮出，再用水冲掉。没有肥皂的话，油脂、灰尘和表面分泌物会黏在皮肤上，需要用布用力擦洗，才能冲得掉，这样做也可能会刺激宝宝的皮肤。每个婴儿对不同性能的肥皂的忍受性都不同。只能靠尝试的方式，才能了解宝宝可以用什么肥皂、用多少肥皂、多久洗一次，但还是有一些通用的指导原则：

⊙只在有分泌物像油脂或汗水等堆积的部位才用肥皂，因为这些部位不用力擦洗、光靠清水洗不干净。

⊙刚开始用肥皂时，先抹在婴儿身体的一小部位试试。如果经过几个小时，这个部位的皮肤发生红肿、干燥，或者与其他部位相比发生了任何明显的改变，这块肥皂就不要用了，再换一块。

使用温和的肥皂。婴儿肥皂比一般肥皂少了像抗菌剂、香料及研磨剂等添加物。我们发现大部分的婴儿都能接受多芬（DOVE）乳霜香皂。

⊙肥皂停留在婴儿皮肤上的时间不要超过5分钟，以避免刺激皮肤或造成皮肤干燥。尽快将肥皂冲掉，并彻底清洗皮肤。

⊙最重要的是，避免用肥皂用力擦洗婴儿皮肤的任何部位。

如果宝宝容易生湿疹或过敏性皮肤炎，尽量少用肥皂、少洗澡。对于这样的宝宝，使用皮肤科医生开的特殊配方肥皂，或许效果更好。皮肤特别敏感的宝宝，尽量不要在澡盆里泡水，最好用淋浴或局部重点清洗的方式。

洗发精跟肥皂一样，如果过度使用，可能会刺激头皮，洗掉头发的正常油脂。大部分婴儿每星期用一次洗发精就够了。使用温和的婴儿洗发精。

就跟婴儿肥皂一样，婴儿洗发精也是比市面上一般的洗发精少了一些添加成分。帮婴儿洗头时，通常不需要将洗发精深擦至头皮。如果宝宝的头皮有一层被称为“摇篮帽”的头皮屑状油脂，洗完头后，可用一些植物油按摩，软化硬壳，再用软毛梳子将其除去。

多年来，很多妈妈还跟我讲过另一个有关肥皂和洗发精的问题。敏感的妈妈觉得，太多的肥皂和洗发精（以及添加香味的婴儿油与痱子粉），会盖掉妈妈最喜欢的宝宝天然体香味。

点击查看儿童用品排行榜

此外，最好也不要盖掉妈妈的天然体味，因为宝宝也喜欢闻妈妈的味道。另外有些宝宝会对香水过敏。

该不该在宝宝皮肤上擦婴儿油或痱子粉？

婴儿洗完澡后再擦有香味的滑石粉的时代已经过去了。痱子粉和婴儿油都不是必要的。宝宝的皮肤已经有丰富的天然油脂，痱子粉和婴儿油可能会刺激甚至伤害婴儿皮肤。润肤剂（冷榨的植物精油或滋润乳液）只适合用在皮肤干燥、龟裂的部位，其他部位则不需要。痱子粉很容易堆积在皮肤的皱褶里，刺激皮肤，造成红疹。婴儿如果吸入滑石粉，也可能刺激鼻腔或呼吸道。常有人建议用玉米粉来代替滑石粉，但玉米粉可能成为有害真菌的生长介质。

我的宝宝一洗澡就大哭。怎样才能让他喜欢洗澡，我也能轻松愉快些？

如果宝宝一放入水里就大哭，他可能是饿了，水太烫或太冷，或者宝宝不喜欢一个人在水里，因为觉得没有安全感。让宝宝跟你一起洗澡，一起享受跟宝宝洗澡的时间。把水放好，水温要比平常低一点，然后把衣服脱掉，也帮宝宝把衣服脱掉。抱着宝宝进入水中，享受这种温暖的肌肤之亲。如果宝宝还是抗拒洗澡，你可以先坐进浴缸，让宝宝看到你喜欢洗澡的样子，然后让另一个人将宝宝抱给你。如果宝宝在这时候想吸奶，可别太惊讶，这是宝宝靠近妈妈乳房时的自然反应。如果宝宝在被你抱着进入水里时还是紧张不安，你可以先将他抱到胸前，让他放松，然后再缓缓泡入水中，接着慢慢将宝宝也放入水中。这是能同时享受照顾宝宝和帮宝宝洗澡的特别方法。随着宝宝长大，洗澡用的玩具，如橡胶鸭子，也可以用来吸引不喜欢洗澡的宝宝。跟宝宝一起在浴缸里时，要小心不要滑倒。等你习惯跟宝宝一起洗澡后，为了安全起见，当你从浴缸里起身时，还是先将宝宝交给另一个人或将宝宝放在毛巾上比较好。

再提供一个我们家用来吸引不爱洗澡的宝宝的妙方：让宝宝知道，在做完洗澡这件他并不太喜欢的事之后，会有一件令他喜欢的事。你可以在给宝宝洗完澡后特意抱一抱他，或者给他做舒服的按摩。宝宝会逐渐感受到，在他熬过把全身弄湿的洗澡后，他会得到一次全身按摩。（见本章最后的婴儿按摩。）

根据我们多年的育儿经验，我们认为帮婴儿洗澡没有什么正确或错误的方法，只要找出最方便、最适合的就好了。我们已经学会将洗澡时间当成亲子时间，而不是清洁身体的例行工作，这样，就不会怕什么地方没洗到而倍感压力了。好好享受帮宝宝洗澡或是跟宝宝一起洗澡的时光吧，把它当成与孩子接近的机会。

让宝宝舒舒服服

很多爸妈也常问我们，如何能让宝宝觉得全身舒适。下面是常见的问题。

刚满月的婴儿，晚上应该穿什么样的衣服？

一般来说，让宝宝穿得跟你一样多就可以了，然后外面再加上一层东西，如重量适中的毯子。学会感觉宝宝的体温。如果宝宝手脚发冷表示需要穿多点；而皮肤发热、出汗表示需要少穿点，或睡眠环境应该凉爽一点。如果是早产儿，或者宝宝的体重还不到3600克，缺少能御寒的体脂肪，那就要穿得暖和点。大多数婴儿都喜欢被包裹着，这种爱好还会持续几个月。棉质衣物能吸收身体的湿气，透气性佳，最适合宝宝。宝宝的衣物应该宽松些。让宝宝能自由活动，但也应该合身。宝宝睡觉时，穿能盖住脚的小儿睡衣裤一般是最合适的，如果孩子的睡衣盖不住脚，就给他穿上舒适的毛线鞋，以免脚部受寒。

点击查看儿童用品排行榜

宝宝的睡衣上不要有丝带或带子（你的也不要有），免得发生窒息的危险。如果你的卧室比较凉，在头几个月宝宝还未长出可御寒的头发时，帮他戴上尺寸适合的睡帽。毛毯睡衣对于单独睡的宝宝很适合，但如果宝宝是跟爸妈一起睡，会接收到爸妈的体温，再穿这种睡衣就会太热，容易睡得不安稳。在这种情况下，就连薄薄的合成纤维睡衣都不是很适合，而棉质睡衣会更好些。（见第236页有关睡衣的刺激。）

婴儿房的温度应该保持在多少度？

就婴儿房的温度来说，温度恒定比温度是高还是低更重要。早产儿或是体重在2500克以下的婴儿，出生时身体的体温控制系统还未发育完全，所以需要的是一个恒定的温度，避免受寒。足月、体重超过3600克的健康婴儿，通常有足够的体脂肪，体内的温度控制系统也足以适应大人觉得舒适的温度。婴儿在出生后的头几周，还无法适应温度的明显变化，最好是能让室温维持在20℃~21℃。

除了环境的温度外，湿度也很重要。最好能将**相对湿度维持在50%左右。空气太干燥可能造成鼻塞，使婴儿晚上睡不好。**

在宝宝睡觉的地方放一个暖雾喷雾器（加温加湿喷雾器），有助于保持适当而恒定的相对湿度，尤其是在冬季有中央供热系统的房间。喷雾器不停的哼声还具有催眠的效果。一般说来，如果温度升高了，湿度也应该调高。当冬季带着孩子外出旅行时，要随身带着台喷雾器，特别是当你住的是用电取暖的汽车旅馆或小旅馆时。强制通风的电热干风不利于睡眠，所以如果夜里不是太冷，就关掉中央空调供暖的装置，用又便宜又有利于健康的加温加湿喷雾器代替它（在药店及百货商店有售）。这种喷雾器可以为大约18平方米（天棚高度正常）的房屋，正常供暖保湿。

宝宝仰着睡好还是趴着睡好？

大部分的新生儿，趴着睡会睡得比较好。这可能是因为，仰着睡的婴儿醒来时容易觉得无助，或许就跟乌龟被翻过来的感觉一样。婴儿仰着睡时，比较容易因惊吓反射而醒来。趴着睡的婴儿，呼吸也会比较顺畅。把宝宝放下来趴着睡时，将他的头转向一侧，别担心他会窒息。新生儿虽小，但已经有能力将头从床垫上抬起来，转向一侧，除非是睡柔软、会滚动的水床。千万不要让婴儿独自睡在柔软的水床上，尤其是趴着睡。（见第447页婴儿睡姿和婴儿猝死症的可能关系。）

当喂完奶后，马上将婴儿放到床上睡觉时，应该让婴儿侧躺。将毛巾卷起来，塞在婴儿背部和床垫间。让婴儿向右侧躺，以便胃在地心引力作用下排空。婴儿出生几周后，很少一直保持侧躺的姿势，而要翻个身，仰着睡。宝宝趴着睡时，要帮他将双脚从身体底下拉出来，并往外弯。婴儿的睡姿往往像在子宫里一样，将双脚缩起来（见第384页图）。但这个姿势会让宝宝的O型腿不能适时地自然矫正。

婴儿晚上睡觉时，不要把他放在婴儿床或摇篮的中央，要让婴儿侧躺，挨近床边角落。在婴儿的腹部旁塞一个小而硬实的枕头（不要用那种大又软的枕头，免得盖住婴儿的脸）。婴儿喜欢那种挨着东西睡的感觉，能靠着人就更好了。这就是为什么小婴儿常睡到婴儿床的角落去，或者在床上紧靠着爸爸或妈妈。（我们开玩笑说这样的宝宝就像寻找热源的热导弹。）

何时可以带宝宝出门？

正如前面在介绍有关宝宝衣物和室温时我们所强调的那样，新生儿的温度调节系统尚未成熟，无法承受剧烈的温度变化。从有暖气的房间走到有暖气的汽车里，温度还算保持一致。如果宝宝足月大、健康、有足够的体脂肪

点击查看儿童用品排行榜

（通常体重至少要有3600克），就能适应短暂的剧烈温差（如从房里到车子的来回）。如果宝宝是早产，体型较小，或者体脂肪不够，至少在宝宝出生后的头1个月，必须避免剧烈的温度变化。如果室内和室外的温差不大，你的宝宝是非常健康，那么在宝宝出生几天后，你可以带他到外面散步。通常路人喜欢停下来看看宝宝。为避免宝宝接触到细菌，应尽量避免去购物中心等人潮拥挤的地方，还有，不要让感冒的人抱宝宝，也不要让宝宝进入他们打喷嚏时口沫喷到的范围。

安抚奶嘴：用还是不用？

该不该用安抚奶嘴，至今仍是众说纷纭。有些宝宝喜欢，但祖父母摇头，爸妈不确定，心理学家也不予置评。婴儿对于吸吮有强烈的需求，有些婴儿的需求尤其大。其实，婴儿在子宫里就会吸吮拇指了。除了拥抱和喂食外，吸吮已被证明是最有效的安抚方式。有些早产儿如果能吸吸奶嘴，可能会长得比较好。这些硅胶做的奶嘴，有其可被利用的地位，但也可能被滥用。

透过育儿房的玻璃，一定会看到安详的婴儿们吸吮着安抚奶嘴，安静地躺在婴儿床上。这些奶嘴都应该收起来，小婴儿们吸吮的应该是妈妈的乳头。

何时不该用安抚奶嘴

在喂奶期刚开始的几周

在学习吸奶的过程中，宝宝的嘴里应该只有妈妈的乳头。新生儿惟一要“学”的一件事就是，如何吸妈妈的乳头才能喝到最多的奶。婴儿吸奶嘴的方式，跟吸妈妈乳头的方式不一样。有些新生儿（并非全部）在学习吸妈妈的奶时，如果吸吮到安抚奶嘴或奶瓶的奶嘴，会让他们搞不清楚哪个是哪个。安抚奶嘴的基底很窄，所以婴儿不需要把嘴巴张大就能吸吮，结果往往导致婴儿在吃母乳时咬合技巧不佳以致妈妈乳头酸痛，使得喂母乳一开始就不顺利。有些较敏感的宝宝，无论用哪种奶嘴，他都会反胃，奶嘴的质感、吸吮起来和闻起来的味道他都不喜欢。有些宝宝则能毫无抱怨地从安抚奶嘴换到妈妈的乳头。我们的建议是：在新生儿学会适当地咬合乳头，而且你的乳汁量也够用之前，不要用安抚奶嘴。如果你的乳头破皮，或者你很疲倦，可以让宝宝吸吮你的手指（吸爸爸或其他人的手指更好，这样你就能休息一下）。你也可以将食指（或爸爸的小指）放在宝宝的嘴里，刺激宝宝对吸吮乳房的需求。我们的好几个孩子小时候，一碰到我洗得干干净净的小指头，就能安静下来。

将安抚奶嘴作为普通的嘴育替代物

理想上，奶嘴是为了安抚宝宝，而非方便父母。每次婴儿一哭，就塞个奶嘴给他，把他丢在塑胶婴儿座椅上，这种依赖奶嘴的安慰手段的做法是不健康的。婴儿需要被抱起来。若总是依赖奶嘴，会减少婴儿对父母的信任，父母也失去学习安抚婴儿技巧的机会。奶嘴是用来给吸吮需求非常强的婴儿使用的，而不是用来延缓或代替父母的细心照顾。安抚工具的另一端，一定要有人在。乳房（或手指）就是教你不要只会机械性地用奶嘴堵住宝宝的哭声。当宝宝哭泣时，如果你发现自己的反射动作是去拿安抚奶嘴，而不是迎向宝宝，那么不如把安抚奶嘴丢掉！

何时该用安抚奶嘴

安抚奶嘴如果能用得恰到好处，或者是用在吸吮需求强烈的宝宝身上，作为父母照顾的辅助品而非代替品，那么则是一个可以接受的好帮手。如果你的宝宝吸吮需求强烈，而你也

点击查看儿童用品排行榜

吸安抚奶嘴与吸吮大拇指哪个好?

我们赞成吸吮大拇指。因为它在半夜里容易找到，它不会落到地下，它的味道要好些，而且婴儿能根据他自己的吸吮要求来调整他对手指头的感觉。安抚奶嘴容易丢失、弄脏，而且经常会掉在地上。然而支持安抚奶嘴的人声称，奶嘴比大拇指容易“戒掉”，而且如果宝宝到三四岁时还在经常咬拇指，可能会造成牙齿不整齐。如果你的孩子喜欢吸手指头，你先别急着为孩子找正齿医生。所有的婴儿在某一时期都会吸自己的拇指，不过大多数婴儿过了那段时期就不吸了。而且，如果他们的吸吮需求在幼儿早期就得到满足，他们很少会将吸吮拇指的习惯带到童年去。

已经疲倦不堪，那么就使用安抚奶嘴吧，不过可别滥用。有些时候，宝宝的哭声特别不受欢迎，像是在教堂讲道时或在安静的戏院里。如果宝宝吃饱了，又不愿吸手指，那么用安抚奶嘴或许可以让大家都获得一丝安宁。

安抚奶嘴对大人的困扰比对婴儿多。我必须承认，当我帮宝宝做检查时，希望能看到宝宝完整的脸，此时奶嘴就成了障碍物，我真希望那东西不在。此外，奶嘴也会遮住宝宝迷人的笑容。不过看到宝宝在整个检查过程中，都满足地吸吮着奶嘴，我也必须承认奶嘴还是有其优点的。

选择与使用安全的安抚奶嘴

⊙选择耐用、一体成型的奶嘴，以免奶嘴断成两半后，奶嘴头噎到宝宝。此外，奶嘴要容易清洗。

⊙奶嘴底部要有透气孔。不要用有大块环形挡板的奶嘴，以免宝宝用力吸吮时，把环形挡板往内吸，妨碍宝宝呼吸。

⊙并不是所有婴儿都适用同一尺寸的奶嘴。宝宝出生后的前几个月要挑尺寸小一点、短一点、初生婴儿专用的奶嘴。

⊙安抚奶嘴的奶嘴头有好几种形状。有些是圆形，和奶瓶奶嘴一样。有些是扁形的，模仿宝宝吃奶时妈妈乳头被拉长、压扁的样子。不过，扁形奶嘴头不一定就合宝宝的嘴。有些厂商宣称他们的奶嘴有矫正牙齿功能，但事实是否真的如其所说，很值得怀疑。最好多试试不同形状的奶嘴，最后让宝宝挑剔的嘴决定哪一种好。

⊙用绳子或丝带穿过奶嘴，然后把绳子套在宝宝脖子上，或是用别针别在衣服上的做法是不可取的。因为这样可能使宝宝被绳子缠住而窒息。你也许会说：“可是奶嘴老是掉在地上。”解决之道是，把你的一只手放在宝宝身上，另一只手放在奶嘴上。（或者直接用安全别针，将奶嘴拉环别在宝宝衣服上。）事实上，当婴儿嘴里有东西时，本来就不应该没人在旁边照顾。妥善的照顾和保证安全是缺一不可的。

⊙不要把奶瓶上的奶嘴塞块棉花后，就拿来当安抚奶嘴用。因为宝宝可能会从奶嘴孔中吸入棉花。

⊙不要把奶嘴蘸上蜂蜜或糖浆再给婴儿吸。如果宝宝没长牙，就不适合吃蜂蜜或糖浆。即使宝宝已经有牙齿，也不适合吃那种会蛀牙的甜食，或许连奶嘴都不应该吃了。假如没有甜味，你的宝宝就不肯吃奶嘴，那么或许你应该用其他方式来安抚他，像是带他看看不同的地方，到户外呼吸新鲜空气，玩耍，拥抱他，摇呀摇地让他睡着等等。

点击查看儿童用品排行榜

对于安抚奶嘴，我们的建议是：在宝宝刚出生的几星期内，婴儿只应该吸吮妈妈的乳头。如果你的宝宝一定得用奶嘴，那么，用也无妨，但不要滥用，并且尽量在最短时间戒掉。

适当的触摸：按摩婴儿的艺术

按摩是一种既简单又舒服的享受（大人也喜欢按摩）。研究显示，如果婴儿能获得适当的按摩，会长得更好，行为也会比较好。婴儿按摩让爸妈与宝宝通过肌肤相亲的方式进行沟通，不需说一句话，就能了解彼此的需要。

为什么要按摩?

按摩宝宝除了让宝宝觉得舒服外，还能使宝宝长得更好。东方民族一般都高度重视按摩对婴儿生长的帮助。在有些东方国家里，如果母亲没有每天都给婴儿做按摩，她会受到谴责的。触摸与宝宝成长的关系，是一个全新的研究领域。被触摸的宝宝之所以会长得好，原因如下：

触摸会刺激促进生长的物质

医护人员早就发现，常被触摸的宝宝长得比较好，现在已经有研究支持这项观察结果了。婴儿的成长，似乎与是否获得触摸、按摩等有生理上的关联。触摸能刺激促进生长的激素，增加酶素量，使重要器官的细胞，更能回应激素促进生长的效果。研究显示，早产儿在接受特别照护以便增加体重时，如果能获得额外的触摸，体重的增加会高出47%。

动物研究人员发现，动物妈妈用舌头舔幼兽，对于幼兽的生长有影响。刚出生的小狗，若是狗妈妈没有经常帮它舔身体（相当于人类的婴儿按摩），生长激素会减少，导致小狗停止生长。一旦出现这种现象后，就算给它注射生长激素也没有用。只有狗妈妈再度碰触与舌舔，小狗才会恢复生长。

科学研究证明，婴儿也是一样，如果没有了触摸，生长激素也会减少，结果会导致一种因心理因素造成的侏儒症。更让人惊讶的是，同动物一样，一旦婴儿生长出现这种情况，注射生长激素也无法改善，只有恢复人类的触摸，这些小婴儿才会恢复生长。这项发现意味着，触摸能使细胞产生变化，让细胞对生长激素产生回应。是的，爸妈的轻触，对宝宝的生长的确能产生神奇的效果。

触摸能促进脑部生长

触摸不只对身体有好处，对脑部的发育也有一定的影响。研究显示，常接受触摸的新生儿，会刺激神经的发育。为什么会这样？研究人员认为，触摸能促进一种叫做髓磷脂的物质生长，这种包裹神经周围的物质，能加快神经脉冲传导的速度。

触摸能促进消化

常被触摸的婴儿，消化激素的分泌量也会增加。研究人员认为，这是被触摸婴儿长得比较好的另一个原因。触摸似乎能让婴儿的消化系统更有效率地工作。有腹绞痛症状的婴儿，如果能经常得到按摩，腹绞痛的问题也会较少。

触摸能改善婴儿的行为

研究显示，常被触摸的婴儿，生活会比较有规律。晚上睡得比较好，白天也很少吵闹，也较能与照顾者产生互动。触摸能让婴儿安静下来。按摩是帮助婴儿晚上入眠的神奇方法。

触摸能增进婴儿的自信

充满关爱的触摸，有助于婴儿感觉自己的身体，发现哪些地方最敏感，哪些地方需要放松。触摸能让宝宝感觉到自己的价值，就像大人听到朋友的鼓励，产生那种被“触动”心灵的感觉。

点击查看儿童用品排行榜

包裹宝宝的艺术

被包裹好的婴儿，会有一种如同待在子宫里的安全感。有些婴儿，只要像包春卷似的包住他，就能接受，但大多数的婴儿，都不喜欢手臂必须紧紧靠着身体两侧的感觉。你可将婴儿手臂塞进毛毯后再弯向胸前，这样的姿势比较自然。你可以依照下列的步骤，包裹宝宝：



第一步：将毛毯的一角往内折后，把宝宝放在折角上。再把毛毯的边缘往内折，盖住宝宝的手臂。



第二步：拉住毛毯，将宝宝的手臂横放至胸前。



第三步：将多余的毛毯折角部分紧紧压在宝宝的背后。



第四步：握住毛毯下半部往上折，盖住宝宝的身体。



第五步：将另一边的毛毯边缘往下折，盖好宝宝的另一只手臂，并将手臂放至胸前。



第六步：将毛毯的角尽量拉往宝宝背后，塞好。

点击查看儿童用品排行榜

触摸对父母有益

每天帮婴儿按摩，能让你与宝宝有全身的接触，辨识宝宝的肢体语言，学习解读宝宝发出的信号。帮宝宝按摩得好，能使你更加了解自己的宝宝。婴儿按摩对于起步晚的父母和婴儿，如因为健康理由而被分开一阵子的母子尤其有用。按摩能帮父母和宝宝重新沟通。对于因为照顾宝宝起步较晚、对宝宝没有“母子感觉”的妈妈，按摩有助于激发她的母性。同样的，对于宝宝来说，按摩也能排除障碍，让不喜欢被抱的宝宝，慢慢喜欢被抱的感觉。

我们认识的几位职业妇女，就是利用晚上时间帮宝宝按摩，让母子在分开一整天后，能重新建立感情。这种特别的触摸，能让她们在回家后，忘却白天的工作，将注意力集中在宝宝身上。

对于没有照顾婴儿经验的爸爸，可以把婴儿按摩当做照顾宝宝的实习课。让宝宝除了习惯妈妈的按摩外，也能习惯爸爸的按摩，因为不同的触摸方式，能让宝宝长得更好。

特别的宝宝、特别的触摸

特殊的婴儿及其父母，尤其能从婴儿按摩中获益甚多。研究显示，按摩能帮助行动有障碍的婴儿，将他们的需要传达给父母。按摩让父母更了解宝宝肢体所发出的信号。

学习按摩

按摩是一种与婴儿一起做的，而不是只对婴儿做的触摸，是一种互动，而不是工作。你会知道宝宝喜欢哪种触摸方式，就像跳舞一样，跟着宝宝肢体语言走就对了。虽然说爸妈很少用错误方式帮宝宝按摩，我们还是提供一些如何正确按摩的要点。

准备动作 1

选择一个温暖、安静、没有过堂风的地方。我们最喜欢的地点是落地窗前，那里有阳光照进来，能温暖宝宝。找一个你和宝宝都觉得舒服的地方：地板、放了垫子的桌上、草地、沙滩或床上。放几首有助于放松心情的音乐（见第235页有关放松心情音乐的讨论）。专业的婴儿按摩师，会告诉你什么音乐比较适合。

选择一段你没有别的事要做、不会被打扰，同时也是宝宝最需要放松的时间。有些父母喜欢一早起来给宝宝做晨间按摩，有些则喜欢在宝宝午睡前。对于那些晚上可能会发生腹绞痛的婴儿，最好在傍晚或天刚黑、宝宝的腹绞痛还未开始剧烈发作前给他做按摩。有时候，接近傍晚时的按摩，可以让容易发生腹绞痛的婴儿在晚上忘了吵闹。

选择适合的按摩油。专业的婴儿按摩师，以及他们的小客户们，偏爱水果或蔬菜油（食用油）等含有丰富维生素E、没有添加香料的按摩油。选择那些有“冷榨”字样的按摩油，这表示油是由压力萃取出，而不是用热或化学溶剂等可能改变油质特性的方法所萃取的。应避免使用那些以矿物油做基本材料的油，最适合按摩的油包括椰子、杏仁、红花、鳄梨油。如果宝宝对某种油过敏，尤其是坚果仁油，通常在1小时内就会出现红疹。

准备动作 2

找一个宝宝和你都觉得舒适的姿势。坐在地板上，背靠着沙发或墙，或者跪在床边。宝宝出生后的前几个月，会喜欢躺在你盘腿坐着所形成的天然摇篮中，或者直接把腿伸直，将温暖的毛巾放在腿上，像枕头一样，让宝宝躺在上面。等到宝宝大一点时，你可以把两腿张开，让婴儿躺在你两腿间的位置。手边要有备用的尿布，以免宝宝突然尿尿。

资深婴儿按摩师强调，尊重婴儿是否愿意按摩的意愿非常重要。他们建议，在用手触摸婴儿前，要先征求婴儿的同意，“你要按摩

点击查看儿童用品排行榜

吗?”婴儿会通过你的这些准备动作，知道接下来会有什么样的事情发生。也就是当宝宝看到你在手上抹油，听到你说“按摩”这个词时，要注意看他脸上是否露出高兴的表情。如果宝宝不高兴，暂时不要按摩，改为抱他一会儿或使用第16章《如何照顾哭闹不安或腹绞痛的婴儿》中所建议的安慰技巧。记住，按摩是要跟宝宝一起做的。如果他不想“跟”你一起做，那就等到比较适当的时机再做。如果宝宝在按摩过程中突然变得不安，最好停下来抱抱他。按摩不是创可贴，在宝宝不舒服的时候贴上去就好，而是一种能帮助宝宝（还有你自己）处理生活压力的方法。

如果宝宝动来动去，或者很僵硬、紧张，你可以运用碰触——放松技巧（touch relaxation technique）：开始前要和宝宝四目相对，然后握住宝宝乱动或僵硬的脚，边做骑自行车的动作，边轻声细语地说：“放轻松、放轻松……”这样的开始，能让宝宝将你触摸放松的动作和声音，与接下来愉悦的活动联想在一起。这能提示宝宝，等一下会有好玩的事情。还有，让自己放松，如果你的手是紧张的，那么婴儿不会因你的触摸而感到舒服。解读并感觉宝宝的回应，不要把按摩当成机械性的动作。

开始！

从脚开始，脚部按摩最简单，宝宝也最容易接受。用一只手握住宝宝的一只脚，另一只手用类似“挤牛奶”的动作，从脚踝按摩到大腿。然后用双手握住大腿，好像握球棒一样，从大腿按摩到脚掌，温柔地扭和捏。最后从膝盖到脚踝，用双手揉一遍。从大腿按摩到脚掌的同时，用手握住脚踝和脚掌，用大拇指按压。在开始按摩身体躯干前，再轻轻从大腿到脚掌按压一次。

按摩腹部的方法，是把左（右）手盖在右（左）手上，用整个手掌和手指，像画圆似的，从胸腔往下滑动。接下来，两只手都以顺时针方向画圆滑动。要让宝宝紧张、肿胀的腹部放松，可以试试“I Love U”按压法（见第281页）。最后，用指尖轻轻按压，“走”过整个腹部。

胸部部分的按摩方法，是用双手滑过胸腔，从中间到两侧然后再回来，像在压书一样。

手臂和手的按摩方法，跟腿和脚一样，不过要从腋下的淋巴结开始。



经常帮宝宝按摩，能增进亲子感情



点击查看儿童用品排行榜

脸部有特殊的专属按摩法——用拇指轻压、推、画圈。最后用轻柔的指尖，从额头到两颊轻轻触摸一遍。

最后是背部按摩，这是每个人都喜欢的。用指腹轻轻在整个背部按摩画圈。然后用指尖轻轻地从背部到屁股、从腿部到脚踝各按摩一次。

这些是我们的婴儿按摩师在教父母按摩时的重点。另外，还有许多有创意的触摸法，是你在学习婴儿按摩过程中自己想出来的。你可以通过看书或录像带的方式学习，也可以找个婴儿按摩师教你。

帮宝宝按摩，就像读一首长诗一样。如果你们两人都想“读完整首诗”，你可以从第一行开始慢慢往下念（宝宝知道接下来会是什么）。如果时间很短，或者环境不适合，则直接跳到你最喜欢、早已琅琅上口的部分。比方说，如果你白天已经帮宝宝做过完整的按摩了，那么晚上睡觉前，可以只做手臂或背部按摩。由于宝宝已经将按摩与放松联想在一起，所以这奇妙的最后按摩有助于宝宝入眠，而且这事可以由爸爸来做。

点击查看儿童用品排行榜

第6章
前几周常见的问题

一时之间，发生了许多事，宝宝要适应子宫外的生活，你要适应家里多了个小家伙的生活。了解宝宝将发生的变化以及会发生这些变化的原因，能帮你更快适应为人父母的日子。

新生儿初期的变化

在成长过程中，新生儿的身体会发生很大的变化。注意观察这些稍纵即逝的变化，能让你更了解宝宝。

呼吸模式与声音

注意看宝宝呼吸的样子，你会发现宝宝呼吸的方式是不规则的。宝宝会有许多长短不一的短促呼吸，偶尔长吐一口气。有时宝宝看起来好像在长达10~15秒的时间内没有在呼吸，让人担心，过一会儿他才又开始深呼吸（你也深深地松了一口气），然后这个呼吸模式会再次循环。这种不规则的呼吸方式称为**周期性呼吸**（periodic breathing），是几周大婴儿的正常现象。等宝宝满月后，呼吸就会变得比较有规律。早产的婴儿或者年纪越小，呼吸会越不规律。

第一次“感冒”

新生儿的鼻道很窄，就算只阻塞了一点点，也可能让呼吸变得不顺畅，声音很大。你可能会以为宝宝患了第一次感冒。事实上，虽然宝宝的呼吸声很大、很吵，但这通常不是感染所引起的。宝宝的鼻腔通道很容易被一些东西阻塞，像是毛毯或衣物上的棉球、灰尘、牛奶残余物或者环境的刺激物，如香烟、香水、喷雾剂等。鼻塞会让宝宝呼吸困难，因为新生儿只会用鼻子呼吸，不会用嘴。鼻塞的新生儿不会换用嘴巴呼吸，只会挣扎着想让更多的空气通过鼻子。新生儿常打喷嚏的原因之一，也是为了清鼻道。这不大可能是婴儿第一次感冒。宝宝只是想清清鼻子。

咳嗽与清喉咙的声音

婴儿在子宫内时，肺部里充满液体。在通过产道时，肺部的液体会被挤压出，或者在出生后由护士或医生以吸具吸出。宝宝可能想咳出一些黏在喉咙后方的剩余黏液，于是发出清喉咙的声音，等到宝宝将多余的黏液吞下后就没有事了。让宝宝侧躺或趴着、侧着头，能避免黏液积存在喉咙后方。

呼吸的杂音

除了呼吸不规律外，新生儿的呼吸声也特别大。在婴儿快满月时，你可能会听到婴儿喉咙里有呼噜呼噜的声音，并感觉到他的胸部也发出同样的声音。可是宝宝看起来很健康，只是呼吸声大。这种现象之所以会产生，并不是因为感冒，也很少是感染引起的。

宝宝快满月或在两个月大时，会开始分泌许多唾液，这些唾液的总量往往比他们能吞下的多。因此，有些唾液会积存在喉咙后方，空气经过时就会发出呼噜呼噜的声音。当你把手

点击查看儿童用品排行榜

婴儿猝死症

每隔一段时间，就察看沉睡中的宝宝是否安好，是为人父母保护子女的天性，但也不要因为过分担心宝宝会出现呼吸停顿或发生婴儿猝死症，而变得惶惶不安。对这个父母们普遍关心而实际上极少发生的问题的新见解，以及如何预防婴儿猝死症，请见第447页。

放在宝宝的背部或胸部，你就会知道你所听到、感觉到的声音，并不是从胸部传出的，而是因为空气通过喉咙后方的唾液时所产生的震动。等到宝宝吞唾液的速度，跟上唾液产生的速度时，这种声音就会消失。

你可能还会注意到，宝宝睡觉时似乎比较安静。这是因为宝宝睡着后，唾液的分泌量也会减少。让宝宝趴着睡，能让唾液流出来，而不会积在喉咙。宝宝不会被这些唾液噎住，而且最后会学会将多余的唾液吞下。这种情况不需要任何药物。

正常的声音

新生儿一点都安静不下来，就连睡觉时也会发出各种声音。声音之所以会产生，大部分是由于一下子有太多空气，急着通过婴儿体内狭小的通道所引起的。以下是几种我们经常能听到的声音：空气通过嘴巴后方积存的唾液时，所发出的呼噜声；如果加上鼻塞，就会出现打鼾和呼噜声相混合的声音。打嗝时如果通过嘴巴或鼻子里的黏液，就是带点水声的打嗝声，如果有气泡，就是波波声。正常呼吸时，如果碰到空气和唾液争道，就会发出低沉的呜呜声。宝宝睡觉时，原本就很狭窄的呼吸道一放松，会变得更狭窄，因此呼吸声可能会带点音乐、呼噜或叹息的感觉。当然还有像鸟叫般的声音。趁现在好好听听这些声音吧，这些声音也会随着宝宝的长大而消失的。

打嗝

所有的婴儿都会打嗝，不管是在子宫内还是在子宫外。婴儿打嗝的原因到目前为止还没有定论，但这对婴儿并没有影响。宝宝打嗝时，通常只要喝奶就会停止。

婴儿的排泄物

婴儿大便的变化

宝宝大便的颜色，会从黑色到绿色、棕色，最后才变成黄色。婴儿刚出生几天时，大便是黑色的黏液状，这是由小肠中剩余的羊水残渣所形成的胎便。宝宝出生后24小时内就要解胎便，如果没有，必须通知医生。出生后1周内，宝宝的大便会变得不那么黏，带点绿的棕色。两周后，宝宝的大便就会变成黄棕色，而且排便也变得比较有规律。

喂母乳与喂奶瓶的比较

喂母乳和喂奶瓶的婴儿大便也不同。如果是喂母乳，宝宝在一两周后，由于吃到较多脂肪含量丰富的后乳（见第90页有关母乳成分的说明），大便颜色会变黄、一粒一粒的、有点像芥末酱。母乳有天然的通便效果，喂母乳的婴儿排便会较频繁、较软、较黄，而且不会有难闻的牛奶味。喂奶瓶的婴儿排便次数较少、较硬，颜色较暗、带绿色，而且味道很难闻。新生儿的大便通常是土黄色，如果偶尔出现绿色的大便，只要宝宝看起来没有大碍，也不必担心。

排便的次数

新生儿每天排便多少次因人而异。正如前面所说的，喂母乳的婴儿通常比喂配方奶的婴儿排便次数多。有些婴儿在喂母乳后，甚至在喂母乳时，就会排出稀稀的大便。

点击查看儿童用品排行榜

所以妈妈在喂奶不到几分钟后，可能就会听到婴儿排软便所发出的汩汩声。婴儿偶尔会排出稀而带水的大便，称为爆炸性大便（explosive stool），这是正常的，不要跟腹泻混淆（如果不放心，可以查看第471页有关腹泻与脱水症状的说明）。获得足量母乳的新生儿，通常每天排便2~5次，但每天一两次也是正常的。偶尔可能两三天都没有排便，这也没什么大问题，不过通常是在婴儿出生一两个月后才会有这种情形。不到两个月大的婴儿，如果喝母乳，却很少排便，通常表示婴儿没有吃到足够的母乳。

大便带血

婴儿偶尔会有硬便，或者突然的爆炸性大便，导致肛门有细小的裂伤，称为肛门裂伤。如果你注意到宝宝尿布上有几滴鲜红的血，或者大便中出现血丝，这很可能是肛门裂伤所造成。一旦出现这种症状，只要到药房买非处方小儿用甘油栓剂（纵向切成两半），润滑宝宝的肛门，很快就能愈合。

换尿布

婴儿出生后第1周，尿液通常很淡，像水一样。几周后，尿液会变得较浓，颜色像是偏黄的琥珀色。婴儿出生后的第1周，通常每天会弄湿2~3片尿布。之后每天会弄湿至少6~8片尿布（或4~5片一次性尿布）。

如果尿液带红色怎么办？婴儿出生后第1周，你可能会在尿布上看到几处橘色或红色的斑点，看起来很像血，大多数父母都会因此而很紧张。其实这些红点是由尿酸结晶造成的，这是新生儿尿液中的正常物质，会在尿布上形成橘色或红色的痕迹。

新生儿的身体

体重的改变

新生儿出生后的第1周内，体重通常会比其刚出生时减轻约170~280克，或者减少约5%~8%。这是因为1周大的婴儿大多在消耗自身的能量，婴儿出生时体内有多余的液体与脂肪，可以支撑至妈妈的奶水能提供足够的液体与营养为止。新生儿的体重会减轻多少，取决于下列因素：

体型较大的婴儿，体内多余的液体较多，通常体重减轻也较多。妈妈奶水来得快不快，也会影响宝宝体重减轻的多少。如果妈妈跟宝宝同住一房，而且宝宝一饿就喂奶，热量高的

清洁宝宝的小鼻子

以下的方法，可以让宝宝呼吸得更顺畅：

⊙让宝宝趴着睡，稍微侧着头。这个姿势能让宝宝嘴里和喉咙里的唾液都能往前，让空气有更多空间通过。

⊙宝宝睡眠的环境，尽量不要有灰尘或绒毛。把会积灰尘的东西拿开，如羽毛枕头、绒毛玩具及其他毛绒绒的礼物。（如果宝宝并没有鼻塞，就不需要将这些绒毛玩具拿开。）

⊙让宝宝远离所有会刺激鼻子的东西：烟味、油漆或石油的气味、各种喷雾剂、香水、发胶等。家中最好不要有人抽烟，烟味最容易刺激宝宝敏感的鼻道。

⊙使用盐水鼻腔喷剂或滴剂，溶解宝宝鼻内的分泌物，刺激宝宝打喷嚏，使分泌物从鼻后被推到鼻前，然后再用球型吸鼻涕器轻轻将分泌物吸出。吸鼻涕器在药房就可买到。（有关如何制作与使用清鼻子的溶液，请见第460页。）

点击查看儿童用品排行榜

后乳会较快出现，宝宝体重也会减轻较少。第1周与妈妈长时间分开的婴儿，或者定时喂奶的婴儿，体重减轻最多。记住在出院时记下宝宝的体重，以便作为宝宝第1次身体检查量体重时的参考。

正常的肿块

用手摸摸宝宝的头，你可能会摸到很多肿块和隆起，尤其是在头部上方，后方及耳后。婴儿的头骨是由许多互不相连的小骨头组成，以方便通过产道，并提供大脑成长的空间。出生后第2年，宝宝的头摸起来就会平滑多了。

另一个正常的肿块是宝宝胸前中央的硬块，就在腹部上方。这是胸骨的末端，有些宝宝这个部分的突起会维持好几个月。宝宝2~3个月大时，你会在他头后方及沿着颈部的地方，发现几个豌豆大小的肿块，这些是正常的淋巴结。

肿大的阴囊

睾丸最初是在腹腔内，通常在出生前就会被推挤出鼠蹊部的组织，形成阴囊。（有时，1颗或2颗睾丸在出生时还未降入阴囊，但之后会降下。如果宝宝1岁时，睾丸还未降下，可以借助激素或手术治疗使其降下。）让睾丸降下的腹壁开口通常会闭合。有时这条通道仍开着，导致液体积存在睾丸附近并引起肿大。这种肿大的症状称为阴囊积水，一般来说并无大碍，而且通常在宝宝周岁前就会消退。医生在帮宝宝做健康检查时，通常会用小手电筒照射宝宝的阴囊，看看睾丸附近是否有积水，以做出确切诊断。

偶尔一小段肠子可能会从腹壁的开口进入阴囊，这种症状称为腹股沟疝气。疝气与阴囊积水不同，阴囊积水摸起来是柔软的圆形，疝气摸起来比较硬，而且是像拇指大小的椭圆形。疝气的肿大时有时无，当宝宝睡着或放松时，肠子会缩回腹部，肿大就会消失，但当宝宝啼哭时，又会再次跑出来。如果你在宝宝身上发现这种症状，那么宝宝下次健康检查时，要把这件事告诉医生。疝气需要动小手术，通常不用住院。

在极少数的情况下，那段肠子会卡在阴囊，必须马上动手术，以免肠子受损。如果肿大的地方变得更大、更硬、更黑，有触痛感，或者宝宝有呕吐或腹痛症状，要立即通知医生。

阴唇内的肿块

女婴的阴唇就等于男婴的阴囊。有时候卵巢可能会落入阴唇，从皮肤外层摸起来，就像是个会滚动的弹珠。一旦你在你的女儿身上发现这种症状，要立即把这个情形告诉医生，医生会安排一次小手术，将卵巢重新放回腹腔当中。

婴儿乳晕肿胀

婴儿在出生时，由于体内促使乳房增大的激素量激增，所以在出生后1周内，婴儿的乳房会出现肿胀、坚实、隆起的情形，甚至分泌出乳汁。这种情形在男、女婴身上都会发生，是正常的生理现象，几周后就会消失。

阴道闭锁

女婴在出生后的第1年或第2年，阴道上像裂缝般的开口，可能会逐渐闭合。如果你注意到宝宝有这种情形，想着在宝宝做定期健康检查时告诉医生。这种症状称为阴唇粘连，是由于阴道开口彼此太过接近，以至于最后长在一起所造成的。这对宝宝并不会造成任何不适或伤害。而且粘连往往最后还是会自行分开。但如果粘连变得越来越厚，或者将整个孔都阻塞住了，导致尿液无法流出，医生可能会轻轻地将粘连分开。如果阴唇还是又长在一起，医生可能会开些雌激素药膏，擦在宝宝阴唇边缘，防止粘连再度发生。宝宝约两岁时，阴唇组织开始自行分泌雌激素，阴唇粘连就会消失了。

点击查看儿童用品排行榜

宝宝啼哭不止怎么办?

有时，宝宝本来好好的，平常也没有腹绞痛，却不知为什么突然开始大哭，而且怎么安慰都没用。在打电话向医生求救前，你可以先遵循下列步骤检查宝宝：

□是否有急症发作？两个值得忧心的征兆为不断呕吐与全身发白。如果没有这两种症状，而且宝宝看起来也不像生病了，那么在完成下列步骤前，还不需要急着找医生。

□宝宝是否不舒服？将宝宝衣服脱下，检查下列事项：

如果逐项检查后，并没有发现以上的问题，也没有其他你认为需要立刻找医生的症状，那么继续进行下面的步骤：

⊙四肢活动是否正常？有没有异常的隆起或肿大？这些观察很重要，可以找出宝宝是否因为不久前的跌倒而受伤，如果发现问题，尽快就医。

⊙鼠蹊部是否有肿胀？如果有，可能是因为疝气造成肠道阻塞，需要就医。

⊙腹部是不是绷紧、胀大，而且有一侧特别肿；或者是你帮他按摩时，感觉到绷紧、触痛？这些征兆，加上突然的腹绞痛，可能表示小肠阻塞，但这种急症，通常会伴随有持续呕吐、肤色苍白、宝宝看起来很不舒服。注意不要在宝宝嚎啕大哭时摸他的腹部，因为宝宝大哭时会吞进空气，造成腹部紧绷。

⊙是否有像被烫伤一样的尿布疹？这种尿布疹会很痛。（见第84页有关如何处理尿布疹的说明。）

⊙鼻子是否流出黄色、黏稠的液体？这往往是耳朵感染的征兆。

⊙是不是很用力想大便？这可能是便秘，可以试试甘油栓剂。

⊙牙龈是否肿大，口水很多？宝宝可能是因为长牙而疼痛。（见第235、342页。）

⊙是不是被毛发缠住手指或脚趾？小心地帮他解开。

□你是否给宝宝吃了什么可能造成肚子不适的新食物？如果你喂母乳，在过去几个小时内，你是否吃了任何容易胀气的食物？（见第114页。）如果你喂奶瓶，最近是否换了另一个牌子的奶粉（因此换了配方）？是不是让宝宝吃了什么新的固体食物？（见第197页有关食物过敏的说明；另外也请看第556页有关帮胀气宝宝把气排出来的方法。）

□宝宝是否只是觉得烦躁？如果你在检查后，没有发现任何足以造成宝宝啼哭不止的疾病、生理或过敏因素，尝试下列的安抚技巧：

⊙把宝宝放在背巾里，一起去散步

⊙边抱着宝宝边让宝宝吸奶

⊙做婴儿按摩，尤其是腹部（见第71、281页）

如果你按照上述事项逐一检查后，还是找不出宝宝啼哭的原因，也无法使宝宝停止哭泣，则需请教医生。（其他安抚宝宝的技巧，以及有关宝宝疼痛的原因与处理方法的详细说明，请见第268~274页、第275~285页。）

点击查看儿童用品排行榜

弯曲的脚掌

新生儿的腿和脚掌，反映出胎儿在子宫里因为“没有站的地方”而缩成一团的样子。新生儿的腿通常很弯，脚掌则朝内。由于宝宝在子宫里时，骨头已经这样弯了好几个月，因此出生后也得花好几个月的时间蹬腿踢脚，脚和腿才能变直。你可以加快这个变直的过程，就是不要让宝宝以胎儿姿势睡觉（即脚和腿弯起来压在身体之下，见第384页）。如果宝宝喜欢以胎儿姿势睡觉，可以将宝宝睡衣的脚部缝在一起，这样，他就不会再蜷着身体睡觉了。

何时不用担心：抬起宝宝小巧的脚，看看脚掌，脚掌的前半部稍微弯曲是正常的。现在，一手握住脚跟，轻轻将脚的前半部扳直。如果脚轻轻拉一下就能变直，那么这种弯曲就是正常的，几个月后就会自行矫正。如果想帮助宝宝尽快把脚变直，可以在每次换尿布时，都帮宝宝做这种伸直运动，并避免让宝宝以胎儿姿势睡觉。

何时需要治疗：如果宝宝脚掌的前半部向内弯，而且同时你会看到并摸到以下特征，可以请医生提供治疗的建议：

⊙与后半部相比较，脚掌的前半部非常弯曲

⊙轻压无法使脚变直

⊙脚底在前半部开始往内弯的地方，有一道很深的折痕

如果宝宝的一只脚掌或两只脚掌（通常是两脚）出生时有这些特征，而且一两个月后也没有改善的迹象，医生可能会让宝宝到矫形外科的专科医生那边进行简单、无痛的石膏矫正（serial casting），让宝宝穿上看起来很像白色小靴子的石膏模。医生每两个星期会换一次石膏模，每次都将脚拉直一点点，这样一直持续两三个月。做完石膏矫正治疗后，医生可能会要宝宝再穿几个月的特制鞋子，让脚保持直的状态。


弯曲脚


正常脚

点击查看儿童用品排行榜

肚脐突出

婴儿出生时，腹壁上还留有用来连接脐带血管与胎盘的开口。脐带被剪断后，脐带根部会逐渐萎缩。有些宝宝的脐带根部会往外凸，有些则是扁平，或者往内缩。至于到底会“外凸”还是“内缩”，取决于脐带根部本身的愈合方式，与当初剪断脐带的方式并无关系。大部分的外凸，随着时间流逝都会回复平坦。

婴儿腹部有两条大肌肉纵贯中央，环绕肚脐。有时这两条肌肉间有开口，当宝宝啼哭或用力时，整个肚脐便向外突出，这是因为肠子在皮肤下往外推挤。你可能会感觉到在宝宝肚脐周围突出的肠子在嘎嘎作响，这种症状称为脐部疝气，摸起来可能有高尔夫球那么大，也可能像指尖那么小。随着肌肉的成长，脐带与脐带附近的开口都会合起来，脐部疝气便不会再出现了。脐部疝气在黑人婴儿身上尤为常见。这种情形对宝宝并不会有害，千万不要用胶布贴住脐部，这不但不会加速愈合，反而可能造成感染。脐部疝气只需要时间的治疗通常在周岁前就能痊愈。

颤动与发抖

婴儿的神经系统尚未成熟，因此常发生肌肉抽动的情形：下巴颤抖、手臂与腿部抖动、类似露齿而笑的嘴唇抽动，在宝宝快睡着时最明显。这些情形是正常的，等到宝宝快3个月大时就会消失。

吱吱嘎嘎响的关节

转转宝宝的关节，你可能会听到吱吱嘎嘎的“关节杂音”。那是由于宝宝的韧带与骨骼都比较松弛所造成的正常声响。

吐　奶

吐奶的宝宝，总在妈妈的衣服上留下一块块奶汁的痕迹。大部分婴儿在出生后头几个月，每天都会吐好几次奶。吐奶对婴儿其实并无大碍，只是大人洗起衣服来就比较麻烦了。如果宝宝每次吃奶都要在你的衣服上留下一点痕迹，那么你最好穿比较好洗的衣服，少穿深色的衣服。你可以准备一条毛巾在手边，好在宝宝打嗝时用。

损失不多

宝宝吐奶时，你或许会觉得这一顿奶又白吃了。不过，你可能将宝宝吐出的奶量估计过高了。你可以把一汤匙的奶汁或牛奶倒在桌上，看它弄脏了多大一片。那一块奶水，是不是能造成你衣服上那样大的痕迹呢？其实大部分婴儿吐出的奶，只有一茶匙。

婴儿为何吐奶

婴儿之所以会吐奶，正是因为他们只是婴儿。婴儿大口吸奶时，也会吸进空气，到了胃里，空气在奶水下方，当胃部收缩时，就像气枪一样，一些奶水就被射回食道，然后你就会在你的身上，看到发酸、凝固的奶汁。有些贪吃的小宝宝喝奶喝得太多太急，胃装不下，必然会吐出一点奶汁。此外，宝宝刚喝完奶后受到推挤，也可能会吐奶。

安抚吐奶的婴儿

以下的建议，可以帮助你减少宝宝吐奶的次数：

⊙放慢喂奶速度。宝宝人小，肚子当然也小，如果你是喂奶瓶，应该让宝宝少量多餐。

⊙喂奶时和喂奶后，都要拍拍宝宝的背，让他打嗝。如果是喂奶瓶，应该每喝90毫升左右，就要帮宝宝拍背排气。如果是喂母乳，在宝宝换奶头喝奶时，帮他拍背排气。如果宝宝一直喝同一个奶头的奶，就在中间休息时给他拍背。（帮宝宝打嗝排气的方法详见第153页。）

⊙喂奶时和喂奶后20~30分钟，都应把宝宝抱直。如果你没有空，要让宝宝坐直，或者

点击查看儿童用品排行榜

用婴儿背巾把宝宝背在身上，才可以去做你要做的事。地心引力可以帮助吐奶宝宝不再吐奶。

⊙喂奶后至少半小时，不要让宝宝受到推挤或晃动。

⊙如果是喂奶瓶，奶嘴的孔要大小适中。（如何判断奶嘴尺寸是否适当，请见第151及153页。）

婴儿何时不再吐奶

大部分宝宝6~7个月大时，已经可以坐直，有了地心引力把奶往下吸，便不会再吐奶。（有关胃食道逆流的说明，请见第276页。）

吐出的奶水带血丝

看到宝宝吐出的奶水带血丝，不要太紧张。如果你是喂母乳，那么这些血丝多半是你的而不是宝宝的。通常是因为宝宝吃奶时，妈妈的乳头有裂伤而流出的血，等到妈妈乳头的裂伤愈合，这种现象就会消失。偶尔，宝宝也可能是因为恶心或吐奶吐得太用力，导致食道末端的微血管破裂，但也很快就会愈合。如果你觉得这两个原因都不太可能，而且宝宝吐出的奶中仍旧带有血丝，就要告诉医生。

吐奶：何时需要担心

婴儿吐奶如果出现以下情形，就需要找医生诊治：

⊙婴儿体重减轻，或没有明显增加。

⊙吐奶频率增加，而且是喷射出来的（奶水飞过你的膝部，落到地板上）。

⊙吐出的东西是绿色（胆汁上的色）。

⊙除了呕吐，还伴随有剧烈腹绞痛。

⊙每次喂奶，都会呕吐及咳嗽。

眼　睛

眼睛分泌物

大部分新生儿的眼睛，在3周大时就会开始流眼泪。这些泪水会从内眼角细小的泪管流至鼻子。在宝宝出生后几周，甚至几个月，你可能会注意到宝宝眼角（一眼或两眼）有黄色、很黏的分泌物。这种分泌物的产生，通常是泪管阻塞造成的。婴儿出生时，泪管通往鼻子末端处有时会覆盖着一层薄膜。这层薄膜通常在出生后不久就会打开，以便泪液能顺利排出。如果这层薄膜没有完全打开，就会造成泪管阻塞，眼泪便累积在眼中。无法顺利排出的液体可能会引起感染，如果宝宝眼睛的分泌物一直是黄色的，就表示阻塞的泪管附近受到感染。

你可以按照下面的方法，帮宝宝清洁阻塞的泪管。泪管位于鼻侧眼角，细小“隆起”的下方。以向上的方向（朝着鼻子）轻轻按摩泪管约6次。你应该经常帮宝宝做泪管按摩，譬如在每次换尿布前。按摩泪管会压迫泪管里积存的液体，最后冲破薄膜，让泪管恢复清洁畅通。

如果宝宝的眼睛还是不断流泪或有黄色分泌物，在宝宝做健康检查时，可以请医生教你如何按摩泪管。如果宝宝的眼里有黄色液体流出，医生可能会开抗生素药膏或眼药水，以治疗受到感染的泪管。

泪管阻塞可能间断性地复发，不过通常在宝宝6个月大后，泪管就会保持畅通了。有时候，如果以上的保守疗法还是不管用，等宝宝6~9个月大时，就必须请眼科医生用细小的金属探针将泪管打通。这通常不费什么事，在诊疗室就可解决，但需要在门诊做全身麻醉的手

点击查看儿童用品排行榜

术。宝宝刚出生几个月时，眼睛分泌物几乎都是因为泪管阻塞造成的。对于大一点的宝宝来说，眼睛排出的分泌物就可能是由眼睛感染导致结膜炎而引起的，更可能是耳朵或鼻窦感染的症状之一。（有关结膜炎的说明，请见第482页。）

红色血丝

宝宝出生后不久，你可能会发现他的一眼或两眼的眼白中有红色的血丝。别担心！这只是宝宝出生时血管受到挤压破裂而造成的结膜出血，对宝宝的眼睛并没有伤害，几个星期后就会消失。

婴儿的嘴巴

往宝宝的嘴里瞧瞧，你会看到宝宝嘴唇的内面、靠脸颊的部位、舌头上或上颚，有白色、乳酪状的块状物。这些块状物以前并没有，初为人母的你很担心，迫不及待地要打电话问医生……

鹅口疮

先别急着打电话，也许那只是鹅口疮，宝宝的嘴只是受到念珠菌感染。念珠菌是一种细菌，通常在皮肤上温暖、潮湿的地方生长，如嘴巴、阴道、包尿布的部位，碰到奶汁时会长得更快。如果用抗生素治疗，念珠菌感染会变得更严重，因为平时能控制念珠菌成长的好细菌，也会被抗生素杀死。

鹅口疮很少会影响宝宝，不过可能会痒，并引起嘴部敏感疼痛。这只是个恼人的小毛病，并不会对宝宝的健康造成威胁，不过有些生鹅口疮的宝宝，在喂奶时很容易烦躁。积存在宝宝舌头上的奶汁与嘴部的薄膜，有时看起来很像鹅口疮，不过奶汁很容易擦掉，鹅口疮却擦不掉。如果试着去擦拭舌头或黏膜上的鹅口疮，只会擦掉表层，有时甚至有点小出血。

在大多数的情况下，你的宝宝并不是被别的婴儿“传染”了鹅口疮，只是原本在宝宝嘴巴和皮肤上，与身体相安无事的念珠菌过度生长造成的。事实上，宝宝身上的念珠菌，可能是在通过产道时感染的。

治疗方法

告诉医生（但不需打紧急电话给医生）。医生会给宝宝开抗菌药物。用指尖或药物上附的擦药工具，将药膏擦在鹅口疮的斑点、嘴巴和舌头的薄膜上，1天4次，连续10天。此处提供另一个简单的居家疗法：在鹅口疮上洒约1指尖的嗜酸杆菌粉末（到健康食品店的冷藏柜可买到胶囊包装的嗜酸杆菌粉末），1天2次，连续1周。

念珠菌往往很难赶走，有时候需要好几个疗程。如果宝宝用安抚奶嘴或喂奶瓶，每天将奶嘴煮沸20分钟。口腔内有鹅口疮，表示宝宝也可能会有细菌造成的尿布疹。（有关尿布疹的处理方式，本章稍后将详细说明。）

鹅口疮的传染

宝宝可能会在吃母乳时，将口腔的鹅口疮传染给你的乳头。乳头念珠菌感染的症状为：宝宝嘴巴覆盖的乳头部分会疼痛发炎，颜色有点发红或粉红，皮肤会稍微肿大、干燥、落屑、乳头发痒、灼热，而且喂完奶后会感到乳头下方隐隐作痛。治疗方法跟宝宝的口腔鹅口疮相同，使用医生处方的抗菌药膏，就能将乳头上的念珠菌赶走。

嘴唇水泡

宝宝出生后1个月，你可能会注意到他的上嘴唇长出水泡或茧子。这是因为宝宝用力吸奶造成的，又叫吸吮垫，等到宝宝快满周岁时，自然就会消退。这是正常现象，对宝宝也

点击查看儿童用品排行榜

没有影响，所以不必理会。

新生儿皮肤印记与皮肤疹

用手摸摸宝宝的皮肤，那么柔软、光滑，但也不是完美无瑕：有些地方干干的，有些地方会落屑，有些地方很硬、有皱褶，有些地方的皮肤好像不太“合身”，像下巴、脖子、手腕、脚跟。别担心，宝宝长着长着这些地方就“合身”了。现在，让我们一起来看看新生儿皮肤的各种变化吧。

正常胎记

仔细看看宝宝皮肤，你会发现，宝宝仿佛穿着一件有许多颜色的外套一样，上面有斑点、有疙瘩、有淤青、有条纹、有色斑。但新生儿的皮肤也有一种惊人的特质，就是变化的能力特别强，有时这些变化就在你眼前发生。

送子鸟咬痕

大多数新生儿身上，都会有几处血管聚集的地方，可以透过薄薄的皮肤看到。这些平滑的粉红色印记，在眼皮、颈背、额头中间等处尤其明显。用皮肤科的专有名词来说，这些印记并非红疹，而是痣（nevi）。有些父母把它叫做胎记，老人家则称之为“送子鸟咬痕”。不过，这些印记可不是传说中的送子鸟咬的，而是一些过度生长的血管从新生儿薄薄的皮肤中透了出来。随着这些多余血管逐渐萎缩，宝宝的皮肤越长越厚，通常在宝宝还不满周岁时，这些印记就会消退。有些痣，尤其是在颈背部分的仍继续存在，但会被头发遮盖住。有时，原本明显的印记会逐渐消退，但当宝宝用力或啼哭时，又会再次出现，惹得爸妈大叫：“宝宝额头上的红灯又亮了。”

长草莓痣

送子鸟咬痕在宝宝出生时就有，但随着时间流逝逐渐消退。然而，也有些胎记是在宝宝出生后一两周才出现，而且随着时间越来越明显。这种胎记刚开始出现时很像一个浮起的红圈，在第1年内逐渐长大到像草莓那么大，1~3年内开始萎缩。

这种印记看起来、摸起来都跟草莓很像，所以称为草莓型血管瘤，又叫草莓痣，是由于血管走错方向，而且持续生长造成的，大部分宝宝至少会有一颗。就跟一堆草莓一样，草莓型血管瘤大小、形状也都不同，有的像雀斑那么小，有的像高尔夫球那么大。

虽然不好看，但对大部分的草莓型血管瘤最好是置之不理，让它自己消失。有时候，如果草莓痣长的位置不巧，草莓痣可能会变成讨厌的东西。譬如说长在眼皮上，可能会妨碍眼皮张开，影响宝宝视力的发展。有些长在手臂、腿上，如果不小心碰撞到会流血。在极少数情况下，草莓型血管瘤会持续存在，造成外观上的缺陷。如果草莓型血管瘤已经造成以上的困扰，可以请医生以注射或激光处理方式，将其除掉。

着色痣

这种褐色或黑色的痣称为着色痣，有的像雀斑那么小，有的是大块、长毛的斑点。着色痣通常不会有变化，所以随着宝宝长大，痣会看起来越来越小。这种着色痣对宝宝无害，不必担心，也不需要治疗。有些罕见的着色痣非常大，且带着毛发，有可能变成恶性，因此应该切除。

蒙古斑

因为看到婴儿屁股上青一块、紫一块，而报警控告父母虐待儿童的笑话，每年都有。这种像淤青的婴儿斑，在黑人、亚洲人、印地安人的新生儿身上都很常见，由于这些人大部分是源自于古代蒙古帝国的后裔，因此被称为蒙古斑。蒙古斑最常见于婴儿的下背部、屁股，

点击查看儿童用品排行榜

有时也会出现在肩膀或腿部。这些看起来像被打伤的痕迹，会随着时间的推移慢慢变浅，但多半不会完全消失。

咖啡牛奶斑

这种扁平的胎记，很像咖啡与奶精混合物的颜色。这种斑的形状大多数都不会改变，只是随着宝宝长大，看起来像变小了。

宝宝第一次长疹子

粟粒疹

宝宝出生后前几周，你可能会发觉宝宝脸上散布着一些小小的白头粉刺，尤其是在鼻子上。这是皮肤毛孔被分泌物阻塞所造成的，是正常现象，不需治疗，几周后就会消失。

毒性红斑

不要被这个名字吓着了。毒性红斑不过是一颗颗的小红点，中间还有颗黄白色的痘痘，看起来像是被虫咬了。这种现象大多在新生儿出生1周内出现，最常见于腹部，不需治疗，两周内就会自然消退。

痱子

痱子是红色、很像青春痘的疹子，常出现在皮肤上湿气过重的部位，如颈部皱褶、耳后、大腿内侧，或衣服贴身太紧的地方。用手指轻轻抚摸这些疹子，你就会知道为什么英文把它们称为多刺的热点（prickly heat）了。痱子摸起来很粗糙，像沙纸的感觉。宝宝可能会因此感到不舒服，你可以让宝宝穿轻软的棉质衣物，并穿得宽松一点。用冷水或苏打水（1茶匙苏打粉对1杯水）轻轻冲洗宝宝的皮肤。要用轻拍、冲洗、吸干的方式将皮肤弄干，不要擦洗新生儿敏感的皮肤。

新生儿痤疮

约在第3或第4周时，宝宝最上镜头的脸蛋，会首度出现皮肤上的毛病。就跟少男、少女脸上的痘痘一样，宝宝的小脸蛋上，也会长满像青春痘似的，油腻腻的红疹子，而宝宝摸起来原本光滑的两颊，也会变得像沙纸一样粗糙。暂时收起相机吧，反正这段“青春期”不会太久（有经验的娃娃摄影师，都懂得安排宝宝在长痘痘之前或之后照相）。新生儿痤疮通常在第3周达到高峰，在1个月或6星期内，就会完全消失。

婴儿出生时激素的增多，类似于青春期的激素阶段，可能使皮肤内的皮脂腺里产生过多的像蜡一样、油腻腻的皮脂，在脸部和头皮尤其明显。皮脂腺若受到阻塞，会导致发炎，形成青春痘；有人称之为“婴儿痤疮”，医学上的专有名词叫做脂溢性皮肤炎。

新生儿痤疮对爸妈的困扰比对宝宝的大。记住要帮宝宝把指甲剪短，以免宝宝伸手去抓痒时指甲划破皮肤。用清水与温和的肥皂轻轻冲洗宝宝长有痤疮的部位，可以洗去多余的油脂。如果痤疮受到感染（周围发红，或流出蜂蜜状的液体），可以请医生开抗菌药膏。大部分的新生儿痤疮，不需任何特别照护，自己就会完全消失。

如果这种情况出现得早（在宝宝出生后第2周），并且（或者）急速恶化，从脸上蔓延至

治疗干裂的皮肤

一般来说，宝宝皮肤分泌的天然油脂已经足够，不需要另外用乳液。但是，许多新生儿，尤其是早产儿，皮肤会有干燥、脱屑的现象，特别是手与脚。如果宝宝干裂的皮肤是在手腕和脚踝的皱褶部分，可以擦一些润肤剂或婴儿按摩油，如椰子、杏仁、红花或鳄梨油。

点击查看儿童用品排行榜

头皮、颈部、甚至肩膀，那么就可能是宝宝对配方奶或妈妈奶水中的营养素过敏的征兆。我们的第7个孩子史蒂夫，就曾经出现过这种情形，而在玛莎停止吃任何奶制品后，史蒂夫的痤疮很快就退了。

摇篮帽

另一种脂溢性皮肤炎，是出现在宝宝的头皮上。你会注意到宝宝头皮上出现硬皮、油腻及块状的疹子，尤其是在囟门。这种发生在新生儿头皮的脂溢性皮肤炎，俗称摇篮帽。比较轻微的摇篮帽，是在宝宝的头皮上出现薄片状的干燥皮肤，跟头皮屑很像。这种情况只要轻轻冲洗、增加湿度即可，不需特别的治疗。用温和的洗发精洗净宝宝的头皮，每周不要超过1次。如果宝宝的头发洗得太用力、太勤，只会使其头皮更干，导致摇篮帽恶化。

较严重的摇篮帽，可以采用以下方法处理：

⊙用冷榨的蔬菜油按摩硬皮的部位，使其柔软。约15分钟的时间，让油能被充分吸收。

⊙用细密的梳子，轻轻梳头皮。

⊙用温和的婴儿洗发精，洗去多余的油份。

如果宝宝的摇篮帽非常严重，看起来发痒，而且一直没有改善，就必须看医生。医生会开处方药膏和温和的焦油洗发精加以治疗。

你可能会注意到宝宝耳后以及颈部皮肤折层的地方，出现油腻腻的硬疹子。这种脂溢性皮肤炎，只要用温水轻轻冲洗通常就会消退，但有时也可用处方药膏。

尿布疹的预防与治疗

好好欣赏宝宝光洁无瑕的小屁股吧，因为明年，这个小屁股就不会这么好看了。一旦你开始帮宝宝包尿布，那么被包住的皮肤上很快就会出疹子。这是因为尿布和宝宝的皮肤紧密相连，时有摩擦。尿布的发明，是为保护周遭环境不受宝宝大小便的污染，而包了尿布的皮肤，因为失去了享受新鲜空气与阳光的权利，所以要反抗。

尿布疹是怎么来的？它是由于宝宝娇嫩的皮肤，沾上尿便中的化学物质后，又被特大号的“绷带”紧紧包住，这样，红屁股就出现了。如果再包得久一点，让细菌和真菌深入已经受创的皮肤，你就会看到更红的屁股了。

尿布疹的元凶，是宝宝敏感肌肤上湿气过重。湿气会夺去皮肤的天然油脂成分，而且潮湿的皮肤更容易因摩擦而受伤。一旦皮肤受到过多湿气的刺激，就不再是良好的天然屏障。脆弱的皮肤，在细菌和真菌的攻击之下，会形成更严重的、持续时间更长的尿布疹。婴儿的大腿内侧有许多脂肪褶层，褶层皮肤聚集了湿气后互相摩擦，因此尿布疹好发于大腿内侧的皱褶。而正当皮肤适应了潮湿状态，固体食物又带来了不同的化学刺激物，尿布疹也随之变化。

如何处理尿布疹

宝宝如果一直有尿布疹，妈妈心中常会充满歉意。我在诊所常听到妈妈说：“可是每次宝宝一尿湿，我都是马上给他换尿布啊。”其实就算再勤给宝宝换尿布的妈妈，也不能保证宝宝不会红屁股。下面将介绍一些可以减轻尿布疹的方法。

尽快换掉沾上尿液或大便的尿布

喂母乳的宝宝，常常刚喝完奶就会排便，但由于宝宝喝完奶后会睡得很熟，所以你可以尽快给宝宝换尿布而不用怕吵醒他，尤其是在晚上。当宝宝在夜间喝完奶不再排便时，你也不需要再帮他换尿布了，这时只要用双层或3层的布尿布，让宝宝在晚上睡觉时能保持一夜

点击查看儿童用品排行榜

干爽即可。

勤换尿布

研究显示，1天至少换8次尿布的婴儿，比较少生尿布疹。

尝试不同种类的尿布

传统尿布和免洗尿布都宣称能预防尿布疹，你可以两种都试试，看宝宝穿哪一种，尿布疹会比较少。

将尿布上的刺激物质冲洗干净

如果你是自己洗尿布，可以在最后一次水洗时加半杯醋，这样就可以洗掉尿布上的肥皂残余物及咸性刺激物质。如果是尿布服务部给你洗尿布，你也可以要求进行这种处理。

将宝宝屁股冲洗或擦拭干净

每次换尿布，都要将宝宝的屁股洗干净，特别是当尿布都湿透了，或者你闻到氨气似的味道时，更要搞好宝宝屁股的清洁工作了。你可以实验看看，哪种清洁方式对宝宝的屁股最好。有些宝宝皮肤很敏感，用清水最好；有些则需要用温和的肥皂；有些宝宝的屁股不喜欢婴儿湿纸巾上的化学成分，特别是含酒精的，但有些宝宝则无所谓。你可以尝试不同牌子的湿纸巾，直到找到最适合你的宝宝的。有些宝宝的小屁股喜欢光溜溜的，享受完全“解放”的感觉；有些则要擦上有保护功能的乳霜，才能减少尿布疹。

轻拍

用柔软的毛巾或干净的棉质尿布将宝宝屁股上的水分吸干。宝宝的小屁股不能用刺激性的肥皂用力擦洗，用毛巾轻轻吸干而不是擦干。我们的一个孩子，皮肤就非常敏感，连用毛巾吸干都会红屁股，于是我们改用吹风机（热度调到最低，距离30厘米）把他的小屁股吹干。

小屁股也要呼吸

帮宝宝穿免洗尿布时，要穿松一点，让包着尿布的部位也能透气。我们知道有的妈妈在免洗尿布上戳洞，好让空气更流通，这是一个简单有效的办法。应避免让宝宝穿太紧的尿布和密封式的松紧尿裤，以免湿气无法挥发。至于那些可以包得滴水不漏的免洗尿布，就等到带宝宝去绝对不容许有尿液渗出的场合再穿吧。

屁股朝上

宝宝睡觉时，可以让他的小屁股露出，透一下气，偶尔也可在无风的窗边，享受10分钟的日光浴。将宝宝放在折叠好的布尿布上，尿布底下再放块橡胶垫，以免弄湿床单和毯子。如果气候温暖，宝宝也过了新生儿阶段，可以让宝宝在户外光着屁股睡午觉，让他的小屁股自由呼吸新鲜的空气。

避免摩擦

将免洗尿布的塑胶衬里往外折，让宝宝的皮肤只接触到尿布柔软的部分。如果宝宝腰间有一圈尿布疹，就表示摩擦是宝宝红屁股的元凶。除了尿布与皮肤间的摩擦外，宝宝大腿内侧的脂肪层，也会在宝宝动作或学步时互相摩擦。擦上润滑乳霜或氧化锌药膏，可以减轻大腿内侧皱褶的擦伤。

隔离霜

宝宝没有红疹的小屁股，最好不要擦乳霜或药膏，免得妨碍皮肤自然呼吸。但如果你家宝宝很容易红屁股——“疹子好不容易才消掉，马上又开始出现新的”——隔离霜或许会是不错的预防方法。只要一发现宝宝有红屁股的迹象，立即将含有氧化锌的隔离霜多抹一点上去。隔离霜的成分能隔绝刺激物，防止皮肤受到摩擦。玉米粉是最古老的隔离霜，擦在宝宝大腿内侧的皱褶，可以减少摩擦，不过，根据我们的经验，堆积结块的玉米粉造成的麻烦比带来的好处多。

点击查看儿童用品排行榜

改变饮食

当某一事物在一端发生变化时，另一端也免不了会发生变化。宝宝饮食的改变（包括换奶粉、开始吃固体食物）、长牙、服用药物，都会改变宝宝尿、便中的化学成分，造成红屁股。（顺便一提，研究显示，喂母乳的宝宝比较不容易有严重的尿布疹。）如果“嘴巴端”的情况改变了，那么就在尿布疹出现前，马上帮宝宝涂上隔离霜，特别是原本很容易生尿布疹的宝宝。如果宝宝在吃抗生素，可以每天给他吃一茶匙的嗜酸杆菌粉末，或者胶囊（两者皆可在健康食品店的冰柜买到），以减轻抗生素药效造成的腹泻与红疹。如果红疹没有迅速改善，就必须请医生开药治疗。

如何做个尿布疹大侦探

“尿布疹”其实是几种发生在包尿布部位的皮肤红疹的总称。这里提供几项建议，可以帮你了解宝宝所患的尿布疹的种类与治疗方法。

过敏圈

如果宝宝肛门的周围有一道红圈，就表示红屁股的罪魁祸首是食物过敏原，就像宝宝刚开始吃一种新食物时，嘴巴周围会起疹子一样。柑橘类水果、果汁、麦片等是主要的刺激物。暂时停止给宝宝吃这些食物，看看红圈会不会消失。如果你是喂母乳，为了宝宝的健康着想，甚至你自己都得忌口。（有关食物过敏的详细说明，请见第193页。）

接触性皮肤炎

接触性皮肤炎是红色、扁平、像烫伤似的疹子，通常出现在与尿布摩擦最多的部位，如腰间和大腿上方。这类红疹的特征是，皮肤皱褶内不与尿布紧密接触的地方就没有疹子。引发接触性皮肤炎的原因包括：尿布本身或清洁剂中的化学刺激物；尿、粪便留在尿布一段时间后所产生的化学刺激物；人工合成材质摩擦到敏感的皮肤；腹泻或使用抗生素时，大便中的化学变化。

治疗方法是将宝宝屁股浸在温水中5分钟，如果5分钟后，宝宝的屁股仍然有氨气似的味道，就再浸久一点。如果可以的话，尽量不要包尿布。试试看不同牌子的尿布，并且到西药房买含1%的氢化可的松成分的非处方药膏涂抹，每天2次，连擦数天。

对磨疹（擦烂）

对磨疹的外观，看起来跟接触性皮肤炎正好相反。对磨疹常出现在皮肤皱褶互相摩擦的地方，如大腿内侧。这是由于皮肤皱褶处积存过多的热气与湿气，刺激皮肤所造成的。有对磨疹的部位如果接触到尿液，宝宝会因有灼热感而啼哭。治疗方法是每次换尿布时，在受到刺激的部位涂上白色的石蜡油。

脂溢性皮肤炎

脂溢性皮肤炎的边缘界线分明，看起来像是一大片红斑，常见于鼠蹊部、生殖器和下腹部。这种尿布疹的外观最像长疮，比其他的尿布疹摸起来更突起、更硬、更厚、更油腻。除了之前所提到的预防措施外，这种红疹通常是

可以自己开的尿布疹处方

你可以试试用这个“处方”，治疗宝宝的尿布疹：

⊙抗菌药膏（Lotrimin）

⊙含1%氢化可的松成分的药膏

这两种药1天各涂2次，时间错开。（这两种药在西药房都可买到。）

点击查看儿童用品排行榜

以含0.5%或1%可的松成分的非处方药膏治疗，如果严重的话，则由医生开处方药。要注意的是，擦可的松药膏的时间不能超过医生规定的时间，因为过度使用可能会伤害皮肤。

念珠菌疹

如果所有预防措施和上述的非处方药膏，都无法治好宝宝的红屁股，那么凶手可能是念珠菌，你可以试用非处方的或处方的抗菌药膏。念珠菌疹是突起、带点粉红色的块状红疹，界线分明，常见于生殖器上，但周围也会散布一些看起来像脓泡的小点。前面所提到的尿布疹，如果持续多日，也会发生念珠菌感染。如果念珠菌疹持续不退，有时还需要像治疗鹅口疮一样，口服抗菌药物。

脓痂疹

脓痂疹是由细菌造成的（通常是链球菌或葡萄球菌），外观为硬币大的水泡，有蜂蜜色的痂。它常在包尿布部位的周边出现，主要是在屁股周围。这种尿布疹需要使用医生处方的抗生素药膏，有时还需要口服抗生素。

对于生活在文明世界、小屁屁必须包起来的宝宝来说，尿布疹就像家常便饭。像其他的婴儿阶段的恼人问题一样，随着宝宝一天天长大，这些问题也会消失。

点击查看儿童用品排行榜

第二部

婴儿的喂食与营养

婴儿的喂食是一门既讲究方法，又需要耐心的学问。要想当好宝宝的营养师，你不仅要懂得哪些食物有营养、了解宝宝的发育过程，还得知道如何哄宝宝乖乖吃下这些营养食物。

辨别宝宝肚子饿的信号、适时开始让宝宝吃固体食物、鼓励宝宝自己吃东西，都有助于培养宝宝良好的进食习惯。对小宝宝来说，进食不只是成长所需的技能，更是一种与人互动的活动。

无论含在嘴里的是妈妈的乳头、奶瓶，还是汤匙，宝宝都是在和喂养的人共同完成“吃”这件大事。宝宝出生后的第一年，妈妈与宝宝之间的互动，以花在喂食这件事上的时间最多。以下将告诉你，如何善用这段亲子时间。

点击查看儿童用品排行榜

第7章

哺喂母乳：为什么？怎么做？

喂母乳不只是一种喂宝宝的方法，还是一种生活方式。宝宝出生后头几周，你可能会有那种想把哺乳胸罩丢了，改喂奶瓶的冲动。但如果你知道喂母乳对妈妈、宝宝以至于全家人的好处，你就会努力克服种种困难，以掌握向宝宝提供最古老、也是最优质的营养。母乳对宝宝好处多多，喂母乳对妈妈也是好处多多。我们家的8个孩子都是吃母乳长大的，在写这本书的同时，玛莎正在为刚出生的小家伙喂母乳。我们家16年来都是喂宝宝母乳，我们为喂母乳家庭提供咨询的时间长达20年，再加上我们夫妻俩共同主持一个喂母乳中心时积累的经验，我们希望能将所学得的诸多技巧与大家一起分享，因为喂母乳真的很重要！

为什么母乳最好？

妈妈的乳汁很特别。每个妈妈的母乳都不一样，每个宝宝所需要的母乳也不同，而你的乳汁就是专为你的宝宝准备的。母乳具有生理特殊性（biologic specificity），也就是说，哺乳动物的乳汁，是专门为了养育其下一代所分泌的，能保证下一代的健康生长及提高存活率。举例来说，海狗妈妈所分泌的乳汁中通常含有非常高的脂肪，这是因为海狗宝宝需要大量的体脂肪，才能在冰冷的海水中生存。那么人类宝宝赖以生存的器官又是什么呢？当然是脑部。而人类妈妈的乳汁中含有特殊的营养成分，能促进宝宝的大脑发育。

母乳的成分

我们现在就来研究一下母乳的主要成分，看看每种成分对你的宝宝的健康成长的重要意义。

脂肪

脂肪是母乳中变化最大的成分，它会根据宝宝成长所需要的热量做适当的调整。母乳中的脂肪会随着喂奶的时间，以及宝宝的成长而变化，就像会自动调整的燃料，以随时符合宝宝的能量需求。妈妈每次开始喂母乳时所分泌的前乳，脂肪含量不多，有点像脱脂牛奶。渐渐的，母乳中的脂肪含量会逐步增加，宝宝就会吃到香浓的“奶油”，也就是脂肪量较高的后乳。后乳中含有饱餐因子（satiety factor），能让婴儿产生饱足感，并在满足后就停止吸吮。你可以注意看看，喂母乳宝宝在吃饱时那种“我觉得好舒服”的表情。

如果宝宝只是口渴，只要吸吮几分钟，吃到低脂肪的前乳就满足了。每天，宝宝偶尔会吃两分钟的母乳，享受一下依偎着妈妈的幸福感，这是给情感添加燃料的“抱抱我”阶段。如果宝宝真的饿了，吸吮的时间会加长，而且会吸得很用力，这样就会吃到较容易产生饱足感、热量较高的后乳。随着宝宝一天天长大，

点击查看儿童用品排行榜

生长速度变慢，不再需要那么多热量，母乳中的脂肪含量也会开始调整。你猜怎么样，当宝宝6个月大到1岁间，母乳会从“全脂”变成“低脂”。

之后宝宝会出现一个又一个的快速成长期，每隔几周就有好几天不断吃奶，又称经常喂奶期（frequency days）或马拉松喂奶期（marathon feeding），以便获得更多热量，供应成长所需。随着喂奶间隔缩短，母乳中的脂肪成分又会增加，以适应宝宝在快速成长期所需要的热量。

由此可见，在哺喂母乳的过程中，婴儿并非扮演被动角色，而是根据自身的成长需求，与妈妈一同调整食物的内容与哺喂方式。

好的脂肪

喝母乳的宝宝不只能获得刚刚好的脂肪量，也能得到好的脂肪。并非所有脂肪都一样（见第174页），健康的脂肪能为身体组织成长提供重要的营养，而不健康的脂肪如果过剩，却会增加罹患心脏病的几率。母乳中含有恰到好处的健康脂肪。

脂肪好，浪费就少

母乳中的脂肪不只比牛奶或配方奶中的好，而且浪费的少，吸收效率也比较好。母乳中含有脂肪分解酶，能消化脂肪，帮助身体吸收，减少随粪便排出的脂肪量。而配方奶在加热的过程中脂酶已经被破坏殆尽，所以喝配方奶的婴儿，大便往往有难闻的臭味，可见婴儿的肠道并不喜欢对配方奶中的那种脂肪进行加工。婴儿的肠道就像食物的裁判，将配方奶或牛奶中的某些脂肪判出局，而出局的脂肪便随着大便排出，造成难闻的味道，连带使得换尿布成为苦差事。

脂肪能提供大脑营养

母乳中含有脂肪酸，有助于髓磷脂的生成。髓磷脂是神经细胞周围的保护套，能增加神经脉冲传导的速度。由于这种脂肪酸非常重要，所以如果妈妈从饮食中的摄取量不够，乳腺就会自己制造并将其存放奶汁中，仿佛在说：“如果妈妈不吃，我们就自己做。”



无论是用乳房、奶瓶或汤匙喂食，主要目标都是帮宝宝建立健康的进食态度

胆固醇：对宝宝是好还是不好

胆固醇是脂肪家族中的另一个重要成员。这种重要的脂肪，真的像一般人所说的那么可怕吗？也许对年龄较大的老人来说是，但对宝宝来说可不是。就跟其他的脂肪一样，胆固醇能促进大脑发育，提供激素、维生素D及构成肠液、胆汁的基本成分。母乳的胆固醇含量最高，牛奶中较少，配方奶中则几乎没有。研究证明，在出生后第一年内，完全吃母乳的婴儿，其血中胆固醇含量高于吃配方奶婴儿的。在宝宝脑部发育最快的阶段，提供最多的胆固醇真是再聪明不过了。虽然营养学家尚未弄清低胆固醇奶对婴儿脑部的短期影响与对心脏的长期影响（有关胆固醇的深入讨论，请见第175页），不过我们为自己的孩子选择了母乳这种最古老、最成功的营养配方，对宝宝的健康成长绝对是有利无害的。

点击查看儿童用品排行榜

母乳：聪明孩子的食物

这是1992年2月2日《今日美国》（USA Today）的新闻标题。早在多年前，就有许多研究指出，喂母乳有助于宝宝发育，但功劳始终被归于吃母乳的宝宝受到较多的照顾，而非母乳本身。然而，新的研究发现，除了宝宝在喂母乳过程中所受的照顾外，母乳本身也是让宝宝发育得比较好的关键。英格兰的研究人员将300个早产儿分成2组：1组喝母乳，1组不喝。从出生后4到5周就开始喂母乳的那组，在7岁半到8岁间做智力测验，结果比当初不喂母乳的那组平均高了8.3分。而且研究还发现"剂量与反应"间的关系：母乳喝得越多，智力测验分数越高。这其中的差别，不能单以婴儿受到妈妈照顾的多少来解释，因为这个实验中喝母乳的婴儿也是由伺喂管喂食的。母乳为何有助于婴儿的脑部发育，原因尚未完全清楚，但研究人员认为，这是因为母乳中含有配方奶中没有的激素和成长因子，以及有助于神经系统发育的特殊脂肪。母乳比配方奶多出了约400种营养素，最适合宝宝脑部成长所需。对于宝宝发育中的大脑，母乳是最好的营养，能让宝宝的智力赢在起跑点上。母乳真的不一样！

威力强大的蛋白质

如果有关脂肪的说明，还不足以让你相信母乳的珍贵，那么再看看蛋白质吧！蛋白质是成长的必需物质（有关蛋白质的进一步说明，请见第170页）。宝宝出生后的第1年，生长速度比任何时期都快，因此最需要高品质的蛋白质。母乳中的蛋白质，是专为宝宝发育所设计的，是制造不出来，也买不到的。其中的每一种特殊成分，都对宝宝有益处。

奶汁（牛奶、配方奶及母乳）中含有两种主要的蛋白质：乳清蛋白和酪蛋白。乳清蛋白是一种温和的蛋白质，容易消化，也很容易被人体肠道吸收。酪蛋白是乳汁中凝结的蛋白质，易结块，不易为人体肠道吸收。母乳中所含的蛋白质多是乳清蛋白，而牛奶和某些配方奶中则多是酪蛋白。宝宝的肠道喜欢母乳的蛋白质，能迅速将其中的营养素消化、吸收，不会排斥。配方奶或牛奶中的蛋白质，就没有那么受欢迎了，因为肠道必须更辛苦地工作，才能消化成块的凝乳。肠道是身体营养的守门员，让好的蛋白质进入血液当中，而将伤害身体的蛋白质（又称为过敏蛋白或过敏原）排拒在外。宝宝出生后的头几个月，肠道渗透性较强，肠道内膜上的"门户"大开，不属于人体的蛋白质也能进入。等到宝宝6个月大后，肠道发育成熟，门户就开始合上，只让某些蛋白质进入，而将其他的蛋白质拒之门外，这种有趣的过程叫做闭合（closure）。在宝宝的肠道成熟前，只给宝宝喝母乳，是防止过敏蛋白进入宝宝血液的最佳办法。

除了乳清蛋白外，母乳中还有其他优质蛋白质，也是乳牛或配方奶厂商做不出来的。这些优质蛋白质包括能促进大脑与神经系统发育的牛磺酸，以及能将母乳中的铁质运送到婴儿血液中的乳铁蛋白。乳铁蛋白是母乳中特有的蛋白质，除了具有传送铁质的功能外，还能监督常驻婴儿肠道内的益菌。宝宝的下肠道住着好菌和坏菌。好菌住在身体里，能发挥对身体有益的功能，如制造维生素，作为给它们提供生存空间的回报。坏菌如果没有好好管理，它们将在肠道里繁衍肆虐，会造成腹泻等疾病。

点击查看儿童用品排行榜

乳铁蛋白除了能抑制宝宝肠内坏菌的生长，还能防止念珠菌（一种会产生毒素的酵母菌）大量滋生。母乳中的另一类天然抗生素溶菌酶，也是一种能赶走坏菌的特殊蛋白质。

母乳蛋白质家族中的最新成员核甘酸，也备受营养学家瞩目。这种珍贵的蛋白质能让身体组织长得更强健，就跟钢筋中的强化成分一样。核甘酸能促进肠道绒毛（负责处理与吸收食物的细小指状突出）的生长，让宝宝肠道内膜发育得更好。这些母乳中的物质，能促进属于宝宝肠道的细菌生长，扫除那些不属于宝宝肠道的细菌，维护正常的肠道生态（ecology of the gut）。

甜美的母乳

我们来做个品味试验。取一些配方奶及母乳来尝尝看，你会马上知道为什么宝宝喜欢母乳。母乳吃起来很新鲜，配方奶则有罐头的味道。母乳的乳糖（糖分的含量）比其他任何哺乳动物的奶汁中的含量都多，比牛奶多出20%~30%。配方奶则是添加蔗糖或葡萄糖来弥补糖分的不足。宝宝为什么需要乳糖呢？因为宝宝的大脑需要！营养学家认为，乳糖中的半乳糖是脑部组织发育必需的营养素。研究人员发现，乳汁中乳糖含量越高的哺乳动物，脑部就越大，这证明乳糖是中枢神经系统发育的关键。乳糖还能促进钙质吸收，有助于宝宝的骨骼成长。乳糖不只能帮助宝宝脑部与骨骼的发育，宝宝的肠道也需要这种天然的甜味。乳糖能促进肠道内益菌（双岐乳酸杆菌）的生长。

维生素、矿物质、铁质

没有人比妈妈更能制造出好的营养素。这些营养素是独一无二的，因为它们具有高度的生物利用度（bioavail ability），也就是大部分都能被身体吸收。食物好不好，不在于所含的营养素有多少，而是在于这些营养素中能被肠道吸收、进入血液的比例有多大。奶粉罐上标示的成分，并不表示宝宝能全部吸收。母乳中的维生素、矿物质和铁质，都具有高度的生物利用度，这些高质量的营养素，大部分都能进入宝宝的身体组织，只有少部分会被浪费掉。牛奶或配方奶就不一样了，它们所含的营养素质量较差，生物利用度也较低。比方说，母乳中的铁质有50%~75%能进入宝宝的血液和组织当中，只有少数没有被吸收。而牛奶中的铁质只有10%能被吸收，铁质强化配方奶中的铁质，甚至只有4%能进入血液，效率实在是大打折扣。

没有多余的营养素

配方奶中的营养素，除了质量差，可被吸收率低外，那些不能被消化的多余的营养素，还会造成宝宝排泄系统的负担，影响宝宝的新陈代谢。无法被体内吸收的多余营养素，会破坏肠道的生态，导致坏菌大量滋生。至于营养过剩的长期的影响，我们尚未完全了解。

随着宝宝的成长而调整

母乳可被利用率高的另一个原因就是，母乳中的营养素的含量会随着宝宝的成长而改变。无论是初乳、暂时乳（第1周的奶汁）、成熟乳，其中的维生素和矿物质含量，都是针对宝宝快速变化的需求来调整的。配方奶中可找不到初乳或暂时乳。

易化元素

为加强营养素的生物利用度，母乳中还含有易化元素（facilitators），能彼此帮忙，让营养素发挥更大的功能。比如说，母乳中含有较多的维生素C，能促进铁质的吸收。研究人员将等量的铁和锌，分别加入母乳、牛奶、配方奶中给志愿者喝了之后，发现母乳中的营养素，比其他乳品中的更容易进入受试者的血液。母乳确实是独一无二的。

点击查看儿童用品排行榜

母乳中的保护因子

每个母亲都希望孩子吃的东西既有营养又有保护作用。你已经知道母乳能提供给宝宝最完美的营养，下面我们将告诉你，母乳中的营养如何保护宝宝。

白血球

妈妈的每一滴乳汁，都含有上百万活生生的白血球，能杀死宝宝肠道内的坏菌。母乳中的营养与抗病成分极为珍贵，在古代甚至曾被誉为“白血”（white blood）。宝宝刚出生的头几周，身体的防卫系统最脆弱，这些具有保护能力的细胞，就像个警觉的母亲，在这段时间内数量最多。随着宝宝免疫系统的成熟，妈妈乳汁中的白血球浓度也会逐渐减少，但至少在产后6个月内都会存在。

这些珍贵的细胞除了会吃掉细菌外，还能跟血液一样，储存与运输一些花钱买不到的元素，如酶、成长因子、能抵抗感染的蛋白质，以及其他对健康有益的成分。

免疫球蛋白

除了活生生的白血球外，母乳中还含有免疫球蛋白，这是一种能对抗感染的蛋白质，就像天然的抗生素，会在宝宝体内循环，消灭细菌。婴儿出生后的头6个月，免疫系统尚未成熟，可用来防御身体的抗体也不足。虽然宝宝在出生后不久，就会自行产生一些抗体，但在9~12个月大之前，所产生的抗体数量并不足以防御疾病。这时候，就该妈妈上场了。为了保护宝宝不受细菌侵害，妈妈有许多方法可以弥补宝宝免疫系统的不足。其中一种是经由胎盘，将妈妈血液中的抗体送到宝宝体内。但这些免疫球蛋白9个月内就会用完，随着宝宝体内血液的抗体数量（母体中带来的）逐渐减少，妈妈乳汁中的免疫球蛋白数量却会逐渐增加。母乳会承担起之前血液所做的工作，保护宝宝，直到宝宝的免疫系统成熟（大约要1年左右）。妈妈生产后的乳汁，就跟生产前的胎盘一样，滋养并保护着宝宝。

母乳预防针

妈妈一开始分泌的初乳，含有最丰富的白血球与抵抗感染的蛋白质，能在新生儿免疫系统最脆弱的阶段，提供最适时的保护，实在是妈妈和宝宝之间天衣无缝的配合。你可以把初乳当做宝宝的第一剂预防针。

为了帮助你了解母乳的免疫效果有多好，我们就跟免疫球蛋白团队中的重要成员：免疫球蛋白A（immuno globulin A，IgA）一起来一趟宝宝的肠道之旅。宝宝出生后的头几个月，尚未成熟的肠道就像布满细孔的筛子，异物（过敏蛋白）能轻易地进入宝宝的血液，造成过敏。但母乳中的IgA可以在肠道里形成保护膜，封住肠道内膜上的漏洞，不让细菌和过敏蛋白通过。

不断更新的防御系统

母乳是专为宝宝量身定做的感染驱除剂，能协助宝宝抵抗环境中的细菌。环境中的细菌不断在改变，人体的防御系统虽然能清楚辨识益菌与害菌，但宝宝的这套系统尚未成熟，需要妈妈助一臂之力。每当有新的病菌进入妈妈体内，妈妈的身体便会产生抗体，然后再经由母乳，将这支新的抗菌兵团送进宝宝体内，保护宝宝。这套动态的母乳免疫过程，会不断调整，为妈妈与宝宝建立起最完美的防御系统。

想要每天增强宝宝的免疫力吗？喂母乳吧！（国际授乳咨询人员协会建议。）

新发现

每年我都会在医学期刊上读到有关母乳成分新发现之类的文章。由于母乳成分的精确结构尚未全部为人所知，所以研究人员都称之为“因子”，比如我们之前讨论过的“饱餐因子”。有关母乳成分的另一项新发现是能促进重要细

点击查看儿童用品排行榜

胞生长的“表皮成长因子”（epidermal growth factor，EGF）。宝宝肠道内膜上的表皮细胞，在处理宝宝吃进的食物时，担任着极重要角色。EGF能促进宝宝体内重要细胞（如表皮细胞）的生长。母乳中还含有妈妈体内的多种激素，能帮助宝宝的重要器官运作得更好。

母乳中的性质及成分都是独一无二的，我们前面所提到的，不过是一些尽人皆知的事实。另外，母乳中还有许多配方奶中找不到的珍贵营养素，但由于我们尚不清楚这些营养素的作用，因此往往忽略了它们的重要性。随着科技的进步，研究人员会对这些成分有更深入的研究，我们也会更了解母乳为何是宝宝最佳的营养来源。科学会证明全天下妈妈早就知道的事：喂母乳对母子都好。

喂母乳对妈妈最好

喂母乳不只是对宝宝好，对妈妈也好。当宝宝“随时都想吃奶”时，喂母乳的妈妈可能会觉得自己的乳汁、力气和耐心都已经用尽了。有一位妈妈曾对我说：“喂母乳好像就得要永无止尽地付出。”其实，喂母乳并非只是不断地付出、付出、付出。因你所付出的时间与精力而得到的回报，在你喂母乳时以及未来的许多年，都多得无法估量。

喂母乳的一大优点，也是这本书一再强调的，就是互相付出：你为宝宝付出，宝宝也回馈你。宝宝从妈妈这里得到奶水，而宝宝的吸吮动作，则会刺激妈妈乳头的神经，将信息传达到脑下垂体，分泌激乳素。激乳素是一种能激发母性本能的激素。这种奇妙的物质能让妈妈做个更积极的妈妈。

喂母乳有助于恢复体形

宝宝的吸吮动作还会刺激妈妈体内分泌催产素，这种激素能让你的子宫收缩，回到（几乎是）怀孕前的大小。换句话说，喂母乳时，妈妈给宝宝营养，宝宝则帮妈妈恢复体形。还有，喂母乳并不会让乳房变形，乳房的变化是怀孕造成的。

放轻松！再放轻松！

喂母乳能让母亲和宝宝都放轻松。注意观察妈妈喂宝宝吃奶的样子，你会发现，喂奶中的妈妈非常安详，而宝宝喝着喝着就会安静地睡着了，仿佛是吃了天然镇静剂。事实上的确如此。妈妈的乳汁中除了前面提到的饱餐因子外，还有一种能促进睡眠的天然蛋白质，能让宝宝安详地进入梦乡。而宝宝的吸吮动作，也会使妈妈体内分泌有助于放松的激素。这种天然的镇静功能，对于睡不着的宝宝（和妈妈）尤其有帮助。这正是母亲与宝宝在哺喂母乳过程中互相付出的最佳例子。

喂母乳所能带来的放松效果，对于生活忙碌的妈妈尤其有用。有个喂母乳的上班族妈妈说：“在公司忙了一天回到家，喂宝宝吃奶能让我整个人放松下来。”

其他的好处

喂母乳有益妈妈的健康。喂母乳的女性，罹患乳癌的几率较低，如果你有乳癌的家族病史，这一点特别值得考虑。喝母乳的宝宝也比较健康，省了很多看病的钱。高品质、花费低的母乳，可以说是再划算不过的天然食品了。对于有家庭计划的夫妻，喂母乳还是天然的避孕药。

喝母乳的孩子教养好

我在研究喂母乳对孩子的长期影响时，发现了一件很特别的事：喂母乳的孩子似乎特别乖。我认为，想将孩子教好需要做到两件事：了解孩子、帮助孩子感觉舒适。喂母乳正好符合这两项条件。宝宝出生后的头3个月，妈妈与宝宝因喂母乳而产生的互动超过1000次，这使得妈妈更了解宝宝的行为。在哺喂母乳时流

点击查看儿童用品排行榜

进婴儿体内的不仅是乳汁，还有妈妈和宝宝之间浓浓的亲情。喂母乳的宝宝，不只获得了营养，还学会了信任，以及因为信任带来的自在感受。妈妈与宝宝因哺喂母乳而对彼此有更深的了解，双方也能有更好的表现。

哺喂母乳的准备工作

就像做好产前准备能让生产过程更顺利一样，做好哺喂母乳的准备工作，也能让你在喂母乳时更得心应手。

乳房的准备工作

由于怀孕激素会自动使乳房达到适合授乳的状态，因此大部分妈妈并不需要做什么特别的准备。皮肤白嫩的妈妈，乳头比较敏感脆弱，可以试着每天有一段时间不穿胸罩，或者穿哺乳胸罩，但把罩杯放下来，让乳头露出，和衣物轻轻摩擦。乳头和乳晕部分不要用肥皂洗，因为肥皂会使得皮肤干燥，造成乳头表皮龟裂。乳头附近的腺体会分泌天然的润滑物质，因此不需要擦乳液。你还可以请教那些给宝宝喂母乳的朋友，或者专业的授乳咨询人员，如何做乳房按摩。这种技巧有助于你熟悉自己的乳房，而且对于以后学习自己用手将奶水挤出也有帮助。

做产前乳头检查

有些妈妈的乳头扁平或凹陷，宝宝不容易含住，结果妈妈喂得乳头酸痛，宝宝也吃不饱。怎样才算是乳头扁平或凹陷呢？将拇指和食指放在乳晕外围两端，用力往下压，你的乳头应该还是直立或更往外突。如果这时候，乳头变得扁平或者往内缩，宝宝可能就不太容易含住。由于光凭目视无法辨认乳头是否扁平或内缩，因此这项测试非常重要。有些乳头看起来很正常，但如果压住乳晕边缘，却会往内陷。因此在产前，你应该找懂得分辨与治疗乳头扁平和内缩的医护人员，帮你做产前乳头检查。如果你有这种现象，可以用下列方法，自己“做一个乳头”：戴上乳房保护罩（一种乳房罩杯，不是乳头保护罩），这种塑胶罩杯放在胸罩里，会轻轻压住乳晕，让乳头从特殊设计的开口往外突出。在怀孕最后几个月开始戴这种乳房保护罩，可以使乳头渐渐往外突出。（有关乳房保护罩的进一步说明，请见第123页。）

身心都要做好准备

我有位病人曾说过：“我的理智已经准备好要喂母乳了，但我的情绪却还没有准备好。”她知道母乳对宝宝最好，但她并不晓得喂母乳要付出多少的精力，尤其在头几周，感觉宝宝好像“整天都要吸奶”。她接着说：“真希望当初有人告诉我，度过这头几周，喂母乳就不会那么累，而且会很有满足感。”

参加母乳会或其他喂母乳的支持团体

对于新手妈妈来说，如果没有可以学习的榜样或得不到家人的支持，想成功地喂母乳并不容易。国际母乳会是由有经验且受过专业训练的女性自愿者所组成的团体，是新手妈妈咨询的好对象。准妈妈在产前3个月，就可以开始参加母乳会的课程，包括如何踏出正确的第一步、喂母乳对家庭的影响，以及让喂母乳更加顺利的诀窍。除了提供资讯外，母乳会也是认识其他新手妈妈的好地方。等到宝宝出生后，这些新朋友都会成为彼此鼓励、打气的伙伴。看看别的妈妈是如何顺利地哺喂母乳，如何在喂母乳的过程中跟宝宝合作无间。母乳会的电话在电话簿、医院、生产教室、图书馆都可以查得到。

上授乳课

教人如何哺喂母乳的课程，能帮你踏出正确的第一步，而且在那里认识的授乳专业人员，将来也可能会成为你个人的授乳咨询人

点击查看儿童用品排行榜

员。医院和生产中心开的生产课程，通常都会包括授乳课程。

选择懂得如何喂母乳的医护人员

帮宝宝选医生时，要让医生知道喂母乳在你全部的哺育方式中占有最优先的地位。你选的医生，不能只是把喂母乳挂在嘴上讲讲而已。宝宝出生后的头几个月，你要向医生咨询的有关喂食的问题会比任何问题都多。你就要把照料宝宝的事情托付给这位医生了，只有懂得如何给予宝宝最好营养的医生，才值得你信任，他可以给你知识和技术上的支持。你可以通过母乳会，找到这样的医生。

跟支持你的朋友在一起

多跟支持你喂母乳的朋友在一起，远离那些爱批评你养小孩方式的人。不同的人对孩子的哺育问题有不同的见解。一旦宝宝发生任何问题，不论是腹绞痛、便秘、腹泻，还是半夜不睡觉，都会有人说："一定是你的奶水有问题。"这种信口开河的话，具有很大的杀伤力。而爱子心切的妈妈很容易被影响，以为自己的奶水不好，当不了好妈妈。事实上，大部分的批评，可能都来自于从来没有喂过母乳的妈妈。多跟支持你的朋友在一起，能让你更有自信，确信自己做了正确的抉择。

学习适当的姿势和含住的技巧

除了上授乳课程外，你也可以在生产前跟专业的授乳咨询人员联络，以便在宝宝出生前24~48小时内，请授乳咨询人员实地教导你正确的授乳姿势与含住技巧，以下将针对这方面的问题做详细介绍。

踏出正确的第一步

我们刚开始执业，即刚开始当爸妈时，也许会天真地以为，喂母乳是很自然的事，只要把泌乳的妈妈和饥饿的宝宝放在同一间房间，他们就会自动地合在一起，妈妈的乳汁就会流出，宝宝就会长大。但实际上，大多数的新手妈妈和宝宝都需要有人教，才能学会正确的授乳姿势与含住技巧。我们不只鼓励妈妈喂母乳，更重要的是，我们希望妈妈喜欢喂母乳。

第一次喂奶

宝宝出生后几分钟，把他放在妈妈胸前。除非宝宝身体出现医疗问题（如呼吸困难），否则一出生就可以放在妈妈胸前，用毛巾盖着宝宝，保持温暖，让母子肌肤相亲，使宝宝的脸颊自然地靠着妈妈的乳房（如果是剖腹生产，则须稍做调整）。放轻松，不要急，慢慢来，让宝宝熟悉妈妈的乳房，不要在这时候想把在妈妈教室学到的东西全搬出来。宝宝现在不需要大吃一顿，大部分婴儿这时候只会轻轻舔几下、吸几下，然后再舔几下、吸几下。通常在宝宝出生后几小时、甚至几天内，宝宝吃奶都是吸吸停停的。

大多数宝宝在出生后几分钟内，就会进入安静灵活状态，最适合与母亲互动。这时候，宝宝的眼睛会张得大大的，认真寻找妈妈的眼睛和乳房。事实上，有些新生儿一被放在妈妈肚子上，就会往上爬，找寻妈妈的乳房，通常他很快就能找到。当宝宝在安静灵活状态时，你可以用乳头按摩宝宝的嘴唇，刺激宝宝吸吮——寻乳反射（rooting reflex）。

这种第一次互动非常重要。母亲的初乳是最佳的食物，宝宝越早开始吃越好。吸吮能帮助刚出生的宝宝，在经历过分娩与生产的紧张后放轻松。吸吮具有镇定作用，能帮助宝宝适应新环境。除了在宝宝一出生立刻哺喂母乳外，母婴同室也能帮妈妈与宝宝踏出正确的第一步（见32页）。母婴同室能让你更了解宝宝发出的信息，当你看到宝宝张开眼睛，四处张望，还把拳头放进嘴里时，你就知道该把奶头

点击查看儿童用品排行榜

给他了。

经常喂奶能让妈妈体内的母性激素丰富起来，让妈妈与宝宝的照护系统动起来。

姿势与含住技巧

正确的姿势与含住技巧，是成功哺喂母乳的关键。喂母乳常见的问题，像是乳头疼痛、乳汁不足或妈妈不喜欢喂母乳，都是因为没有掌握正确的技巧。

妈妈的正确姿势

开始哺乳前要让自己感觉舒适，乳汁才能顺利出来。坐在床上、摇椅里，或有扶手的椅子上，都是轻松的哺乳姿势。枕头也是必备品，可以让妈妈感觉舒适，也有助于宝宝维持正确姿势。你可以在背后垫一个，膝上放一个，抱宝宝的手臂下再放一个。如果你是坐在椅子上，可以放个垫脚的小椅子，帮助你抬高膝部，这样要把宝宝抱着靠近乳房时就不会弄得背酸、手酸了。让身体与心理都准备好迎接吃奶的宝宝，想着奶水，想着宝宝，想着当个好妈妈。

宝宝的正确姿势

刚开始喂奶时，宝宝不要穿太多（甚至不要穿衣服），以便与妈妈做到最亲密的肌肤接触。如果宝宝看起来很困，脱掉宝宝的衣服，可以让宝宝不会睡着，并且吸奶吸得更好。然后如下所述调整宝宝的姿势：

1. 用手臂托住宝宝，让宝宝的脖子靠在你手肘弯曲的地方，背部靠着你的前臂，用手托着宝宝的屁股。

2. 将宝宝的身体整个侧过来，让宝宝面对你，肚子贴着肚子。宝宝的头、脖子与身体应该成一直线，不向前倒，也不向侧倒。宝宝应该不用转头或拉长脖子就能碰到乳头。（你可以试试看把头转向一边吞一口水，或者把头往后仰或向胸前弯吞一口水，你会发现怎么样都比不上头自然伸直喝水舒服。）



摇篮式，注意宝宝的头部和身体要调整至吃奶最不费力的姿势



不正确的哺乳姿势：不要让宝宝的身体离开你的身体

3. 把宝宝放在你膝上的枕头上，或者用矮凳子把脚垫高，让宝宝跟你的胸部齐高。用膝上的枕头支撑你的手臂和宝宝的重量。如果只靠手将宝宝抱高，会造成妈妈背部和手臂的肌肉酸痛。而如果宝宝的位置太低，则会拉扯到妈妈的乳房，造成不必要的拉扯与咬伤。将宝

点击查看儿童用品排行榜



逗弄宝宝的嘴唇，让宝宝把嘴张大



帮宝宝把嘴张大，以便正确含住乳头和乳晕，将宝宝的下巴往下压，嘴唇往外翻

宝往上、往内抱，而不是让妈妈往前倾。

4. 不要让宝宝的手成了障碍物。在将宝宝身体侧过来、肚子靠肚子时，把宝宝的手放在你的腋下。如果宝宝的上手臂还是很碍事，你可以用抱住宝宝的那只手的拇指将它往下压。

5. 在放置宝宝手臂的同时，让宝宝整个身体靠着你，肚子贴肚子。这种基本姿势称为摇篮式抱法（cradle hold）。如果宝宝是早产儿或者很费劲才能含住乳头，你可以试试橄榄球式抱法（clutch hold）（见第101页）。

乳房的准备

先用一只手挤出几滴初乳，湿润乳头。用手托住乳房，拇指在上面，手掌和其他手指在下面，手尽量贴近胸部，要使手指不会挡住宝宝含住乳晕。如果你的乳房很大，可以把擦手巾卷起来，放在乳房下面，帮忙支撑重量，以免乳房位置低于宝宝下巴，把宝宝累坏了。

鼓励正确的含住方式——最重要的步骤

用乳汁湿润过的乳头，轻轻按摩宝宝的嘴唇，鼓励宝宝把嘴张得大大的，像打哈欠一样。宝宝的嘴就像小鸟的嘴巴一样，会张得很大，然后很快就会合起来。当宝宝把嘴张大时（要耐心地逗弄，直到宝宝嘴巴真的张得很大），直接把乳头放进他嘴里，同时很快地用手臂将宝宝抱着贴近你。

这种技巧称为手臂快速动作（rapid arm movement，RAM），这能帮妈妈记住正确含住方式的两个要领——手臂的移动与动作要快。大多数的新手妈妈对于RAM都有点害怕（或者是被动地，希望由宝宝自己来移动），宝宝抱得不够贴近，或不够快。注意，不要往前倾！不是让乳房靠近宝宝，而是要用手臂的动作将宝宝抱近乳房。否则你就得弯腰驼背地喂奶，最后弄得自己腰酸背痛了。如果你手臂的动作太慢，或者因为迟疑而让宝宝把嘴合起来了一点，那么宝宝可能只含住了乳头，就不符合正确的姿势了。

使宝宝含到乳晕

将宝宝往内抱的同时，宝宝的牙龈应该不在乳头底部，而是要含住半径至少为2.5厘米的乳晕。如果只含住乳头，妈妈喂一两次奶就会觉得乳头酸痛。宝宝要含住乳晕下方的输乳窦（乳汁的储存室，见第127页图）。如果没有压迫到输乳窦，宝宝可能无法获得足够的乳汁。所以，宝宝应该吸的是乳晕，而不是乳头。

点击查看儿童用品排行榜

张大嘴！

正确含住姿势的另一重点是，宝宝的嘴巴要张得够大。许多宝宝会把嘴巴闭紧或噘起来，尤其是下嘴唇。在把宝宝抱近时，你可以用支撑乳房那只手的食指，将宝宝的下巴用力往下压，帮他把嘴张大一点。刚开始你可能会需要别人的帮忙。如果宝宝嘴巴闭得太紧，让你的乳头有被夹住的痛感，你可以暂时将支撑乳房的那只手拿开，用食指把宝宝的嘴唇往外翻。如果宝宝不合作，你可以将手指轻轻塞进他的牙龈之间，让宝宝停止吸吮，然后重新开始。就算你得重新开始好几次，才能让宝宝和你都做到正确的姿势，也要坚持做下去。这是很好的练习，有助于宝宝学习正确的动作。就当这是调教（也就是教导和引导）孩子的第一次机会吧，深呼吸，再试一次。

依宝宝的呼吸做调整

在宝宝把嘴张大，嘴唇外翻的同时，尽量将宝宝抱近一点，让他的鼻尖碰到乳房。不用担心宝宝会不能呼吸，就算压到鼻尖，宝宝还是可以呼吸得很好。如果宝宝的鼻子看起来真的被堵住了，将宝宝的屁股往内抱一点，稍微调整一下宝宝的角度，如果有必要，也可以用拇指轻轻压住乳房，让宝宝的小鼻子露出来。

支撑乳房

当宝宝正确地含住时，在整个哺乳过程中，妈妈都要用手支撑住乳房，以免乳房的重量累坏了宝宝的嘴巴。等宝宝再长大一点、强壮一点时，就可以不用支撑乳房了，这样你的手就能空下来做其他事。将乳头从宝宝口中抽出来时，一定要先将手指从嘴角塞进宝宝的齿龈之间，让宝宝停止吸吮，以避免乳头受伤。

两种吸吮方式

开始喂奶几周后，你会发现宝宝有两种吸吮需求：寻求安慰与吸收营养。寻求安慰时宝宝只是轻轻吸吮，因为这时候他并不饿，只是想寻求安慰，吸到的是较不容易有饱足感的前乳。吸收营养的吸吮则不同，宝宝脸部的肌肉较用力，有时连耳朵都会动。这种吸吮方式能让宝宝很快就吃到高热量、较容易有饱足感的后乳。



正确的含住姿势：注意宝宝的嘴唇能正确地往外翻



不正确的含住姿势：注意宝宝的下嘴唇是往内缩的

点击查看儿童用品排行榜

其他的喂奶姿势

宝宝出生的头一周，应该多教他几种含住姿势。侧躺式与抱橄榄球式是另外两种不错的喂奶姿势，尤其适用于刚剖腹生产完的妈妈。

侧躺式

这种姿势跟摇篮式很像，只是宝宝和妈妈是面对面侧躺着。在妈妈的头下放两个枕头，背后塞1个枕头，腿底下放1个枕头，宝宝背后也塞1个枕头。5个枕头听起来好像很多，不过这样才能让母子都觉得舒适。让宝宝面对你侧躺，靠着你的手臂，把宝宝上下移动一下，让宝宝的嘴巴对准妈妈的乳头。含住姿势如前所述。



侧躺姿势

抱橄榄球式

对于含住技巧有问题，或者在喝奶时皱眉弓背、蠕动不安、离开乳房的宝宝，你可以试试抱橄榄球式。体型较小、身体不强壮或早产的宝宝，也适合抱橄榄球式。在床上或舒服的扶手椅上坐好，旁边放1个枕头，或者把枕头塞在你和椅子扶手之间，把宝宝放在枕头上。让宝宝靠近你要喂奶的那边乳房，用同侧的手托住宝宝颈部后方。让宝宝的脚刚好能靠在支撑你背部的枕头上。不要让宝宝的脚去蹬椅背或枕头，这样他就会把背弓起来。如果发生这种情形，将宝宝的大腿弯起，让他的脚和屁股都靠着后面的枕头。依照含住乳头的步骤，用右手托着左边乳房，把宝宝拉近你（RAM）。一旦宝宝能顺利吸吮，在他的背后塞1个枕头，让他能一直靠近乳房。



坐在床上的抱橄榄球式。注意枕头如何让妈妈和宝宝都能采取舒服的姿势

我们鼓励第一次哺喂母乳的妈妈，在宝宝出生后几天内，寻求授乳专业人员的协助，以便在宝宝养成坏习惯前，学会正确的姿势与含住技巧。几年前，我们开始鼓励每位新手妈妈，在宝宝出生后48小时内，到我们哺喂母乳中心接受哺乳姿势与含住技巧的咨询（或者请我们的授乳专业人员到医院去看他们）。结果，哺喂母乳的相关问题大大地减少，我们也发现，妈妈和宝宝都更喜欢喂母乳了。

乳房如何分泌乳汁

了解乳房如何分泌乳汁，可以帮助你体会哺喂母乳的艺术，以及正确姿势与含住技巧的重要性。怀孕期间，你已经注意到乳房开始胀大，这是身体在告诉你，孩子出生后，乳房将

点击查看儿童用品排行榜

常见的错误喂乳姿势与含住技巧

⊙妈妈和宝宝没有肚子贴肚子地依偎在一起，使得宝宝可以转身、摇晃。

⊙在用乳头逗弄宝宝的嘴时，没有耐心等到宝宝的嘴张得够大。

⊙让宝宝的嘴唇紧紧抿着，而没有放松地向外翻。

⊙让宝宝施压在乳头，而不是乳晕组织。

⊙太被动，没有积极使用RAM技巧把宝宝拉近。

负责提供营养，就如同逐渐胀大的子宫，将提供宝宝出生前的营养一样。乳房会胀大，主要是因为泌乳腺的成长。妈妈泌乳的能力，取决于泌乳腺的数目与功能的好坏，而非乳房的大小。乳房大小的差别，主要在于非泌乳腺的脂肪组织，而不是泌乳腺。乳房较小的妈妈所分泌的乳汁，并不会比乳房大的妈妈少。

乳房内部有树枝状的泌乳系统（见第127页图）。乳汁由树叶似的腺体组织分泌出来，再从这些乳汁细胞送到输乳管（树枝和树干），再传送到输乳窦（树根）储藏起来。输乳窦位于乳晕下方，能将乳汁经由乳头上约15~20个小开口释放出来。要有效地将输乳窦内的乳汁挤出，宝宝的嘴巴必须盖住整个储藏室，用舌头挤压集满乳汁的输乳窦。如果宝宝只吸吮到乳头，不但喝不到奶，导致体重不足，还会让妈妈的乳头产生不必要的疼痛。

以下是这宏大的泌乳系统的运作方式。宝宝的吸吮会刺激乳头上特殊的神经感受器，并将信号传给脑下垂体分泌激乳素，激乳素会刺激乳房中的腺体分泌乳汁。宝宝每次吃奶时，一开始喝到的前乳非常稀薄，就像脱脂牛奶，宝宝继续吸吮，乳头上的神经感受器会刺激脑下垂体分泌另一种激素——催产素。这种激素流至乳房后，会刺激泌乳腺周围的弹性组织像橡皮筋一样收缩，从泌乳腺中挤出大量乳汁和额外的脂肪，进入输乳管和输乳窦。这种乳汁称为后乳，其脂肪量较前乳高出许多，也含有较多的蛋白质，更能让宝宝产生饱足感，也更具有营养价值。后乳可说是成长专用乳。

喷乳反射

当后乳从泌乳腺喷出进入输乳窦时，大部分妈妈都会感觉到乳房里有一点刺痛的感觉。因为会“放出”这种较浓的乳汁，所以这种突如其来的后乳大量流出曾被称为放乳反射（let-down reflex）。

不过我们比较喜欢用较正确的名词“喷乳反射”（milk-ejection reflex，MER）来代替“放乳反射”一词，这是因为20年前，在我第一年执业的时候，曾经发生过一件令我尴尬的事。有一天当我在医院巡房时，我去看一位哺喂母乳的新手妈妈，问她有没有任何问题，她回答：“有，我还没感觉到任何的letdown（英文letdown有放乳、也有沮丧的意思）。”我当时以为她是说忧郁症，所以开始跟她谈产后忧郁症的事。一直到后来，我问了我妻子“let-down”的意思后，才知道她讲的是乳房问题而不是心理问题。那时我才意识到多年的医学教育并没有教我一点儿乳房如何泌乳的知识，或许是因为认为这没什么科学研究价值吧。而当我成了医学院老师后，我决心不让新一代医生对这么美妙的人体功能一无所知。可是我还是觉得“letdown反射”一词太灰暗了，所以我就使用MER。

好的MER是妈妈们能分泌好乳汁的关键。

点击查看儿童用品排行榜

在经历喷乳反射时，每个妈妈的感觉都会不同。通常在宝宝开始吸吮30~60秒或更久时，妈妈的乳房就会有饱满或刺痛的感觉。在喂奶时，这种感觉可能会出现好几次，而每个妈妈经历的时间和感觉也可能不同。新手妈妈通常会在开始哺喂母乳后的2或3周经历MER。有些妈妈的乳房虽然没有饱满或刺痛的感觉，但可以从乳汁漏出知道MER的发生。由于泌乳的顺利与否，跟妈妈的情绪有很大关系，所以如果你的心情愉快，MER也会进行得比较顺利。疲倦、恐惧、紧张、疼痛等情绪，都可能会抑制喷乳反射，导致婴儿只吃到不具有饱足感、没有太多营养的前乳。

供需关系

妈妈的乳房分泌的乳汁量的多寡是建立在妈妈和宝宝之间的供需关系上。宝宝吸吮得越多（以正确方式），妈妈分泌的乳汁就越多，直到两人找到共同的平衡点。而宝宝的吸吮频率，比吸吮时间更能影响妈妈的泌乳量。

你可以想像一下宝宝吸吮时，你的乳头和乳房组织所经历的变化。你用乳头去碰触宝宝的嘴唇，他闻到并想吃到你的乳汁，于是他用嘴唇含住你的乳晕，吸吮的动作将乳头和乳晕都拉进嘴里。妈妈的乳房组织非常有弹性，宝宝的舌头有节奏地从乳晕“挤奶”，妈妈的将奶头和乳晕拉长，好将乳汁送到舌头后方，吃进去。

如果是喝奶瓶，方式就不一样了。在宝宝吸吮的过程中，塑胶奶嘴的长度不会改变，所以喝奶瓶的宝宝，舌头动作、吸吮与吞咽动作可能都跟喝母乳的宝宝不一样。而且，就算宝宝吸塑胶奶嘴的动作不正确，他还是可以喝到奶。可是如果是用吸奶嘴的方式来吸母乳，却会让妈妈乳头疼痛、乳汁减少。由于会发生这种混淆的情形，所以当前几周宝宝还在学习正确的吸吮方式时，授乳专业人员不赞成让宝宝喝奶瓶。

喂母乳常见的问题与困扰

以下提出的问题，只是喂母乳妈妈可能碰到的或想知道的问题中的一小部分。我们将在下面几章提出更多的建议。

开　始

奶水什么时候会来？

母亲真正的奶水通常在孩子出生后2~5天内出现，取决的因素包括：这是不是第1胎、生产过程的疲惫程度、宝宝是否学会了含住技巧以及宝宝吸奶的频率与效率。真正的奶水出现前，宝宝所吃到的都是初乳，初乳含有丰富的蛋白质、免疫因子，以及其他对新生儿有益的成分。暂时乳约会持续1周，然后渐渐从初乳转为真正的奶水。宝宝出生后10~14天，你的奶水就会变成成熟乳。以下情形会让你的奶水来得更快、更舒适：

⊙生产过程顺利

⊙母婴同室

⊙鼓励宝宝尽早开始吃奶，并增加吃奶次数

⊙除非有健康上的理由，否则不要给宝宝吃奶瓶

⊙请教授乳专业人员

⊙有丈夫、亲朋好友、专业医护人员的支持

应该多久喂一次母乳？喂多久？

喂母乳经验丰富的妈妈会告诉你：“注意你的宝宝的需要而不要看钟。”喂母乳不是做数学习题，妈妈们根本不需要计算宝宝一天内吸奶的次数。一位喂母乳的妈妈说：“我不会去算我每天喂宝宝几次，就像我不会去算每天

点击查看儿童用品排行榜

亲宝宝几次一样。”在开始喂母乳的头几周，宝宝吃奶的时间会很不规则，有时宝宝只吃一小会儿，有时却长达1个小时。宝宝常在吃奶时睡着，半个小时醒来后，又想继续吃奶。记住，宝宝吃奶的频率比时间长短更能刺激泌乳激素的分泌。

只要喂奶姿势与含住技巧正确，你的乳头并不会因为宝宝吸乳频率过高而疼痛。也许有人会建议你：“一开始让宝宝每个乳头吸3分钟，然后每次增加1分钟，直到宝宝每个乳头都吸10分钟，10分钟左右就够了。”不要听这种建议。宝宝不会喜欢这种束手束脚的规定，有经验的哺乳妈妈也不会喜欢。新手妈妈可能得等宝宝吸吮两分钟后，才开始有MER。慢吞吞的宝宝，吃完一餐的时间可能比较长，而狼吞虎咽的宝宝，则可能10分钟就吃完一个乳头。喂母乳几个月后，妈妈和宝宝便可以合作无间，许多宝宝在吸乳的前10分钟内就能获得所需要的全部奶水，但大部分的宝宝还是会继续吸吮乳房。记住，乳头疼痛是因为宝宝含住和吸吮技巧不正确，而不是宝宝吸吮得太久。如果宝宝采用不正确的吸吮或含住方式，就算只吸3分钟，也会造成妈妈的乳头疼痛。

实际一点说，宝宝在出生后4周大到6周大之间，可能每两个小时就要吃一次奶，然后开始逐渐减少吃奶的频率。刚开始几周，你和宝宝正在建立适当的乳汁供需量，所以在你的生活方式允许的范围内，尽量让宝宝想吃就吃，想吃多久就吃多久。一旦乳汁供需系统建立起来，你跟宝宝就会彼此喜欢并满意这个喂奶习惯。虽然有时为了安抚哭闹不安的宝宝，你可能会继续经常地、没有限制地喂母乳，但慢慢地宝宝就会接受其他的安慰方式了。（如何让喝母乳的宝宝适应固定的喂奶时间，见第124页。）

乳头疼痛

如果觉得乳头疼痛怎么办？

一发现有乳头疼痛的迹象，应该立刻检查喂奶姿势与宝宝含住技巧是否有误，看看是不是宝宝在对乳头而非乳晕施压。尤其要确定宝宝的嘴是否张得够大，而且双唇都往外翻，特别是下嘴唇。有时候，妈妈很难看到宝宝的下嘴唇是否往外翻。你可以请有喂母乳经验的妈妈，帮你观察宝宝的含住技巧，并依前面描述的技巧，让宝宝的下嘴唇往外翻。如果你马上觉得乳头不那么痛了，那么问题可能就在于宝宝含得太紧。此外，也可以改变宝宝的角度，并让宝宝先吸比较不痛的那边乳房。

保持乳头干爽

乳头不在“使用中”时，表面应保持干爽。你可以使用没有塑胶衬里的干净防溢乳垫，替细嫩的皮肤隔绝湿气。（有关防溢乳垫的进一步说明，见第121页。）在戴回乳罩前，先用软布轻轻将湿气吸干。以前有人建议，让乳头风干、晒太阳，或用吹风机快速吹干，但对某些女性来说，快速风干反而可能会破坏皮肤柔软跟弹性所需的水分平衡，使细嫩的乳头龟裂。

过渡期的触痛

许多女性的乳头在适应宝宝吸吮的过程中，会经历一段触痛过渡期。如果你觉到这种乳头触痛，那么你应该检查宝宝的含住技巧是否正确。此外，喂奶后可以自己按摩乳头，以促进血液的循环。乳汁就是最好的按摩霜。此外，乳晕上有许多小小的隆起，是能分泌具清洁与润滑功能的液体物质的腺体，能保护乳头并保持乳头清洁。因此，应避免用肥皂清洗乳头，以免洗去自然的油分，导致乳头干燥、龟裂。

点击查看儿童用品排行榜

乳头急救

有些皮肤干燥的女性，就算喂奶姿势与宝宝含住技巧都正确，也可能会有乳头干燥、龟裂的情形。如果出现这种情形，不要使用润滑油或乳液，就算是医院给的也不要用，因为这些东西在喂奶前都得洗掉。在用乳汁按摩无效后，你可以试用一种质纯、低过敏性、不含农药的羊毛脂（英文产品名为Lansinoh），这种羊毛脂能增进正常组织的水分，促进伤口愈合，而且哺乳前也不需洗掉。

如果上述方法仍不能阻止乳头越来越痛、龟裂或裂伤，就需要授乳咨询人员的协助，教你如何改善喂奶技巧或宝宝的吸吮方式，并在问题解决前，教你如何喂宝宝。

我的宝宝一天到晚想吃奶，我的乳头都快破皮了，我也快受不了了。可不可以给他安抚奶嘴？

很多宝宝都喜欢通过吸吮的方式来寻求安慰，而不只是把肚子吃饱。再也没有比妈妈更好的安抚者了，她的乳房可以让心烦气躁的宝宝安静地睡着。不过，实际点，妈妈也需要休息。但是，在宝宝学习正确吸吮乳头的前几周，我们不鼓励使用安抚奶嘴。等到宝宝学会吸吮，不必担心有乳头混淆时，就可以用奶嘴来拯救疲倦的妈妈，并满足贪得无厌的宝宝。（有关奶嘴的进一步说明，见第66页。）

宝宝吃够了吗？

我要怎样才知道宝宝奶吃得够不够呢？

宝宝开始吃奶一两个月后，你的直觉就会告诉你宝宝是否吃够了。吃饱了的宝宝感觉起来、看起来都会比较重。不过在头几周，可能不太容易判别，尤其是对新手妈妈来说。以下是在头几周，可以用来判断宝宝是否获得足够奶水的迹象。

⊙在开始吃奶3天后，宝宝若是获得充足的奶水，通常每天至少会尿湿6~8片尿布（或4到6片纸尿布）。足够数量的湿尿布等于告诉你，宝宝没有脱水。

⊙宝宝大便的变化，也能透露出宝宝吃奶水够不够。头几周，宝宝的大便应该从黏黏的黑色，转为绿色，再转为棕色；等到浓稠的后乳出现了，宝宝的大便会变得较黄。一旦宝宝的大便变成黄色、一粒粒的，就表示宝宝吃到了足够的高热量后乳。一两个月大的宝宝，如果吃到足够的高热量奶水，每天通常至少会有两三次黄色、粒状的大便。由于母乳有天然的通便效果，有些吃母乳的宝宝甚至在每次吃奶时或吃奶后就会大便。

⊙在喂奶前，你可能会觉得乳房肿胀，而喂奶后胀满感减少，或者在两次喂奶间有乳汁漏出，这些都是乳汁量与授乳量足够的迹象。宝宝吸吮的方式与满足的程度，是奶吃得够不够的另一个指标。如果你觉得宝宝吸吮得很起劲，听到他吞咽的声音，感觉到自己的MER，看到宝宝满足地进入梦乡，那么十之八九，宝宝获得了足够的奶水。

宝宝在第1个月体重应该增加多少？

宝宝体重的增加，也可以作为宝宝奶吃得够不够的一个指标。在经过第1周的体重正常减轻后（通常会减轻出生体重的5%~8%，即170~280克。），摄取足够营养的宝宝，在前几周平均每周会增加115~200克，之后的6个月，每个月平均会增加450~900克，从6个月到1岁大之间，则是每个月增加450克左右。在头6个月，宝宝每个月约会长高2.5厘米。体重与身高的增加幅度跟宝宝的体形有关（见第177页）。

新生儿的母亲都热衷于观察宝宝的体重。不知道为什么，宝宝体重增加了多少，似乎与妈妈照顾好不好划上等号。我觉得，妈妈之所以这么在意宝宝体重增加的情形，是因为宝宝体重增加是对她日夜辛苦哺喂母乳的看得见的奖赏，特别是乳房并不像奶瓶一样有刻度，不

点击查看儿童用品排行榜

清楚宝宝到底吃了多少。

可是有些宝宝虽然喝的奶水量很够，但热量却不够（可以从体重增加不足看出）。以下是找出这类营养问题的方法。

这些宝宝并没有脱水现象。他们的眼睛湿润、嘴巴湿润、一天平均要尿湿6~8片布尿布或4~6片纸尿布。虽然尿湿的尿布不少，但却很少大便——每天少于一次，而不像其他宝宝每天平均两三次。热量摄取不足的宝宝，看起来和摸起来的感觉也不同。他们看上去骨瘦如柴，体重增加很少，虽然经常吃奶，但却好像没有获得满足而哭闹。你也可以捏捏他看。营养充足的宝宝的肌肉与骨骼上有很多脂肪。而营养不良的宝宝，如果你捏起他的一块皮肤，就会发现他的皮肤是松松的、有皱褶，这是因为营养不良的宝宝的皮肤和肌肉间的脂肪不足，所以没有其他宝宝的饱满外观与触感。体重增加不足，看起来和摸起来又像上面描述一样的宝宝，在医学上我们称之为生长迟滞宝宝（failure-to-thrive baby）。造成这种情况的原因是后乳不足，也就是说宝宝吃到很多稀薄、水状的前乳，却没有吃到高脂肪、高热量的后乳，通常跟MER不足有关。简而言之，这些宝宝吃到的是脱脂母乳，而不是全脂母乳。（如何帮助这些宝宝长得更好，见下述有关增加乳汁供应量的说明及第218页有关把宝宝背在身上、生长迟滞宝宝的讨论。）

有些宝宝体重增加缓慢是正常的，他们通常属于瘦形体质的宝宝，用在长高上的热量比用在长胖上的多；还有些宝宝因父母体形原本就较小，受遗传因素的影响看起来也比较小，这也是正常的。这些宝宝跟生长迟滞宝宝不同，他们的大便次数正常，皮肤看起来也不会松垮垮、有皱褶。

宝宝除了喝母乳外，需不需要另外补充水分和维生素？

喝母乳的宝宝不像喝配方奶的宝宝，需要补充额外的水分。母乳本身就含有很多水分，配方奶则浓度较高。我们不鼓励给宝宝额外水分，并不是因为水不好，而是怕宝宝在新生儿时期用奶瓶喝水，可能会造成乳头混淆，影响喂母乳。

健康、足月的宝宝只要能获得足够的母乳，就不需要额外补充维生素，除非医生觉得宝宝有特殊营养需求，建议你使用。有时候医生如果对哺乳妈妈的饮食有疑问，可能会建议给宝宝吃维生素补充品。（有关氟化物补充品的讨论，见第345页。）

喝母乳的宝宝比较瘦

加州大学戴维斯分校于1992年做过一项研究，调查比较正常、健康的宝宝，喝母乳与喝配方奶后不同的成长情况。研究发现，这两组宝宝在前3个月的体重增加情形很类似，但在4~18个月之间，喝配方奶的宝宝在体重与身高比例的分数较高，也就是说，喝母乳的宝宝比较瘦。一般来说，喝母乳的宝宝在前12个月的体重增加比喝配方奶的宝宝的体重少了680克左右。

这个研究结果对于新生儿的父母有何意义呢？这项研究显示，生长曲线图的正常值（并没有区分喝母乳与喝配方奶的宝宝），可能本身就“超重”了。所以应该根据你的宝宝自己设标准，而不是依据成长曲线图。如果宝宝体重增加的速度正常，看起来十分健康，那么多半没问题。

点击查看儿童用品排行榜

增加奶水量

我的宝宝现在3周大，体重增加似乎不足，而且我觉得自己的奶水不够。怎样才能增加奶水量呢？

大多数妈妈泌乳延迟都是以下几个原因中的一个或数个造成的：喂奶姿势与含住技巧不正确、母亲与宝宝间的和谐关系受到干扰、家务繁忙让妈妈疲于奔命以及照时间表喂奶。以下步骤可以帮你解决这个问题：

经常给宝宝称体重

跟医生商量，带宝宝每周到诊所检查两次体重。

寻求协助

请教授乳专业人员，请她帮你看看喂奶姿势与含住技巧是否正确，并评估宝宝的吸吮方式。

寻求支持

联络哺喂母乳组织及育儿组织，如母乳会。

避免听负面的建议

“你肯定宝宝喝的奶够吗？”“我也没办法喂母乳……”当你努力建立做个好妈妈的信心时，不要再听这种让人丧气的话。多跟支持你的人在一起。哺喂母乳需要有信心。

检查一下家里的状况

家里是不是太忙了？暂时将所有会占用你哺喂母乳精力的事，统统搁在一旁。

跟宝宝一起躺在床上

喂奶时，跟宝宝亲密地依偎在一起。午睡前喂奶和夜间喂奶都能有效促进乳汁分泌，因为促进乳汁分泌的激素在你将要睡眠时的分泌量最大。

喂奶时将宝宝衣服脱下

如果宝宝很小（3600克以下），你必须将他用毯子包住，保持温暖，但最好还是让宝宝和你肚子贴肚子。肌肤相亲能唤醒想睡的宝宝，也能刺激那些吃奶不起劲的宝宝。

增加喂奶频率

至少每两小时喂一次奶，如果宝宝白天睡觉超过3小时，就把他叫醒。如果宝宝想睡觉，让他依偎着你的乳房睡，这样的肌肤接触能刺激乳汁分泌。

想着宝宝、想着喂奶

哺喂母乳时，要边搂着宝宝、边抚摸，多做肌肤上的接触。这种母性行为能刺激泌乳激素。

宝宝睡时你也睡

要做到这一点，必须将许多看起来非做不可的家务事晚点做或交给别人做。如果你有个总是要吃奶的宝宝，你可能会觉得：“我什么事都做不了”。但其实你正在做事，你正在做一件世界上最重要的工作——照顾一个新生命。

试着换奶头喂奶

传统的喂奶方式是鼓励宝宝在某一边乳房想吸多久就吸多久（通常10分钟左右），然后再让他吸另一边，下一餐则从另一个乳头开始先吃。换边喂奶又称为打嗝排气与换边技巧（burp-and switch technique），做法如下：让宝宝吸一边的乳房，直到你感觉到宝宝的吸吮与吞咽强度都逐渐减弱，眼睛也开始要闭上（通常是3~5分钟）。不要看钟、看表，只要注意看宝宝是否没兴趣继续吸下去了。一旦这些迹象出现，将宝宝抱离乳房，帮他打嗝排气，再换另一边喂，直到他的吸吮再度减弱；再次把宝宝抱离乳房并帮他打嗝排气，重复上述的整个过程，然后再回到第一边乳房，如此反复。这种打嗝排气与换边技巧，能促进营养较多、热量较高的后乳释出，因为每次换边时都会刺激MER。这种技巧对于爱边吃奶边睡觉、提不起劲吸奶的宝宝特别有用。经常换乳头能让宝宝

点击查看儿童用品排行榜

建立母乳银行

你母乳喂得很顺利，你的乳汁的供应量符合宝宝的需求，你根本不会想让宝宝喝配方奶。可是再好的哺喂母乳计划，有时也会偏离轨道。比方说，如果你突然有病住院，喂母乳的工作就得暂时放下。你应该未雨绸缪，在冰箱里开个“户头”。至少储存几天份的母乳。这对宝宝的营养，绝对是聪明的投资。（有关收集奶水与储存母乳的细节，见第125页的挤奶。）

保持清醒，打嗝排气则能让宝宝的小肚子里多点空间装奶水。

试着重复喂奶

这项技巧跟上面提到的换边喂奶的原则相同，能增加奶水量和奶水中的脂肪含量。如果宝宝喝完奶后，看起来满足了，你可以用背巾带他到处走走，不要马上把他放回床上。帮他好好排气打嗝，20分钟左右之后，再喂一次奶。把宝宝抱直10~20分钟，能让宝宝肚子里的气泡排出来，腾出空间再多喝点奶水。

把宝宝背在身上

不喂奶时，最好用婴儿背巾将宝宝背在身上。让宝宝亲近你的乳房，这样做不仅能刺激乳汁分泌，还能提醒宝宝吃奶。当宝宝在寻找乳头时，就让宝宝在背巾里吃奶。有些宝宝在妈妈走动时吃奶吃得比较好。（有关背宝宝兼喂奶，见第214页。）

在喂奶前及喂奶时按摩乳房

这能帮助后乳释放。

喂奶时尽量放松

身体或情绪上的紧张，都会抑制MER。你可以运用在生产课程中学到的放松技巧，诸如用枕头、请人帮你按摩背、想像流动的溪流、播放柔和的音乐，并要对自己有信心。（有关如何在喂奶时放轻松的其他建议，见第109页。）

喝药草茶

各种能促进乳汁分泌的天然疗法，多半来自于民间，并没有多少科学证据。根据我们在诊所的工作经验及自己的喂奶经验，我们发现葫芦巴茶（fenugreek）有助于乳汁分泌。葫芦巴茶制作的家传秘方如下：将1茶匙的葫芦巴种子放进煮沸的热水中浸泡5分钟，或等到水稍微变色、有香气（这种茶有点像枫糖的甜味），然后就可以饮用了。玛莎发现，当乳汁好像有点不足时，喝几杯这种茶很有帮助。有些妈妈说，喝母乳茶（Mother's Milk tea）很有效，而碰巧的是母乳茶里也含有一些葫芦巴。还有一些药草文献记载了其他有助于乳汁分泌的茶。无论这些茶是真有用，还是心理作用都没关系，姑且试试吧！你可以放轻松，享受一下这些茶的独特味道。

乳房充盈

如果奶水太多，变成乳房充盈怎么办？

乳房充盈是乳房长时间饱满、胀大，造成乳房变硬、疼痛，这种情形是身体在告诉你，母乳的供需关系已经失去平衡。乳房充盈是妈妈的问题，也是宝宝的问题。对于妈妈来说，乳房充盈时会伴随着剧烈疼痛，如果不加以处理，甚至会演变成严重的乳房感染。

乳房充盈对宝宝来说也不好受。当妈妈的乳房胀满时，乳头的角度会变平，让宝宝无法好好含住，结果宝宝只吸吮到乳头，而无法将足够的乳晕组织含入嘴里，向输乳窦施压。这样一来，宝宝刺激更多乳汁进入乳房，却无法将乳汁吸出，使得妈妈乳房充盈更加严重，从

点击查看儿童用品排行榜

而造成恶性循环。随着乳房组织的肿大，乳汁也无法顺利流出。宝宝喝到的奶水变少，于是喝奶的次数更加频繁，导致妈妈的乳房充盈问题更加严重，母婴的喂奶关系就出问题了。然而，只要在开始哺喂母乳时，遵循正确步骤做，就能避免乳房充盈。这些正确的步骤包括：母婴同室、宝宝一饿就喂奶、喂奶姿势与含住技巧正确。

如果你产后还未出院就发生乳房充盈的情形，可以用电动挤奶器，将多余的奶挤出，让乳晕恢复柔软，这样宝宝才能正确地含住乳头，才能更有效地将乳房中的奶吸出。通常在第1周时，你的乳房会缓慢、稳定地累积奶水，而宝宝喝奶的速度，应该跟乳房分泌乳汁的速度一致。在第1周时，随着奶水量的增加，乳房胀满是正常现象，如果喂奶姿势与含住技巧正确，喂奶次数频繁，且获得充分休息，胀奶的情形应该会改善。有时候，奶水会在第3或第4天突然增加，以至于妈妈在半夜被胀痛的乳房痛醒。这种情形一旦发生，你可以立刻用电动挤奶器挤奶，在乳房充盈恶化前及时缓解。以前有人建议用热敷方式来改善乳房充盈，但通过我们对乳房充盈症状的进一步了解，我们发现，热气会增加组织的肿大，反而给妈妈带来更多伤害。你可以用冷敷方式或冰袋（在冰袋与皮肤间垫一层薄布，免得冻伤），直到乳房肿大减轻，奶水可以流出为止。这种冷疗法还能缓解乳房发热与疼痛。

在家里时，你也可以预防乳房从胀满感变成乳房充盈。站着冲温水，将乳房浸泡在温水中，或者在挤奶或喂奶前，先用温湿毛巾在乳房上敷10分钟。这样做能刺激MER，让宝宝喝奶更顺利，把乳房中的奶水吸完。如果乳晕太胀，宝宝无法正确含住，在喂奶前应该先挤出一些奶水，使乳晕柔软，让宝宝不只能含住乳头，还能含住乳晕。

如果乳房从胀满感发展成乳房充盈，不要坐等乳房充盈消退。应该在没有喂奶时持续冰敷，这样可以减轻疼痛，并改善肿大情形。如果需要的话，可以用电动挤奶器挤奶，或者找那些授乳咨询人员教你哺喂母乳的正确技巧。退热净（或称醋氨酚）（acetaminophen）和大小适中的乳罩对乳房充盈都有帮助，而休息则是绝对必要的。

最重要的是，不要停止喂奶！乳房中的奶水一定得排出来！乳房充盈如果不加处理，往往会导致乳房感染，也就是乳腺炎。乳腺炎的症状跟流行性感冒很像：疲倦、发烧、发冷、酸痛。你的乳房可能整个充盈，或者某个部位特别肿胀、触痛、发红、发热。要治疗这种情形，你可以用温湿毛巾敷疼痛的部位，或在淋浴时冲温水，每次10分钟左右，每天至少4次，并服用具有退烧与止痛疗效的退热净（acetaminophen），以及医生开的抗生素（两者对喂母乳都没有影响），好好休息。除非授乳咨询人员建议你不要喂奶，否则继续喂奶也会有帮助。乳房中的奶水一定得排出来（由宝宝吸出或用挤奶器），感染才能愈合。

如果你哺喂母乳已经好几周、甚至好几个月都没有问题，却突然出现乳房充盈的症状，检查一下喂奶技巧，或把这种情形当做家务太多或你的作息太忙的警号。要学会仔细倾听身体的声音，看身体想跟你说什么，并按身体所需去做。

放松的必要

我是个容易紧张的人。怎样才能在喂奶时放松呢？

激乳素具有安定心神的作用，可是情绪上的紧张或身体上的压力（疲倦、疼痛、疾病）可能会干扰有益于乳汁分泌的激素催产素，抑制MER。如果你的乳汁流不出来，宝宝也会跟

点击查看儿童用品排行榜

着烦躁，宝宝很快就会感受到妈妈的紧张，所以放松是非常值得培养的技巧。试试看下列方法：

想着宝宝

在开始喂母乳前，先培养一下气氛——把其他事情都放在一旁，心里想着宝宝、想想自己喂奶的样子，想想你最喜欢的宝宝的动作与表情。给宝宝做按摩，尽量用肌肤接触的方式，抚摸或搂着宝宝。这些景象和活动都有助于身体释放能使你放松的激素，让你在喂奶前放松心情。

减少会分散注意力的事情

在喂奶前先吃一些有利于健康的点心、喝点水或果汁，冲个热水澡或小睡一下，都有助于放松。试试在生产课程中学到的放松技巧与呼吸练习。在喂奶前和喂奶时，听一些柔和的音乐。请人站在你的椅子后面，帮你按摩颈部、肩膀及上背。等宝宝正确含住乳头、枕头也都放好了后，用腹部深呼吸，再缓缓吐出，就像在生产课程中学的一样，让所有紧张从颈部、背部和手臂流走。

在温水中喂奶

如果你实在非常紧张，可以采用水疗法。坐在装有温水的浴缸里，水位要恰好在乳房下方，这样你可以在浴缸里喂母乳（宝宝也半身泡在温水里）。为了安全起见，不要抱着宝宝进入浴缸，因为你可能会不小心滑倒。将宝宝放在浴缸旁边的毛巾上，等你在浴缸里坐好了再把他抱进去，或者请旁边的人抱给你。

设一个哺乳站

这个点子让我太太玛莎在热闹的大家庭里，在做一大堆家务事时也能放松心情喂奶。在家中找一个专属于妈妈和宝宝的窝，放上你最喜欢的椅子（最好是有扶手的椅子或摇椅，扶手高度要刚好能支撑你抱宝宝的手臂）、很多很多枕头、一个脚凳、能放松心情的音乐、书本、有营养的点心、果汁及水。如果你还想接电话，可以使用无线电话或线较长的有线电话。你会在这个窝里待上许多时间，所以一定要布置得又舒适又实用。想想看自己在喂奶的一个小时里，可能需要些什么，如尿布、宝宝的衣服、宝宝溢奶时用的布、垃圾桶等等。如果家中有学步期或学龄前幼儿，还可以放一些小点心，以及你专为他保留的喂奶时可以陪他做的游戏。哺乳站的位置，应该设置在能将他限制在一个安全地带的地方。如果你一直在担心他会不会不小心摔倒，又如何能放松心情喂奶呢？将哺乳站设在地板上，有些幼儿会比较容易适应，因为这表示他随时都可以跟妈妈在一起。喂母乳本身就是一种自我放松的循环。母乳喂得越多，妈妈体内就有越多有助于放松的激素，从而让妈妈喂奶喂得更顺利。

给幼儿留下时间

我有一个两岁大的孩子，每次我忙着喂刚出世的小宝宝时，他总是吵着要我陪他玩。我该怎么办？

替你的孩子设身处地想一想。在孩子眼里，小婴儿什么都有，大家都关心他、有母乳喝、有人抱，而这些关怀以前都是属于他的。根据我和玛莎多年的经验，下面我们将介绍我们学会的如何同时照顾到两个孩子的需要。妈妈如果在喂婴儿母乳时使用背巾，就能空出手来跟小哥哥、小姐姐玩。你们可以坐在地板上玩丢球、垒积木或者讲故事，同时让婴儿舒服地躺在背巾里喝奶。接下来，你可以把哺乳站的概念扩大，加上属于小哥哥、小姐姐的东西，如玩具、书、录音带、积木等。喂奶时，你可以背靠着沙发坐在地上，边喂怀里的婴儿，边跟身边的幼儿玩。这样一来，小哥哥或小姐姐也会把哺乳站当成是他的一个专属游戏区。把哺乳站里的那些玩具及游戏只在喂奶时

点击查看儿童用品排行榜



一个既舒服、又有效率的哺乳站能让哺喂母乳更轻松愉快

间让小哥哥或小姐姐玩，这样他就知道，喂小宝宝的时间，也是他的特别游戏时间。而坐在地上喂奶的好处是，小哥哥、小姐姐不会爬上你的膝盖去看小宝宝在做什么。在喂宝宝的同时，跟小孩一起玩，也有助于妈妈放松，因为这样妈妈就不必担心小孩又在隔壁房间如何淘气了。你也可以让小哥哥、小姐姐跟你一起在喂奶时睡个午觉，边喂奶边让孩子依偎着你，全家一起小睡一番。

如果宝宝咬乳头

我的宝宝7个月大，在喂奶时咬我的乳头，我觉得无法忍受，该怎么办呢?

宝宝咬乳头时，妈妈的自然反应通常是把宝宝从乳房拉开，大叫“不可以!”我们不能怪妈妈反应激烈，尤其是当宝宝咬得很用力时。可是有些宝宝会因为妈妈突如其来的剧烈反应，连着几天不愿意吃奶，展开“罢工”。事实上，宝宝在学习使用牙齿的过程中，有这种让妈妈受不了的轻咬动作是正常的，而且这种情形会逐渐减少。

当你感觉到宝宝的牙齿要咬乳头时，大吼大叫并非最佳办法，你可以将宝宝抱近乳房，而宝宝为了要把嘴张开并让鼻子有呼吸的空间，自然会把牙齿松开。不要硬把乳头从宝宝合紧的牙齿中拉出来。每次宝宝一咬人，你就把他往内抱紧，几次之后，宝宝就会知道咬妈妈会让他自己不舒服，他就不会再做这种动作。你可以对宝宝说不可以，因为宝宝需要知道他咬人时会出现一些负面的反应，不过不要吓着他。

你可以将宝宝为何咬人、何时咬人一一记录下来。如果宝宝是在喂完奶后开始嚼牙，你就应该在他有机会咬你时停止喂奶。长牙会让宝宝有嚼牙的冲动。在冰箱里放一点给长牙宝宝用的玩具，比如冰冻的香蕉、冷毛巾，让宝宝在喂奶前或喂完奶后咬。这些技巧再加上“哎哟，你把妈妈弄痛了!”有助于宝宝学习喝奶的方式，并保护妈妈的乳房不再被咬。（另见第132页有关嚼牙宝宝的讨论。）

喂母乳可以避孕

我听说喂母乳是天然的避孕法。这种避孕法可不可靠呢?

喂母乳是有效的避孕方法，不过前提是有些规定你必须遵守：

⊙不分白天、晚上，不限时间，宝宝想吃奶就可以吃奶

⊙跟宝宝一起睡，并让宝宝晚上也能想吃奶就吃奶

⊙延后使用奶瓶或安抚奶嘴，妈妈本身就是最好安抚者

⊙延后喂固体食物，吃固体食物是为了增加宝宝的营养，不是代替母乳

点击查看儿童用品排行榜

为什么喂母乳能避孕呢？这是因为宝宝吸吮妈妈的乳头时，会刺激妈妈体内生成激乳素，进而压抑排卵与子宫内膜生成所需的雌激素与黄体素。不排卵或子宫内膜未发生变化，你就不会有月经，也就不会怀孕了。但你必须经常哺乳，才能让体内的激乳素保持在足够高的水平上，以抑制生育所需的激素。尤其在晚上，更需要让激乳素保持在高水平状态，因为生育所需的激素多半是在睡眠时产生。在宝宝断奶期或喂奶次数减少时，妈妈体内的激乳素会降低，进而使得生育所需的激素升高，月经就会恢复来潮。产后第一次月经（又称警告月经）过后不久，排卵就会恢复正常，使母体回到可能怀孕的状态。通常妈妈在产后第一次月经来之前，应该都不会怀孕，不过有5%的女性在警告月经来前就会排卵，因此还是有可能不知不觉地怀孕。

研究显示，只要遵守上述规定，95%的母亲在产后平均13~16个月内都不会怀孕。

抽烟有害吗？

我有个朋友在喂母乳期间抽烟，会不会有不良影响呢？

绝对会！香烟中的尼古丁成分会进入妈妈的奶水，而宝宝吃了后会有腹绞痛的症状。被动吸烟还会刺激宝宝的鼻腔和呼吸道，造成宝宝经常感冒、不断咳嗽、流鼻涕和呼吸困难等情形。所以如果家中有人抽烟，一定要请他到外头去抽。在喂母乳期间抽烟，不只对宝宝不好，对妈妈也不好。新的研究显示，抽烟会抑制妈妈体内的激乳素，使奶水减少，并有损母亲天生的育儿直觉。（见第437页，有关香烟和宝宝合不来的讨论。）

点击查看儿童用品排行榜

第8章
喂母乳妈妈的选择与挑战

看了前面几章，希望你已经认识到哺喂母乳真的很重要——对妈妈和宝宝都很重要。但有时候，由于一些健康状况、社会影响或经济上的因素，往往让妈妈无法顺利哺喂母乳。以下将告诉你，如何在各种不同状况下，仍能顺利哺喂母乳。

哺喂母乳期间要吃得好

怀孕时你是一人吃两人补，喂母乳期间，你同样是为两个人吃。接下来，我们将教你如何让母子都能获得充足的营养。

吃得好，奶水就好

少吃只有热量、没有营养的食物，如糖果、点心及零食。多吃含有丰富营养的食物。为了达到均衡的营养，妈妈应从下面5大类基本食物中，挑选营养丰富的食物吃：

⊙面包、谷物、米饭、面食类（每日6~11份）

⊙蔬菜类（每日3~5份）

⊙水果类（每日2~4份）

⊙肉、家禽、鱼、干豆、蛋、坚果类（每日2到3份）

⊙牛奶、酸奶酪、干酪类（每日2~3份）

每天都应从这5类食物中选取食物，将它们组配成以下3个基本热量组，以获取均衡的营养：

⊙**碳水化合物**应占每日摄取热量来源的50%~55%，而且应该以有益健康的糖分为主，以提供身体稳定的能量来源，如面食、谷类、水果。（何种糖类是有益健康的，见第172页的说明。）

⊙健康的**脂肪**应占每日摄取热量的30%左右。（含有健康脂肪的食物种类，见第175页。）

⊙**蛋白质**应占每日摄取热量的15%~20%。（富含蛋白质的食物种类，见第170页。）

好骨骼少不了钙质

怀孕和授乳期间的妈妈需要很多钙质。这是因为宝宝的骨骼发育快速，而钙质对宝宝的成长格外重要。不必担心哺喂母乳会让自己身体内的钙质流失。最近的研究显示，哺喂母乳反而可能有助于防止骨质疏松症。

你不必为了要喂母乳就大喝牛奶。你听说过母牛要喝牛奶才能泌乳的吗？如果你不喜欢喝牛奶，或者对牛奶过敏，你可以从一些非乳制品中获取丰富的钙质，如沙丁鱼、大豆、花椰菜、豆荚、鲑鱼、豆腐、水田芹、甘蓝、秋葵、干豆、绿色蔬菜、葡萄干、干无花果、胡萝卜汁等。不过，乳制品仍是最佳的钙质来源之一，所以如果你不喜欢喝牛奶，或对牛奶过敏，你可以多吃奶酪和酸奶酪。

铁质——造血元素

妈妈在授乳期间，一定要摄取足够多的铁质。富含铁质的食物包括动物内脏（肾脏、肝

点击查看儿童用品排行榜

脏、心脏）、鱼、家禽、铁质强化谷片（其他富含铁质的食物，见第181页）。用餐时可以搭配含有维生素C的食物或饮料（如水果和蔬菜汁），这样会有助于铁质的吸收，如猪肉丸配蕃茄酱，铁质强化谷片配甜橙汁。此外，由于喂母乳有抑制月经来潮的效果，因此也能防止铁质流失。

要另外补充维生素吗？

由于妈妈与宝宝都需要比平常人更多的营养，因此，除非医生另有指示，否则你在授乳期间，仍要继续吃生产前的维生素补充品。（有时候，有些牌子的孕期补充品会使宝宝出现腹绞痛的症状，这时你可以另换一个牌子。）此外，你每天还应少量多次地晒点太阳，以补充体内天然的维生素D。

多喝水

哺喂母乳的妈妈，最佳的零热量饮料就是水。哺乳前可以先喝1大杯水或果汁。大多数的妈妈每天至少要喝8杯水或等量的液体。最简单的原则就是，只要一觉得口渴就马上喝水。坐下来喂奶前，先准备一些饮料在身边。如果你等到喂完奶后再去喝水，所摄取的水分就可能不足。需要注意的是，虽然一般认为，几乎所有与喂乳有关的不适症状，只要多喝水就能减轻，但也不要喝得过量。过多的水分，反而会妨碍乳汁分泌。此外，应避免喝含有咖啡因的饮料，如咖啡、茶、可乐及含酒精的饮料，以免这些饮料的利尿效果，让你流失宝贵的矿物质和水分。

母乳中的不速之客

喂母乳的妈妈，可以吃各式各样的食物。可是有些宝宝对于妈妈所吃的某些食物会特别敏感。在你吃下这些食物后，两小时之后，这些食物就会进入你的奶水，造成宝宝喝了奶之后会不舒服。宝宝哭闹不安、腹绞痛，究竟是不是因为对食物敏感，可以从宝宝是否有“24小时腹绞痛”（twenty-four-hour colic）来判断，也就是宝宝是否是在妈妈吃下可疑食物的24小时内，出现疼痛症状，且等到下次妈妈吃进同样食物时，又会再度出现同样的症状。以下是几种可疑食物：

乳制品

乳制品中的潜在过敏蛋白，可能进入母乳中，造成宝宝腹绞痛。（我们将在第275页腹绞痛与牛奶间的关系中做进一步讨论。）

含咖啡因的食物

清凉饮料、巧克力、咖啡、茶及某些感冒糖浆都含有咖啡因。虽然有些宝宝的确对咖啡因比较敏感，但通常是在妈妈吃下大量含咖啡因的东西时，宝宝才会出现不适症状。

谷类和坚果

这类食物中，最容易造成过敏的包括小麦、玉米、燕麦及花生。

辛辣食物

当妈妈吃下辛辣或蒜味重的食物后，奶水中可能会出现怪异的味道。而妈妈吃沙拉、披萨，或者到异国风味的餐厅大吃一顿，都可能会让宝宝接触到这类食物。有时宝宝的肠胃可能会抗议，导致宝宝不愿吃奶或出现腹绞痛。

环境中的污染物

杀虫剂和其他污染物越来越让人担心。为了减少这类有害物质进入你的奶水中，应避免吃来自污染水域的鱼；吃新鲜蔬果时要充分清洗并削皮；吃肉、家禽、鱼时要把脂肪部分切掉，因为大部分的化学物质都会残留在脂肪里。（有关如何避免吃进含杀虫剂的食品的说明，见第200页。）

容易胀气的食物

点击查看儿童用品排行榜

花椰菜、洋葱、豆芽菜、青椒、白卷心菜等，如果生吃可能会让宝宝觉得不舒服，煮熟了会比较好。我们尚无法以科学的方法解释为什么这些食物会让宝宝不舒服，不过就如同大部分妈妈都知道的，及我们自己的喂奶经验也告诉我们的，妈妈吃会胀气的食物，宝宝也会胀气。

找出让宝宝不舒服的食物

只要遵循以下简单的三个步骤，就可以找出母乳中的不速之客。同样的步骤，在宝宝不只吃母乳后，也可以帮你找出宝宝对哪些食物过敏。（详细说明见第197页。）

第一步：列出可疑食物名单

从前述的食物种类中，选出你饮食中最可疑的嫌疑犯。同时记下宝宝不舒服的症状，如哭闹不安、腹绞痛、腹胀、严重便秘或腹泻、严重胀气、半夜无缘无故醒来或肛门周围出现红圈。

第二步：消去法

用消去法，一个一个地（或一次全部）将可疑的食物从日常饮食中剔除。每次持续10~14天，观察宝宝不适的症状是否减轻或消除。如果没有，再换下一种食物。如果症状真的消失了，再进行第三步。

第三步：确认结果

如果宝宝的某些症状或全部症状减轻了，为确认你已揪出的罪魁祸首，应再吃一次可疑食物试试看。如果宝宝在24小时内又出现不适症状，你就应该暂时不吃这种食物。虽然妈妈的侦察功夫通常不错，但这种再确认的方式，能确保妈妈找出的结果是客观的。妈妈对宝宝的爱的无私，加上看到宝宝不舒服就心疼，可能使得妈妈太早下定论，而把某种食物贴上禁食的标签，结果导致妈妈与宝宝都失去珍贵的营养来源。就算你真的找到罪魁祸首，大部分宝宝对于这些食物的敏感或不喜欢都是暂时的，也就是说，你不会永远跟你爱吃的食物绝缘。

找出让宝宝不舒服的食物的其他方法

品尝试验

如果你吃了某种药物后，宝宝突然无缘无故地拒绝喝奶，这可能是因为你的奶水有苦味。

不要一种东西吃太多

有些宝宝对即使是一点点讨厌的食物都极敏感，但大多数宝宝只有在妈妈大量吃或喝某种食物时才会觉得不舒服。小麦产品和柑橘类食物就是最好的例子：这类食物吃太多可能会

杏仁奶食谱

如果你或宝宝不能喝牛奶，这里将提供另一个选择。在许多健康食品店都可以买到杏仁奶或冲泡粉末，你也可以自制杏仁奶。

1/2杯去皮的生杏仁

2杯水（如果需要可以更多）

盐、蜂蜜、枫糖浆、香草精或杏仁精（可要可不要）

将去皮的生杏仁放进果汁机，然后加1杯水打至均匀（高速搅拌机约搅拌5分钟），再将剩下的水加入，把杏仁奶稀释至适当浓度，如有必要可多加水。一般来说，自制的杏仁奶冷藏起来口味更佳。你还可以加一点盐、蜂蜜、枫糖浆、香草精或杏仁精增添风味。杏仁奶可当做饮料喝，加谷片吃，或者用来烘焙糕点或煮东西。

点击查看儿童用品排行榜

让宝宝不舒服，吃一点点可能却没关系。

如果你吃的食物种类越来越少，可是宝宝却越发哭闹不安，这时你应该请教专家，包括授乳咨询人员，确定导致宝宝不舒服的罪魁祸首是不是奶水；或者请教营养师，看看你的饮食是否均衡；最重要的是请教医生，看宝宝是否因为食物以外的原因哭闹不休。喜爱美食的妈妈，不要因为要忌口而不想喂母乳，像这种容易出现食物不耐症状的宝宝，喝配方奶通常也都有严重的问题。其实对大部分哺喂母乳的妈妈来说，吃什么东西并不会影响宝宝。

一人吃药两人共享：哺喂母乳期间的用药安全

在授乳期间，大部分妈妈都会碰到因为生病而不得不吃药的情形。除了考虑药物对自己身体的作用外，你还得考虑药物对宝宝身体的影响。大部分药物都会进入妈妈的奶水里，不过其含量通常只有妈妈吃入剂量的1%左右。以下是授乳期间安全用药的原则。

一般注意事项

授乳期间，使用任何药物前，都需考虑下列事项：

⊙这药对宝宝有没有害？

⊙这药会不会减少乳汁分泌？

⊙有没有同样有效，但相对来说比较安全的其他治疗方法？

⊙能不能把吃药时间和喂奶时间错开，以减少进入宝宝体内的药物剂量？

你应该知道，对于授乳妈妈的用药建议，有时更多是基于法律上的考虑，而非基于科学上的根据。医生如果不知道某种药物是否安全，可能会叫妈妈停止喂母乳。药厂为保护自己，避免用药事故，也会叫妈妈在吃某种药物时停止喂母乳（在药品说明书上，以及药物参考书、《医生案头参考手册》上，都有这样的说明）。对他们来说，比起花钱研究多少药物会进入母乳及药物对婴儿的影响，这种小心为上的建议当然划算多了。然而宝宝却可能因为完全无害的药物，而必须突然地、无必要地断奶。

如何妥善安排吃药及哺喂母乳

如果哺喂母乳的妈妈需要吃药，以下方法可以减少进入宝宝体内的药量。

问问自己，是否真的需要吃药？

如果你感冒了，是不是可以借由洗蒸汽浴、多喝水、休养一段时间，来达到和吃药一样的效果？可不可以用单一成分的感冒药取代多种成分的感冒药？

是否能晚点治疗？

如果你需要做某种检查（如使用放射性物质的X光检查）或动手术，是否能延几个星期或几个月，等宝宝大一点再做？药物对只吃母乳的小婴儿影响较大，但较大的宝宝除了母乳外尚有其他食物来源，而且身体也较能处理药物了。

选择较不容易进入奶水的药物

让医生知道，喂母乳对你和宝宝都非常重要，因此除非真的有必要，否则你不想停止喂

资源来源

此处所提供的资讯都是根据详细的研究与最新的资料。但本书完成后，仍可能出现有关某种药物安全的最新资讯，我们建议你在授乳期间，使用药物之前先询问医生。

点击查看儿童用品排行榜

母乳。医生会根据你的具体情况选用一种不容易进入乳汁的药（譬如某种抗生素）。医生也可以选择其他的用药方式，让药物直接进入需要治疗的区域，以减少进入血液中的药量。比如说，治疗皮肤发炎不用口服药丸，改用可以局部涂抹的药膏；治疗气喘或支气管炎可以用吸入型药物；鼻塞则用可以直接喷在鼻子里药物，而非口服药。哺乳期间，药效短的（1天吃3~4次）比药效长的（1天吃1次或2次）安全，因为药物能更快地从奶水中消失。

调整喂奶与吃药的时间

当你必须服用某种药物时，应该询问医生药物在血液中的浓度达到最高值的时间（这通常也是母乳中药物浓度最高的时候）。一般来说，大多数的药物会在服用后1~3小时内达到最高浓度，6小时后才会自奶水中消失。如果你对药物的安全有疑问，可以试试下列方法：

1. 如果可以的话，吃药前先挤出一些奶水备用。（有关如何挤母乳与储存，见第258页。）

2. 吃药前先喂母乳。

3. 在宝宝最长的睡觉时间前吃药，通常是在晚上喂最后一次奶之后。

4. 如果宝宝在妈妈吃药后3到6小时喝奶，可以用事先挤出的“安全”母乳或用配方奶。

5. 挤出来倒掉。大部分的药物进入和离开母乳的速度都一样快，因此有些专家认为，妈妈吃了药之后，把奶水挤出来倒掉，跟等6个小时再喂奶的效果其实是一样的，而且将奶水挤出，还能避免乳房充盈。此外，有些脂溶性药物会储藏在母乳的脂肪中，所以在吃药后3~4小时，将一餐份的母乳挤出倒掉，可能效果更好。

以上所提出的时间，只是大致的参考，可能会因为药物种类或宝宝吃奶的习惯而不同。（比如说，有些放射性药物需要24小时才会完全在奶水中消失。）你应该跟医生讨论最适合的用药方式。

如果你对所使用的药物在安全上有疑虑，可是宝宝又一定要吃母乳（譬如宝宝对配方奶过敏），除了遵守以上的注意事项外，还要请教医生该如何检测进入母乳或宝宝血液中的药量。

常用药物的注意事项

以下是有关常用药物的注意事项：

止痛与解热药

退热净（Acetaminophen）是授乳期间最安全的止痛剂：只有0.1%~0.2%的剂量会进入母乳中。生产或手术后使用的麻醉止痛药（如杜冷丁、可待因、吗啡），可能使宝宝暂时觉得很困，但你并不需要停喂母乳。不过，在授乳期间长期使用麻醉性的止痛药可能不安全。

感冒、咳嗽或过敏治疗药物

在授乳期间服用下列非处方药仍属安全，但要注意下列事项：使用复合成分药物前，先试试单一成分的药物（如充血解除剂或者抗组织胺）；药效短的通常比药效长的安全。睡前使用含有可待因的咳嗽糖浆并没有关系，但用含美沙芬（dextromethorphan，DM）的更好。最好是在喂乳后及睡前使用，而且只吃一两天。使用充血解除剂后，观察宝宝是否更易哭闹，或者使用抗组织胺药物后，观察宝宝是否更困倦，然后再调整药物的用量。授乳期间使用鼻腔喷剂（色甘酸cromolyn、类固醇、充血解除剂）会比口服药物更安全。

抗生素

几乎所有的抗生素，在授乳期间使用都很安全，尤其是在治疗常见感染而仅使用一两星期的情况下。虽然常用的抗生素（青霉素及头孢类）只有极少量会进入母乳，但有的宝宝还

点击查看儿童用品排行榜

授乳期间可以安全使用的常见药物与成分

以下药物的安全性，是以短期使用为依据。如果你要使用其中一种的时间超过一两星期，就必须请教医生。

退热净（acetaminophen）
无环鸟苷（acyclovir，治疗疱疹的药物）
局部麻醉药物（如牙医用的麻醉药）
制酸药
抗生素（头孢菌素类、红霉素、青霉素、磺胺药、四环素①、三甲氧苄二氨嘧啶）
抗凝血剂
抗痉挛药
抗组织胺
阿斯巴甜
气喘药物（色甘酸cromolyn、吸入型支气管扩张剂）
钡剂
氯奎宁（抗疟疾剂）
可的松
充血解除剂
利尿剂
毛地黄（强心剂）
异丁苯丙酸（ibuprofen，镇痛解热药）
胰岛素
Kaopectate（腹泻用药）
维生素
通便剂
肌肉松弛剂
蛲虫治疗剂
心得安（propranolol，治疗狭心症及心律不整的药物）
丙基硫氧嘧啶（propylthiouracil，治疗甲状腺机能亢进的药物）
硅胶植入物
甲状腺药物
疫苗

①避免使用四环素超过10天

是可能会对抗生素发生过敏（过敏性红疹）、出现鹅口疮或腹泻。对于新生儿，使用磺胺类抗生素要特别小心。医生对于一些长期使用的抗生素，都会特别谨慎，如四环素、某些高剂量的静脉注射抗生素或像Flagy1（中文品名：服立治儿）等特殊的抗生素。

咖啡因和巧克力

你不需要在授乳期间放弃咖啡、茶、清凉饮料或巧克力。研究显示，母亲摄取的咖啡因或巧克力，只有0.5%~1%会进入母乳。不过，偶尔也有宝宝会对咖啡因或巧克力中的可可碱过敏，出现哭闹不安的症状。

口服避孕药

大多数专家都认为，在授乳期间使用低剂量的黄体素避孕药（迷你药丸）是安全的。对于完全喂母乳的妈妈来说，迷你药丸就跟传统的黄体素——雌激素避孕药一样有效，又不会影响到母乳的数量和质量，而且安全。研究显示，只含黄体素的避孕药，并不会改变母乳的质量，也不会干扰婴儿的成长，还有些研究显示，这类避孕药有助于母乳分泌。然而，偶尔也会有妈妈使用迷你药丸发生奶水减少的情

点击查看儿童用品排行榜

授乳期间需要由医生小心监督的药物

在哺乳期间使用下面这些药物安全与否的因素包括：剂量、婴儿年龄大小、治疗时间长短以及用药及授乳时间等。如果你要长期使用以下药物中的某一种，则应事先请教了解这些药物的医生，然后再妥善服用。

酒精
抗忧郁药
阿斯匹林
可待因
杜冷丁（Demerol，手术止痛剂）
麦角（收缩子宫用药）
全身麻醉药物①
消炎痛（indomethacin，镇痛解热药）
异烟肼（isoniazid，结核病药）
锂②
灭吐灵（metoclopramide，预防呕吐、逆流性消化性食道炎等的药物）
灭滴灵（metronidazole，灭滴虫药）③
服立治儿（Flagyl，抗生素药）
吗啡
口服避孕药（只含黄体素）
抑郁剂（Prozac，治疗忧郁症、暴食症等的药物）
安定（Valium，治疗焦虑、失眠、肌肉痉挛等的药物）

①大部分的全身麻醉药物，在使用6~12小时后喂奶都很安全。

②有些专家认为，授乳期间绝对不能使用锂；有些专家则认为，只要能随时监测婴儿血液中的锂浓度，谨慎使用亦可。

③由于这类药物会大量进入婴儿血液，理论上是不能使用的。为提供断乳外的另一个选择，专家建议给母亲单一的2克剂量，然后只暂停喂奶24小时。

授乳期间需要由医生小心监督的药物

安非他命
抗代谢药物（抗癌药物）
古柯碱
环孢霉素（cyclosporine，免疫抑制剂）
海洛因
大麻
胺基甲基叶酸
去氧苯比妥（Mysoline，癫痫症用药）
尼古丁
溴麦角环肽（Parlodel，可抑制激乳素分泌过多的现象）
天使粉（PCP，麻醉药物）

形。有一项研究针对妈妈在哺乳期间吃50微克黄体素避孕药对婴儿的影响，进行长达8年的追踪调查，结果显示，这对孩子的发育并没有什么不良影响。不过，让人担心的是，我们并不清楚当这些婴儿成长到生育年龄时，是否会有任何长期的影响。就跟只含黄体素的避孕药一样，左旋甲炔诺酮栓剂（levonorgestrel，中文品名：诺普兰植入剂）通常也被视为很安全，但我们一样不知道其长期影响。在哺乳期间使用口服避孕药对于婴儿的影响，尚在研究中，你可以请教你的医生最新相关资讯。（见第111页有关哺喂母乳与避孕的关系。）

点击查看儿童用品排行榜

抗忧郁症药物和镇静剂

使用这些药物还是小心为上。因为这类药物几乎都会进入母乳中，而且大多数都会影响到宝宝的行为。你可以考虑是否有药物以外的治疗方法，如心理咨询或改变环境。衡量一下吃药跟让宝宝继续喝母乳孰轻孰重，然后再做决定。如果你必须服用此类药物，那么在服用之前，最好先请教专业医生，看服用哪种药物在授乳期间最安全。记住，过早断奶会让妈妈体内无法再分泌有助于放松心情的激素，而使忧郁症病情加重。

酒精

一般人认为，葡萄酒能帮助授乳妈妈放松，啤酒能促进乳汁分泌。然而，最新的研究却对这种民间说法提出质疑。研究显示，母亲在授乳期间喝酒，有两大问题值得注意：第一，酒精会迅速进入母乳，而且浓度几乎跟母亲血液中的酒精浓度相同；第二，小宝宝身体系统的解酒能力有限。此外，酒精还会抑制喷乳反射，喝得越多，影响越大。还有研究显示，酒精不仅会减少乳汁分泌，还会造成母乳中有异味。最近又有研究证明，妈妈在哺乳期间喝酒，会导致婴儿运动功能的发展轻微受损，而且妈妈酒喝得越多，影响越大。因此，哺喂母乳的妈妈最好还是不要喝酒，或者至少要有节制。另外要注意的一点是，最好不要在喝酒后3小时内喂奶。常听人说啤酒能促进乳汁分泌，事实上，啤酒中的某种成分的确能促进乳汁分泌，但不含酒精的啤酒也具有相同的效果。

非法用药

授乳期间妈妈吸食毒品对婴儿的影响，目前尚未有定论。但已有研究证明大麻中的有毒化学物质THC会进入母乳，而且大麻还会降低母亲乳汁的分泌量。还有研究显示，哺乳母亲吸食大麻后，会导致婴儿的脑细胞出现结构性的改变。这些危险都说明哺乳母亲应该远离大麻。此外，吸食大麻还可能降低母亲对婴儿的注意力。

古柯碱是比大麻更危险、药效更强的毒品，进入母乳后会刺激婴儿的神经系统，导致婴儿哭闹不安、失眠与腹绞痛。这种药物以及如海洛因等具有麻醉作用和能使人上瘾的药物，绝对要避免。

喂母乳的好帮手

以前，成功哺喂母乳只需要3个角色：宝宝、妈妈的乳房及祖母的经验。现在，随着小家庭越来越多，有丰富经验的哺乳帮手越来越少，哺喂母乳的风气日减。而一旦那些哺乳妈妈碰到问题，旁边总会有人迫不及待地要把奶瓶塞给宝宝。因此，今天哺喂母乳的妈妈都需要有很大的决心。而为了适应更多的不同健康状况，不同生活方式的妈妈加入哺喂母乳的行列，市面上有各种各样的工具和资源，能帮妈妈更顺利、更愉快地哺喂母乳。（以下将提及的喂乳小帮手，都可以在孕妇用品店、孕妇用品邮购目录或者母乳会买到。）

该穿什么

喂母乳的妈妈的衣柜里一定要有：

⊙哺乳乳罩（至少3件）

⊙防溢乳垫

⊙哺乳专用衣物

⊙婴儿背巾

选择合适的乳罩

哺乳专用的乳罩，在给宝宝喂乳时罩杯可以掀开。以下将教你如何选择与使用合适的乳罩：

⊙孩子出生前，先买两套比怀孕时穿的尺码和罩杯都大一号的乳罩，等到乳房因分泌乳

点击查看儿童用品排行榜

汁而变大时穿。

⊙等乳汁来了，乳房达到乳房充盈后的大小（通常约在产后第2周），再买3件乳罩（1件穿、1件换洗、1件备用）。

⊙确定罩杯能够容纳乳房在每次授乳前的大小；穿太紧的乳罩，乳房容易发生感染。

⊙选择罩杯能单手就轻易掀开、阖起的乳罩，这样要哺乳时，就不必把宝宝放下。穿那种罩杯可以自动合拢乳罩，会比较方便。不要穿开口在罩杯下缘的乳罩，那种乳罩打开时无法撑住乳房。而开口在罩杯上缘的乳罩，比较有支撑力，也比较好打开，而且可以一次只打开一边。

⊙当罩杯打开时，应该能托住整个乳房下半部，让乳房维持自然的位置。

⊙选择百分之百棉质的乳罩。最好不要使用那些合成纤维或塑胶衬里的乳罩，免得不吸水或不透气。

⊙避免下缘有钢圈的乳罩，钢圈可能会压迫到乳房，造成发炎。

防溢乳垫

一次性或可换洗的棉布垫，可以放在乳罩里面，吸收溢出的乳汁。以下是使用防溢乳垫的几个要领：

⊙避免使用合成纤维、塑胶衬里的乳垫，这样的垫子不通风、会锁住湿气、滋生细菌。

⊙防溢乳垫也可以自制，将纯棉的手帕折好放在罩杯里，或者把棉质尿布剪成10厘米大小的圆形也可以。

⊙乳汁溢出后，应立即换新的乳垫。如果垫子黏在乳头上，先用温水弄湿后再撕下。溢乳的困扰，通常只会出现在刚开始授乳的几周。

授乳妈妈的装扮

我们的第1个宝宝出生后，我跟玛莎一起去买衣服。当我抱怨她动作太慢时，她解释说："我这辈子头一次，买衣服时需要考虑另一个人。"后来我又在诊所看到一位新手妈妈，如何手忙脚乱地想把身上的连身洋装脱掉，好安抚已经哭得声嘶力竭的宝宝。最后宝宝只得依偎着一堆衣物和半裸的妈妈吃奶。当时，我们两个人都不禁笑了起来，那位妈妈说："下次我会看场合穿衣服。"

哺乳妈妈和宝宝在挑选衣物时，要考虑以下几点：

⊙选择有彩色图样的衣服，如果乳汁溢出也不易看出；避免白色、浅色及紧身材质的衣服。

⊙如果你希望喂奶时较不显眼，可以穿着有花样、宽松、类似运动衫的上衣，最好可以从腰部往上拉。喂奶时，宝宝的身体会遮住你裸露的腰部。

⊙容易解开的上衣很不错。婴儿可以赶快吃上几口奶，又不显眼。

⊙专为哺乳妈妈设计的上衣，在两边乳房处都附有尼龙拉带的开口。

⊙前扣式的上衣喂奶很方便。记得解扣子要由下往上，解开的衣服部分可以用来盖住宝宝，这样喂奶也比较不显眼。如果觉得衣服的式样太单调，可以加上漂亮的丝巾或围巾，喂奶时也可以用来遮住宝宝。

⊙天气冷时，哺乳妈妈即使是腰部只露出一点点都会觉得冷飕飕的。我在母乳会的刊物上，看到一个不错的解决办法：把一件旧T恤的上部剪掉后，围在腰部，然后外面再套件宽松的上衣。这样在遇到冷天气时，T恤能帮妈妈御寒，而且宝宝也能依偎在妈妈温暖的胸部前吸奶。

⊙半截式的短衬裙比连身衬裙实用。

⊙如果穿上连身的衣服，通常很难做到喂奶方便、不显眼。但你可以在孕妇用品店或邮购目录上找到有特殊设计的连身衣服。

点击查看儿童用品排行榜

⊙两件式的套装，像套头式的运动衫一般都很实用。上装应当宽松，容易从腰部往上拉起来。

⊙妈妈注意！想要穿上怀孕前的衣服，可能至少得等到生产完9个月后。不要急着把自己硬塞进怀孕前的衣服，太紧的上衣会摩擦到乳头，让你觉得不舒服，还可能导致出现得不是时候的喷乳反射。

对于不好意思在公众场所喂奶的妈妈，我们有个建议：小心选择哺乳期穿的衣物，并在镜子前多练习喂奶。其实喂奶并不需要将乳房整个露出来，只要把宝宝的脸塞进你的衣服就可以了。

使用婴儿背巾

早在几世纪以前，妈妈就经常使用背巾，并把它当成自己衣物的延伸。妈妈把宝宝放在背巾里，让他挨着自己的乳房。而妈妈和宝宝要享受喂乳时光，绝对少不了背巾的帮忙。对于妈妈和宝宝来说，背巾比前置或后置的背架更实用。背巾能让宝宝在公众场所吃奶较不显眼，而且各种喂奶姿势都可以用，出门可千万不要忘了带。我们推荐一种名叫做Original Baby Sling的背巾，它的设计考虑到了哺乳妈妈和宝宝两者的需要。（如何让宝宝在背巾里吃奶，见第14章《把宝宝背在身上的学问与艺术》。）

玛莎就是穿着为吃奶的孩子设想的有创意的衣服，所以她在哺乳的同时，还能继续忙碌的生活。她曾经四度在电视上喂宝宝吃奶，当时宝宝很安详，妈妈也很安详。因为她穿着适当，所以现场及电视前的观众，都不会觉得这个画面很奇怪。

奶瓶以外的选择

哺喂领养的孩子（见第140页）、早产儿（第136页）或者任何无法从母亲那里获得足够营养的新生儿，在宝宝学习正确吸吮妈妈乳房的前几周，我们建议不要给他吃奶瓶，而是使用哺乳辅助器或注射筒。

哺乳辅助器

哺乳辅助器由一个可存放挤出来的母乳或配方奶的塑料容器，与相连的喂食管所组成。哺乳辅助器通过一条带子挂在妈妈的脖子上，放在两个乳房之间。从哺乳辅助器延伸出来的细管，就放在妈妈的乳头上。（有些哺乳辅助器有两根延伸出来的喂食管，一边乳房放一根。）宝宝吸吮妈妈乳房时，奶水就从喂食管流出，而乳房本身的乳汁也会经由乳头流进宝宝的嘴里。

辅助器的好处是可以教宝宝学会吸吮妈妈的乳房，同时避免宝宝在吸过各种各样的人工奶头后，把妈妈的奶头与人工奶头弄混淆了。此外，当宝宝吸吮妈妈的乳房时，也会刺激妈妈体内激素的分泌。你可以通过授乳咨询人员购买哺乳辅助器，顺便向她们请教有关宝宝发育的问题。



如果宝宝无法从母亲身上获得足够营养，哺乳辅助器就能派上用场

点击查看儿童用品排行榜

自己做哺乳辅助器

如果在市面上找不到合适的哺乳辅助器，你可以自己做一个，方法如下：把一根新生儿喂食管（最好是5号的）连接到10cc或20cc的注射器上。喂食管和注射器都可以在医院或医药用品店买到。将挤出的母乳或配方奶装进注射筒，然后将喂食管的末端放在手指尖上，一起塞进宝宝的嘴里。奶水挤出的节奏，最好能配合宝宝吸吮的节奏。

玛莎笔记 刚开始用哺乳辅助器时，我觉得这东西实在让人又爱又恨。我需要它，我收养的女儿罗伦也需要它，但我还是想念那种不用工具就能喂奶的自然感觉。不过4星期后，我就比较能接受辅助器了，因为我知道这个塑胶乳房是让我与收养的女儿建立最接近哺喂母乳关系的工具。



注射筒喂食

注射筒

除了亲自哺喂母乳外，注射筒也是不错的帮手。我们在哺乳中心使用的是牙周注射筒，这种注射筒的尖端长而弯。哺喂母乳，或用手指喂食时（如果宝宝还没学会吸吮奶头），就从注射筒的尖端把奶水（无论是挤出的母乳或配方奶）注射进宝宝的嘴里。

这种注射筒加手指喂食法（syringe-and-finger-feedingmethod），尤其适合爸爸来做。

让宝宝吸吮你的食指约4厘米（大部分手指较大的爸妈改用小指），然后把注射筒的尖端滑进宝宝的嘴角，就放在手指旁边，当宝宝吸吮你的手指时，你就挤一点奶水给他。你也可以用类似的方法，使用哺乳辅助器。将辅助器的喂食管放在你的指尖旁边，当宝宝吸吮时，就可以从管子里吸到母乳或配方奶。在此再次强烈建议，旁边最好有授乳咨询人员指导。

乳房与乳头护理

以下是乳房护理，特别是乳头护理，所需要的几种工具。

乳房保护罩

乳房保护罩是可分为两部分的塑胶罩杯，正好能盖住妈妈的乳头与乳晕，通常适用于下列情况：

⊙产前乳头扁平或凹陷的妈妈，在怀孕最后3个月开始使用乳房保护罩，能让凹陷的乳头往外突出。

⊙产后乳头扁平或凹陷的妈妈，在喂乳前半小时到1小时之间使用乳房保护罩，能帮助乳头在下一次喂乳时向外突出。

⊙对于那些奶水外溢的妈妈，乳房保护罩能让你在参加特别场合时（如婚礼等），不必担心溢出的奶水会弄脏衣服。至于有些妈妈经常性的奶水外溢，授乳咨询人员并不建议使用

点击查看儿童用品排行榜



有通风效果的乳房保护罩

乳房保护罩，因为这样反而会造成更多的奶水外溢。

乳头保护罩

这种橡胶或硅胶做成的保护罩，能盖住妈妈的乳头和乳晕，有时还可以用来保护妈妈酸痛或裂开的乳头，并加速乳头的愈合。但我们并不建议妈妈使用乳头保护罩，因为我们认为，事先预防及矫正不正确的喂乳姿势与含住技巧，才是更聪明的办法。

脚凳

脚凳能将妈妈的大腿垫高至哺乳时最正确、最舒适的高度。哺乳凳是专为哺乳妈妈设计的，能解除妈妈背部、脚部、肩膀和手臂的疲劳，是哺乳妈妈的好帮手。（见第111页插图）。

两者兼顾：工作与喂奶

上班与喂母乳到底能不能兼顾？可以的，关键就在于你的决心——你是否会坚持让宝宝一开始就能获得最好的营养？

我们的第1个孩子吉姆出生时，我还是哈佛的实习医生。由于我做实习医生的薪水微薄，无法供养一家三口，因此玛莎在吉姆出生几个星期后，就得回去当兼职护士了。玛莎很想让吉姆吃母乳，但家中的经济状况让她为难，后来她想到了一个好办法，让心爱的宝宝，无论在不在父母身边，都能得到最好的照顾。一些父母往往带着他们的宝宝匆忙往返于工作地点、家庭及保姆家之间，我们对他们的做法做了些变通。为了能更好地照顾宝宝，我们费了很多心思。或许有人会说这不是理想的育儿方式，但在当时，我们只能做到这种程度。我们在不怎么理想的环境下，尽了最大的努力。哺喂母乳和工作都很重要。以下是我们总结出的如何将上班与哺喂母乳这两种生活合而为一的方法。

事先计划——不过不要计划太多

近10年来，我越来越担心那些总想着“我必须回去上班那一天”的新手妈妈。这些妈妈脑海中充满了许多“万一”：“万一宝宝不吃奶瓶怎么办？”“万一到时候宝宝不习惯让保姆带怎么办？”“我是不是该让宝宝习惯于喝奶瓶后，丢下他马上就走，以免他被宠坏了？”许多妈妈承认，总想着早晚要离开宝宝，已经影响到她们与宝宝建立感情。这种潜意识的分开情景，我和妈妈们都觉得不对劲。妈妈应该尽情享受全职当妈妈的时光，至少有好几周吧！宝宝出生的头几周，妈妈应该将全部精力放在宝宝身上，这样对宝宝好，对妈妈也好。（有关这项原则的详细说明，见第292页的缩短距离。）

带着宝宝工作

全世界都有将工作与育儿结合在一起的妈妈，我们希望这个美好的风俗也能在我们之间广为流行。如果你的工作是可以带着宝宝一起去的，就用背巾带着宝宝上班吧。我们诊所的

点击查看儿童用品排行榜

许多妈妈就是这样。（如何背着宝宝去工作，见第216、291页。）

你的时间表、宝宝的时间表

让你与宝宝的分离与重聚都是快乐的。临上班前，先在保姆家喂宝宝奶，下班去接宝宝时，也马上在保姆家喂。请保姆在你下班一小时前不要喂宝宝。肚子饿的宝宝碰到奶水丰富的妈妈，这绝对会是快乐的重聚。虽然每位妈妈的工作时间不同，但通常都能做到一大早在家里喂一次、到保姆家喂一次、傍晚下班后喂一次、晚上喂两三次，然后睡前再喂一次。如果工作地点离家近，你甚至可以请保姆把宝宝抱到公司，让你喂一两次，或者在中午休息时间，到保姆家喂。有些托儿所，可以让妈妈在午休或咖啡时间喂宝宝奶。碰到周末或休假日，妈妈就必须恢复全天亲自哺喂母乳。每隔一段时间就恢复全天喂奶，才能保持乳汁的分泌量。如果你在周末时全天喂奶，星期一时会觉得奶水比平时多。

妈妈开始回去上班后，晚上宝宝醒来喝奶的次数较多。有成功喂奶经验的上班族妈妈都认为，宝宝在晚上想跟妈妈亲近是自然的。因此，有时她们干脆把宝宝带上床，享受夜间哺乳的时光。很快，妈妈跟宝宝都能学会睡觉与喂奶兼顾。晚上时让妈妈跟宝宝依偎在一起喂奶，能弥补白天的分离所造成的母子之间的生疏感。许多妈妈在习惯这样的安排后，都说她们睡得比以前更好，这或许是因为哺乳带来的放松效果，让妈妈摆脱了白天的劳累吧。此外，宝宝晚上跟妈妈一起睡，也给白天忙着工作的爸爸更多时间跟宝宝亲近。（进一步说明，见第254页。）

母乳保存

有些宝宝不喜欢喝配方奶，或者对所有市售的配方奶过敏，一定得喝你的母乳才行。为了避免措手不及，你应该在回去上班前，先挤些奶保存。

开始用奶瓶

你可以在回去上班前两周，开始给宝宝喝奶瓶。一般来说，妈妈并不需要每天用奶瓶喂宝宝吃奶，在宝宝用奶瓶吃过第一瓶奶后，每周练习两次就可以了。同时，鼓励爸爸或请保姆帮你喂奶瓶。宝宝如果不是非常饿，也许会愿意练练用奶瓶，所以用奶瓶喂奶最好是在宝宝开心、清醒的时候。通常宝宝由于不习惯这种喂食方式，所以可能不愿意从妈妈手中接过奶瓶，但慢慢地宝宝就会适应了。（有关喂奶瓶的进一步说明，见下页方框内内容。）

挤　奶

妈妈在哺乳期间，大多数都会因为健康或生活上的原因，而需要挤奶。无论是用手，还是用挤奶器，或者两者都用，可根据个人的具体情况决定。你可以试试下列技巧，再加以调整，从中找出最合用的：

如何用手挤奶

用手挤奶跟用挤奶器比起来，有下列好处：

⊙有些妈妈觉得挤奶器用起来不舒服或效果不好。

⊙有些妈妈不习惯用挤奶器，比较喜欢自然的方法。

⊙肌肤与肌肤的接触，更能产生喷乳反射。

⊙用手很方便——随时、随地都能用，而且不用花钱！

点击查看儿童用品排行榜

让喝母乳的宝宝喝奶瓶

当妈妈不能继续全天哺喂母乳时，大部分原来喝母乳的宝宝，对于新的奶水和容器都会不太感兴趣。碰到这种“小小美食家”，你可以试试下列方法：（有关喂奶瓶的其他建议，见第153页。）

⊙喂惯母乳的妈妈，要亲自喂宝宝奶瓶总是会觉得很别扭，而宝宝也可能因闻到妈妈身上的奶水味，并感受到妈妈的矛盾心情，以至于不愿意用奶瓶喝奶。如果宝宝是母乳爱好者，你可以请有喂奶瓶经验的人，如祖母或其他喂奶瓶的妈妈帮忙。等宝宝从有经验的人那里学会用奶瓶喝奶后，就该轮到爸爸上场，由爸爸负责喂奶瓶。

⊙别把“小小美食家”弄糊涂。有些宝宝如果你用喝母乳姿势抱着他时，他会愿意喝奶瓶；有些宝宝则只要身边的任何情况或你的任何姿势，让他想到吃母乳的感觉，他就不愿意接受奶瓶。如果宝宝因为大人的摇篮式抱法而感到困惑，以为让他靠着你的胸膛是为了让他吃母乳，那么你可以试着换一个不会让他想到要吃母乳的角度。不要坐在经常喂奶的地方，你可以用背巾兜着宝宝边走边喝奶瓶。

⊙选择跟妈妈乳头相像、有类似乳晕的宽底座奶嘴。不要用那种只有一小块地方可以含住的奶嘴。通常，一定得吸吮才喝得到奶的慢流速奶嘴，比快吸就可能会呛奶的快流速奶嘴，更容易被宝宝接受。（有关奶嘴的建议，见第151页。）

⊙鼓励宝宝用跟含妈妈乳头一样的技巧，含住人工奶嘴：嘴巴张大、嘴唇外翻、牙龈的施力点至少在离奶嘴头尖端2.5厘米处。（有关含住技巧的详细说明，见第99页。）一旦宝宝因为用塑胶奶嘴而学会不正确的含住方式，如果再让他重新吸母乳，可能会造成乳头混淆，让宝宝很难受。

⊙用奶嘴引诱挑嘴的宝宝。试着根据宝宝的需求，改变奶嘴的温度。你可以用温水泡泡奶嘴，让奶嘴变得像乳头一样温暖柔软。而对于正在长牙的宝宝，冰凉的奶嘴可能更有吸引力。

⊙请保姆在喂宝宝奶瓶时，跟宝宝有互动，就像是你在给宝宝哺喂母乳时一样。如果天气温暖，可以请保姆喂奶时穿着短袖上衣，并将宝宝的衣服脱掉，让宝宝有机会跟大人肌肤接触。喂奶时，保持眼神接触非常重要。总之让宝宝在吃奶瓶时，不只获得奶水，还要有互动的机会，并从中享受到与人交往的快乐。

⊙示范给保姆看，如何让宝宝在每次喂乳之间吸吮照顾者的手指。这不但能满足宝宝的吸吮需求，也能让宝宝更熟悉照顾者。

⊙避免让宝宝自己用奶瓶喝奶。在没有人看管的情况下，让宝宝自己在摇篮里或婴儿椅上用奶瓶喝奶是很危险的。

点击查看儿童用品排行榜

用手挤奶

乳房的运作方式

乳汁是由泌乳细胞分泌的。一部分的奶水会不断从输乳管流进乳库，而当泌乳细胞受到刺激时，就会将更多奶水射入输乳管系统（喷乳反射）。



挤　奶

如何让乳库中的奶水排出

1.放：将拇指和食、中两指放在乳头后2.5~4厘米处。

⊙这个数字不一定是乳晕外围，仅为参考。每位女性的乳晕大小都不同。



⊙拇指腹放在乳头上方，另外两指指腹放在乳头下方，形成如图的C字形。





⊙注意手指的位置，要在乳库上方。

⊙避免托住乳房。



2.推：向胸部方向直推。

⊙食、中两指不要分开。

⊙如果乳房较大，先往上提再向胸部方向直推。



3.转：将拇指和食、中两指往前转动，好像要压出指纹似的。

⊙手指转动的动作，能将乳库中的奶水压出，却不会伤害脆弱的乳房组织。

⊙注意右上图中，拇指和另外两指的动作位置。

4.有节奏地重复上述动作，让奶水顺利流出。

⊙放、推、转；放、推、转……



5.换：换手挤另一边乳房。每边乳房应该两手都用到。下图为挤右边乳房时左、右手手指位置。

避免这些动作

避免挤压乳房，以免造成淤青。



避免拉扯乳头和乳房，以免伤害组织。



避免在乳头上滑动，以免造成皮肤灼痛。



帮助喷乳反射

刺激乳汁分泌流畅

1.按摩泌乳细胞与输乳管。

⊙从乳房上方开始，往胸部紧实按压同时用手指画圆绕圈。



⊙几秒后，将手指移到乳房上另一个地方。

⊙以螺旋形方式往乳晕方向按摩。

⊙动作跟做乳房自我检查很像。



2.用像搔痒般的轻触，从乳房上方往乳头处抚摸。

⊙用抚摸的动作，从胸膛往乳头处，摸过整个乳房。

⊙这将有助于你放松，刺激喷乳反射。

3.弯下腰甩动乳房，让地心引力帮助乳汁喷出。



©91978, revised 1979, 1981, and 1988.Used with Permission of Chele Marmet.The Lactation Institute, 16161 Ventura Blvd, Suite 223, Encino, California 91436 USA (818-995-1913)

点击查看儿童用品排行榜

玛莎笔记 用手挤奶的方式一般因人而异，而我是在1975年我的第3个孩子出生时学会的。当时宝宝刚好1个月大，我每个星期要有几天下午去上班，而我希望能留些母乳给宝宝喝。在没有上班之前，我发现，在下午的休息时间，花20分钟左右的时间可以挤出180cc到240cc的奶水。于是，我开始先在家里练习挤奶，因为这样比较容易放松。在回去上班前的一两周，我在每天早上乳房最胀时挤出30~60cc的奶存起来。我在冰箱的冷藏室里存了几个120cc的奶瓶，这样当我学习如何在家以外的地方挤奶时，因为家里已经有了备份，所以我不会太紧张。

我在工作的地方是这么做的：将化妆室的门锁上以防他人打扰，把手洗干净，并放松心情。先喝一大杯水，想像几小时前，宝宝靠着我的乳房吃奶的样子。开始挤奶前，我会先按摩乳房（同时按摩两边），帮助自己进一步放松，有时甚至能启动喷乳反射，让乳汁开始滴出。惟一需要的工具就是一个干净的塑胶奶瓶，然后把乳头对准瓶口就行了。这做起来有一点怪怪的，不过习惯就好了。

我从较胀、奶汁较易滴出的那边乳房开始挤奶，同时用前臂压住另一边的乳头，不让乳汁滴出（没道理浪费珍贵的母乳！）。我一手握着奶瓶，一手握着乳房。先用跟乳房同边的手，之后再换另一只手，以不同角度，把输乳窦“时钟”中的奶水都挤出（拇指跟食、中指分别在12点钟和6点钟位置，再移至10点钟跟4点钟位置，然后换另一只手，挤2点钟跟8点钟位置）。喷乳反射启动后，奶水往往会自行喷出。当奶水停止喷出后，我继续有节奏的挤压动作，直到奶汁又一滴滴流出。接下来我会换个姿势，继续用同一只手挤出更多乳汁，然后我换手，在乳晕“时钟”的另一个位置挤奶。

挤奶器的选择与使用

挤奶器使用起来很方便，哺乳妈妈有时还真少不了它。挤奶器不仅能减轻乳房充盈，而且当妈妈因为某些因素，暂时不能亲自哺喂母乳时，可以用挤奶器挤出乳汁备用。以下将教你如何选择适合的挤奶器，以及如何更有效、更舒适地使用它：

⊙除非你身边很难找到插座，否则电动挤奶器是能模仿宝宝自然吸吮模式的最有效的工具。此外，研究也显示，电动挤奶器比用电池或手动的挤奶器，更能提高母性激素的分泌量。

⊙挤奶器的价格差异很大。手动挤奶器最便宜，电动挤奶器最贵（通常可以租用）。在美国，如果你能提交医生处方（用宝宝的名字，不是你的名字），有些保险公司会负担租用电动挤奶器的费用。

⊙如果你挤奶时觉得乳头酸痛，可在挤奶前用Lansinoh之类的羊毛脂润肤剂在乳头上按摩。

⊙挤奶前看一下宝宝的相片，脑中充满做妈妈的幸福感觉。有些妈妈只要一想到要喂奶或挤奶，就能刺激泌乳激素。

⊙挤奶器分很多种，适合不同的场合与不同的生活方式。不过为了迎合现代妈妈的需要，挤奶器更新速度很快，所以在选择挤奶器与相关用品时，我们建议你还是请教授乳咨询人员，以获得最新信息。

在上班时挤奶可能遇到的情况

刚开始挤奶时，如果只能挤出少量的奶水，请不要灰心。等到熟练后，大多数妈妈都能在10~15分钟内，挤出足够多的奶来。另外奶水量时高时低也是正常的。别期望你跟挤奶器能一见钟情。那些金属或塑胶的器具，怎么

点击查看儿童用品排行榜

也比不上柔软的宝宝，所以花一段时间适应是免不了的。挤奶时，心里要想着宝宝，最好能看着宝宝的照片。因为这样能刺激泌乳激素，启动喷乳反射，让奶水流出。至少每3个小时挤一次奶，然后将奶水储存在冰箱或是携带式的冰桶里（见下页说明）。如果上班时因工作太忙抽不出时间挤奶，那么你可以利用咖啡时间、午休或化妆时间挤奶。此外，使用能同时挤两边乳房的电动挤奶器，可以帮你节省一半的时间。

刚开始上班时，当你想到宝宝，或者在平常的喂奶时间，你的乳房可能会自动溢出乳汁。一旦出现这种情况，不要紧张，你只要若无其事似地将手环抱在胸前，直接向乳头施压一两分钟即可。从全天喂奶改为部分时间喂奶的第1周，乳房还是会在平常的喂奶时间发胀，提醒你要挤奶。但一两周后，你跟宝宝的身体就会自动调整，开始适应新的喂乳方式。

奶水的储存与运送

将自然界最珍贵的营养储存起来，是对宝宝未来健康与营养的最好投资。特别是在妈妈回去工作、生病或任何必须暂时与宝宝分开的状况下，这些事先储存好的母乳，就能发挥莫大功能。下面将教你如何储存珍贵的母乳。

母乳的储存

集奶与储存母乳的工具，一定要干净，并充分杀菌。所有装奶水的容器、瓶子及相关用品，都要先用冷水冲，然后再用肥皂与热水洗净。最后还要放进水温至少82℃的洗碗机里进行杀菌工作。（也可参照第152页的消毒方法，或按照制造商的指示说明进行挤奶器的杀菌工作。）

以下是如何安全储存母乳：

⊙集奶前先将双手洗净。

⊙使用硬塑胶或玻璃容器。

⊙如果你觉得用一次性的哺乳袋比较方便，记得要在外面多套一个塑料袋，免得哺乳袋不小心被划破。

⊙使用120cc~180cc的容器，其中几个只要放进60cc的奶水就可以了。这样解冻起来比较简单，浪费也少。

⊙母乳会产品录上卖的冷冻袋，是专门设计用来冷冻与储存母乳的（自己能封口，且事先已杀菌）。

⊙容器内不要装满，奶水上方要留些空间，因为冷冻后会膨胀。

⊙每瓶奶水都要标上日期，将先挤的放在前面，并注明当时是否吃了任何特殊的东西，如不常吃的食物、药物。

⊙你可以在已经冷冻的奶水上再加上新的奶水，但切记要先将新的奶水在冰箱中放凉。因为将温热的奶水直接加在冷冻的奶水上，最上一层会被溶解掉，造成细菌滋生。

⊙母乳如果是放在干净的容器里，6~10个小时不冰可能也不会变坏。但我们还是建议你将奶挤出后马上冷冻起来。

⊙母乳可以放在冰箱的冷藏室里5天，之后就要冷冻起来。对宝宝来说，新鲜的母乳比冷冻的好，如果你知道几天内就用得上，只要放在冰箱的冷藏室里保鲜即可。

⊙母乳可以放在：

1.单门冰箱的冷冻室里两周。

2.如果是冷冻室与冷藏保鲜室分开的双门冰箱，可以放在冷冻室里3~4个月。

3.在-18℃的恒温冷冻冰柜里，可以放6个月以上。

储存奶的使用

刚挤出的新鲜母乳，不用特别储存，几小时内都可以给宝宝喝。不过如果要使用储存奶，需要注意以下特别的步骤：

⊙将存有冰冻母乳的容器，直立放在一碗

点击查看儿童用品排行榜

热水里解冻。

⊙在热奶水时，不时把装有母乳的容器转一转，让分开的奶油跟奶水混合。喂宝宝前，再把奶瓶摇一摇。不要把奶水热得比室温高，免得破坏奶水中的酶及免疫成分。

⊙如果一次用不完容器里的全部奶水，可以将剩下的奶水放回冰箱保鲜，但同一天要用完。不要将解冻后的奶水重新冷冻。

⊙不要：

1.不要将冷冻的奶水放在炉子上解冻，免得过热。

2.不要用微波炉加热母乳或配方奶，以免热度不均匀形成几处过热点，珍贵的营养成分也遭破坏，此外，微波炉会减弱母乳中的抗感染素。

3.不要将解冻后的奶水重新冷冻，会造成细菌滋生。

你应该为自己建立的母乳库感到骄傲。珍妮丝是个有两份工作的妈妈，作为一个母乳哺育者，她在冰箱冷冻室里为自己保留了一个架子，上面整整齐齐地摆放了十几瓶标示得清清楚楚的母乳瓶。她很骄傲地称自己的母乳库为“母乳银行”。

母乳的运送

要把挤好的母乳从公司带回家，一定要小心。装了冰块的恒温袋，最适合运送母乳。你也可以从授乳咨询人员那里或母乳会购买母乳专用的保温袋。

对妈妈的好处

有时你可能会想，每天面对这些挤奶的用具、过程、奶水溢出的麻烦、奶水的储存与运送，到底值不值得？绝对值得！我们所知道的上班族哺乳妈妈，都已经看到她们的投资得到了回报。我们遇见过几位当空中小姐的妈妈，她们有时必须一次离开孩子身边两三天，但仍能持续让孩子吃母乳整整两年。她们说：“我们觉得跟宝宝更亲近、更贴心。”上班族妈妈还注意到喂母乳有放松效果。做销售管理工作的苏珊说：“我的工作压力很大，回到家整个人还是很紧张，但等我坐下来喂宝宝奶后，看着宝宝吃奶时舒服的样子，我觉得好多了。这真是快乐的重聚！”

吃奶宝宝的趣事与小毛病

我们收集了许多妈妈和宝宝在哺喂母乳时会碰到的问题。从这些问题中，我们发现，要成功哺喂母乳，除了要有坚定的决心、耐心外，还要有幽默感才行。

吃奶宝宝的性格分析

有天晚上，我们跟一群哺喂母乳的夫妇聚会，当聊起家中宝宝吃奶的坏习惯时，我们发现一家宝宝一个样，真是五花八门，无奇不有。有位爸爸开玩笑说：“我们来替这帮小食客取个名字好了！”于是，我们真的这么做了，结果如下：

马拉松选手

“宝宝整天只想着吃奶！”这是很多妈妈都有过的抱怨。宝宝出生后的头几个月，常会出现整天不断想吃奶的情形，弄得妈妈什么事都没法做。其实宝宝只是正好处在成长冲刺阶段，非常需要妈妈营养丰富的奶水作为能量以满足身体所需。宝宝的成长冲刺阶段通常是在3周大、6周大、3个月大及6个月大左右，这中间会有其他一些小小的成长冲刺期。宝宝是在遵循供需规律行事，他吸得越多，妈妈的乳汁就分泌得越多，他就能长得越好。此外，宝宝也可能正在经历高需求阶段，必须连续一两天不断吃奶、不断让妈妈抱着，以便逐渐适应子宫外的生活。以下是妈妈的求生技巧：

点击查看儿童用品排行榜

⊙在宝宝需求特别高的期间，把所有可能占用你精力的杂务，统统搁置一旁。现在全心全意照顾好宝宝才是最重要的事，反正家事没准时做完，也没什么太大的影响。根据我们的经验，把妈妈累垮的，通常不是因为宝宝的需索无度，而是因为其他家务和琐事太多，以及妈妈本身没被照顾好。

⊙确定宝宝每次吸奶时吸进去的是奶水而不是空气，否则宝宝把空气嗝出来后，肚子又会饿了。在宝宝每次换奶头吃奶及每次吃完奶后，都应该好好帮他打嗝排气。（帮宝宝打嗝排气的技巧，见第153页。）

⊙两边乳房轮流喂乳，以及使用前面所提的一些增加奶水分泌的技巧，都能让宝宝吃到更多后乳，延长满足的时间。

⊙用背巾背着宝宝，能让你喂起奶来更方便。而且高需求宝宝也不一定都是想吃奶，有时宝宝只是想靠近妈妈，寻求安慰。

⊙每隔一段时间，就让宝宝吸吮你的手指，这能满足宝宝不想吃奶、只想吸吮的需求。这时你也可以请“候补妈妈”上场，让爸爸或你信任的照顾者来安慰宝宝。

⊙不要陷入喂奶瓶的陷阱。你身边的人，可能会暗示你的奶水不足，建议你加喂奶粉或麦粉。然而，真的需要这么做的情况其实非常少，除非宝宝真的很饿，而且你已经试过所有方法都没有用，才有必要加喂奶瓶。大部分情况下，宝宝只是需要多吸吮一点，好帮助你分泌更多乳汁以满足他的需求。当医生建议你给宝宝加喂奶瓶时，你必须明白，如果你和宝宝开始依赖奶瓶，宝宝可能会逐渐停止吃母乳。当然帮宝宝添加副食品的方法如果得当，并不会影响到哺喂母乳。这时候，授乳咨询人员的协助就很重要了，授乳咨询人员不但可以帮助宝宝恢复正常的体重，也能让妈妈乳汁的分泌量达到最高点。

⊙宝宝睡觉时，妈妈也应该睡觉了，不要想着“终于有时间可以做点事了”。在宝宝需求特别高的阶段，妈妈的身体需要充分休养，才能应付宝宝的需求。午睡喂奶和夜间喂奶，最适合总是肚子饿的宝宝和疲倦的妈妈。

“吸一下、看一下”宝宝

宝宝2~6个月大时，有时会出现吸1分钟、松开一会儿，再吸1分钟、再松开一会儿的情形。这种吃奶的坏毛病，其实跟宝宝视力的发展有关。2~6个月大的宝宝，眼睛已经可以看清楚房间的样子以及周围的人物，当他被环境中有趣的事物吸引时，就会停止吃奶而伸头张望。有时宝宝吃奶吃得正专心时，他身边正好有一个人走过去，宝宝可能因此受到吸引，嘴里虽然还含着乳头，头却突然转过去。宝宝的这种看似滑稽的动作可能会让妈妈因乳头的疼痛而无法笑出来。

对付这种宝宝，有经验的妈妈通常会把宝宝带进一间昏暗、安静、没什么好玩事物的房间（例如在卧室里，把窗帘拉上，或者在浴室），好让宝宝能专心吃奶。你也可以躺在安静、昏暗的房里，边喂奶、边小睡一下，让宝宝不得不把注意力放在你身上。喂奶时用披巾把宝宝罩着，或者把宝宝放在背巾里，也能让吃奶时“吸一下、看一下”的宝宝不会四处张望。只要在喂奶时用点小技巧，再加上一点幽默感，宝宝的这种小毛病并不会持续很久，因为宝宝很快就会发现，张望和吃奶这两件事可以同时进行，只不过他要张望的不是别人，而是妈妈的眼睛。

边吃边睡宝宝

许多宝宝都习惯每隔3个小时至少吃20分钟的奶，但边吃边睡宝宝却喜欢吃完睡、睡完吃。他会吸几分钟的奶、睡一会儿，再吸几分钟的奶、又进入梦乡。这种暂时性的小毛病，通常出现在宝宝出生后的头几周，这时候有些

点击查看儿童用品排行榜

宝宝喜欢睡觉多于吃奶，而且喜欢每样都来一点。如果宝宝体重增加状况很正常，你又有时间陪他耗，那么不如把脚翘起来，放点柔和的音乐，好好放松一下。尽情享受这段长长的喂奶时光吧，这个阶段很快就会过去。

美食家

美食家宝宝吃起奶来，仿佛每滴乳汁、每次与妈妈亲密接触，他都要细细品味。他不只是在品尝妈妈美味的乳汁，还要享受如同在高级餐厅享用美食时一样的气氛。这顿美餐的每一分钟都令宝宝快乐，他有时舔、有时吸、有时抚弄、有时紧靠，想尽办法把喂奶的时间拉长。他拖长用餐时间的方法很多。当你看到他转过头去，好像终于吃完了时，他嘴里却又发出啧啧声，伸个懒腰后，又准备吃“下一道菜”。如果你有时间，宝宝也有兴趣，就陪他一起享受吧！毕竟你与宝宝共同度过的母乳哺育时光在你的一生中转瞬即逝。

拉扯宝宝

拉扯宝宝是“吸一下、看一下”宝宝的亲戚，他吃奶时常常喜欢把头转来转去，但偶尔会忘记松开嘴巴，使妈妈痛得大叫。为了保护你的乳头，你可以使用橄榄球式抱法，用手抓住宝宝脖子的后方。你也可以用摇篮式抱法，将宝宝放在背巾里，固定住宝宝的头部。还有一点要记住的是，随时准备好将食指放进宝宝嘴里，一旦宝宝要转过头去时，马上让他停止吸吮。

嚼牙宝宝

这种在喂奶时嚼牙的宝宝，我们称做“大白鲨”。通常是在安静详和的喂奶过程中，妈妈开始打个小盹，突然间，宝宝的牙齿开始攻击，妈妈脆弱的乳头一下子变成宝宝的长牙嚼环。这种情形最常发生在宝宝5~7个月大，开始长牙前的牙龈痛时。如果宝宝在吃奶时，突然觉得牙龈酸痛，可能就会把妈妈的乳头当成能减轻长牙痛楚的对象了。只要在喂奶前和喂奶的过程中，让宝宝咬你的手指头或冰冻的长牙嚼环，就能让嚼牙宝宝规矩点。此外，当你觉得宝宝又把牙龈闭紧时，可以将手指头放在宝宝牙龈和乳头之间，或用食指将宝宝的下巴往下压，提醒他要尊重妈妈的感受。（如果宝宝不只嚼牙，而是真的咬下去，请见第111页说明。）

不速之客宝宝

白天，你忙着喂刚出生不久的宝宝，照顾宝宝的小哥哥、小姐姐。忙了一整天后，到了晚上，你终于可以跟丈夫依偎在床上，在昏暗的灯光下，享受浪漫的激情。突然间，远处传来熟悉的哭声，是宝宝饿了要喝奶的哭声。你的脉搏开始加速，奶水呼之欲出，而你的丈夫知道又要扫兴了。哺乳妈妈的雷达系统极为灵敏，隔着再厚的墙壁与门板，也能接收到宝宝的“需求信号”。不过，这些干扰很快就会过去的。性生活不会因为生了孩子后就成为过去，等宝宝安静下来后，你们还是可以继续未完的事。好事是值得等待的。

体操选手

6~9个月大的宝宝，最喜欢边吃奶，边挥舞着他的小手、小脚。他常常会用手捏妈妈的乳房，或者玩妈妈的脸。如果宝宝边吃奶边扭你另一边的乳头，一定要赶快阻止。刚开始他可能只是碰碰或握住乳头，好像想确定当他需要时，另一边的乳头也会在，而你也会觉得他的动作很可爱，可是当他的动作演变成扭你的乳头时，你就会因疼痛而笑不出来了。

接下来，正当你和宝宝都沉浸在舒适的喂奶姿势时，宝宝开始踢脚，好像在配合他吸奶的节奏似的。婴儿在吃奶时，可能会尝试各种不同的动作。甚至可能含着乳头来个180度旋转。对付这种体操选手形宝宝的办法如下：用布把宝宝包住，让他在吃奶时，手脚不能转

点击查看儿童用品排行榜

动。无论是年纪小或稍大一点的宝宝，都可以放在背巾里，让他不能边含着妈妈的乳头、边转头四处张望。当你用摇篮式抱法抱着宝宝吃奶时，可以试着把宝宝的双脚塞在你的手臂和身体之间。婴儿不喜欢在吃奶时脚悬空，这会让他产生好像要往下掉的感觉。你可以把他的腿放在你的手臂上，这会让他有安全感。让宝宝在喝奶时不要乱动，是宝宝“餐桌礼仪”的第一课。随着宝宝的运动神经越来越发达，他会在觉得最放松的情况下，如喝奶时，尝试各种动作。如果你不加以注意，说不定哪天宝宝还会想在吃奶时练习翻筋斗呢！

零嘴宝宝

零嘴宝宝是那种进入学步期喜欢边玩边吃奶的宝宝。进入学步期的宝宝，有时会因为贪玩，而不肯安静下来，妈妈享受一顿长长的美餐，因此常常会现在先吃两分钟，待会儿有空再来吃两分钟。学步期的宝宝有一段时间，会跟小婴儿一样，每天要吃好几次奶。宝宝通常在屋子周围到处乱跑忙着探险，但他一定会回到妈妈身边，让妈妈抱他起来，给情感充充电，寻求一点安慰，这样就养成了吃“零食”的习惯。

突袭宝宝

突袭宝宝是零嘴宝宝的亲戚。家中有吃母乳幼儿的妈妈，常有这种困扰。你好不容易有点休息时间，在沙发上坐下来，正打算翻看最喜欢的书时，突然间，突袭宝宝从天而降，向你进攻，他爬上你的膝盖，一头钻进你的上衣里。现在你替他设身处地想一想，你坐在他最喜欢吃奶的地方，他脑海中很自然地浮现小时候舒服地依偎着妈妈吃奶的样子，于是忍不住突袭妈妈。一位家有突袭宝宝的妈妈让宝宝断奶的经验是：“只要他一进攻，我就开始移动。还有，不要坐在会让他想起吃奶的地方。”

宝宝其他的吃奶行为

随着时间的推移，宝宝可能会出现好几种前述的“吃奶个性”。同样的，如果宝宝在吃奶过程中，出现下列几种行为模式，你也不用太惊讶。

吃奶罢工

有些宝宝突然连续几天不愿意吃奶，然后在妈妈哄诱后，才又恢复吃奶，这种情形我们戏称为“吃奶罢工”。这种现象之所以会产生，通常是因为宝宝身体不适，如长牙、生病、住院或心情沮丧。此外，家里环境的变化也会影响宝宝的情绪，如搬家、妈妈生病、家里不和谐、家中太忙（太多访客、太多杂务、忙着准备过节等等）。我们的第1个宝宝吉姆8个月大时，有一次因为跌倒后在医院急诊室缝了几针，回到家后就拒绝吃奶。我们那时候没什么经验，以为也该是他断奶的时候了。毕竟他已经8个月大了，能吃固体食物，也能用杯子喝水，而且我们所知道的别人家的宝宝几乎在8个月大前都断奶了。当时，我们完全没有想到要鼓励他再吃母乳。现在我们才知道，其实当初吉姆只是罢工，不是要断奶。

该怎么对付吃奶罢工的宝宝呢？首先要明确，宝宝只是暂时对吃奶失去兴趣。一般来说，9个月以下的宝宝很少会想断奶。试着找出造成宝宝吃奶罢工的生理或心理因素，然后想办法诱哄宝宝再吃母乳。就当做你才要开始喂刚出生的宝宝一样，跟宝宝重新认识。暂时将其他的事都搁一旁。跟丈夫和家人解释宝宝吃奶罢工的情形，让他们知道，在未来几天，你必须将全部心思放在宝宝身上。把电话听筒拿下来，坐在合适的哺乳站（见第110页，布置哺乳站的方法），让宝宝和你一起放轻松，或者跟宝宝一起在浴缸里泡澡，聆听柔和的音乐，总之要让妈妈和宝宝每天大部分时间里都

点击查看儿童用品排行榜

能肌肤相亲。尽量用背巾背着宝宝，让宝宝能亲近妈妈的乳房。午睡喂奶和夜间喂奶，也能有效地让宝宝重新爱上乳房；醒着时会抗拒吃奶的宝宝，在想睡或者睡着时，常常都会吸吮妈妈的乳头。

晚上跟宝宝依偎着睡。有时，重新营造喂奶的气氛，能帮助宝宝想起吃奶的满足与快乐。如果宝宝还是不愿意吸吮乳房，不要强迫他。把宝宝的头靠在你的乳房上，和你肌肤相亲地进入梦乡。记住，哺乳不只是给宝宝奶水吃，还有精神上的安慰。有时宝宝需要妈妈抱在怀里几天，获得安慰后，才会恢复吃奶。

宝宝出现吃奶罢工，也可能是想告诉妈妈，喂奶的方式需要改善。你可以试着重新营造罢工前妈妈和宝宝喜欢的喂奶环境：宝宝最喜欢的吃奶姿势、摇椅、家中的某个角落，或者两人依偎在床上。只要重新建立起母婴之间的亲密关系，大部分的吃奶罢工都会在几天内结束。不过，我们也见过有些婴儿几乎一星期不肯吃奶，之后才渐渐恢复。他们的母亲很有毅力，把所有心思全放在宝宝身上，并在固定的时间挤奶，好让奶水继续分泌，她们相信自己的直觉，确信宝宝并不是要断奶。如果你也碰到这种情况，可以寻求有过类似经验的母亲的帮助。如果在经过这些努力后，宝宝仍不肯恢复吃奶，那么你可以放心，宝宝应该是真的要断奶了。别难过，你应该高兴宝宝成长得比预期的快。

把吃奶当创可贴

对于婴儿来说，吃奶能获得营养，也能获得安慰。通常，学步期的幼儿已经断奶，但当他跌倒、擦伤或割伤时，可能还是会跑过来，爬进你的怀里想吃奶。这是因为他脑海中吃奶的温暖印象非常深刻，所以他一旦受伤，会立刻到妈妈怀里寻求安慰以减轻他脆弱身体上的创伤。

只吃一边的宝宝

如果宝宝特别喜欢某一边乳房，而且只肯吃他喜欢的那边，你并不需要担心。因为婴儿开始吃奶后，很快就会知道哪一边比较容易吃，所以如果你发现有些婴儿只吃容易吃的那一边，也不要奇怪。一边乳房的营养，已经足以让宝宝长得很好，双胞胎就是最好的例子。也许几个月下来，你可能会觉得身体不太平衡，不过反正你的身体在短期内本来就不可能恢复到生产前的样子。

坚决抗拒奶瓶的宝宝

哺喂母乳家庭中的问题层出不穷，下面这个问题更难对付：宝宝不肯用奶瓶喝奶。你得回去上班，你得出门办事，可是这个挑嘴的小家伙，就是要等到他最喜欢的服务生回来，吃

哺喂母乳时出现的性欲

让女人分泌乳汁及充满母性的激素（激乳素与催产素），也是女人性欲中的一部分。这些激素能让人放松、愉悦，帮助妈妈跟宝宝更亲近。喂母乳本来就该是件快乐的事，否则人类怎么能存活到现在。

有些妈妈因为在宝宝吸吮乳房时出现奇特的感觉，而感到紧张。特别是当宝宝大一点时，这种感觉会更强烈。妈妈们不必担心！这种感觉绝对正常！对此，国际母乳会的说法是："女性在哺乳时，的确会出现快感。这种感觉在不同的时间里与不同的情况下，会有不同的理解——性欲、幸福感，或者对宝宝的温暖与爱意。这些都是女性本身及母婴关系中的正常现象。"

点击查看儿童用品排行榜

他最喜欢的食物。怎么也不肯接受次等服务。有些宝宝就连妈妈亲自喂奶瓶（里面放的是母乳）也不肯吃。这就好像走进你最中意的餐厅，坐在你最喜欢的桌子前，聆听最熟悉的音乐，身旁有你最喜欢的服务生伺候，可是菜单却拿错了。对于爱吃母乳的宝宝来说，其他的菜肴都难以下咽。不过，宝宝这么坚持要喝母乳，其实你应该觉得很骄傲。

我和玛莎在电台主持直播节目“宝宝时间”时，常常有听众打来电话和我们一起讨论这个问题。有一天，一位爸爸打电话进来，讲述了他喂奶瓶的经验。他说：“我是个警察，我很喜欢在太太上班时，在家陪着宝宝。我会把上衣脱掉，让宝宝依偎着我毛茸茸的胸口，然后把奶瓶夹在腋下，就像我巡逻时用手臂夹着手电筒一样。我学我太太把宝宝抱在胸前的样子，让宝宝喝我夹在手臂和胸口间的奶瓶。我和宝宝都很喜欢这种自创的喂奶瓶方法。”这位父亲的办法听起来很不错，可见，爸爸有时也会有令人拍案叫绝的点子。

本书第126页也提供了许多如何让吃母乳的宝宝接受奶瓶的建议，如果你全试过了，可是宝宝还是不肯喝奶瓶，别灰心，我们还有别的办法。你可以试着用小一点的塑胶餐具来喂奶，比如果汁杯、药水杯（杯子要消毒干净）或者有弹性、有边的浅底碗。把杯子或碗缘折弯，适应宝宝的嘴形。从这种装有奶水的器具倒一点奶水到宝宝嘴里，然后等他吞下去。一开始可能会有些奶水溢出来，因为宝宝还在学习这项新技巧。这时你要耐心地等宝宝将奶水舔进去，让他慢慢习惯这种与以往不同的吸吮与吞咽技巧。这种喂奶方式不但比塑胶奶嘴更容易接受，也更新奇。如果宝宝喜欢这种啜饮奶水的方法，你可以试试用训练杯，它的上部有供宝宝喝奶用的边缘。（有关让宝宝接受奶瓶的其他要领，见第153页。）

幸好，这些宝宝喝奶的小毛病有一个共同特色——很快就过去了。宝宝很快就会长大，而接下来你又得面临宝宝带给你的新的挑战。不过抚养孩子不就是这样吗？

在特殊情况下，哺喂有特殊需求的宝宝

哺喂母乳对于有特殊需求的宝宝及其父母更加重要。哺喂母乳能增加妈妈体内的母性激素，进而增强妈妈的直觉与毅力，以满足特殊宝宝的需求。而对宝宝来说，哺喂母乳不只对他的生理与心理有益，还具有治疗效果。行医20年来，我不断看到一种我称之为“需求程度概念”（need-level concept）的现象。当一个宝宝有特殊需求时，他的父母会发展出一种特殊的照顾方式，以提升他们照顾宝宝的直觉和敏感度，从而满足宝宝的需求。以下将讨论几种常见的对于有特殊需求的宝宝的照顾方式。

剖腹生产的宝宝

剖腹生产后，哺喂母乳的妈妈有两件工作：照顾自己的伤口及哺喂宝宝。我们将教你如何将两件工作都做好。

⊙请产房的授乳咨询人员教你侧躺及橄榄球式抱法的喂奶姿势。这些姿势能让宝宝的重量不会压迫到你开刀的伤口。（喂奶姿势的说明见第102页。）

⊙当专业人员在教你调整出最舒适、最正确的喂乳姿势及相关的母乳哺育技术时，爸爸一定要在旁边注意观看。这样等到妈妈和宝宝出院后，爸爸才能负起帮妈妈和宝宝调整哺乳姿势的责任。请专业人员教爸爸如何将宝宝的下巴往下按、嘴唇往外翻，因为妈妈可能无法弯下腰来看宝宝吃奶时的含住技巧是否正确。

点击查看儿童用品排行榜

⊙如有必要，可服用止痛药。疼痛会抑制奶水分泌，干扰喷乳反射。一般手术后用的止痛药只有少量会进入母乳，所以很安全。

⊙如果手术后的并发症，使得你一两天内不能喂乳，那么可以让爸爸或护士喂宝宝吃配方奶，不过最好不要用奶瓶。用注射筒加手指喂，或者用哺乳辅助器加手指喂（哺喂技巧见122~124页说明），都比用奶瓶好，这样可以避免宝宝产生奶头混淆。如果宝宝不能吃奶，你必须尽早开始挤奶并且喂初乳给宝宝吃。

⊙宝宝应该尽早跟你同住一室。由于剖腹生产的妈妈在手术后处于镇静恢复状态，医院多半不鼓励母婴同室。但我们建议，只要能有人在旁边帮忙照看宝宝，应尽量让母婴同室。

要有耐心。剖腹手术后要成功哺喂母乳，需要更多时间、支持与毅力。原本可以用来全心哺喂母乳的精力，必须分出一部分为自己疗伤。哺喂母乳的过程会逐渐和谐，只是没有那么容易、那么快。（有关剖腹生产后如何与宝宝建立亲密关系，见第29页。）

早产儿

这些特别的宝宝，需要更多的营养和安慰，而这正是授乳妈妈最拿手的。现在，早产儿加护病房的进步，可以帮助更多早产儿能够健康地回家，但同样的科技，在拯救宝宝的同时，也取代了妈妈。事实上，妈妈却是早产儿医疗团队中最重要的角色。

苏珊和她的宝宝约纳坦，是我在医院碰到的妈妈和早产儿。苏珊白天多半都待在宝宝的保温箱旁边，因此她亲眼目睹了约纳坦的进步，她说："宝宝就好像是在一个体外的子宫里，我可以看着他成长。"

超级奶水

早产儿更需要吃母乳。他们需要更多的蛋白质和热量，好长得快一点。研究发现，生下早产儿的妈妈，母乳中含有更多蛋白质和热量，这是母亲的奶水能够为了宝宝的生存而变化的最好证明。有早产儿就有超级奶水——真是太棒了！

以前，大部分的早产儿加护病房在宝宝能喝奶瓶时，都不让早产儿吃母乳。新的研究显示，早产儿喂母乳会比喂奶瓶长得更好，而且宝宝吸吮母乳的能力还比吸奶瓶早出现。研究发现，喂母乳宝宝的吸吮和吞咽有一种吸吸停停的节奏，不需要太用力，而喂奶瓶就没有这样的节奏感。此外，喂母乳宝宝长得更好，较少出现呼吸停顿的状况，吸奶时也不会太累。

妈妈可以做的事

要了解妈妈在照顾早产儿时扮演的重要角色，我们以一个呼吸正常，但需要在加护病房里"养肥"的早产儿为例，说明妈妈照护婴儿的一些步骤。

练习袋鼠照顾法 袋鼠妈妈让早产的袋鼠宝宝在育儿袋里喝奶，同样，袋鼠照顾法（kangaroo care）也适合早产儿的妈妈，可以让授乳妈妈成为早产儿医疗团队里最重要的一个

不要了，谢谢，我累了！

记住，给早产儿或任何健康上有问题的宝宝喂母乳时，不要热心和殷勤得过了头，以免把宝宝累坏了。如果宝宝吃奶所花费的精力，比吃奶获得的养分还多，反而会影响宝宝的健康成长。注意宝宝吃饱的信号（微弱、不规则的吸吮方式，打瞌睡）。让宝宝慢慢离开乳房，不过要有心理准备，宝宝在两三个小时后可能又要吃奶。

点击查看儿童用品排行榜

成员。根据佛罗里达大学安德生医生（Dr. Gene Cranston Anderson）所做的研究显示，接受袋鼠照顾法的早产儿，体重增加速度较快、呼吸停止的次数较少、需要住院的时间也较短。

早产儿的妈妈可以用背巾把包着尿布的宝宝抱在胸前、双乳之间，让母子肌肤相亲。妈妈暖暖的身子、温暖的毛毯及衣物全加起来，可以让没有体脂肪御寒的早产宝宝也能保持温暖。靠近妈妈的乳房能刺激宝宝小小的肚子一饿就吃奶——这叫自我调节喂食法（self-regulatory feeding）。妈妈最好就待在宝宝的保温箱旁边，可以常常把宝宝抱在胸前，母子肌肤相亲地坐在摇椅上。除了摇椅的节奏外，妈妈走路的节奏感更能帮助宝宝正常呼吸，因为这正是宝宝在子宫里熟悉的感觉（见第219页关于前庭系统的说明）。接受袋鼠照顾法的宝宝哭得较少。哭会浪费氧气和精力，而经常哭会妨碍早产儿顺利成长。哺喂母乳、袋鼠照顾法、拥抱、摇晃、把宝宝背在身上，都能减少宝宝啼哭的次数，加快宝宝的生长速度。

袋鼠照顾法不只对宝宝好，对妈妈也有好处。让宝宝依偎着乳房，不仅能刺激妈妈体内制造奶水的激素的分泌，而且还能增强妈妈的母性。运用袋鼠照顾法的妈妈比较愿意喂母乳，奶水比较多，哺喂母乳的时间也较长。她们与婴儿的关系较亲密，对于自己当妈妈的能力也较有信心，是早产儿加护医疗团队中重要的一份子。

新生儿专家认为，袋鼠照顾法之所以能让早产儿长得好，是因为妈妈成了早产儿的呼吸调节器。早产儿的呼吸经常会停止，称为呼吸暂停，这会造成宝宝生长迟缓，甚至要长期住院。你可能从没把自己当成过呼吸机器，不过想像一下：宝宝舒服地依偎在你的胸前，耳朵就贴着你的心脏。他可以感觉到你呼吸和心跳的节奏。你的呼吸、你的心跳、你的声音，都是宝宝在子宫里听习惯的。就连你鼻子呼出的热气，吹在宝宝的头皮上，都能刺激宝宝呼吸，好像在提醒这个记性差的小家伙，别忘了要呼吸。跟妈妈亲密的宝宝，是会感染妈妈的节奏的。

挤奶　租一个电动挤奶器，在孩子出生后，尽快开始挤奶。把这些奶水储存起来，等宝宝的健康情况没问题后，就用最适合的方式给宝宝喝母乳。

找人帮忙　请授乳咨询人员协助，教你如何帮助早产儿正确含住乳头，更有效率地吸奶。

避免用奶瓶　应该避免用奶瓶给早产儿喝奶，你可以用注射筒加手指喂食法（见第123页）。虽然有些早产儿不会发生乳头混淆，可以毫不介意地从用奶瓶喝奶换成吃母乳，但是有些早产儿却会产生乳头混淆。所以除非有医疗上的理由，否则应该避免让宝宝喝奶瓶。等宝宝身体足够健康后，可以从哺乳辅助系统直接进入完全哺喂母乳，跳过奶瓶阶段，或者综合哺喂母乳与奶瓶阶段——只要最适合妈妈和宝宝，随便哪个方法都行。

慢慢来　对早产儿不要使用让足月婴儿含住乳头的RAM技巧（见第99页），可改用压塞技巧（compress-and-stuff technique），把乳房慢慢推入宝宝嘴里。手放在乳晕后方一点的位置托住乳房，拇指在上，其余四指在乳房下方，成C字形。压紧乳房，逗弄宝宝的嘴，等他张大嘴巴后，慢慢将“乳晕三明治”塞进他嘴里。

别管时钟　按时喂奶本来对足月宝宝就没什么意义，对早产儿更是如此。早产儿吸奶的力道微弱、速度慢、容易累，常在吃奶时就睡着了（喝奶瓶也是如此）。因为早产儿容易累，肚子也小，却需要较多热量来加速生长，所以

点击查看儿童用品排行榜

最好采用少量多餐的喂食方式。早产儿睡与醒的循环比较奇怪，因此妈妈与宝宝必须找出能让宝宝吃进最多奶、又不会累坏了的喂乳模式。

生病或住院的宝宝

母乳是良药。哺喂母乳不仅能让早产儿长得好，而且对于生病、尤其是住院的宝宝，喂母乳的妈妈更是其医疗团队中的重要成员。每当有小宝宝住院时，我总是鼓励爸妈也出一份力。我注意到，有父母参与照顾的小病人，复原速度较快。父母越投入，越能了解孩子的病情与治疗方法，从而改进自己照顾宝宝的方式，使宝宝能更早恢复健康。

哺喂母乳对于因为呼吸问题而住院的宝宝尤其有帮助，如有哮喘或支气管炎的宝宝。这些病的症状都是宝宝越不舒服，呼吸就越不顺畅。如果宝宝放松，呼吸也会放松。下面我要给各位讲个小故事，是关于1岁大的汤尼和喂母乳妈妈辛蒂的故事。

有天早上，汤尼醒过来，发出像海豹般的嘶吼声，并且呼吸困难。我让汤尼住院治疗，但他的情况越来越糟。汤尼的情况陷入恶性循环中，他呼吸越困难，就越焦虑，结果呼吸变得更困难。我告诉辛蒂，除非汤尼能放松，否则他的病情会更加恶化，最后就得做气管切开术（动手术切开发炎声带下方的气管，让他能多呼吸到一点空气）。辛蒂毫不犹豫地说："我来帮他放松。"而且她真的做到了。辛蒂将乳头从汤尼的氧气罩洞口塞进去，一边说着安慰的话，一边抚摸着汤尼。这是一位愿意为自己的孩子牺牲一切的母亲对孩子关爱的体现。面对细心呵护的母亲，汤尼倾听、注视、吸吮，马上就放松下来，呼吸也顺畅多了。我松了一口气，辛蒂松了一口气，在旁边等着开刀的医生也松了一口气。汤尼获得了最好的安抚奶嘴。

宝宝在生病时，常退回到他最熟悉的、最原始的自我抚慰模式，如吸吮拇指、像胎儿般蜷缩起来。吃母乳是宝宝信任、喜欢的动作，吃母乳带来的舒适、愉悦感，有助于减轻宝宝在医院的焦虑感。

哺喂母乳对于因肠道感染而腹泻（即胃肠炎）的宝宝也很有帮助。这些宝宝通常无法忍受市售的配方奶，却能接受母乳。我们在诊所看见过许多有胃肠炎的婴儿继续喝母乳，腹泻没有恶化，也没有脱水；而那些喝配方奶的婴儿得了胃肠炎后，却往往因为脱水而需要住院输液。我们可以因此再帮母乳的好处记上一笔。此外，吸吮的动作本身，对于不知道自己为什么不舒服的宝宝，也有安慰作用。

心脏有问题的宝宝

心脏天生有缺陷的宝宝（先天性心脏病，congenital heart disease，CHD）通常都有以下问题：他们可能因为流向肺部的血液太多，而造成心脏负荷过重，导致心力衰竭，或者是流向肺部的血液不足，造成发绀（蓝色），这种宝宝通常被称为"蓝色婴儿"（blue baby）。有这两种症状的宝宝在喝奶时容易累，成长速度会减缓。以前，医生并不鼓励让CHD宝宝喝母乳，因为当时医学界错误地以为哺喂母乳会把宝宝累坏。但正如前面对早产儿的讨论一样，研究证明结果刚好相反。跟喂奶瓶比起来，CHD宝宝喝母乳时比较省力，也更有效率。母乳中含的盐分比配方乳少，对于容易发生心力衰竭的宝宝比较好。喂养早产儿的建议同样适用于CHD宝宝：少量多餐、通常要用哺乳辅助系统以及很多很多的耐心。

点击查看儿童用品排行榜

唐氏症宝宝

我们的第7个孩子史蒂夫有唐氏症（有关唐氏症的详细说明，见第305页）。我是小儿科医生，玛莎是护士和授乳咨询人员，我们都希望尽一切所能，让史蒂夫可以成长得更健康。我们将唐氏症宝宝可能出现的健康问题仔细看了一遍后发现，哺喂母乳虽然不是万灵丹药，但对下列每一种状况都有助益：

⊙唐氏症宝宝容易感冒、耳朵感染；母乳能增强其免疫力。

⊙唐氏症宝宝肠道容易感染；母乳能促进其肠道内益菌的生长，降低感染几率。

⊙唐氏症宝宝容易便秘；母乳有通便作用。

⊙唐氏症宝宝容易有心脏问题；母乳盐分较低，较符合其生理运作需求。

⊙唐氏症宝宝的吸吮可能比较微弱；吸母乳较省力。

⊙唐氏症宝宝的智力与运动能力发展较迟缓；母乳有益于其脑部发育。

对于唐氏症宝宝，我们还有许多不知道的地方；而母乳中也还有许多珍贵营养成分尚未为人所知。史蒂夫出生后，我们夫妻也曾相拥而泣，但通过对唐氏症病情的了解后，我们坚定了要让史蒂夫吃母乳的信念。我们知道家中这个特殊宝宝，需要特殊的育儿方式。

一般来说，唐氏症宝宝的吸吮属于低肌张（低张力、微弱），需要许多支持、训练及耐心，才能让母婴都能适应。史蒂夫两周大时，才能张开眼睛，接受母乳哺喂。在此之前，玛莎尽一切所能让史蒂夫含住乳头。那段时间对我们来说是充满恐惧的，我们深怕史蒂夫永远学不会如何吃母乳。我们其他的孩子要吃奶时都会自己要求，但史蒂夫不会，玛莎必须主动喂他，如果要等史蒂夫“要求”，他的体重可能永远不会增加。

接下来两周，玛莎每天要挤好几次奶。她先用注射筒和手指喂史蒂夫30cc的奶水，对他进行“吸吮训练”。在玛莎的关心和照顾下史蒂夫开始越来越喜欢喝母乳，有时他可以喝完60cc的奶水。

虽然大多数的唐氏症宝宝，刚开始喝母乳时都会遇到困难，需要费心教导，但他们最后还是能学会喝母乳的。母乳对唐氏症的好处值得父母多费些功夫。一定要找有哺喂唐氏症宝宝经验的授乳咨询人员帮忙。

有特殊需求的宝宝，更能从亲密育儿法中获得好处。我们发觉，跟史蒂夫一起睡、给他哺喂母乳、把他背在身上，这些亲密的接触，更能让我们与史蒂夫建立起感情。我们参加了一个支持团体，学习为有这样一个宝宝而感到高兴。看着史蒂夫体重一天天增加，母乳吃得越来越顺利，我们渐渐不再担心他，开始享受跟他在一起的快乐时光。玛莎现在还记得那一天：当她高声向史蒂夫说话时（由于担心，玛莎一直无法和史蒂夫像跟其他孩子一样相处），史蒂夫竟然做出了反应。让我们觉得很安慰的是，如果我们不特别留意史蒂夫跟别人不同的地方时，那么，我们眼里，史蒂夫和我们其他的孩子一样。若是没有史蒂夫，现在我们的生活简直无法想像。我们的世界因为有了史蒂夫而变得更加美好。他教给了我们如何去尊重每一个人，不管那人有什么样的缺陷。

兔唇宝宝

兔唇宝宝即有唇裂或颚裂的宝宝。这些宝宝给哺乳妈妈提出了一个大难题，但一想到哺喂母乳的好处，妈妈们认为多花点时间和精力也是值得的。因为奶水容易沿着宝宝嘴部裂缝往上，通过耳咽管进入中耳，因此兔唇宝宝的耳朵比较容易感染。喝奶瓶的兔唇宝宝的耳部

点击查看儿童用品排行榜

经常会感染，这是因为配方奶中的外来蛋白质，会刺激宝宝耳部的内部通道。而母乳哺喂的兔唇宝宝耳部感染的情况较少，这一事实说明兔唇宝宝最好应该喝母乳。但由于兔唇宝宝有颚裂，因此往往会无法有效地挤压乳晕。此外，如果奶水喷进裂缝里，会妨碍宝宝吞咽。而嘴唇上的裂缝使宝宝不能用嘴唇将乳晕严密地含住。

最晚在兔唇宝宝出生的第2天，妈妈就应该寻求有经验的授乳咨询人员，或有这方面专业经验的哺乳中心协助。当宝宝开始学习正确吸吮母乳时，他还无法有效地将奶水从妈妈乳房中吸出，因此除了让宝宝自己吃外，妈妈仍需自行挤奶，并适时用注射筒或哺乳辅助器把奶水喂给宝宝。专家发现，要将奶水从乳房中挤出，不能只靠吸吮。真正将奶水挤出的，是宝宝整个嘴部结构的协调动作。因此，哺乳专家会教兔唇宝宝如何正确运用口腔中的每个部分，以及如何让嘴唇裂缝也能跟妈妈的乳房密合。为了宝宝能更健康地成长，一定要找有兔唇宝宝授乳经验的咨询人员。至于宝宝嘴唇和上颚的裂缝都能经由手术修补（通常在宝宝9~18个月大时），你只需要在宝宝能动手术前，暂时采取一些权宜之计即可。

领养的宝宝

所谓“有志者事竟成”，只要愿意全心投入，再加上几种特别工具以及专业授乳人员的协助，你也可以给领养的孩子喂母乳。我们在写这本书时，玛莎就正在给我们领养的宝宝吃母乳。我们请教了许多成功哺喂领养孩子母乳的妈妈，发现她们都是用一种诱发授乳（induced lactation）的技巧。其步骤如下：

⊙请教曾成功哺喂领养孩子母乳的妈妈。你可以通过授乳咨询人员或母乳会，或者请小儿科医生帮你介绍。

⊙一确定自己即将领养宝宝时，马上找授乳咨询人员。最好是在要领养的宝宝出生前，能有1个月的时间准备，但也不是绝对非如此不可。

⊙以下是你需要的工具：租一个电动挤奶器，最好是有双套挤奶功能系统的那种。就像你将哺喂一个新生儿一样，每2~3个小时挤一次奶，模拟新生儿的吸吮方式。授乳咨询人员会教你如何使用挤奶器，并帮你订出挤奶时间。你还需要一个哺乳辅助器（有关哺乳辅助器的详细说明，见第122页）。通过这样一段时间的准备后，你甚至可能在看到领养的孩子前，乳房就开始挤出几滴清澈或不透明的液体，接着才出现少量的乳汁。授乳会因为每个人分泌乳汁的激素量不同而有所差异（跟生殖激素没有关系），尤其是如果你以前或最近曾喂过母乳，那么你的乳汁通常会分泌得较快。

⊙选择对帮领养孩子哺喂母乳有丰富经验的小儿科医生。

⊙如果可能的话，想办法安排，在你要领养的孩子出生时你能在场。宝宝一出生，就跟他建立感情。这样宝宝马上就能知道他是属于谁的，你是宝宝的妈妈，也会是第一个哺喂他的人（详细说明见302页）。

⊙宝宝在医院期间，他吃奶时尽量在场。在授乳专业人员的协助下，开始使用哺乳辅助器，喂宝宝配方奶。如果你无法在宝宝吃奶时都在场（很少妈妈能做到这一点），让护士在喂宝宝时最好能使用注射筒加手指喂食法（见第123页）。在宝宝出生后几天到几周内，正在学习如何吸吮乳房时，避免给宝宝吃奶瓶。用哺乳辅助器或注射筒加手指喂食法所花的时间不会比喂奶瓶久。

⊙记住，刺激乳汁分泌的是吸吮的频率。乳房经常受到吸吮的刺激，能诱发你的乳汁分泌系统开始工作。大部分妈妈在领养宝宝3~4

点击查看儿童用品排行榜

周后就会开始分泌一些乳汁。（除了用挤奶器和哺乳辅助器外，还应该经常把宝宝背在身上、跟宝宝一起睡、帮宝宝按摩。这些跟宝宝亲近的方法，也能加快乳汁的分泌速度。）

⊙不要太在意乳汁何时开始分泌、分泌量有多少。就算乳汁开始分泌了，也不要认为乳汁量一定要达到多少才行。乳汁分泌量的多少，并非我们最终的目标。让领养的孩子吃母乳，最大的好处在于能让母子关系亲密。

喂母乳对领养的孩子好，对妈妈也好。宝宝吸吮乳房时，会刺激妈妈体内母性激素的分泌，让妈妈跟宝宝更亲近。在哺喂领养宝宝母乳时，妈妈帮宝宝跨出了正确的第一步，而宝宝也帮妈妈跨出了正确的第一步。

双胞胎（甚至三胞胎）

双倍投资，双倍回收。以下是如何顺利哺喂双胞胎母乳的方法：

提早寻求适当协助

如果你早就知道你将会是双胞胎的妈妈，那么在怀孕的后期你就应该向其他有双胞胎哺喂经验的妈妈请教。母乳会或双胞胎妈妈相关组织都可以帮助你。在孩子出生前，你可以多参加母乳会的课程，认识一些双胞胎妈妈，她们以后能帮你很大的忙。找有协助多胞胎妈妈喂母乳经验的授乳专业人员，在孩子出生后一两天内指导你学会正确的授乳技巧。

踏出正确的第一步

许多双胞胎是早产儿，一两周内都无法正确含住乳头，这使得妈妈的喂乳工作更加艰难。在授乳专业人员的协助下，你可以马上学会正确的喂乳姿势和含住技巧，在宝宝养成吸吮坏习惯或者你的乳头酸痛、乳汁不足前，预防这些情况的出现。正确的哺乳姿势与含住技巧，对只有一个宝宝的妈妈而言已经很重要了，而对双胞胎妈妈来说则是加倍重要。

先个别喂，再一起喂

在宝宝开始喝母乳后一周左右，大部分妈妈都觉得一次只喂一个宝宝比较好，这样才能专注于教导每个宝宝正确的含住技巧。等到两个宝宝都学会正确的含住技巧后，你可能会发现两个一起喂比较方便，尤其是如果两个宝宝的习惯和喂食需求都很相似时。为了让每个宝宝都有机会获得妈妈全身心的关注，每天在同时给两个宝宝喂奶之余，也要有一两次的个别喂奶，特别是在一个宝宝饿了、一个在睡觉时。如果两个宝宝睡觉的时间一样，同时喂乳是最好的。

研究发现，同时为双胞胎哺乳的妈妈，体内分泌的母性激素、激乳素会比一次只喂一个宝宝的妈妈多。

大多数双胞胎出生时的体重、营养需求都很相近，但也有这样的情况：双胞胎中一个抢了另一个的胎盘营养，结果宝宝出生后一胖一瘦。这时，瘦的宝宝就需要多喂几次，好让他和胖的宝宝一样健康长大。有的双胞胎中一个是闹人的高需求宝宝，另一个却很好带；或者一个就是比另一个容易饿。这时候，让比较容易饿、需要哺喂的宝宝决定喂奶方式。在你要喂较饿的宝宝时，有时也要叫醒另一个需求较低的宝宝一起吃奶，这样你每天至少有几次是两个宝宝一起喂奶。否则，你可能真的会是整天都在喂奶。

双胞胎的抱法

每一种姿势都试试看，找出最适合你跟两个宝宝的姿势。

⊙除非是坐在床上，否则应该用脚凳将大腿抬高，好撑住两个宝宝。为避免其中一个或两个宝宝都喜欢在吃奶时把头往后仰，你可以采用双重橄榄球式抱法（double clutch hold），以控制宝宝头部的动作。（橄榄球式抱法的描述，见第101页。）以这种姿势喂乳时，一定要

点击查看儿童用品排行榜



哺喂双胞胎：双人橄榄球式抱法



哺喂双胞胎：交叉摇篮姿势

用很多枕头支撑你跟宝宝，或者也可以买一种特殊设计的气垫枕（可在母乳会买到）。

⊙你也可以采用交叉摇篮式姿势（cross-cradle position），先用摇篮式抱住其中一个宝宝吸一边的奶，然后再用同样的方法抱住另一个宝宝吸另一边乳头，注意要将两个宝宝的头分开，脚交叉放。这种姿势也需要许多的枕头支持。

⊙你还可以试试平行姿势（parallel position），一个宝宝用摇篮式，另一个用抱橄榄球式，让两个宝宝的身体朝同一个方向。摇篮式抱法的宝宝放在妈妈手臂上（下面垫枕头），橄榄球式抱法的宝宝则是放在枕头上，颈背让妈妈的手撑着。

让爸爸当第二个妈妈

任何宝宝吃母乳时，都应有爸爸的参与。如果是双胞胎，爸爸更是不可或缺。在带双胞胎时，妈妈和爸爸的角色界定并不明显。虽然只有妈妈能泌乳，但其他的事爸爸都能做。喂乳失败的双胞胎妈妈通常是因为太累了。我们认识许多成功喂乳的双胞胎妈妈，发现她们都懂得坐在椅子上发号施令，把事情交给她们能调得动的家里人或朋友去办。爸爸可以做的事包括：用辅助器喂奶、把宝宝抱给“司令官”喂奶（尤其是夜晚时）、亲自做家事或交给其他人做。有一位双胞胎爸爸很骄傲地告诉我们，他是如何跟老婆共同分担养育孩子的责任：“我家的宝宝有两个妈妈，我妻子是有奶的妈妈，我有胸毛的妈妈。”哺喂双胞胎，需要双倍的付出，也需要双倍的幽默感。（有关照顾双胞胎的方式，见第18章。）

怀孕时哺喂母乳

常有人说，怀孕时不可以喂母乳。因为喂母乳会刺激催产素的分泌。理论上，这种激素会刺激子宫收缩，可能造成流产。然而我们访问了一些了解孕期激素系统运作的专家，所获得的答案却是：子宫要到怀孕24周后左右，才会开始受到催产素的影响。对于健康的子宫和子宫颈，除非是怀孕已经足月、子宫颈已经准备好生产，否则催产素并不会造成分娩。许多妈妈在怀孕的部分时间或全程哺喂母乳，对于母体或未出生的宝宝都没有伤害。不过，如果你有经常性流产的病史，你在喂母乳时觉得有异常的子宫收缩，或者因为怀孕状况特殊，医生建议你不要喂母乳，那么最好停止喂。如果你有发生早产的危险，从第24周左右开始，由于子宫开始会受催产素刺激，任何会刺激乳头

点击查看儿童用品排行榜

的活动（甚至只是淋浴时冲乳头）及性生活的高潮都应该避免。

如果医生说你可以喂母乳，那么对以下情形要做好心理准备：你可能会出现乳头触痛，让喂母乳变得很不舒服。你可以跟较大的幼儿商量商量，让爸爸带他出去到处走走，将哺喂母乳的次数和时间限制在你可以忍受的范围。本章接下来要谈到的断奶期，其中一些方法也颇好用。在怀孕3~6个月时，你的奶水量就会开始减少，而在怀孕的最后3个月或者更早，你的奶水味道会开始发生变化。

有些妈妈在怀孕时会开始厌恶喂母乳，仿佛不只是自己的乳房，就连自己的心理都在告诉你宝宝该断奶了。就跟许多的育儿方法一样，如果不管用，就改变方法吧。这通常是幼儿自然断奶的时候，不过还是有些顽固的人（非常愿意付出的妈妈、需求非常大的幼儿）仍能继续在孕期全程哺喂母乳。

玛丽笔记 女儿海顿是属于特别黏人的“高需求”孩子。记得我在怀伊莉的时候，有一天海顿突然跟我说：“我不喜欢喝奶了，我要等到宝宝出生，奶变好喝以后我才要喝。”在我怀马修时，伊莉还想吃母乳。有一天我问她：“你为什么要吃奶呢？没有奶了呀，不是吗？”她却回答说：“我才不管。”很明显，伊莉是想从吸奶的过程中获得无法衡量的满足。

断奶：何时断？怎么断？

天下没有不散的筵席，喂奶也是如此。适时地断奶是最理想的，但许多家庭却无法做到。在此我们提出了理想的状况，也针对个人生活方式的不同，提出其他的选择。我们已经谈了许多哺喂母乳的好处与重要性，现在该谈谈如何给它一个美好的结尾了。

“断奶”到底是什么意思？

“断奶”并没有什么负面的意思。断奶并不表示亲子关系的切断，而是从一种关系过渡到另一种关系。我们的前3个孩子都断奶太早。我们那时太年轻、没有足够的经验，也误解了宝宝的信号，对自己的直觉缺乏信心，屈从于邻人的模式。后来的孩子比较幸运，享受到应有的权利。在探索的过程中，我们研究了断奶的真正定义与历史，以下就是我们的发现。

在古老的文献中，“断奶”一词的意思是“成熟”，就像水果成熟后就要离开枝头一样。孩子断奶，是值得庆贺的时刻，不过可不是因为“我终于不用再被孩子绑着了”。断奶之所以值得高兴，是因为断奶的孩子已经具有人生早期发展阶段所需的基本工具，可以比较独立地面对下一阶段的发展。过早断奶的孩子，在进入下一个发展阶段时，比较焦虑，无法面对挑战，也难以独立。

大卫王（King David）曾经对断奶做过这样深刻地描述：“我的灵魂沉静、安稳；就像断奶的孩子跟母亲，我体内的灵魂就像个断奶的孩子。”《圣经》的诗篇作者大卫，把他平和、宁静的感觉比喻为断奶孩子对母亲的满足感。许多东方国家，宝宝喝母乳会喝两三年，而西方国家把喂母乳的日子以月计算。我们应该挑战这种传统。

何时断奶

我们的诊所里挂着这样一个标语：“不要让宝宝过早断奶”。如果你认为教养孩子是一种长期投资，为何要功亏一篑呢？适时的断奶通常是在宝宝对吸吮需求消失时——约在宝宝9个月~3岁半间。从医学的角度来看，营养学家和医生都建议，哺喂母乳应该至少持续到孩

点击查看儿童用品排行榜

子1岁大时，而且1岁也并不是神圣不可侵犯的年龄。许多宝宝只要有机会，会愿意喝母乳喝到更大的时候。营养学家和医生之所以会这样建议，是因为1岁时，大部分孩子食物过敏的情况都会改善，而且有不同的营养要求，不吃奶也能很好成长。何时给宝宝断奶完全是你个人的决定。基本上，当母子其中一人或两人都准备好时，就是断奶的适当时机。

宝宝1岁前断奶

如果宝宝在1岁前就断奶，是不是代表爸妈的失败呢？不是！生活方式的不同、无法控制的情况及健康因素等，都可能使宝宝必须提早断奶。此外，还有一些宝宝在1岁前就已经心满意足、准备好断奶，不过这只是少数。

在宝宝1岁后继续哺喂母乳

如果哺喂宝宝母乳的时间超过1年，你可能会认为这样做会把孩子宠坏、孩子会占有欲太强或者养成依赖心。有经验的母乳哺育者都能证明，让孩子在1岁后继续吃母乳决不会把他宠坏。而所谓占有欲太强是指为了你自己的需求，不让孩子做他需要做的事。过度依赖也是一种错误观念。也许你会听到那些出于善意的言语："什么？你还在喂母乳？"因而动摇了你的信心。这种话是不了解幼儿人小需求却不小的人才会说的。经验和研究都显示，延长哺喂母乳的时间，并不会造成孩子的依赖性。事实刚好相反，就像我们在第1章中所说的，与父母亲密、有安全感的孩子（那些没有过早断奶的孩子），其实比较易与父母分开，会更独立，在处理人际关系时会更有安全感和稳定性，更重要的是，也比较好管教。

如果对你来说，喂母乳的时间用年来计算很不可思议，那么想想这个问题：有人会因为看到两岁大的孩子还在喝奶瓶而大惊小怪吗？许多宝宝有吸吮需求的时间可能会很长，无论是喂奶瓶还是喂母乳。需求获得满足后就会消失。而没有获得满足的需求，以后可能会死灰复燃，造成更多的麻烦。

如何断奶

《美国传统词典》（The American Heritage Dictionary）对于"断奶"（wean）这一词的定义是："戒除吃母乳……以其他营养代替。"断奶分为两个阶段：戒除与替代，换句话说，应该逐步地让孩子停止吃母乳，同时以固体食物、不同的乳品及其他形式的情感抚慰取而代之。方法如下：

断奶是由人代替人，不是用东西代替人

不要想用毛茸茸的小熊玩偶或塑胶玩具，哄骗孩子离开妈妈温暖的乳房。要让宝宝慢慢离开妈妈温暖的乳房，当宝宝开始断奶时，应该以其他形式的情感抚慰来代替母乳哺喂。妈妈以外的人（最好是爸爸），也应该负起更重的抚慰责任。

渐进地断奶

避免抛弃式的断奶——丢下宝宝，自己度假去。对宝宝来说，突然离开妈妈的乳房，甚至妈妈整个人都不见了，可能会是无法承受的压力。健康的断奶方式是渐进的。有些妈妈会刻意跳过宝宝最不喜欢的一餐，如妈妈和宝宝都宁愿到公园走走的早上、看书或吃点心的时间。有些妈妈则不用做任何计划，宝宝自然就断奶了。根据宝宝的生长情况，逐渐做一些改变，或是有意，或是令其自然发生，几个月后，妈妈就会发现，宝宝一天只吃一餐或两餐母乳，通常是在午睡或晚上睡觉时。（第15章《夜间育儿：如何让宝宝乖乖睡觉》会讨论如何帮宝宝戒掉睡觉时喝奶的习惯。）

对大部分的妈妈和宝宝来说，"不主动给、不拒绝"的断奶法，似乎最好用。断奶是放开，不是拒绝。尽量减少那些会鼓励宝宝吃母乳的情况（如坐在宝宝熟悉的经常吃奶的地

点击查看儿童用品排行榜

方），但在宝宝需要吃奶时，也不用拒绝。宝宝在经历断奶期时，固然会往外探索其他事物，但也会很自然地将妈妈当成营养与情感的基地，不时回来加点儿油。如果你注意到宝宝出现负面的行为（使性子、生气、难过），可能是你操之过急，应该放慢脚步来。宝宝生病时，需要吃母乳的次数也会增加，此时母乳不但能提供宝宝抵抗疾病所需的抗体，还是重要的抚慰工具。

对“退化行为”要有心理准备

在宝宝18个月~2岁大之间，偶尔可能会出现一阵一阵的马拉松喂奶期，仿佛又回到新生儿时。这种“退化行为”产生的原因如下：“小探险家”在碰到新状况时，必须常常回自己的情感基地打支强心针，然后才能安下心来，以继续探索未知的领域。母乳就像是陌生人群中一位熟悉的朋友，能帮助宝宝在陌生的领域不断前进，从依赖转为独立。可是如果妈妈没时间让宝宝做短暂但频繁的“加油”怎么办？宝宝可能会吃一次奶要吃1小时，像是好不容易才逮到机会，一定要吃个够才行。

你可以说不

有些妈妈觉得喂奶就好像跟孩子签了卖身契一样，自己没有自由，总是要追随在孩子身边，让他随时都能吃奶。她们以为“不主动给、不拒绝”就是永远不能说不。其实妈妈可以用具有创意的方法来说不，这样可以使宝宝明白，“妈妈是想帮我找到满足的方法”，而不会觉得“妈妈铁了心肠”。

找到具有创意的其他方法

如果你觉得应该让宝宝决定何时断奶，你要先有心理准备，可能要等到宝宝3岁时（如果有过敏家族病史，可能更久）。虽然这种延长宝宝喂奶时间的做法，在现今社会并不多见，但对于需要延长断奶过程的孩子来说，却绝对有帮助。另一方面，如果你觉得该是断奶的时候了（线索之一是你开始觉得喂奶很讨厌），你也可以采取主动。

如果碰到拒绝断奶的宝宝，最好不要采取强制性手段。设身处地为宝宝想一想，他还太小，他可能非常需要在妈妈那儿寻求安慰。且听听看我们对于儿童成长的深沟理论（deep groove theory），我们认为孩子的成长记忆就像一大张空白的留声机唱片，经验会在唱片上留下沟纹。吃母乳的沟纹，可能是孩子刻下最深的沟纹，因此他会经常回到这道沟纹，直到他的记忆唱片留下其他的沟纹为止。而你要做的就是，以对孩子来说不会太快、你又不会觉得太慢的速度，鼓励孩子刻下不同的沟纹。最关键的是让孩子有事可做，没有什么比无聊更会让孩子想吃母乳了。下一步是要减少会提醒宝宝吃母乳的场景。很多妈妈提到：“只要我一坐在那张摇椅上，宝宝马上就扑过来。”午睡和夜间喝奶是最难戒的。许多幼儿到了两三岁时还是要吃着奶才会睡觉。当母子其中一人（或两人）准备好要把吃母乳当安眠曲的习惯戒掉时，妈妈必须要想出其他同样有效的催眠方法。你应该有一套晚上睡前或午睡前固定的模式，包括能让孩子安静下来的活动。如读床边故事（一遍又一遍）、让孩子在背巾里跟家中每个人、每件东西说晚安，或者是背部按摩加摇篮曲，都可以让孩子在例行的吃点心、洗澡、换睡衣后，睡一个好觉。（见第259页的建议。）

白天多做运动，能让宝宝在晚上乖乖睡觉。有助于放松的气氛、准备睡觉的工具也很有用：关掉刺激感官的电视节目、打开令人放松的音乐、把灯光调暗，或者拉起窗帘。除了讲故事外，也可以跟孩子一起看经典的、没有刺激性的录影带，如“小熊维尼”。我们家常用的方法是跟孩子讲我们小时候的故事（或者照小说里的情节编一个），并在故事中加入很

点击查看儿童用品排行榜

多让人想睡觉的重复情节和数字。这些固定睡前模式的关键是，爸爸或任何妈妈以外的人都可以负担起这项任务。还有，记住，如果你家的幼儿平常没什么时间跟爸爸相处，他会因为想多跟爸爸在一起而拒绝睡觉。所以，爸爸们，别想逃过这段必要的亲子时间。

最后一点，如果你在宝宝需要安慰时，能渐渐提供除了吃母乳外其他具有创意的方法，宝宝断奶也会比较容易。如果每次宝宝一哭或碰到不如意时，你就自动喂宝宝奶（因为太好用了），宝宝大一点后，就会很难接受其他的安慰方式，而你也越来越难以摆脱这有限的安抚手段。故事、玩具、游戏、歌曲、出去走走，都是可行的方法。把断奶当成跟宝宝关系的扩大，而不是切断。就跟所有的育儿方法一样，你也必须找到平衡点。有些妈妈跟孩子太亲，母子关系全都在喂母乳上打转。因此，她们的宝宝也只知道这一种跟妈妈相处的方法。如果你发现自己开始非常讨厌喂母乳，就应该静下心来想想看有没有跟宝宝相处的其他方式。等你找到更有趣的互动方式，宝宝也会渐渐学会满足于这些方式，甚至比吃母乳更喜欢。

我们的经验——我们的建议

对孩子来说，人生就像一连串断奶过程：离开你的子宫、离开你的乳房、离开你的床、离开家到学校。在所有的过程中，你都应该尊重孩子从与妈妈一体到成为个体的速度。在孩子还没准备好前，就急着让他跨过任何一个阶段，都可能会造成所谓的过早断奶症：愤怒、焦虑、具侵略性、经常使性子、对照顾者过度地依赖、无法与他人建立较深、较亲密的关系。我们研究过适时断奶对于上千名孩子的长期影响，发现这些孩子：

⊙比较独立

⊙懂得亲近人而不是物质

⊙比较容易管教

⊙不容易生气

⊙能信任人

理想上，父母应该试着让宝宝在身体、心理及智力上都有个良好的开始——也就是要做到渐进、适时的断奶。在宝宝从与母亲一体到成为个体的正常成长过程中，不是妈妈要让宝宝断奶，而是宝宝自己从妈妈那儿断奶。我们观察婴儿多年，在研究长期哺喂母乳对于孩子的长久影响时，我们发现，具有安全感、独立、快乐的孩子，都不是过早断奶的孩子。

点击查看儿童用品排行榜

第9章

喂奶瓶：如何喂得安全、充满关爱

假设你在大学里选了一门课，叫“婴儿营养学入门”。主讲的教授出了一项作业，要你设计出最完美的婴儿食物。为此，你做了一个实验，让好几千名刚出生的婴儿，各自吃不同组合的食物，看看最后哪些婴儿长得最好，而长得最好就表示吃得最好，那么他们所吃的食物，就可以拿来当做最理想的婴儿食物食谱了。实验进行了好一阵子后，你发现：原来这个食谱早就有现成的了，那就是母乳！由古至今，母乳始终为婴儿最佳的成长提供最丰富的营养。

婴儿配方奶的制造商，就是在思考了上述的问题后，才想到以人工方式复制母乳的。母乳中的成分应有尽有——蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水——而且比例恰到好处。配方奶就是把这些成分组合起来。了解不同配方奶的营养价值，有助于你和医生一起选出最适合你的宝宝的婴儿配方奶。

有关配方奶的疑虑

没有任何一种人工产品，可以完全代替母乳营养，但平心而论，婴儿配方奶的制造商，的确为婴儿提供了相对安全而又方便的母乳替代品。现在市面上的婴儿配方奶，其质量与口感都比以前好。但仍有以下问题值得我们注意：

⊙婴儿喝配方奶，是近代才有的事。配方奶的普及，不过短短50年的时间，不像母乳经历了千百年的考验，所以让婴儿喝配方奶，可以说还是处于实验阶段。

⊙喝配方奶对婴儿的长期影响是什么？宝宝小时候喝高盐、低胆固醇、固定热量、过多废物、没有免疫功能的配方奶，长大后会不会有不良后果？我们没有答案，因为这个问题尚在实验研究阶段。

⊙喝配方奶的婴儿长得好吗？这些婴儿看起来都很正常，但问题不是在于婴儿有没有成长，而是长得好不好？长得好是指婴儿能将其潜能全部发挥出来。这又是一个目前还没有答案，或许是永远无法回答的问题。

⊙你注意到超市的奶粉架上，总是摆满了各种品牌的婴儿配方奶，尽管它们的成分都很



喂奶瓶的亲子互动

点击查看儿童用品排行榜

像，但还是有点不同。如果“正确”的配方真的存在，那么应该所有的配方奶都一样。然而，现在各家配方都不同，是否代表理想的配方还未出现？只好继续拿宝宝做实验？

⊙配方是固定的，不会根据婴儿的需求、情绪，以及个别的生长方式而调整。喂配方奶惟一可以调整的东西就是喝的量。目前市面上还没有新鲜的、为宝宝量身订做的配方奶，以后也不可能会有。

⊙配方奶不是活的，里面没有活的白血球，没有具免疫效果、能抵抗疾病的因子，也没有能帮助消化的酶，这些东西只有母乳里才有。配方奶能帮助宝宝长大，但不能保护宝宝。

⊙配方奶中营养素的生物利用度不如母乳，因此婴儿必须处理体内多余的废物。

另外，配方奶中不同的“食谱”也令人担心，比如说无乳糖配方、无胆固醇配方（胆固醇对宝宝的好处，请见第91、176页）。总之，我们最不放心的，就是配方奶目前还不为人了解的地方。

选择配方奶

为宝宝选择配方奶前，应该先请教医生。事实上，以前育儿父母在挑选配方奶时都会听取医生的意见，直到近来才有所变化。过去大家觉得，直接向父母推销配方奶是不道德的商业行为，可是现在有越来越多的配方奶公司，开始直接针对一般大众营销。美国小儿科学会已经对这种做法提出谴责，我们也持同样看法。帮宝宝选配方奶，就像让宝宝吃药一样，应该先请教医生。

让宝宝从牛奶配方奶开始吃，除非医生有其他建议。如果医生提供了几种不同的选择，你可以先购买少量，或者先要一些试用品，自己吃吃看，再让宝宝每一种都试一下，看你觉得哪一种最好吃，而宝宝也最喜欢。

配方奶的种类

市售的配方奶有下面3种包装：

⊙粉末包装，附有应添加多少水的说明

⊙浓缩液体包装，应加等量的水稀释

⊙立即可食的液体包装，可直接放入奶瓶

你可以根据自己的时间和经济能力，选择最适合你和宝宝的种类。粉末包装最便宜，但准备起来最花时间；立即可食的最贵，但使用起来最方便，尤其在出外旅行或大人忙得没时间准备时，是一大帮手。买配方奶时，要注意有效期限，不要买那些罐子凹陷、包装受损或有外漏的产品。

粉状或液体状的配方奶，营养成分几乎没有差别。主要的不同在于用哪种油当做脂肪来源。有些奶粉是用玉米油，而液体配方奶是用大豆油。值得注意的一点是，由于将液体的油和脂肪转化为粉末状并不容易，因此市面上出售的一些配方奶里面并没有足够的亚油酸（有些营养学家认为，这是婴儿必需的脂肪酸）。所以你在为宝宝选择配方奶粉时，一定要向医生请教，哪个种类的配方奶含有目前建议婴儿摄取的所有营养素。

铁质强化配方奶

我们建议你使用铁质强化配方奶，除非医生有不同的建议。包装上写着“低铁”的配方奶，所含的铁质都不足，我们不建议使用。铁质强化配方奶所含的铁量，符合美国小儿科学会和其他机构所建议的量。至于应该选奶粉还是液体状的配方奶，你可以向医生请教。由于配方奶中的铁质，不像母乳中的那么好吸收，所以喝配方奶的婴儿，大便会带绿色（铁是绿色的）。这种情况并不需要担心。也许有些爸妈会觉得，宝宝喝铁质强化配方奶，胃肠好像

点击查看儿童用品排行榜

会不舒服，不如喝不含铁质的配方奶。不过研究显示，配方奶中是否添加铁质，对宝宝肠胃的舒适与否并没有影响。

"免敏"豆奶配方奶

真正的免敏奶只有一种，就是母乳。一般人认为，豆奶比以牛奶为基础的配方奶要好，通常不容易引起过敏，但对于豆奶，我们还是持如下保留态度：

⊙豆奶虽然不像牛奶那样容易引起过敏，但对牛奶过敏的婴儿中，有30%~50%也对豆奶过敏。

⊙有人认为如果家族中有过敏史，父母应该让婴儿一开始就喝豆奶，以降低日后出现过敏的机会，但研究结果并不支持这种说法。让新生儿喝豆奶，并不能降低以后发生过敏的几率，也不会减小婴儿发生腹绞痛的可能性。因此，美国小儿科学会的营养委员会，并不赞成以豆奶蛋白配方奶，作为腹绞痛的常规疗法，也反对给有可能发生过敏的婴儿喝豆奶。

⊙婴儿由于肠道渗透性较佳，喝豆奶时豆类过敏原很容易通过肠道进入体内，使宝宝长大后，更容易对豆类食品过敏。

⊙大部分的豆奶配方奶都强调"无乳糖"。使用无乳糖配方是否明智，目前仍有疑问。人类及所有哺乳动物的乳汁中都含有乳糖。既然乳糖是大自然赋予的营养成分，为何硬要去除？乳糖不仅能强化钙质吸收，让婴儿的肠道中充满益菌，而且还是半乳糖——能促进大脑成长——的重要来源（有些豆奶以玉米糖浆代替原有的糖分，而玉米糖浆本身就是过敏原）。婴儿肠道中的乳糖酶能消化乳糖，可是如果肠道受到感染，就会出现乳糖酶暂时不足的现象。虽然医生有时会建议腹泻的婴儿暂时改吃豆奶，以减轻由于乳糖酶缺乏而造成的腹泻症状，但美国小儿科学会营养委员会，并不建议有腹泻症状的婴儿一定要喝无乳糖的配方奶。

⊙大部分豆奶盐分含量很高，而且其中添加的铁与锌，生物利用度比其他配方奶的低。

目前，明确需要使用无乳糖豆奶的，只有那些乳糖酶不足、无法进行代谢乳糖的婴儿，以及对牛奶配方奶过敏的婴儿。如果你认为宝宝对牛奶配方奶过敏，想换喝豆奶，一定要先请教医生。

其他"低敏"配方奶

如果你在一些配方奶的说明上看到"免敏"、"水解蛋白质"等字眼，表示这些配方奶中可能引起过敏的蛋白质，已经被事先处理过了——被分解成分子量较小的蛋白质，理论上能减小引起过敏的可能性。对牛奶配方奶中蛋白质过敏的婴儿，喝这种配方奶或许比较不易过敏，不过是要付出代价的。因为有效的免敏配方奶Nutramigen（中文品名：免敏奶特殊配方营养品）、Presgestimil、Alimentum价钱都不便宜（是一般配方奶的4~5倍）。这种配方奶的另一个缺点是，里面缺少能作为碳水化合物来源的乳糖，取而代之的是玉米糖浆和改良后的玉米淀粉。第三个缺点是不好喝。

换配方奶

头几个月，你可能要试过好几种配方奶，才能找到宝宝最喜欢、也最不会让宝宝肠胃不适的配方奶。宝宝不喜欢某种配方奶的理由很多，有时候是口味问题，有时候是冲泡上的问题：同一种配方奶，有些宝宝可能比较喜欢液体状，而有些宝宝却比较喜欢粉末奶粉。以下是宝宝可能对某种配方奶过敏或不喜欢的征兆：

⊙吃完奶后，一阵一阵地啼哭

⊙每次吃奶后几乎马上呕吐

⊙持续性的腹泻或便秘

⊙吃完奶后有长时间的、严重或极度严重的腹绞痛

点击查看儿童用品排行榜

⊙容易暴躁不安，经常在半夜醒来

⊙出现粗糙红疹，摸起来类似沙纸，尤其脸上或肛门周围

⊙经常感冒、耳朵感染

如果宝宝经常出现以上的任何症状，就应该请教医生是否需要换另一种配方奶。

喂多少？喂几次？

宝宝要喝多少奶，依宝宝的体重、成长速度、新陈代谢、体质及胃口而定。以下的建议是基于婴儿基本的营养需求，但你的宝宝可能每天的需求都不一样，有时比平均建议量多，有时少，因此，你应根据你的宝宝的具体情况而做出适当调整。

你可以根据以下的准则，决定家中0到6个月大宝宝需要的配方奶量：依婴儿的体重，每公斤每天应喂125~150cc的配方奶。如宝宝有4.5公斤重，那么他大概每天要喝560~680cc。别期望宝宝一出生就能喝很多，这是不切实际的。许多新生儿在出生后第1周时，每餐只需要、也只能喝30~60cc。1个月大的婴儿，大部分每餐最多能喝90~120cc的奶。2~6个月大的婴儿，每餐约喝120~180cc。6个月至1岁的婴儿，每餐至多可以喝到240cc，而且根据所吃固体食物的多少，通常每天会喝3~4瓶奶。有时候宝宝是渴了，而不是饿了。这时，可先给宝宝一瓶水试试看，如果宝宝不肯喝，再换成配方奶。由于配方奶的浓度比母乳高出许多，因此，我们建议父母每天至少要给婴儿喝一瓶水（喝母乳的宝宝则不需要另外补充水）。

按时间喂奶瓶

一般来说，喂奶瓶宝宝比喂母乳宝宝容易习惯定时喂奶。因为配方奶消化速度较慢（因蛋白质凝块较硬），所以喂奶间隔时间通常比较长。

喂婴儿有两种方式：一种是需求喂奶（我们比较喜欢称之为信号喂奶），也就是宝宝小肚子一饿就喂奶；一种是定时喂奶，也就是每天固定时间喂奶，通常是每3小时喂一次，以及宝宝在半夜醒来时喂。信号喂奶是为了满足宝宝；定时喂奶是为了大人方便。（我们比较喜欢用“喂奶习惯”，代替听起来僵化无弹性的“定时喂奶”。）照顾宝宝的工作，尤其是喂奶，基本上就是要在宝宝和妈妈的需求间找到平衡。宝宝人小，肚子也小，因此大部分宝宝都适合少量多餐。每3小时喂一次奶（而不是每4小时），最符合宝宝的需求与爸妈的生活方式。大部分喂奶瓶的爸妈都会采取折衷方式，即用半需求、半定时的喂奶方式，每天让宝宝在固定时间吃一两次奶，中间再穿插信号喂奶。

宝宝刚出生的头几周，如果白天睡觉超过4小时，就应该把宝宝叫起来喂奶。让宝宝在白天睡觉超过4小时才喂奶，很容易让宝宝养成白天睡觉、晚上吃奶的习惯，把妈妈弄得精疲力竭。试着让宝宝在晚上一觉睡得长一些。对大部分爸妈来说，白天多喂几次奶，然后晚上7点、10点各喂一次，是最能接受的喂奶习惯。这能让爸妈在入夜后有多一点属于自己的时间，睡前喂宝宝一次，通常能让宝宝撑到凌晨三四点，这样你半夜就只需要醒来一次。

解读宝宝发出的信号

宝宝一哭，就塞给他奶瓶，把配方奶当安抚奶嘴用，可能会导致宝宝喝奶过量。不要一听到宝宝哭，就想塞个奶瓶给他，试着用一些其他安慰宝宝的方法。有时候，宝宝会哭可能只是需要拥抱、逗弄；有时是口渴了想喝水，或是需要换尿布；有时则只是想换换环境。事实上，喂奶瓶的妈妈确实比喂母乳的妈妈更需

点击查看儿童用品排行榜

要学些安慰宝宝的技巧。如果是以喂母乳来安慰宝宝，就不太容易造成宝宝摄取过量。（见第178页有关喂母乳和肥胖的讨论。）

冲泡配方奶

在冲泡配方奶或喂婴儿任何食品前，切记一定要将手彻底洗干净，所有器具也必须非常干净（消毒方法请见下面说明）。你需要的器具包括奶瓶、奶嘴及其他用品。

奶　瓶

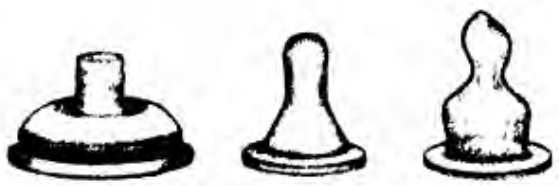
一开始先买4个120cc的奶瓶，等到你和宝宝都决定好哪种奶瓶最适用、宝宝每餐的分量也超过120cc后，你可能会需要8~10个240cc的奶瓶。玻璃奶瓶清洁起来最容易，但也容易破碎。除了传统的奶瓶外，还有一种塑胶奶瓶，内有用完即丢的袋子，宝宝喝奶时，袋子会逐渐缩小，以减少宝宝吞入的空气量。对于较大的宝宝，还有一种所谓的聪明奶瓶，可以让他喝奶时自己握着。但我们不建议使用这种奶瓶，因为这不仅剥夺了宝宝在喝奶时跟爸妈互动的宝贵机会，而且会鼓励宝宝握着奶瓶边走边喝，容易被呛到而发生危险。

奶　嘴

用橡胶和硅胶做成的奶嘴，有许多不同的形状，虽然每一种都宣称能模仿母亲乳头的形状与自然律动，但事实上没有一种真的可以！矫正型（orthodontic-type）奶嘴能深入宝宝的嘴里，让舌头更接近吸母乳时的自然动作，但妈妈每次塞奶嘴时，都得看好“到底哪一边是正面”。一定要让宝宝吸到奶嘴底部宽宽的部分，而不只是尖端。可伸长型（expand-able nubbin-type）奶嘴在吸吮时会拉长，不过宝宝的嘴巴得张得够大，吸得够用力，把奶嘴往内拉才行。然而，大部分宝宝只会吸吮突出的部分。因此吃母乳的宝宝应该避免使用这种奶嘴，以免养成懒惰的含住习惯。标准的宽底球型（standard bulb-type）奶嘴最容易使用，宝宝可以含得密不透风。

对于只吃奶瓶的宝宝，只要多试试不同的奶嘴，看看哪种最好用就行了。如果宝宝既喂奶瓶、也吃母乳，则要使用宽底的奶嘴。

奶嘴在使用前在开水里煮沸5分钟，即能达到消毒的目的，又能减少人工奶嘴的橡胶



可伸长型奶嘴　传统型奶嘴　矫正型奶嘴

宝宝吃的配方奶会不会太多？太少？

宝宝配方奶吃得不够的征兆：

⊙体重增加速度低于正常值

⊙尿量减少

⊙宝宝皮肤松弛、有皱纹

⊙不断啼哭

宝宝每餐都吃得太多的征兆：

⊙吐奶量大或吃完后马上大量呕吐

⊙吃完后马上出现腹绞痛（宝宝的脚往上屈，靠着紧绷的腹部）

⊙体重增加太多

如果宝宝出现吃奶过多的征兆，可以改用少量多餐的方式。宝宝吃奶时要帮他打嗝排气一两次。偶尔不要给宝宝配方奶，改喂水。

点击查看儿童用品排行榜

味。为避免宝宝吃奶嘴时噎到，要小心遵守使用说明。如果奶嘴有裂伤或损坏，应该马上丢弃。有些奶嘴的孔有大有小，以适应不同的液体和不同年龄的宝宝。把奶瓶在装满配方奶、不摇晃的情况下倒过来，奶嘴孔应该要每秒流出一滴，这样的奶嘴孔径才合适。较大的宝宝，奶嘴和奶嘴孔也应较大。

用 具

准备配方奶时，手边要有下列工具：

⊙夹子或两只大汤匙

⊙开罐器（罐装配方奶用）

⊙洗奶瓶的刷子

⊙消毒用的大平底锅（有盖）

⊙清洁的毛巾或洗碗布

消 毒

洗碗机温度至少调到82℃，才能充分消毒奶瓶及相关用品。如果你不用洗碗机，可依下列步骤进行消毒（每次消毒6个奶瓶或全天的奶瓶使用量）：

⊙喂完奶后，用温水将奶瓶与奶嘴充分洗净，放在水槽旁干净的毛巾上，准备进行下一个消毒步骤。

⊙用热肥皂水清洗所有用具，再用热水充分洗净，并用奶瓶刷除去瓶内乳垢。

⊙在大的平底锅里铺上毛巾或洗碗布。将奶瓶、奶嘴及其他用品放入锅中（奶瓶要平放，好让热水完全进入瓶中，彻底消毒），盖上锅盖，煮沸10分钟。然后，锅盖不要掀起，让锅里的水自然降至室温。用夹子或汤匙将奶瓶和奶嘴从锅中拿出，奶瓶倒放在干净的毛巾上，奶嘴和瓶盖也放在旁边一起晾干。

冲泡配方奶

以下是冲泡液体或粉状配方奶的方法。立即可食的液体配方奶可以直接倒进消毒过的奶瓶中，不需搅拌（打开瓶罐前，要彻底清洁罐盖）。

⊙将自来水煮沸5分钟。我们不建议用蒸馏水，因为它会减少宝宝获取水中珍贵的矿物质的机会。让煮沸的水冷却。

⊙将6个消毒好的奶瓶一字排开，把规定分量的冷开水倒进每个奶瓶里。然后，再将规定分量的液体或粉状配方奶加进去。譬如说，如果用240cc的奶瓶冲液体浓缩配方奶，则先加入120cc的开水，再加进120cc的液体浓缩配方奶即可。

⊙将奶嘴盖上，然后放进冰箱。

⊙最好在24小时内用完冰箱内的配方奶，最多不要超过48小时。

正确的冲泡法

配方奶绝对不要冲泡得比包装上的指示浓。一定要依照指示加入定量的水。水太少，奶水浓度太大，宝宝尚未健全的肠道与肾脏会无法负荷，造成脱水。有时医生会建议，在宝宝呕吐或腹泻期间，要喝稀释过的配方奶。如果没有医生指示，喝稀释配方奶的时间不能太长，免得宝宝摄取的热量不足。

快速消毒与冲泡配方奶的小秘方

⊙将配方奶放在一次性的哺乳袋内后，再放进塑胶托具里；这不但方便，而且宝宝喝奶时，袋子会随之紧缩，能减少宝宝喝奶时吞入太多的空气。

⊙用洗碗机消毒奶瓶和奶嘴，使用立即可食的液体配方奶。这样不用烧水、不用消毒、也不用计算分量。

点击查看儿童用品排行榜

喂奶瓶的要领

以下的方式能让宝宝安全地吃进最多的奶水、最少的空气，让喂奶时间成为你和宝宝的愉快时光。

喂奶瓶

⊙大部分宝宝都喜欢温的奶水，因此，在宝宝喝奶前，最好用温水冲奶瓶几分钟。你可以将奶水滴几滴在你的手腕内侧，试试温度。

⊙为避免宝宝吞入空气，将奶瓶倾斜，让奶嘴里充满奶汁，这样空气就会跑到奶瓶底部。

⊙让宝宝的头部保持挺直。侧着头或头往后仰，都会使宝宝吞咽困难。

⊙为了减少手臂疲累，并让宝宝有不同的观看角度，每次喂奶时都要换手。

⊙注意奶嘴孔是不是太大或太小。如果宝宝喝奶时，突然满嘴是奶，几乎噎到，那么奶水流得可能太快了。判断奶嘴孔是大还是小的方法是：将奶瓶倒过来，不要摇晃，如果奶水不是滴出来的，而是流出来的，就表示奶嘴孔太大了；如果宝宝吸吮时好像很费力，两颊也因为用力而凹陷，则表示奶嘴孔可能太小了（如前面所说，每秒应至少滴出一滴奶水）。

⊙知道该何时停止。不一定要让宝宝喝完一整瓶奶，宝宝知道自己什么时候喝够了。如果宝宝喝奶时睡着了，可是还没完全喝完，应该就此打住。宝宝喝奶瓶时往往会进入浅眠，但仍然会继续一下、两下地吸奶。他们其实已经吃饱了，这种安慰性的吸吮只是“吃点心”。把奶瓶拿走，让宝宝吸你的手指几分钟。

帮宝宝打嗝排气

每家大型医院的育婴室似乎都会有位帮宝宝打嗝排气的老手，能让宝宝喝进最多的奶，排出最多的空气。以下是一些帮宝宝打嗝排气的要领，能让妈妈喂奶更轻松，宝宝用餐更愉快。除了拍背让宝宝放松外，有效的打嗝排气



帮宝宝打嗝排气的两种姿势

点击查看儿童用品排行榜

法还需要两个动作：把宝宝抱直，以及在宝宝的小肚肚上施压（爸妈常忘了这一步）。让宝宝坐在你的大腿上，使他的重心往前，靠着妈妈的手腕，用手拍或摩擦宝宝的背部。或是让宝宝趴在妈妈肩上，用手拍或摩擦宝宝的背部。

即使宝宝吃完奶后没有打嗝，也不要因此觉得自己喂奶失败了。一开始虽然没成功，你可以等一下再试。如果一两分钟后宝宝还没有打嗝，就把宝宝放下，或者把他抱直背在身上，然后继续去做你的事。如果宝宝看来很满足，就不需再帮他打嗝；如果宝宝喝奶后似乎不太满足（把他放下来时，他会蠕动不安、皱眉头、发出不舒服的声音，或者不愿意继续喝奶），表示宝宝需要打嗝排气。点心式的喂法，通常不需要打嗝；如果是一顿大餐，可能就得耐心帮他打嗝。在夜间，宝宝要是只吃一两分钟的奶，则不用帮他打嗝，如果宝宝吃的分量很多，就需要帮他打嗝。有时半夜你实在没有精力帮宝宝打嗝，那么你可以继续躺着，让宝宝趴在你的髋部，就像白天趴在肩膀上打嗝排气一样。随着宝宝一天天长大，就越来越不需要打嗝排气了。

安全喂奶要领

⊙如果你觉得水龙头的水不干净。可以用非蒸馏过的瓶装水。

⊙不要用微波炉加热配方奶，以免受热不均匀。

⊙宝宝一次没有喝完的配方奶，如果马上冷冻起来，几小时内还可以喝。把瓶盖盖好以保持奶嘴干净。不过，如果为了宝宝绝对的安全着想，最好还是不要喝剩下的配方奶，因为细菌可能已经随着宝宝的唾液进入奶水中。超过3小时没有冷藏保存的配方奶，不能再喝。

⊙在外旅行，没有冰箱可用时，最简单、最安全的方法是使用事先消毒、立即可食的120cc配方奶罐头。粉末状的配方奶比较不占空间，但要有干净的水可用。如果带在家中冲泡好的配方奶，应该放在保温箱中，旁边放个冰袋或冷冻过的果汁罐头。

⊙不要让宝宝自己喝奶。不要让宝宝自己躺在摇篮里喝奶瓶。如果宝宝身边没有人，这样喝奶噎到时可能会发生危险。此外，躺着喝奶，奶水可能会从耳咽管进入中耳，造成耳朵感染（喂母乳发生这种情况较少）。让宝宝自己喝奶，会让妈妈和宝宝都少了喂奶时珍贵的互动机会。

奶瓶两边都要有人

无论是喂母乳还是喂奶瓶，喂奶的目的并非只是提供宝宝营养，还要不时给宝宝以安慰。喂奶时间不仅是提供宝宝营养的时间，也是亲子时间。哺喂母乳时，妈妈和宝宝之间的互相付出，在喂奶瓶时也应该有。除了给宝宝一个奶瓶外，还应给他你的双眼、肌肤、声音和抚摸。而宝宝回报给你的，也不会只有一个空奶瓶。

喂奶时妈妈穿短袖衣服或解开部分衣服，同时给宝宝也解开部分衣服，这样可以形成母子肌肤相亲的温馨感觉。注视着宝宝的双眼，将奶瓶握在胸前，想像奶瓶里面的奶水是来自你的身体。在喂奶时与宝宝有互动，让宝宝觉得奶瓶是你的一部分。无论是喂母乳还是喂奶瓶，大部分宝宝在安静时都会吃得比较好，但宝宝在吃奶中间的停顿时间里，却很喜欢跟人互动。注意宝宝在吃奶时想跟人互动的信号。最后你的直觉会告诉你宝宝的喝奶节奏。你应该让宝宝觉得喂他的是一个人，而不是一个奶瓶。

点击查看儿童用品排行榜

喂奶瓶宝宝的断奶

就跟喂母乳的宝宝一样，不要急着让宝宝断奶。两岁大的宝宝还想喝奶瓶并不奇怪。通常，奶瓶对大人的困扰比对幼儿多，如孩子喝奶时，父母要随时留意，以防孩子被奶水呛到；孩子喝完奶后，父母还要涮奶瓶等等。在让宝宝改用杯子喝奶的过程中，为满足他的吸吮要求，你应让他继续用安抚奶嘴。要宝宝戒掉半夜喝奶瓶的习惯最困难。我们有一招，可以让宝宝戒掉午睡和夜间喝奶瓶的习惯，叫做加水稀释法（见第258页）。

如果学步期的幼儿很挑食，又不太会用杯子喝东西，那么白天还是可以把牛奶或配方奶装在奶瓶里给他喝（最多4个240cc的奶瓶，约1公升），以确保他能获得足够的营养。等他会用杯子，而且也能持续摄取均衡的固体食物后，再慢慢让他从奶瓶换成杯子。

采取“不准边喝边走动”政策。不要让宝宝拿着一瓶果汁到处走。有些爱喝果汁的宝宝，就爱拿着粘粘的果汁瓶到处乱跑。这不仅会让地板上到处都是果汁渍，而且这种习惯一旦养成了就很难改。

如果宝宝就是爱奶瓶，把奶瓶当抚慰奶嘴用，你可以渐渐减少他用奶瓶的时间，用其他的“安抚奶嘴”代替，最好是人本身，如妈妈的手指。

点击查看儿童用品排行榜

第⑩章

吃固体食物：何时吃？吃什么？怎么吃？

在宝宝4~5个月大的例行检查时，很多妈妈总会问我："医生，什么时候该给宝宝吃固体食物呢？"有一天，我决定采取主动，我问一位家中有6个孩子的妈妈："你怎么知道什么时候该开始给孩子吃固体食物呢？"

她回答："当他开始讨东西吃时！"

"讨东西吃？"我惊讶地问。

"对"，她接着解释说，"我等他露出感兴趣的迹象。当我看到他在看我吃东西时；当我从盘子中拿起食物放到嘴里，他的眼睛盯着食物看时；当他开始伸手抓我的食物时；当他能坐在高脚餐椅上，跟大家一起用餐时，我知道，该是宝宝开始吃固体食物的时候了。"

这位聪明的妈妈，根据自己的经验，发现了让宝宝开始吃固体食物的一个基本原则——根据宝宝的发展决定，而不是根据事先设好的日历或时钟。宝宝的胃口和进食技巧，就跟宝宝的气质一样因人而异。我们喂宝宝时，也应该考虑到这一点。

过去10年来，婴儿的喂食方法已经变了——变得越来越好。我们现在已经不会再根据日历喂宝宝了，也不会再强迫6周大的宝宝吃麦粉，或者当宝宝6个月大还不习惯一日三餐时，就觉得自己失败了。

今天，喂食婴儿考虑的是个别宝宝的营养需求以及肠道适应与否，毕竟每个宝宝的生长情况都不一样。学会辨识宝宝进食的信号，慢慢开始让宝宝吃固体食物，鼓励宝宝自己进食，这些都是为了达成喂食婴儿的重要原则：建立健康的进食态度。

为了能使育儿父母更好地喂养自己的宝宝，我们综合了最新的婴儿营养研究，以及过去20年来看诊积累的经验与在家喂养8个宝宝的亲身体验。本章及接下来两章，我们将介绍一种婴儿喂养方式，帮助你更了解食物，以便喂宝宝时更顺利愉快，宝宝也能更开心、更健康。

为什么要等一等？

家里3个月大的宝宝吃奶（母乳或奶瓶）吃得很顺利，宝宝看起来很满足。而每天都会询问宝宝情况的"家庭营养师"（外婆）今天又打来了电话，她问起："宝宝现在都吃些什么啊？"一时间你无言以对！你被逮个正着。因为外婆买的一罐罐婴儿食品一点儿也没动。宝宝似乎对这些东西不感兴趣，而你也觉得宝宝还没准备好。你巧妙地转换话题，或者为自己不急着让宝宝吃固体食物的决定辩解。（我会告诉来诊所的妈妈，如果碰到这种情形，"就拿医生当挡箭牌。告诉外婆，比尔医生建议再多等一段时间。"）

点击查看儿童用品排行榜

婴儿食物一览表

年龄	食物顺序	食物处理方法	发展技巧及进食的影响
出生到6个月	母乳及（或）铁质强化配方奶能够满足宝宝所有的营养需求。从营养上来说，宝宝并不需要吃固体食物，但可能会想吃	乳房及（或）奶瓶	为吸吮所设计，而非咀嚼 有寻乳反射（rooting reflex）会寻找食物来源 有挺舌反射（tongue-thrust reflex）会将固体食物推出 有敏感的引吐反射（gag reflex）
6个月	一开始吃的食物：香蕉、梨、大米饭、苹果酱	压成泥状 用手指喂 用汤匙喂	挺舌与引吐反射减轻；能接受固体食物 可以在高脚餐椅上坐直 开始长牙
7~9个月	鳄梨、水蜜桃、红萝卜、南瓜、马铃薯泥、大麦片、长牙吃的小饼干、梨和苹果汁	可以用杯子喝东西 开始用手拿东西吃 吃压成糊状的食物 手握瓶子	能用拇指和食指捏东西吃 喜欢小块小块的食物 开始会把可能噎到的食物和物品放进嘴里（爸妈小心！） 敲击、丢、甩东西 伸手拿食物和餐具 会小口小口咬东西
9~12个月	羊肉、小牛肉、家禽、蛋黄、奶酪、酸奶酪、豆腐、面条、豆类、豌豆、蕃薯、燕麦片、米粉糕等	块状食物 能用手拿东西 一口大小的煮熟蔬菜 可在口中溶化的食物 会拿训练杯	自己进食的技巧有进步 拿瓶子和杯子的时间增加 喜欢在食物上戳来戳去，乱搞，喜欢乱七八糟的样子 在高脚餐椅上动得很厉害 试着使用餐具，但大部分时候会把食物拨出
12~18个月	全脂牛奶、木瓜、冰淇淋、葡萄柚、鸡蛋、牛肉、花生酱、草莓、鱼（鲑鱼、鲔鱼）、蕃茄、面点、花椰菜、饼干、菠菜、蜂蜜、甜瓜、芒果、猕猴桃、小麦粉、松饼等	跟大人一起用餐吃大人吃的食物，但要切碎或压碎开始用餐具自己吃	注意力集中的时间拉长 想“自己动手做”的欲望加强 喝水时会把杯子和头倾斜；溅出来的情形减少 比较会拿汤匙了，但还是可能把大部分的东西拨出来 开始走来走去，不想乖乖坐下来吃东西 从别人的盘子里挑东西吃
18~24个月	三明治、营养布丁、汤、炖肉、奶昔、肉酱等	边玩边吃——名副其实的“挑食” 停止用奶瓶 使用汤匙和叉子	臼齿长出来——开始旋转式咀嚼 自己用汤匙吃很少拨出来 学习食物的说法，会发出“还要”和“吃饱了”的信号 喜欢边玩边吃——需要有创意的喂食方式，才能将他的注意力留在餐桌上 进食习惯不定

点击查看儿童用品排行榜

舌头的动作与吞咽技巧，是宝宝晚一点才能开始吃固体食物的第一个理由。在头几个月，宝宝的挺舌反射会让舌头在感觉到外来异物时，自动往外伸出。这是一种避免因过早吃固体食物而噎着的保护性反射动作。等到宝宝4~6个月大时，这种挺舌反射会逐渐消失。此外，大部分的婴儿在4个月大前，舌头与吞咽动作还不是很协调，所以无法处理固体食物。另一个显示宝宝不应该过早开始吃固体食物理由是，宝宝多半都要等到六七个月大时，才开始长牙。这更进一步证明了，小婴儿的主要工作是吸吮，而不是咀嚼。

不只是宝宝的嘴巴在早期不适合吃固体食物，肚子也不适合。宝宝的肠道尚未成熟，无法处理不同种类的食物，许多帮助消化的酶，要等到宝宝4~6个月大时才会开始发生作用。小儿过敏科医生尤其不鼓励有严重食物过敏家族病史的宝宝，过早开始吃固体食物。成熟的肠道会分泌免疫球蛋白IgA，在肠道上形成一层保护膜，防止有害的过敏原通过（过早吃牛奶、小麦、大豆等食物，都可能造成过敏）。具有保护作用的IgA在宝宝出生后头几个月含量很低，一直要等到宝宝7个月大左右，分泌量才会到达最高值。随着宝宝的肠道逐渐成熟，对于营养会更有选择性，能将过敏原筛除。事实上，宝宝的体质如果越容易过敏，会越晚开始接受固体食物——这是一种与生俱来的自我防御机制。

喂固体食物：6~9个月

母乳、铁质强化配方奶或两者的综合，都含有人体必需的营养素，足以供应6~9个月大、甚至是更大的宝宝的需要。爸妈想给宝宝吃固体食物的时机，通常都比宝宝想吃的时机早。宝宝在6个月大前，并不需要用固体食物来补充营养，不过有些宝宝可能会想吃。

要吃固体食物的迹象

宝宝可能会开始讨东西吃——伸手拿你盘子上的食物、拿你的汤匙、好像饥饿一样地看着你；或者当你张开嘴巴吃东西时，他也会跟着把嘴巴张大，模仿你吃东西的样子。有时候，宝宝其实对餐具的兴趣更高。如果你在吃东西时，发现宝宝正盯着你看，那么你可以试着给他一把汤匙玩玩（最好是塑料的，这样敲击的声音会比较小）。如果宝宝有汤匙就满足了，那么他是想玩而不是想吃东西；如果宝宝并不喜欢汤匙，而是对你吃的东西有兴趣，那么可能就该开始试试给他吃固体食物了。此外，宝宝能不能在高脚椅上坐直，以及会不会用拇指和食指拿东西吃，也是宝宝是否准备好吃固体食物的信号。

第一把汤匙

我们建议你用自己的手指当做宝宝的第一把“汤匙”。因为手指比较柔软、温度适中，而且触感宝宝也很熟悉。你的手指也能感觉食物是不是太烫。很少宝宝喜欢一开始就用金属汤匙吃东西，因为金属会吸热，而你要将每一口食物都吹凉，这需要花很多时间，肚子饿的宝宝可能不耐烦！如果能用边缘光滑的塑料汤匙最好——当宝宝敲击或掉在地上时声音会比较小。而使用不会破裂的塑料碗，就不用怕宝宝拿着碗在高脚餐椅、桌面上敲或者掉在地上了。

点击查看儿童用品排行榜

第一次喂

从最不容易过敏（见第194页）、味道、浓度都最接近母乳的固体食物开始喂，如压成泥状的熟透的香蕉等。

用手指沾一点香蕉泥，放在宝宝嘴边，让宝宝像平常一样吸吮你的手指。等到他熟悉新的味道，再慢慢增加食物的分量与浓度。放一团食物在宝宝舌头的中间，注意宝宝的反应。如果宝宝高兴地吃进去，表示他已经准备好并愿意吃固体食物了。如果宝宝愁眉苦脸地把东西吐出来，则表示他还没准备好。

要是宝宝把那团食物吐还给你，别太介意。这是因为宝宝还没学会把嘴巴闭起来，把食物由前扫到后面，然后吞下去。而如果宝宝只是坐在那里不知道该怎么办，嘴巴张得大大的，一团食物还留在他的舌头上，这是宝宝的挺舌反射在告诉你，过一阵子再试吧！

固体食物的进展

我衣柜里有好几条沾到食物的领带，这说明了虽然我掌握了丰富的有关如何喂宝宝的知识，但等到自己亲自做起来时，却是理论和实践难以结合，以至于总是笨手笨脚的。就像我前面所说的，哺喂宝宝要具备3个条件：了解有关营养方面的知识以及婴儿成长的知识，还要有一些具有创意的抚慰方式。喂宝宝固体食物要先从一点点开始，再慢慢进步到一个手指、半茶匙、一茶匙、一汤匙、60cc或半罐的量。而浓度也要从汤状慢慢过度到泥状、块状。记住，你的初始目标是要让宝宝熟悉固体食物的新味道和感觉，而不是要把他喂得饱饱的。应该渐渐改变食物的质感和分量，以配合宝宝的进食技巧与胃口。有些宝宝喜欢吃稀一点、分量多一点，而有些宝宝则喜欢吃稠一点、分量少一点。宝宝的进食习惯没有一定的规律，可能今天吃了一整罐，而明天只吃一茶匙。

记录下宝宝最喜爱的食物

我们发现，帮宝宝做食物日记是个不错的方法。一页食物日记可以分为4栏，第1栏列出宝宝似乎喜欢的食物；第2栏列出宝宝尝过后不喜欢的食物；第3栏列出可能引起宝宝过敏的食物及过敏的症状；第4栏列出能让宝宝多吃点东西、少惹点麻烦的技巧。食物日记能帮你找出宝宝在每个成长阶段对某些种类的食物的喜好与接受程度，也是一种能让你更了解宝宝，跟宝宝相处得更愉快的好方法。如果宝宝对某些食物过敏或者不喜欢，至少要相隔一周以上，再给宝宝换吃一种新食物，并记录下宝宝是否喜欢这种新食物。此外，容易过敏的宝宝，开始吃固体食物的时间与进展会比一般宝宝慢许多。（我们从第193页开始会详细讨论有关食物过敏的问题。）

什么时候吃

挑宝宝一天中最饿、最无聊，或者你们两人都想找点事情做的时间，给宝宝吃固体食物。此外，你也应该挑个对你来说最方便的时间，因为宝宝在吃固体食物时，难免会弄得一团糟。对喝配方奶的宝宝来说，早晨通常是最适合的时间，因为此时你可能会比较空闲，没有太多的事情要做。如果你是喂母乳，则应该



许多宝宝在6个月大时，已经可以开始用汤匙吃捣成泥状的固体食物

点击查看儿童用品排行榜

选在母乳分泌量最少的时候，通常是接近傍晚时。最好在两餐母乳间喂宝宝固体食物。因为最近的营养学研究发现，同时喂宝宝吃固体食物和母乳，固体食物可能会干扰宝宝吸收母乳中珍贵的铁质。

边吃边玩

宝宝并没有早餐、午餐、晚餐的概念，对他们来说，早餐吃蔬菜、晚餐吃麦片和水果并没有什么差别。如果你希望宝宝会静静地坐在高脚餐椅上，乖乖吃三餐的话，这简直是妄想！就连在玩耍时，宝宝都不会乖乖坐在一个地方太久，更别说是吃东西了。因此，别管什么按时不按时吃饭了，就让宝宝边玩边吃吧！记住，宝宝人小肚子也小，所以，让宝宝一天多吃几次点心，比吃三大餐要好得多。一日三餐是大人的饮食模式，对宝宝来说并不适合，不如少量多餐健康、有营养。（第188页有关点心盘的说明。）

别想快速喂食

最好排选你不太忙的时间来喂宝宝，因为宝宝吃东西是非常花时间的。也许宝宝吃东西时会拖拖拉拉地吃一小口、吐出来、洒出来、弄脏、扔地上、乱丢，不要因此而抱怨，喂宝宝吃东西就是这样。

喂食策略

要让多一点食物进入宝宝肚子里，而非掉到地上，你不但得考虑到宝宝的进食能力，还要有很大的耐心，即使宝宝洒落食物也能坦然受之。（有关婴儿食物的准备、提供与储存见第165页。有关高脚餐椅的安全措施，见第424页。）

餐桌旁的闲聊

饮食是一项社交活动。喂宝宝吃东西时，别忘了要用语言和行动与宝宝进行交流。当你



这个宝宝很明显现在不想吃，因此你不要强迫他吃

给宝宝吃固体食物时，宝宝心里可能这么想着："一个我爱、我信任的人，在给我一种新的东西吃。"所以边喂宝宝边跟他说话，告诉他这是什么食物，要怎么吃，能让宝宝将这些语言与食物，与接下来的互动联想在一起。就拿我们家为例，当我拿着放满固体食物的汤匙要喂史蒂夫时，我会说："史蒂夫想吃红萝卜……把嘴巴张开"。在我让史蒂夫把嘴张开的同时，自己也把嘴巴张得大大的，好让他模仿我的动作。热切的眼神、张开的双臂跟嘴巴，都是宝宝准备好要吃东西的信号。

观察停止信号

嘴唇噘起、嘴巴紧闭、看到汤匙伸过来马上转头，都是宝宝现在不想吃东西的信号。宝宝如果不想吃，不要强喂。有些宝宝4个月大时就急着想吃固体食物，有些宝宝则9~12个月大时，仍然对固体食物不感兴趣。你应该帮宝宝培养对吃固体食物的健康态度。有时候宝宝不想吃你喂的食物，或许是因为这个时候宝宝是想玩、想睡觉，暂时没兴趣或一点都不饿。

晚上不要吃太饱

常有人建议用麦片喂宝宝，来延长吃母乳或喝配方奶的间隔时间，使宝宝一觉睡到天亮。事实上，这种做法不仅没什么用，还可能

点击查看儿童用品排行榜

造成宝宝从小就胃口大，以致产生肥胖问题。宝宝在吃奶瓶的间隔中，可能需要其他形式的互动，而不只是吃得饱饱的。记住，无论是母乳还是配方奶，都是宝宝成长阶段最重要的营养来源。应避免在睡前给宝宝吃固体食物，不要以为宝宝吃饱了就能一觉到天亮。父母们在累了一天后，有时会有这种错误的想法。然而，研究显示，睡前吃固体食物吃得饱饱的婴儿，一觉睡到天明的几率，并不比没有吃的宝宝高。

鼓励宝宝自己吃

宝宝在6个月大左右时，会慢慢学会两种令人兴奋的技巧，一是能在高脚餐椅或你的膝上坐直，二是能用手拿起小东西。

一旦这两种技巧宝宝能掌握熟练后，吃东西就会变得容易许多。开始喂宝宝固体食物时，除了用妈妈的手指和汤匙外，也可以试着让宝宝自己吃。有些宝宝就是不喜欢别人把食物放到他嘴里，所以怎么都不肯吃固体食物，原来这些独立的小家伙喜欢自己动手。你可以放一点压成泥状的香蕉在宝宝伸手可及的地方，让他学会自己吃东西。通常6个月左右的宝宝，只要看到面前有任何能引起他兴趣的东西，都会伸手去抓。你会注意到，宝宝用手指抓着眼前诱人的东西，然后慢慢地找自己的嘴。刚开始，宝宝把东西放进嘴里的动作还不熟练，因此常常会弄得脸颊或地板上都是食物。就像有个妈妈曾经开玩笑说："地板吃得比宝宝还要多。"

为了避免宝宝抓着汤匙，把汤匙里的食物弄得到处飞，你可以给他个东西握着，如另一只汤匙，或者玩具也行。不要因为宝宝吃得脏兮兮或想自己吃就处罚他。如果你觉得让宝宝自己吃东西会吃不饱，而想让宝宝多吃点东西，你可以用一只手拿着装食物的汤匙，再用空下来的那只手轻轻握着宝宝的两只手，一边喂宝宝，一边跟他说说话，或者唱首歌给他听，转移他的注意力，不要让他"越帮越忙"。

让吃得脏兮兮的宝宝乖一点

宝宝吃东西时，免不了会把食物弄到椅子、脸和地板上。你要有心理准备，有时宝宝可能会把固体食物当玩具玩。为了让大部分食物都能进到宝宝的嘴里，我们家都是用"上嘴唇刮除法"（upperlip sweep）：把盛着固体食物的手指或汤匙放进宝宝嘴里，然后轻轻地将手指或汤匙往上提，让宝宝的上嘴唇把食物刮下。

把食物吐出来，也是宝宝检验食物的一种方法。就像探险一样，这是宝宝成长的一部分，比吃下它还重要。宝宝心中每天都会出现这样的问题："如果我这样做，会怎么样？"你想给宝宝身体成长所需的养分，他则是想要些心智成长养分。不要生气！宝宝喝的奶水，已经提供了基本的营养。让宝宝做点科学实验没什么大不了的。等他肚子真的饿了，他就会知道如果他把食物当飞弹乱射而没法把肚子填饱，最后饿肚子的是自己。

帮宝宝培养对固体食物的兴趣

好好利用宝宝在6~9个月间学会新技能——喜欢模仿照顾者的动作。让宝宝看你吃东西、看你怎么享受食物。言传不如身教：准备少量的婴儿食物，自己先吃一小口，并且发出"嗯……好吃！"的声音。有些宝宝在这个阶段会不太愿意尝试新的东西，所以在给宝宝吃新的食物前，你应该自己先吃几口。宝宝看到你享用新食物的样子，也会受到精神上的感染，而愿意尝一尝这种食物。不过，有时宝宝可能是对你盘子里的鸡腿更有兴趣。别笑！一根啃得差不多的鸡腿（把碎骨头去掉）其实是一个不错的开始。宝宝可以自己拿着，吸出肉汁，啃啃关节的部分，这对长牙的宝宝尤其好。

点击查看儿童用品排行榜

轮流替换食物

同一种食物宝宝吃太多也会觉得无聊。有时，宝宝可能会拒绝吃以前他喜欢吃的某种食物，这表示宝宝想换口味了。

避免将食物混合

每次只给宝宝吃一种新食物，不要把多种食物混在一起。这样，如果碰到宝宝对某种食物过敏或者不喜欢，只给宝宝一种食物会比较容易找出罪魁祸首。一旦你确定某种食物没有问题后，就可以把它加进宝宝的菜单中。在一匙肉或蔬菜上先放块水果，有时也能让宝宝愿意将原本不怎么喜欢吃的东西吃进嘴里。

少放盐、不要糖

爸妈是孩子口味的决定者。如果宝宝从小就习惯吃很甜和很咸的食物，以后想改就难了。

晚餐的衣服

宝宝的晚餐是很随兴的活动。通常，父母是无法控制宝宝的进食方式的。如果吃饭时妈妈或宝宝穿得漂漂亮亮，洗衣服时就麻烦了。我们家里有两个孩子会把东西吃到身上，而其他的孩子会把食物弄到脖子以上。我们第7个孩子史蒂夫，很喜欢把食物当油漆涂在身上。为了减少麻烦，用餐前，我们会让他脱光衣服，等他吃完后再用水冲洗，这样比较方便；或者把他用一种全身的围兜包住，这种长袖、及膝的尼龙围兜易洗、易干，碰到天气冷或在公众场所不能把他衣服脱光时，是很好用的。

喂固体食物：9~12个月

随着宝宝逐渐长大，宝宝慢慢开始认识固体食物，等到宝宝熟悉并适应了食物从液体转到固体的过程，就会从最开始的只是吸吮，转到吸吮后将食物放进嘴里并咀嚼食物。大部分宝宝开始面对不同食物时，只会挑其中一些浅尝即止。母乳（或配方奶）还是占了宝宝饮食量的绝大部分。

宝宝6个月大后，吞咽机制会变成熟。宝宝的挺舌反射几乎消失，引吐反射也渐渐减弱，吞咽动作也协调多了。而宝宝吃的食物也可以从泥状渐渐转为捣碎、较粗、较大块的食物。你可以逐步改变固体食物的质感，但要注意改变的速度。这个过程太慢的话，会剥夺宝宝体验不同质地食物的机会，延长宝宝吃泥状食物的时间；太快的话，可能会让宝宝因为怕噎到，而不愿尝试新的、不同质地的食物。

新技能——新食物

9~12个月的宝宝喜欢不同种类、不同分量的固体食物。固体食物成为宝宝饮食中的主力，通常占1岁大宝宝营养来源的一半。（这是平均数，也有一些喝母乳的宝宝，在1岁时，奶水仍占营养来源的80%~90%）。这个新发展阶段，宝宝养成了新的进食习惯。现在，宝宝已经能用拇指和食指捡起小块的东西吃了。宝宝通常会很专注于新学会的技能。因此，这时候的宝宝对于小东西会特别有兴趣。你可以根据宝宝的兴趣，将食物切成他一口能吃下的大小。宝宝用手吃东西的乐趣就此开始。

用手捡起东西吃

为了鼓励宝宝把食物捡起来吃，而不是丢得到处都是，弄得一团糟，你可以把小块小块的圆圈圈谷片、煮熟的红萝卜、软质水果，放在宝宝的餐盘上。正在长牙的宝宝通常喜欢硬一点的食物，像是给长牙宝宝吃的小饼干和硬一点的面包。需要注意的是，给宝宝吃的较硬的食物，应该能入口即化。我们发现我们的孩子很喜欢各种意大利面。宝宝可以借着用拇指和食指捡东西的技能，一次挑一个绳索面、贝壳面或手肘面。用手捡奇形怪状的意大利面吃，比其他食物更能吸引宝宝的注意力，而且

点击查看儿童用品排行榜

安全喂食要领

⊙避免吃纤维粗的食物，如芹菜、四季豆。

⊙捣鱼肉泥前，要先将鱼骨头剔除。罐装的鲑鱼要将骨头捣碎。⊙香蕉或任何能入口即溶的冷冻食物，都是长牙宝宝安全、天然的食物。

⊙不要吃市售的白面包，宝宝可能会被吃进的面团噎到。

⊙肉类要按照纹理横切成指尖状的小块，太厚容易噎到宝宝。

⊙不要给宝宝吃大块的东西。宝宝的前牙只能咬东西。负责咀嚼的臼齿，要到1岁后才会长出。宝宝只能用牙床咀嚼。

⊙宝宝用手指拿东西吃时，旁边要有人看着，而且吃的时候要坐好，不能在斜躺着或是玩耍时吃。

⊙一次只在宝宝的餐盘上放几块可以用手拿的食物。堆太多食物会让宝宝想一把抓起来大吃，而不是一个一个拿起来咬。

⊙热狗对宝宝来说既不营养也不安全。如果是一整根热狗，宝宝咬一口的大小，刚好等于他气管的大小，宝宝可能被噎着。不含硝酸盐及亚硝酸盐的健康热狗是幼儿的最爱，如果横切成面条状的薄长条片，还是安全的。不过这些“健康”热狗中的钠含量也很高，所以要适可而止。

宝宝可以自己捡起的、安全、好吃的食物

圆圈形谷片	利面（煮熟）	苹果切块（煮软）
法国面包（不加蛋白）	全麦面包（去壳）	酪梨沾酱或切块
各种形状的意大	西洋梨切块（熟透）	炒蛋黄
红萝卜（煮熟）	豆类（煮熟、没有纤维）	豆腐块
煮熟的豌豆（去壳）	全麦过水面包圈	

可能会噎到的食物

果仁	硬糖果	有纤维的食物
硬豆子	未熟的西洋梨	热狗（整条或切块）
葡萄	爆米花粒	生苹果
种子	生红萝卜	肉块

宝宝也能因此多吃一点。如果你担心宝宝会过敏，那就等到宝宝1岁以后再开始给他吃小麦做成的食物。如果你知道宝宝容易过敏，给宝宝购买食物时，一定要小心。

宝宝学会了捡东西，也有麻烦的一面。因为在宝宝看来，食物跟餐具都成了有趣的东西，可以捡起来、敲击、丢下、扔出去。宝宝之所以会这样做，并不表示宝宝不喜欢吃你为他准备的食物，这只是反映了宝宝天生、正常的需求，宝宝正探索使用新技能的新方法。

点击查看儿童用品排行榜



宝宝手部敏捷度提高后，能用手指拿起来吃的食物，对他更有吸引力

指和蘸

除了会用拇指和食指捡东西外，10个月左右的宝宝还会用食指戳东西和指东西，向照顾者发出信号。宝宝可能会戳戳新食物，好像想蘸一点吃吃看。你可以好好利用宝宝这项新技能。鳄梨蘸酱（不加盐和口味重的调味料）对这个阶段的宝宝来说，既营养又好吃。记住，宝宝学会的每种新技能都对宝宝的健康成长有帮助，但也会有让人好笑又好气的“后遗症”。你可能很喜欢看宝宝用手指戳食物，蘸取一点，再将手指吸吮干净时的样子，但当你看到这位小艺术家用沾了食物的手指在自己的身上或高脚餐椅的餐盘上作画时，千万不要太意外。

给宝宝一根骨头

宝宝可以从几乎没有肉的鸡骨头，升级到还留有不少肉的骨头（骨头不能有裂缝）。你可以趁宝宝忙着跟这根骨头玩的时候（敲、咬、挥舞、从一只手换到另一只手），自己吃点东西，说不定宝宝也会自己咬点鸡肉来吃呢。

用汤匙

宝宝接近1岁大时，可能会想用汤匙自己吃东西。而结果通常是一团乱，食物弄得到处都是，就是没进到宝宝自己的嘴里。你可能觉得喂宝宝，比让他自己吃容易。1岁左右的宝宝，正进入“自己动手做”的阶段。对于执意要自己吃的宝宝，我们的办法是大人和宝宝一起握着盛着食物的汤匙，把食物放进宝宝的嘴里。

饮食态度

除了吃适当的食物外，宝宝还需要对吃东西这件事本身有好的感觉，这样宝宝才能真正喜欢吃固体食物。以下是让宝宝和你都很享受用餐时光的方法。

餐桌礼仪

宝宝是天生的小丑。当宝宝把餐具或一块食物掉到地上时，他身边的人通常都会立即做出反应。宝宝很快发觉，他是这场游戏的主导者，于是他继续把食物弄得到处都是，就是不放进嘴里。把食物铲到这儿铲到那儿，是这个小丑常表演的餐桌节目。有时，原本手指灵巧的宝宝，会突然失去耐性，抓起一大把食物，把一半丢进嘴里，一半抹在脸上。宝宝会不断大吃、乱搞，直到他的小丑把戏引起观众注意为止。而观众的笑声不仅会让他的行为变本加厉，还可能造成危险，如果宝宝笑的时候嘴里装满了东西，再深呼吸一下，就可能噎到。

一旦宝宝发现他能激起照顾者对他的滑稽行为做出反应，会让他对自己的能力更有信心。因此如果你对于宝宝弄脏、乱丢的行为马上做出回应，只会让这位餐桌上的小丑不断耍把戏。不管你是笑还是骂，宝宝都认为是观众给的回应，并且继续表演。不予理会是让这个表演过火的小丑下台的最好办法。如果情况失控，就表示宝宝根本不饿，你可以把食物收走。不要期待宝宝能跟大孩子一样安静地坐着。不过，虽然宝宝还小，但已经懂得有样学

点击查看儿童用品排行榜

样，宝宝的餐桌礼仪也是通过大人的言传身教学习的。如果宝宝看到其他孩子（及大人）含着满嘴食物大笑、乱丢食物、敲餐具，而且玩得很高兴，他也会马上照做的。还有，如果宝宝在餐桌上表现良好，要记得称赞他。

拒吃的宝宝

对付这种总是用手把食物推开的宝宝，你可以在餐盘上放几个附吸盘的玩具，吸引他的注意力让他的手没空跟你作对，这样你就可以用你想出来的某种方法，把食物塞进他的嘴里（否则你就得常常帮他捡丢下去的食物）。汤匙飞机的把戏，相信大多数父母都知道，你可以一边说着“飞机来啦！”一边让盛着食物的汤匙飞进宝宝的嘴里。如果碰到吃饭时总是双手一齐挥舞的宝宝，你可以准备三个塑料汤匙：让宝宝的两只手各拿一个，用另一个喂他。不过可别忘了，宝宝也可能是根本不想吃固体食物。别让你哄宝宝吃饭的小把戏，变成强迫他吃东西的技巧，以免造成宝宝的负面态度。

克服宝宝对食物的恐惧

有些宝宝害怕新的食物，这是很正常的。宝宝在吃新食物前，多半会先研究一下。因此，在让宝宝吃某种新食物前，最好先让他熟悉一下这种食物。对于这种小心谨慎的宝宝，你可以把一点食物放在他的食指上，教他把手指上的食物自己送进嘴里。

自制婴儿食品

营养好不好，够不够，会影响孩子的健康成长。因此，每周花两三个小时准备宝宝的食物，对关心和爱护宝宝的父母来说是很值得的。你可以根据宝宝的喜好来自己制作一些有营养的食物。在宝宝的味蕾被太甜或太咸的包装食品宠坏前，你应该让他习惯新鲜食物的天然味道。况且，新鲜的食物本来就比较好吃。

健康的烹调

无论是蔬菜还是水果，在给宝宝吃或煮之前都要充分洗净。用蔬菜刷仔细将蔬菜或水果刷干净，并将纤维或较硬的末端部分切除。去核、削皮、去籽，任何可能让宝宝噎到的东西都要去除。肉类多余的脂肪也要去除。

蒸蔬菜水果比水煮更能保存维生素与矿物质。将蒸出来的汁淋一点在食物上，或者把汁留下来做汤或酱汁，能把烹调过程中损失的营养补回一些。以下方法也能让宝宝吃得更健康：

⊙不要在自制的婴儿食物中加盐或糖，宝宝不需要这些东西。你可以加一点柠檬汁，这样既可增添食物的风味，也有助于食物保存。

⊙豌豆和豆子在吃前先用水煮几分钟使其软化，再放1小时。一般浸泡一夜的方式，会导致营养素流失。

⊙自制婴儿食物最好不要用油炸，以免增加不健康的脂肪。

自制婴儿食品的包装与储存

把自制的婴儿食品冷却一下，然后再以小分量包装，放进冰箱冷冻。

⊙制冰盒的大小正好适合存放宝宝的食物。把煮好、磨成泥的新鲜食物倒进制冰盒后，盖好，冷冻起来。

⊙等食物结冻后，倒出来放进密封的冷冻袋中。之后就可依需要拿出一餐份的食物冰块。

⊙也可以准备饼干大小的食物。在衬有蜡纸的烤饼干纸上，放上一排排一汤匙量、磨成泥状的婴儿食物，或者切好的煮熟食物。冷冻至结块，再把纸剥掉，把食物“饼干”或切片放进密封袋中。

⊙一旦宝宝吃东西的分量超过饼干或冰块

点击查看儿童用品排行榜

自制婴儿食品的必备工具

- ☐食物加工机或果汁机
- ☐食物研磨机
- ☐手摇婴儿食物研磨机
- ☐烤锅
- ☐蔬菜蒸锅
- ☐煮蛋锅
- ☐有盖平底锅
- ☐砧板
- ☐耐高温玻璃杯
- ☐叉子、马铃薯捣碎机
- ☐细孔过滤器
- ☐蔬菜刷及削皮器
- ☐量杯、汤匙
- ☐锋利的削皮刀
- ☐长柄勺子
- ☐抹刀
- ☐磨碎机
- ☐滤锅

储存与冷冻用器具

- ☐制冰盒
- ☐储存罐（120cc）
- ☐小冷冻袋
- ☐烤饼纸
- ☐蜡纸
- ☐冰箱用胶带
- ☐记号笔
- ☐松饼烤模

大小，可以把食物放在用过的婴儿食品罐、小果酱瓶或者大小适中的塑料容器里。不要装得太满，因为食物冰冻后会膨胀。

⊙所有食物都要标示日期，先做的放前面，就跟超市陈列架上的排列方式一样。自制的婴儿食品冷冻后可安全存放3个月。

婴儿食品的解冻与食用

冷冻食品不应放在室温下长时间解冻。可以尝试以下处理方式：

⊙如果有充裕时间，可将一餐份或一整天份的冷冻食物放在冰箱保鲜柜3~4小时解冻。

⊙若要快速解冻，可以用电子加温盘，或者将冷冻的东西或打开的罐头，放在解冻盘上，再放入蒸锅里，往锅内加水至解冻盘边缘，用中火将水加热以使食物解冻，并不时搅拌使其受热均匀。

⊙把食物给宝宝前，一定要充分搅拌，并检查每一部分，以确定不会太烫。每次我用汤匙舀食物时，都会用上嘴唇碰一下。宝宝如果吃到一口太烫的食物，以后可能就不信任你用汤匙盛给他任何东西了。用手拿食物喂宝宝，更能控制食物的温度。

⊙用微波炉加热的食物，可能会使某个部分特别热，以致烫伤宝宝的嘴，因此我们不建议用微波炉。如果非用不可，一定要记得搅拌均匀，并且在给宝宝吃前，自己先尝一点儿看会不会太热。

⊙为了避免浪费食物，每次喂宝宝的分量不要太多。如果宝宝还想吃，再用干净的汤匙盛一点到他的盘子里。没有吃的部分最多可以放在冰箱里两天，不过要没沾到口水才行。

每个宝宝都不相同，有些宝宝根本不吃“婴儿食品”，而有些宝宝却愿意吃各种不同质地的食物。可能你的宝宝比较晚才开始吃固体食物或者不喜欢用汤匙吃东西，你应该相应地采取不同的育儿方式。如果你的宝宝直接跳到用手拿东西吃的阶段，那么以上的说明你可以

点击查看儿童用品排行榜

跳过不看。有不同的宝宝，就会有不同的妈妈。有些妈妈很喜欢特别为宝宝准备婴儿食物；有些妈妈则会简单对待，如把家人平常吃的东西用叉子压碎给宝宝吃。

市售婴儿食品

市售的婴儿食品的确有其优点，不仅经济、卫生、立即可用、包装分量刚好、吃剩的可以放在冰箱里下次再吃，而且还会根据宝宝的咀嚼与吞咽技巧提供不同质地的食物。如果你决定用市售的婴儿食品，作为宝宝的主食，你可以先打电话到制造商的免付费专线，询问下列问题，并且记下日期、接电话人的姓名及回答。

⊙食物中是否含杀虫剂？他们如何确保食物中没有残留杀虫剂？

⊙他们使用的水果与蔬菜新鲜吗？

⊙保存期限有多久？

⊙食物中是否有添加剂？

消费者的询问有助于提升市售婴儿食品的品质。购买市售婴儿食品时，我们一定要小心谨慎，毕竟父母应该为孩子的营养、健康着想。

拿出杯子来

让宝宝开始用杯子吧。帮助宝宝逐渐离开奶瓶或妈妈的乳头，顺利地过渡到用杯子进饮食。从吸吮转为啜饮，需要完全不同的嘴部动作方式，及更好的吞咽协调技巧。

宝宝的杯子会漏水

不到1岁大的宝宝，挺舌反射可能尚未完全消失，因此宝宝突出的舌头可能会妨碍嘴唇闭紧，让喝进的液体从嘴角滴出。大部分宝宝



附有紧密杯盖和小型喷嘴的学习杯，最适合初学用杯子的宝宝

要到1岁以后，才会懂得如何让杯缘和嘴唇间没有缝隙。除了边喝边滴外，宝宝开始用起杯子来有很多麻烦。他们还没学会轻轻将杯子放下，因此他们可能会将杯子丢在桌上或地上，或者在放杯子时放不正。而有些宝宝之所以不会把杯子轻轻放正，可能是他想体验把杯子里的东西往外倒的乐趣。以下的方法可以帮妈妈减少一点麻烦：

⊙如果宝宝用普通杯子滴得太厉害时，可以改用附盖子及小吸嘴的训练杯。

⊙使用底部较重的杯子，这样比较不易倾倒。

⊙用两边都有握柄的塑料杯，宝宝比较好拿、好握。

⊙杯底要宽一点，放的时候比较稳。

⊙帮宝宝穿件吸水性强的衣服或防水围兜，防止衣物弄湿。

⊙杯子里一次只放少量的奶或果汁。

何时开始用杯子

宝宝从什么时候可以开始用杯子，并没有一定的年龄限制，就连新生儿都可以学用软塑

点击查看儿童用品排行榜

宝宝的第一种乳制品

如果宝宝没有对乳制品过敏的家族史，或者体质并不容易过敏，在9个月到1岁大间，虽然不能喝牛奶，却可以试试其他的乳制品，如酸奶酪和白乳酪。酸奶酪中含有牛奶中的所有营养，却不像牛奶一样容易发生过敏方面的问题。酸奶酪是在牛奶中添加培养出来的细菌所制造出来的。这种培养菌能使牛奶发酵，将乳糖分解成较易吸收的单糖，尤其适合刚从腹泻症状中复原的宝宝。牛奶中的蛋白质也会在这种培养菌的影响下发生变化，因此酸奶酪比较不容易造成过敏。大部分9个月大的宝宝都会喜欢酸奶酪。你可以在酸奶酪中加入新鲜水果或不添加糖的浓缩果汁，以增加酸奶酪的甜味，最好不要买那种甜味太重的水果口味酸奶酪。

料杯。如果你想让宝宝早一点学用杯子，如五六个月大时，你必须先帮他拿着杯子。缓缓地在宝宝嘴唇间倒进几滴奶后，就要停下来让他有时间吞咽，然后再继续，并注意观察宝宝是不是喝够了或者不想喝了。等宝宝能够不用手撑着，就能自己坐直（通常在6~8个月大）时，他们通常会想要“我自己来”，而不用你帮忙，自己就能握住杯子。

大多数喂母乳的妈妈都喜欢跳过奶瓶阶段，让宝宝直接从吸母乳转为用杯子喝。如果宝宝1岁大时仍然不愿意用杯子，而你又想让宝宝断奶，可以试试下面的方法：为了让宝宝觉得用杯子是很好玩的，你可以先给他一个塑料杯当玩具玩。让宝宝看家里每个人用杯子的愉快模样，帮宝宝克服对杯子的恐惧。然后，当你把杯子放在宝宝能够得到的地方时，注意看，如果你伸手拿自己的杯子，宝宝也会伸手去拿他自己的。记下能让宝宝乖乖用杯子的情况。在宝宝刚开始学用杯子时，可以先从稀释果汁开始，不要喝牛奶。

喝什么？

除了适当的食物外，宝宝也需要适当的饮料。以下是一些有关饮料方面的建议。

将果汁稀释

我们并不建议让宝宝喝太多果汁。果汁的热量很高，但营养价值并不大。未经稀释的果汁，所含的热量几乎跟等量的母乳或配方奶一样，可是营养价值却低很多。此外，跟水果比起来，果汁少了有益健康的果肉，营养价值也减少了。由于果汁不像母乳或配方奶那样能产生饱足感，宝宝可能喝了很多还是不觉得饱。如果宝宝喜欢喝果汁，应该用2/3的水加1/3的新鲜或浓缩还原果汁。梨、苹果及葡萄汁都是刚开始学喝果汁宝宝的最爱，而橘子、葡萄柚、柠檬汁则因为太酸，所以宝宝通常都不喜欢，或者喝了会觉得不舒服。蔬菜汁虽然比果汁更有营养，不过宝宝大多不怎么喜欢。

最近的研究显示，有些宝宝喝了果汁后，会产生腹痛、腹泻等现象。这是因为有些婴儿吸收果汁的能力较慢，导致多余的果汁留在肠道里，对结肠产生通便和刺激的效果。

先别急着喝牛奶！

美国小儿科学会营养委员会建议，哺喂宝宝母乳或配方奶，至少应持续至宝宝1岁大时，而且宝宝在1岁之前应避免喝牛奶（如果宝宝对乳制品过敏，则应该更晚）。当宝宝肠道正在适应不同固体食物的时候，让宝宝吃有潜在过敏危险的牛奶，是很不明智的。

如果你已经停止喂母乳，可以让宝宝喝铁质强化配方奶，直到1岁以后；一旦发现宝宝

点击查看儿童用品排行榜

对乳制品过敏，还应该喝更久。婴儿配方奶比牛奶更适合宝宝的营养需求。配方奶的成分比较接近母乳，内含丰富的维生素，而且大部分配方奶中都添加了1岁左右的宝宝最需要的铁质。虽然配方奶比牛奶贵得多，不过如果把维生素和铁质补充品的钱算进去，你就会发现配方奶的价钱不过比牛奶稍高一点。或许把配方奶当“奶”看，会减少一点你给宝宝换喝牛奶的冲动。（有关牛奶优缺点的讨论，见第189页。）

喝起来没够的宝宝

喝奶瓶的宝宝接近1岁大时，每天会喝1公升左右的配方奶，并从固体食物中摄取约一半的营养。可是有些宝宝喝起配方奶来，一天喝1.2~1.5公升还不够，对固体食物却毫无兴趣，而且体重越来越重，这样的宝宝该怎么办呢？在第183页，你可以找到关于这个问题的建议。

至于整天想喝母乳的宝宝，或者看起来过胖，但还是只想喝母乳，不想吃别的东西的宝宝，父母并不需要担心。在宝宝出生6个月后，母乳内含的脂肪量就会降低。而且等到宝宝进入活动量比较大的学步期后，多半能将多余的婴儿脂肪消耗掉。

点击查看儿童用品排行榜

第11章

营养学入门课:成为孩子的营养师

孩子出生后的第一年，父母还不用过于关注宝宝摄取的热量和饮食是否均衡，因为宝宝每天吃的多是营养丰富的母乳或包括一切营养的配方奶（至少营养师是这么说的，我们也希望如此）。就连宝宝开始吃固体食物后，也不需要用到什么数学或生化知识。你只要负责让宝宝吃各种不同的食物，心中想着宝宝能得到均衡的营养就够了。但在宝宝出生的第一年，你花在喂食宝宝的时间，比跟其他任何人的互动都多。

我们已经学过婴儿营养学入门中有关配方奶成分的部分，现在该是学学孩童饮食营养学的时候了。

父母修营养学入门课的目标，主要是学习什么是营养均衡，即如何摄取适当的营养素与它们的正确比例。均衡的饮食必须包括比例适当的5大类食物：

⊙蛋白质
⊙碳水化合物
⊙脂肪
⊙维生素
⊙矿物质

现在，让我们分别详细地研究这些特别的营养素，看看它们的功能及其来源。

蛋白质——成长必需品

蛋白质是孩子成长绝对不可缺少的营养。蛋白质像建筑物的结构钢骨或钢筋一样，是人体细胞的重要结构。身体组织的生长、修补与替换，都是蛋白质的工作。蛋白质是惟一能自行复制的营养素。人体组织的成长，是将几百万个蛋白质交叠起来，直到每个器官完全长好。蛋白质若有受伤或损耗，还能互相取代。

蛋白质就像一长串珍珠项链，每颗珍珠都代表一个氨基酸（蛋白质的一小部分）。有些氨基酸是人体可以自行合成的；有些则必须得从食物中摄取，称为必需氨基酸（essential amino acid）。当你吃下蛋白质时，就好像要从一个有很多海关人员的检查哨走私一串珍珠项链。肠道就像海关人员，不让大的蛋白质通过。但肠道内膜细胞上有许多走私者的帮手：酶、酸以及其他能将蛋白质珍珠项链一粒粒分开的成分。每粒蛋白质珍珠都通过肠道检查哨，进入血液中，到达最终的目的地——肝脏。在肝脏里一粒粒珍珠重新结合为较大的蛋白质项链，而不同种类的蛋白质项链会再度进入血液，成为身体细胞构架中的珍贵成分。

好东西多了也不好

许多人都有一个错误的营养概念：如果某种营养素对身体好，那吃得越多对身体越好。错了！人体对于每种重要的营养素都有一定的需求，太少，身体无法正常运作；太多了，身体则无法完全吸收，必须将其作为多余的废物处理掉。蛋白质尤其是如此。成长中的孩子，

点击查看儿童用品排行榜

摄取的总热量中，应有10%~15%来自蛋白质。在成长速度较快的阶段（婴儿与青少年期）需要蛋白质较多，其他阶段则较少。蛋白质若是摄取过多，身体就必须多花力气来处理过多的蛋白质废物。这样一来，成长中的孩子原本可以用来发育的珍贵能量，就必须浪费在处理多余的废物上，让身体的代谢功能付出额外的代价。

蛋白质银行空空如也

跟其他重要的营养素不同，我们的身体无法大量储存蛋白质。蛋白质的保存期限很短，所以当蛋白质缺乏时，身体中没有太多的蛋白质贮存库可以利用。因此，为了供应身体随时所需，你必须经常从食物中摄取蛋白质。而如果饮食中没有足够的蛋白质，身体会从较不重要的器官，如肌肉，抢夺蛋白质，以供应较重要的组织的需求。非洲饥荒地区的婴儿，就是因为饮食中缺乏蛋白质，使得身体必须耗用肌肉中的蛋白质，以致变得骨瘦如柴。

蛋白质的优先顺序

有些种类的蛋白质比其他的好。我们的身体共需要22种氨基酸，其中13种是身体可以自行生成的，而剩下的9种称为必需氨基酸，必须从外界才能得到。（儿童需要10种必需氨基酸，因为他们尚无法制造足够的精氨酸，满足成长所需）。9种必需氨基酸都有的食物，称为完整蛋白质（complete protein）。肉、鱼、家禽、蛋、乳制品都是完整蛋白质的常见来源。这些听起来简单，但问题在于这些完整的蛋白质并非完美无缺，相反，可能含有过多有害健康的营养素，如饱和脂肪。动物性蛋白质中所含的必需氨基酸最符合人体需求，但连带的脂肪却超过人体所需。所幸，蔬菜、未经加工的谷物，尤其是豆类（如干豆、大豆、扁豆、豆荚）也是良好的蛋白质来源。这些食物中都含有比例不同的某些必需氨基酸，但并不完整，因此称为不完整蛋白质（incomplete protein）。惟一的例外是大豆，大豆含有所有的必需氨基酸，属于完整蛋白质。

搭配组合

前面我们曾把蛋白质比喻成项链，如果说大人可以吃一串包含所有必需氨基酸珍珠的长项链，如肉、鱼、蛋、家禽或乳制品，但小孩可能不喜欢吃这些东西，而大人也可能会吃进太多脂肪。另一种选择是吃两串短一点的、不完整的蛋白质项链，但两串项链必须能互补，第一串上“少掉的珍珠”，必须能在第二串上找到。

这种既能摄取所有的必需氨基酸，又不会吃进过多不健康营养素的方法，称为食物组合（food combination），就是将蔬菜、五谷、乳制品或肉类结合在一起，让不完整的蛋白质变得完整。这种过程常称为蛋白质互补（protein complementing）。举例来说，豆类加上谷类、谷类加上乳制品，都能提供完整的氨基酸。以下的食物搭配法是幼童最喜欢的：

⊙营养谷片加牛奶（谷类与乳制品）

⊙奶酪三明治（完整谷类与乳制品）

⊙花生酱三明治（完整谷类与乳制品）

⊙全麦意大利面加奶酪（完整谷类与乳制品）

⊙豆类或扁豆汤加全麦或米脆饼（豆类与完整谷类）

⊙燕麦卷加酸奶酪（谷类与乳制品）

⊙豆子加米饭（豆类与谷类）

⊙米布丁（谷类与乳制品）

⊙绿花椰菜蘸奶酪酱（蔬菜与乳制品）

⊙意大利面加肉酱（谷类与肉类）

有没有注意到，我们比较侧重于蔬菜与谷类的蛋白质，而非多脂肪的动物性蛋白质。

点击查看儿童用品排行榜

蘸 酱

如果宝宝不喜欢吃含蛋白质的食物，尤其是豆类，该怎么办？何不换个方式，把乳制品、豆类或蔬菜打成泥状，鼓励孩子用全麦饼干、面包、面条、蔬菜或其他谷物蘸着吃。你可以从奶昔蘸酱、鹰嘴豆、豆腐泥或奶酪酱开始。



营养的蘸酱让用手指捏东西吃变得更有趣，尤其是蔬菜

最佳蛋白质来源

挑食的宝宝有时一餐只吃两三口。喂这样的宝宝要挑选那些营养密度最高的蛋白质，也就是量少，但能提供最多营养的食物。我们依整体的营养价值，列出蛋白质最佳来源，顺序如下：

1.海鲜：鳕鱼、鲔鱼、比目鱼、鲑鱼、旗鱼等

2.蛋

3.乳制品：奶酪、酸奶酪、牛奶

4.豆类：大豆、豆腐、干豆、鹰嘴豆、扁豆

5.肉类与家禽：火鸡肉（植物蛋白质的最佳搭档）

6.果仁与种子：葵花子、芝麻、腰果（压碎或做成奶油。3岁以下小孩子不能直接给整粒果仁或种子）

7.谷类：小麦、裸麦、燕麦、大米、玉米、大麦、小米

8.蔬菜：马铃薯、青豆、豌豆、绿花椰菜、红萝卜

碳水化合物

宝宝天生喜欢吃甜食。我们的标准营养品——母乳中，有50%的热量来自糖分，也就是碳水化合物的主要形式之一。所以对婴儿来说，每日的饮食中，应有50%~55%的热量来自糖分。遗憾的是，糖一直受到来自营养学方面的压力，许多疾病都被归咎于糖。事实上，婴儿需要糖分，需要很多适当的糖分。让我们来看看健康的糖和不健康的糖有什么不一样。

小孩天生爱吃糖，因为他们需要许多能量，供身体与心智活动所需。糖是人体能量的主要来源。每个糖分子，都像是小小的电源组，提供细胞工作的动力。糖分有两种形式：简单与复杂的（我们喜欢称之为短糖和长糖；你可能也听过简单和复杂碳水化合物、糖分与淀粉等说法）。每种糖分在体内的作用方式都不同。

糖的真相

从营养学上来说，并没有所谓的坏糖。糖的“好”、“坏”，取决于怎么个吃法，跟什么东西掺在一起。所有的糖都对身体有益，但有些糖要比其他的更好。

“坏”糖

糖分中较不好的成员包括：葡萄糖、蔗糖（也就是糖罐里的白糖、糖果、糖精与糖浆）。因为这些糖又便宜又甜，所以在一些食物里极为常见。这些糖如果吃得不多，对宝宝并不会

点击查看儿童用品排行榜

有影响，可是如果吃得太多，就会有问题了。我们来看看，这些糖从嘴里进入血液后，是如何影响宝宝的身体活动的。

这些糖被称为单糖或短糖，因其通常只含有一或两个分子。由于这些糖非常小、非常简单，到了肠道后几乎完全不必消化。所以当一匙糖到达肠道后，马上就进入血液中。

这些精制糖会使血糖快速升高，促使身体释放出胰岛素，以运送糖分进入身体细胞。等到这些糖分很快被用完后，血糖又快速降低（又称血糖过少或糖分忧郁）。而低血糖会让身体释放出压力激素，将肝脏中储存的糖挤压出来，血糖则再度升高。血糖高高低低，以及随之而来的激素变化，会让孩子的行为如坐过山车般的高低起伏。只要看看一群脸上沾满蛋糕糖精的孩子，如何在生日晚会上闹得不可开交，就知道是糖在作怪了。这些糖几乎毫无营养可言，因为天然的维生素和矿物质，在精制过程后已经消失了，因此成了名副其实的“虚能”（emply calories）。不要让孩子吃这些一点好处都没有的东西，还是给孩子吃一些有营养价值的甜食吧！

较好的糖

由水果提炼出来的果糖，是比较好的糖。这些糖吃起来虽然没有糖浆或糖精那么甜，但它却是一种比较好的快速能量的来源。因为它们不会像生日蛋糕上的糖精一样，让激素高低起伏。如橘子所含的糖不像棒棒糖的糖，在体内会引起明显的血糖起伏与随之而来的行为变化。而牛奶中的糖（乳糖），不会像精制糖一样，快速冲往血液，在人体内比较守规矩。果糖和乳糖的另一项优点是，它们是跟其他的许多营养素一起进入肠道，所以进入血液的速度不会那么快。

最好的糖

最好的糖是复合多糖类，也就是俗称的淀粉。面食、豆类、马铃薯、谷类、种子、奶油及果仁中都有。这些糖进入肠道时，就像一长串手牵着手的简单糖分子。经过消化，它们可以一个接着一个地进入血液中，就像长期有效的能量胶囊，会随着时间慢慢释放。这些糖能提供缓慢、稳定的能量，以及较长时间的饱足感，而不会有精制糖所带来的高低起伏感。

纤　维

淀粉与水果中无法消化的纤维部分，是天然的通便剂，能清除肠道中的废物。需要咬嚼的食物，如未经精制的谷类与豆类，都是最好的例子。纤维就像肠道中的海绵和扫帚：有些纤维像海绵一样吸收水分与多余的脂肪，增加排便的分量，减缓食物的吸收，让身体更有饱足感；另有一些纤维像扫帚一样，在肠道内从上往下扫除废物，让废物更容易排出。成人摄取足够的纤维，可以预防许多肠道疾病，甚至降低罹患结肠癌的几率。孩童摄取纤维，则有助于软化大便，加快废物通过肠道的速度，进而预防幼儿常见的便秘。但孩子必须喝大量的液体，才能让纤维发挥清理肠道的功能。最佳的纤维来源为连皮吃的淀粉类蔬菜（如马铃薯）、未经精制的谷类、全麦面包、苹果（连皮吃）、梅子干、水蜜桃、杏桃、蔬菜、豆子、种子类、糙米、面食、燕麦、甜菜、茄子、瓜

最佳的碳水化合物食物

豆类	母乳
乳制品	新鲜水果
果仁奶油	面食
马铃薯	未精制的谷类

点击查看儿童用品排行榜

类与豆类。食物的完整是摄取纤维的关键。去皮的水果和蔬菜、精制的谷类都会失去许多纤维。

脂肪——重要的营养素

近来，脂肪似乎越来越不受欢迎，而“胆固醇”更是成人饮食中的可怕字眼。然而，这种追求低脂、零胆固醇的饮食风潮，并不适合婴儿。婴儿需要脂肪——很多很多脂肪。我们的标准营养品——母乳的热量中有40%来自脂肪，同时含有丰富的胆固醇。对婴儿来说，均衡的饮食中，应有40%的热量来自脂肪，儿童饮食则应有30%~40%。缺乏脂肪的婴儿很难健康成长。脂肪是人体能量的最大来源。每克的脂肪能提供9卡热量，是糖分和蛋白质的2倍以上。

脂肪除了能提供孩童成长所需的能量外，还能在孩子的脑部神经、脊椎及全身形成保护层。脂肪是重要激素的基本要素，也是细胞膜的重要成分，尤其是红血球细胞。脂肪还有助于传送维生素A、D、E、K。只要我们提供给身体正确的脂肪种类与比例，脂肪就能在身体里，发挥正面的功能。

好脂肪、坏脂肪与中间脂肪

每种脂肪都不一样。虽然每种脂肪人体都需要，也没有所谓的坏脂肪，但某种脂肪吃太多，的确可能对身体有不良影响。在营养学的专业术语中，脂肪有很多名字：三酸甘油脂、饱和脂肪、不饱和脂肪、单元不饱和脂肪、多元不饱和脂肪、脂肪酸、脂质等等。在此我们将对脂肪做简单的说明，以帮助育儿父母了解孩子饮食中有关脂肪的基本常识。

脂肪可分为两大类：饱和与不饱和，两者的化学结构不同。脂肪分子上有许多细小的钩子，称为键结。当所有的钩子都装满了另一种元素时（通常是氢），就称为饱和脂肪。如果有些钩子是空着的，就称为不饱和脂肪。如果只有一组钩子是空的，称为单元不饱和脂肪。如果有许多钩子都空着，则称为多元不饱和脂肪。来自动物的脂肪（肉、蛋及乳制品），主要为饱和脂肪。

在室温下为固体的脂质称为脂肪，如一块肥美牛排周围与中间的脂肪。在室温下呈液体的脂质则称为油。大部分的油都是不饱和的，也有少数是饱和的（如椰子油、棕榈种子油）。简单地说，能切的就是脂肪，能倒出来的就是油。

脂肪酸是脂肪中能促进组织生长与发育的要素。就跟蛋白质一样，所谓的必需脂肪酸也是人体无法自行制造，必须从外界取得的。其他的脂肪酸则可借由肝脏将饮食中摄取的脂肪加以转化，以便建造与维护身体重要器官的细胞构架。

脂肪的摄取首先要均衡，也就是让成长中的孩子在不同的成长阶段，摄取适当比例的饱和及不饱和脂肪。对于成长中的婴儿来说，所有天然的脂肪都是健康的，只是有一些比另一些更健康。

作为父母及营养学入门课的学生，你一定会问，该让宝宝吃哪种脂肪、该吃多少，对宝宝才最好？要回答这个问题，必须先看看我们的标准营养品——母乳。母乳中的热量有40%~50%

最佳脂肪来源

鳄梨　　母乳
鱼　　果仁奶油
蔬菜油

点击查看儿童用品排行榜

来自脂肪。随着宝宝的长大，母乳中的脂肪量也会逐渐减少。母乳中脂肪的比例为41%单元不饱和脂肪、14%多元不饱和脂肪与44%饱和脂肪。每种脂肪中都含有宝宝成长发育所需要的重要脂肪酸。以下就让我们来认识脂肪家族中各个成员。

不饱和脂肪

脂肪中最健康的是不饱和脂肪，其中又分为多元不饱和脂肪与单元不饱和脂肪。不饱和脂肪比饱和脂肪更易被吸收，一般认为也比较健康。含有丰富不饱和脂肪的食物包括：

⊙鳄梨
⊙花生
⊙橄榄油
⊙红花油
⊙玉米油
⊙鱼油
⊙杏仁
⊙菜籽油
⊙葵花油
⊙大豆沙拉油

虽然婴儿并不适合低胆固醇饮食，但对成人来说，饮食中的饱和脂肪与不饱和脂肪的比例的确大有关系。不饱和脂肪不会使血液中的胆固醇升高，单元不饱和脂肪甚至还能降低胆固醇。美国心脏协会及美国小儿科学会都建议，为了心脏的健康，成人所摄取的脂肪应该有一半是单元不饱和脂肪。基本上，随着孩子一天天长大，饱和脂肪的摄取量应该降低，单元不饱和脂肪则应该增加，而多元不饱和脂肪应维持不变。除了脂肪的比例外，饮食中的总脂肪量也应从宝宝1岁前的45%，降低到成人后不超过30%。

饱和脂肪

饱和脂肪主要来自于动物，如肉、蛋及乳制品。小孩两岁前的饮食中不能没有饱和脂肪（请想想，母乳的脂肪中有44%为饱和脂肪），但较大的孩童、青少年及成人若持续摄取大量的饱和脂肪，则会增加罹患心脏病的危险，因为饱和脂肪会使胆固醇升高。因此，随着孩子一天天长大，饮食中的饱和脂肪量（动物肉类、蛋、乳制品）应该逐渐减少，但2岁以前最好不要限制饱和脂肪的摄取量。含有丰富饱和脂肪的食物包括：

⊙肉类
⊙家禽类脂肪
⊙乳制品
⊙蛋
⊙奶油
⊙棕榈油、棕榈种子油
⊙椰子油
⊙可可油
⊙巧克力

坏脂肪

从营养学的角度来看，没有一种脂肪是对宝宝不好的。这种说法固然正确，不过有些天然脂肪若经过人工处理后，可能就会变成坏脂肪。购买食物时应注意其说明上有没有“氢化”（hydrogenated）这个词，这是惟一的坏脂肪，尤其是对较大儿童与成人来说。氢化脂肪是将蔬菜油加工处理，使它看起来像饱和脂肪。这种让包装食品或速食吃起来有油腻感的加工脂肪，会使血胆固醇升高。非乳制品奶精和巧克力里，常藏有这种坏脂肪。不要吃下面这些垃圾脂肪：

⊙氢化蔬菜脂肪
⊙氢化油酥
⊙非乳制品奶精
⊙可可油

胆固醇——宝宝需要它

自从医学界发现高胆固醇饮食与心脏病有

点击查看儿童用品排行榜

关联后，胆固醇就成了脂肪家族中人人喊打的角色。标榜“低胆固醇”、“零胆固醇”的食品开始大行其道。然而，这种低胆固醇或零胆固醇的饮食，并不适用于婴儿。

胆固醇的功能

婴儿需要胆固醇。这种重要的脂质能在人脑部神经及中枢神经系统周围形成保护层。此外，胆固醇还有助于生成重要的胆酸，能增强脂肪的吸收。胆固醇是一种不可或缺的脂蛋白成分，有助于体内生成肾上腺素与生殖激素，也是维生素D的重要基石。血液中的胆固醇有两种来源：一是由肝脏自行生成；一是由饮食中摄取，如全脂或低脂牛奶、奶酪、奶油、蛋、肝脏及动物脂肪等。宝宝的脑部与中枢神经系统在出生后头两年成长最快，因此绝对需要胆固醇。

婴儿不应采取低胆固醇饮食

假如在营养学入门课上，教授布置了一个作业，要班上同学回去研究婴儿是否应跟大人一样采取低胆固醇饮食，明天要在课堂上讨论。你花了一整夜的时间在图书馆里查资料，结果发现许多医学文献对于孩童摄取胆固醇与长大后发生心脏病的关联，说法往往互相矛盾。你百思不得其解，突然间却恍然大悟：婴儿吃母乳长得最好，而母乳中有胆固醇，这不正说明婴儿的成长离不开胆固醇吗？你迫不及待地想要把你的“大发现”告诉给同学们。

第2天，在营养学入门的课堂上，对胆固醇的争论开始了。你提出你的看法：如果大家都同意母乳是最古老、营养也最丰富的食物，而且对于婴儿的短期与长期成长都有益，那么母乳中的胆固醇含量，必然是最适合婴儿的。同学们都对你的看法表示同意，你继续说，母乳中的胆固醇含量虽然不是太高，但也不低，可以说是一种中度胆固醇饮食。所以你的结论是，婴儿应该吃中度胆固醇饮食。另一位学生指出，配方奶属于低胆固醇饮食，所含的胆固醇不到母乳的1/10。对于配方奶在这一点所犯的明显的营养错误，同学们似乎困惑不解。教授解释说，胆固醇只来自动物，但配方奶中使用的却是植物油。要在配方奶中加入胆固醇，在技术上有困难，而且消费者恐怕也不喜欢。你能想像在奶粉罐上加上这个人人闻之色变的字眼，会是什么样吗？

另一位学生提出了早期喂食胆固醇假说（early cholesterol feeding hypothesis，一种在营养学界颇有争议的理论）。这个理论是这样的：如果在早期就喂食婴儿胆固醇，其体内的胆固醇处理系统就能早点开始发挥作用，长大后身体去除多余胆固醇的功能也会较佳。如果给婴儿吃低胆固醇饮食，他的身体可能永远学不会妥善处理胆固醇。这种说法听起来似乎颇有道理。

但是有人反对这种假说，他说他读过一篇研究，上面说若给刚出生不久的狒狒喂食低胆固醇饮食，长大后的狒狒血液中胆固醇的量反而会较高。对此，教授也评论说，以人类为对象的研究并没有获得同样的结果。人类有关胆固醇方面的研究显示，喝母乳的婴儿，血液中的胆固醇量刚开始时比喝配方奶的婴儿高，但在3岁以前，两者的胆固醇量就已经差不多了。由于人类大脑在两岁前成长最快，若要说血液中含有较多胆固醇对婴儿有好处，也不无道理。

经过这些讨论，现在大家不用再担心婴儿脂肪摄取的问题了。因为到这堂课结束时，你已经明白只要宝宝的饮食均衡，能从基本食物（乳制品、肉、鱼、家禽、蛋、豆类、未经精制的谷类、水果、蔬菜）获得足够营养，在孩子两岁前，你根本不用担心他吃下太多脂肪。尤其是当你的孩子很挑食时，任何东西只要他肯吃，你就值得庆幸了。

点击查看儿童用品排行榜

帮宝宝减肥

以前，当人们看到胖嘟嘟的婴儿，总会称赞妈妈照顾得好，老祖母看了肯定很开心。但现在却完全不一样了。

小胖子以后一定会成为大胖子吗？不一定，不过几率很高。胖婴儿有1/5的几率到了5~8岁时还是胖的。胖小孩长大后仍然会胖的几率，是一般人的2倍。而胖青少年变成胖大人的几率，则是常人的16倍。

有些婴儿比其他婴儿容易发胖。主要因素如下：

遗传胖基因

婴儿的肥胖与否，体内的基因比盘子里的食物对其影响更大。如果父母双方都很胖，孩子发胖的几率高达80%；如果父母中只有一人很胖，孩子发胖的几率为40%；如果父母双方都不胖，孩子发胖的几率则只有7%。我们不能说婴儿遗传了肥胖，正确的说法应该是婴儿遗传了肥胖的倾向。

由体形决定

除了会遗传到父母的胖瘦倾向外，宝宝也会遗传到较易或不易肥胖的体形。

婴儿如果是瘦形体质（ectomorph），在其生长曲线图上会呈现出身高高于平均，体重低于平均的情形。这种一出生就看得出手长脚长的瘦形体质婴儿，用在长高上的热量本来就比用在长胖上多，他们消耗的热量似乎也比较多，并且更能依活动量调整饮食。如果他们吃得多，可是又不会发胖，以后很可能是忙着减肥的朋友们羡慕的对象。

体育形体质（mesomorphs）的婴儿，身高与体重都很平均，而且在其生长曲线图上的百分位很相近。这种体形偏正方形的婴儿，会比那些长方形婴儿更容易发胖。

胖形体质（endomorphs）的婴儿，是3种体形中最容易发胖的。而他们西洋梨形的身材，一旦胖起来更是不好看。

并非所有的婴儿都有明显的体形，有些婴儿是以上3种体形的综合体。

在给自己的宝宝做健康检查时，有些父母常会问我："你觉得我的孩子长大后会不会变胖？"通常根据父母与孩子的体形，我大概能猜到几分。如果父母都很瘦，宝宝又是属于瘦形体质，我可以大胆预测："你的孩子可能无论怎么吃，看起来都不会胖"。请注意我不是说"不会变胖"，因为孩子的先天体形与遗传因素的关系，所以以后可能看起来不胖。可是如果矮胖形的爸爸妈妈抱着一个矮胖的宝宝向我同样的问题，我就会告诉他们，宝宝变胖的可能性的确较大，因此他们应该从婴儿时期就开始预防。

跟个性有关

宝宝会发胖，不只是因为吃进的热量太多，还因为消耗的热量不够。活动量大、喜欢活蹦乱跳的宝宝，发胖的几率较低。而安静、不爱动的宝宝，消耗的热量较少，发胖的几率就较高。如果家里的其他成员也都不爱动，那么宝宝发胖的可能性就更高了。而体形瘦长、活力十足的宝宝，如果其父母也都是瘦长体格、喜好运动，则宝宝变胖的几率是微乎其微。

宝宝瘦了

大部分婴儿在6个月大左右都是胖嘟嘟的。但等到6~9个月大时，宝宝学会坐、爬、玩之后，就会开始瘦下来。1~2岁之间，宝宝会瘦得更多，因为他开始走路、跑、爬上爬下，并且开始挑食。1~2岁期间，宝宝好像把用来长胖的热量都移到用来长高了，开始变得手长、脚长。之前胖嘟嘟的婴儿，现在变成瘦巴巴的幼儿，而父母的烦恼，也从"医生，他会不会太胖了？"变成"医生，他会不会太瘦了？"好

点击查看儿童用品排行榜

好珍惜宝宝胖嘟嘟的样子吧，这些嫩嫩的肥肉很快就会消失了，不过，这是宝宝成长过程中的正常现象。

帮宝宝减肥的5种方法

让宝宝喝热量正好的母乳

喂母乳能减少孩子肥胖的几率。母乳中含有的饱餐因子，就像天然的热量计算器，能在婴儿获得足够热量后，发出饱足的信号，让婴儿知道何时该停止。这种饱足的感觉，是有些较大的孩子和成人永远没有的。

通过不同的吸吮方式，喝母乳的婴儿可以控制母乳中的热量。婴儿肚子饿时，可以获得高热量的奶水，如果只是口渴，或者寻求安慰，吸的就是低热量的奶水。如果乳房“空了”，就算婴儿继续吸吮，也不会有多少奶水流出。喝奶瓶的婴儿就不同了。不管婴儿用什么吸吮方式，吸到的都是高热量的奶水（有关母乳中的脂肪与热量，如何随着婴儿的需求而变化，请见第90页的说明）。此外，研究也显示，喝配方奶的婴儿，一般吃固体食物比较早，因此体重增加得也比身高快，也容易早发胖。

晚点开始吃固体食物

除了配方奶外，太早开始吃固体食物，也会增加婴儿肥胖的几率。为了让婴儿能通宵睡觉而强迫他早早就吃固体食物，不仅达不到目的（见第234页），也是不明智的喂食习惯。

注意降低热量的信号

婴儿哭不一定是要吃东西。喝配方奶和吃固体食物的婴儿，吃的食物比较浓，喂食时间也比较集中，因此需要更多的水分。婴儿啼哭或吵闹不止，常常是因为口渴，而不是肚子饿。有时你可以给宝宝水喝，而不是母乳、配方奶或其他食物。水是没有热量的。有时候只要把宝宝抱在怀里，他就会安静下来；因为无聊而哭的宝宝，只要陪他玩，他就不哭了。有些宝宝只想喝配方奶，不肯喝水，那么你可以问问医生，是否可以换一种低热量的配方奶。最近几年，厂商推出了脂肪量与热量都较低的配方奶，但与低脂牛奶并不同。

动起来

父母很少会刻意带宝宝出去运动，因为大部分宝宝在醒着时，本来就是一直动来动去的。曾经有过一项实验，让奥运选手模仿小婴儿的一举一动，结果一小时后，奥运选手已经累坏了，而小婴儿却还是生龙活虎的。然而有些比较安静的婴儿，只要有视觉的刺激就满足了。他们喜欢躺着四处张望，而不会动来动去、四处爬行。越胖的宝宝会越不喜欢动，结果就陷入恶性循环中。

减少食物中的脂肪

虽然在宝宝两岁前，你不必太过于注意他饮食中的脂肪，但也不要忽视潜在的问题。除了要让宝宝吃各种食物外，也要帮宝宝培养对食物的喜好，不要让宝宝喜欢上高脂肪的食物。如果幼儿带着对脂肪性食物的嗜好进入少儿时代，发胖的趋势就难以避免。以下是减少食物中脂肪的方法：

⊙不要油炸，改用烤。

⊙去除肉类中多余的油脂。小孩最喜欢油腻香脆的鸡皮。你不需要把脂肪统统剥掉，但可以去除过多的部分。

⊙去除乳制品中的脂肪。除了喝配方奶喝得太凶的宝宝外，我们并不建议在宝宝停止喝配方奶后，给宝宝喝低脂或脱脂牛奶（见第191页有关牛奶注意事项）。你可以减少其他乳制品中的脂肪。如果宝宝很喜欢奶油，你可以改用其他健康的涂酱，像是果仁奶油或酪酱。让宝宝习惯吃低脂奶酪和酸奶酪。

⊙少吃脂肪量多的点心及快餐食品。

点击查看儿童用品排行榜

重视维生素

除了3大营养素：蛋白质、脂肪及碳水化合物外，维生素也是婴儿饮食中不可或缺的。维生素属于微量营养素，虽不能直接供应宝宝身体能量，但却能让宝宝所吃的食物发挥更好的作用，让身体系统运作得更顺利。它们就像身体的得力助手，能让身体更有活力。人体需要13种维生素：维生素A、C、D、E、K，以及8种B族维生素——B_1、烟碱酸、核黄素、泛酸、生物素、叶酸、B_6、B_{12}。

吃不同种类的食物

重视维生素的爸妈请放轻松。不管你的孩子有多挑食，也不太可能有维生素摄取不足的问题。许多食物中都含有维生素，就连挑食的孩子，基本上也能获得充足的维生素。多给孩子吃不同种类的食物，就能确保孩子获得足够的维生素。

维生素的储存

有些维生素（A、D、E、K）可以储存在身体的脂肪里，所以如果你的孩子有一段时间不肯吃蔬菜，他的身体里还有以前没有消耗的维生素供应所需。有些维生素（C、B群）则无法长期储存在体内，因此需要经常补充。

脆弱的维生素

有些维生素，特别是维生素C，很容易在烹调的过程中，如水煮，被破坏掉。而用蒸的或用微波炉，则可以保存食物中的维生素。吃新鲜的最好，冷冻过的其次，罐头食品中的维生素最少。

黄色的蔬菜——黄色的皮肤

黄色的蔬菜（南瓜和胡萝卜）中含有胡萝卜素，如果吃太多，皮肤会变黄。这种情形称为胡萝卜素血症，对身体没有害处，但容易跟黄疸混淆（也会使皮肤变黄）。不过，胡萝卜素血症只会使皮肤变黄，黄疸却会使眼睛的眼白部分也变黄。只要减少吃黄色蔬菜的量，泛黄的皮肤就会恢复正常。

你的宝宝需要补充维生素吗？

你应该把维生素补充品视为一种需要医生处方的药物。多吃维生素，虽然能治好许多成人疾病，但却不应该给婴儿吃。

除非医生建议，否则吃母乳的足月婴儿，并不需要另外补充维生素。母乳中包含所有必需维生素。只要宝宝吃的奶水够，就能摄取充足的维生素。市面上的配方奶也都含有必需的维生素，只要宝宝每天能乖乖把一瓶奶喝完，就不必担心。只要你的宝宝每天能喝到1公升的配方奶，就不需要另外补充维生素，除非是早产儿或因为其他原因而需要额外的营养。如果宝宝喝配方奶的量不足，是否需要吃维生素补充品，还要看他是否在吃固体食物。

至于学步期幼儿，由于饮食多半很不规律，小儿科医生通常会建议补充维生素A、D、C，有时还要加上B族维生素。在孩子饮食均衡前，应持续补充维生素。

注意矿物质

跟维生素一样，矿物质也属于微量营养素，孩子的身体只需要一点点。食物中的矿物质主要来自于土壤和海洋。3大矿物质：钙、磷、镁，能强健骨骼。钠和钾（电解质）能调节体内水分的平衡。矿物质家族的微量元素：碘、锰、铬、钴、氟、钼、硒与锌，则有助于将身体机能调节至最佳状态。含有维生素的食

点击查看儿童用品排行榜

物，大部分也含有矿物质和微量元素。宝宝缺乏矿物质和微量元素的情形很少见，但铁质例外。铁、钠（盐）、钙是矿物质中最重要的成员。以下将针对铁与钠盐做进一步说明。（钙质的部分将在第181页做说明。）

铁：宝宝为何需要铁？

铁是维持人体重要器官正常运作所不可或缺的矿物质。铁主要的作用是建造血红素，即红血球中携带氧气的物质。在宝宝9~15个月大期间做定期健康检查时，医生可能会从宝宝的指尖抽一滴血，以检查宝宝的血红素。婴儿的血红素正常值通常介于11~13克。如果血红素值低于11，就是“贫血”。如果贫血是因为缺乏铁质，就是“缺铁性贫血”，症状包括易烦躁、生长迟缓、食欲不振、疲倦、看起来很苍白（尤其是耳垂、嘴唇及指甲底下等部位）。

小孩为何会缺乏铁质呢？为了弄清这个问题，我们就跟着铁质来趟人体之旅吧！胎儿在子宫里的时候，会从母体获得许多额外的铁质，储藏在身体组织及血红素中。（足月的宝宝出生时，体内已经储存了大量铁质，但早产儿一出生就需要补充铁质。）而当旧的红血球使用完，被身体处置时，其中的许多铁质会转移到新的血球中。当血液中的铁质耗尽后，储藏在身体其他部位的铁质会分出一部分，使宝宝血液中的血红素值能保持正常。如果饮食中始终没有铁质，这些库存的铁质在6个月内就会用完。这就是为什么宝宝一出生，或至少在出生后6个月内，就应该开始喝含有丰富铁质的母乳或铁质强化配方奶了。

以下是避免宝宝缺乏铁质的方法：

尽可能拉长喂母乳的时间

母乳中的铁质，生物利用度特别高，宝宝约可吸收50%~75%的铁，其他食物中的铁质，如铁质强化营养谷片和配方奶，只有约4%~10%能进入宝宝的血液中。一项针对4~6个月大婴儿的研究显示，吃母乳的婴儿血液中的血红素值高于喝铁质强化配方奶的婴儿。

避免让婴儿喝牛奶，幼儿喝牛奶的量也应有所限制

1岁以下的婴儿，不应喝牛奶（铁质极低）。牛奶除了所含的铁质不足外，喝太多牛奶还可能刺激婴儿肠道内膜，造成铁质流失，导致缺铁性贫血。幼儿每天喝牛奶的量，也不应该超过710cc。

如果喂配方奶，应该使用铁质强化配方奶

让喝奶瓶的宝宝喝铁质强化配方奶，最好一出生就开始，或至少在4个月大前开始。让宝宝喝铁质强化配方奶的时间，至少应持续1年，或者直到孩子能从其他食物中获得充分铁质为止。

搭配食物得当

有些食物有助于铁质吸收，有些则有相反效果。让宝宝边喝母乳，边吃固体食物，或者喝完母乳后马上吃固体食物，都会妨碍母乳中珍贵铁质的吸收。因此，如果宝宝有缺乏铁质的现象，喂母乳与喂固体食物的时间，至少要相隔20分钟。要让宝宝吃那些有助于铁质吸收的食物，像是含维生素C的食物（水果与果汁）。有些食物原本就富含铁质，如肉类。鱼、家禽类、肉类、维生素C都能增加身体从其他食物中吸收铁质的能力。用餐时喝甜橙汁，能从食物中吸收多一倍的铁质。相反的，如果在用餐时搭配牛奶或其他乳制品，则会使铁质的吸收量减少一半。营养学家认为，动物性蛋白质食物中有一种“肉类因子”，能帮助身体吸收同时吃进蔬菜中的铁质。用餐时搭配肉类和富含维生素C的食物，最能帮助铁质吸收。比如说，意大利面加肉酱和番茄酱、汉堡加凉拌卷心菜、热狗加甜橙汁。水果加上铁质强化营养谷片，都是不错的选择。

点击查看儿童用品排行榜

铁质生来不平等

肉类中的铁质最容易为人类肠道所吸收，肉颜色越红，铁质越多。红肉中的铁质20%可以被人体吸收，而植物与蔬菜中的铁质，通常只有5%能被人体所吸收。

别相信“纸上铁质”

有些食物看起来铁质很多，但进入身体后却没什么价值。虽然罐头食品上标示富含铁质，但实际上这种铁质与食物中的其他元素紧密相连，在肠道中能被吸收的非常少。菠菜和蛋黄就是最好的例子，它们内含铁质很多，但能通过肠道的却少得可怜。

盐

盐，也就是钠，在体内有种巧妙的平衡。量要刚刚好，多了、少了都不行。身体细胞和组织都被水分包围，而盐就扮演了保持体内恰当水分的角色。肾脏是体内掌管盐分与水分浓度的主要器官。如果太多盐进入体内，肾脏就会保留较多的水分，以稀释盐分。如果肾脏留下的水分太多，就会造成水肿，出现眼皮肿大、脚踝肿胀等明显症状。如果身体失去太多盐分，像泻肚子时，身体也会同时释出水分，造成脱水。

几乎所有食物中都有天然的盐分。就算把桌上的盐罐拿走，孩子也不会有盐分摄取不足的问题，相反，孩子却可能吃盐吃太多。有人认为就像胆固醇一样，年轻时吃太多盐，跟年老时发生心脏病有一定的关系。不过我们不知道哪些人会因为吃太多盐而罹患心脏病。不是每个年轻时吃太多盐的人，老了就一定会有高血压。

以下的方法，能让孩子少吃点盐：

避免孩子爱吃咸的食物

宝宝都爱吃盐。减少孩子饮食中的盐分，让孩子习惯吃不太咸的食物。

最佳铁质来源

富含铁质的食物顺序如下：

1. 母乳
2. 铁质强化配方奶
3. 铁质强化营养谷片
4. 蚝
5. 蚌
6. 动物内脏：肝
7. 红肉
8. 猪肉
9. 羊肉
10. 家禽
11. 鱼
12. 糖蜜
13. 种子（磨碎或捣碎）：葵花子、南瓜子

铁质需求：婴儿与儿童根据体重，每公斤每天应摄取1.1毫克的铁质。

喝“低盐”奶

尽量多喂母乳，母乳中的盐分只有牛奶的1/3，也比大多数婴儿配方奶中的盐分少。

小心咸罐头

食物在做成罐头的过程中，会丧失许多风味，因此必须加入大量的盐来弥补。一听罐头汤中的盐分，可能就是儿童每日建议摄取量的3倍。而新鲜的食物能保留天然风味，因此，最好用新鲜的材料做菜，特别是蔬菜。用香料、柠檬汁等天然调味料，也比加盐健康。你可以让孩子习惯吃无盐的饼干和爆米花。

避免速食中的盐分

包装零食及速食，常常都加了很多盐，以便吸引小朋友吃了还想再吃。

点击查看儿童用品排行榜

禁用盐罐

有些人食物一送上桌，还没尝就开始洒盐。如果大人有这种习惯，小孩子也会跟着学。盐罐应该放在厨房，不要放在餐桌上。煮东西时加一点就好，能让孩子拥有更健康的心脏。

培养孩子吃东西的口味

如果宝宝从小就喜欢甜的、咸的、油腻腻的口味，进入儿童期，甚至长大后也会一样。孩子还是婴儿时，是你惟一能阻止他吃糖的时候。等到他长成幼儿，在托儿所跟同伴交换垃圾食物吃、参加满是糖果的生日晚会、到爷爷奶奶家吃巧克力，都是你阻止不了的事。多年以前，我们就有一种想法，在小孩子2岁前只让他吃健康的食物，等他长大一点后可能就会拒吃垃圾食物。这听起来很不可思议，是吗？但事实证明我们是对的。

除了对来诊所的父母提出这样的建议外，我们也在自己孩子的身上做过这项实验。家里3岁以下的孩子，我们只给他吃健康的食物。我们把饮食中多余的盐、桌上的糖罐、不健康的脂肪统统去除。我们第6个孩子马修，就真的是一点垃圾食物都没吃过。那么，当马修参加同伴的生日晚会，接触到那么多糖果、蛋糕的时候，他有什么反应呢？当然他还是吃得满手全是，脸上都是糖精，可是他不会吃过量。差别就在这里。马修吃美味的糖精和巧克力吃到一半时，会停下来，发出“我觉得肚子不舒服”的信号。现在，我们的孩子都懂得把蛋糕上的糖精刮掉，只吃蛋糕。就连3岁大的孩子都懂得：“吃得对，会舒服，吃不对，会难受。”喜欢健康食物的孩子很少放纵，吃东西时懂得节制。这不正是我们在培养孩子健康成长时所期望的最好结果吗？

拥有健康心脏的饮食原则

- ⊙喂母乳
- ⊙不用（尽量少用）桌上的盐罐
- ⊙避免多余的脂肪
- ⊙避免婴儿时期的肥胖
- ⊙让孩子养成健康的饮食习惯
- ⊙尽量多运动
- ⊙不要让孩子受到烟味的袭扰

点击查看儿童用品排行榜

第12章

学步期幼儿的饮食：1至2岁

餐桌准备妥当了。你把家里1岁半的小宝贝抱上高脚餐椅，然后信心十足地在他面前摆上满满一盘你费心准备的菜肴。当然啦，这是营养均衡的一餐。你还邀请了爷爷奶奶，来看看他们的小孙子长得多好。每个人都吃得酒足饭饱，对你的厨艺称赞有加，可是小宝贝呢？他的盘子还是满满的，马铃薯被叉子戳了几个洞，压扁的豆子洒得满地都是，仿佛是为了提醒大家，别忘了他的存在。你为他准备的丰盛餐点，他竟然一点兴趣都没有。这时候，奶奶说话了："他看起来好像有点瘦！"好像在暗示说，你这个妈妈照顾得不好。你的孩子快"饿死"了，你当妈妈的能力受到质疑。想避免这种情况发生吗？请继续往下看吧。

如何照顾挑食的孩子

"医生，我的孩子很挑食"，这句话不知道有多少妈妈对我说过。其实，学步期的幼儿之所以会挑食是有某种原因的。如果你了解学步期幼儿的行为与成长模式，就不难理解为何大多数1~2岁间的孩子都特别挑食。小孩子在1岁之前的食量非常大，因为他们在这段期间成长速度最快，体重会变为出生时的3倍，但进入1~2岁的学步期后，增加的体重只有之前的1/3，甚至还要少些。此外，许多学步期幼儿会把体内一些多余的婴儿脂肪转换为能量，因此孩子长高的比例要高于长胖的比例。这种在学步期正常的变瘦过程，会让爸妈开始担心孩子是不是吃得不够。事实上，学步期幼儿的饮食习惯改变了，是因为他们成长的模式改变了。

学步期幼儿的情绪与运动发展，也会改变他原有的饮食模式。学步期的幼儿仿佛一刻也安静不下来。他们整天忙着在屋里到处探险，没时间乖乖坐着吃东西。对于这种小孩，少量多餐是最符合你的宝宝的忙碌的作息时间表的。反正营养学家也说过，少量多餐是最健康的饮食方式。此外，学步期幼儿会"挑食"，也是再正常不过的。宝宝在快满1岁时，开始懂得用拇指和食指捡东西吃，这项新技能也会影响到宝宝的饮食模式。当他用手指捡起盘子里一小块食物，或者伸手去拿你盘子里的东西时，都是在练习这项重要的新技能。

没有心情吃东西

正常发育着的学步期幼儿的饮食习惯变幻无常，恰像他的心情经常起伏不定一样。昨天还胃口大开，今天却一口都吃不下；昨天爱死了新鲜蔬菜，今天却怎么都不肯吃。就像一位母亲说的："幼儿饮食中惟一恒定不变的东西就是不恒定。"这种毫无章法的饮食习惯常让父母很忧心，但这是正常的。如果你把孩子1周或1个月吃的东西平均一下，你会发现其实他的饮食比想像中均衡。一两岁的幼儿平均每天需要1000~1300卡的热量，但他们往往不会每天都摄取同样的热量，可能今天吃得很少，

点击查看儿童用品排行榜

明天再补回来。只要给他一段时间，营养的摄取仍能达到均衡。有位妈妈就针对这一点，设计了均衡的菜单："他没有胃口时，我只给他吃一种东西，但每一餐都不一样。我不祈求他每餐能吃得均衡，只要每周能吃得均衡就行了。"

爸妈的角色——幼儿的角色

我们养了8个孩子，老实说，刚开始我们想到吃饭时间就头痛，尤其是对学步期的孩子。他们每餐吃什么、吃多少、有没有吃完、有没有吃饱，都是我们心之所系，都是我们为人父母的责任。不过，现在我们已经没有这种压力了。因为我们已经了解，父母的责任在于购买并准备有营养的食物，以有创意的方式端到孩子面前，仅此而已。接下来我们就可以放轻松了，把剩下的全交给孩子。他要吃多少、什么时候吃、或者到底吃不吃，大部分是孩子的责任（当然，父母还是要从旁边鼓励、教导一下）。当我们懂得放轻松，不要在吃饭时间有那么多压力时，就能真正享受亲子用餐的时光，而我们的孩子似乎也吃得更好、更愉快。

现在家里有这么多孩子要吃饭，光是让他们全乖乖坐在餐桌旁边就得大费周章，我们哪还有力气管他们吃不吃。饿不饿是他们自己的事，他们得自己负责把肚子填饱。对于学步期的孩子，我们试着在强迫与置之不理间取得平衡，尽量配合他们的需要与心情。强迫他们吃饭，只会弄得两败俱伤，让用餐的时间对父母和孩子来说都充满压力。你可以变换食物的花样，用交换条件劝孩子吃，跟孩子玩妈妈吃一口、你吃一口的游戏，但不要太在意孩子吃得够不够。25年来喂养孩子的经验告诉我们，宝宝吃多吃少，不是父母的错，也不是父母的功劳。

安全事项

不要让宝宝嘴里有东西时还边跑或边玩，以免噎着。

如何让幼儿乖乖吃东西

你好不容易做好的红萝卜泥，宝宝居然一口都不吃，怎么办？别太在意，对于宝宝吃东西的方式要灵活些，如果他觉得饱了，就别再强迫他吃了。想让宝宝多吃一点东西，爸妈的压力少一点，可以试试下面的方法。

点心盘

点心盘是我们自己发明的新鲜点子，既可以减少爸妈的麻烦，又能让宝宝获得充分的营养。点心盘是少量多餐的最佳工具，而且非常符合学步期幼儿的饮食习惯。

制作点心盘

以下就是我们家点心盘的制作方法。

⊙拿一个制冰盒、做蛋糕的盒子或者到外面买里面隔成小方格的塑料容器，底下用吸盘固定在矮桌子或高脚餐椅的餐桌上。在点心盘上的每个方格里，放进一口大小、色彩丰富、有营养的食物。我们给它取名为彩虹午餐。

⊙要留一小格放有营养的酱。

⊙给这些食物取一些两岁孩子听得懂的名字，譬如说：

1. 鳄梨船——沿着长度方向切成4片的鳄梨
2. 奶酪块
3. 香蕉轮子
4. 绿花椰菜树
5. 小圆圈（圆圈形的面饼）

点击查看儿童用品排行榜

6. 棒子——煮熟的红萝卜或全麦面包

7. 月亮——去皮的苹果片（加或不加花生酱）

8. 独木舟蛋——水煮蛋切成独木舟的形状

9. 贝壳、小虫、木头等——不同形状的意大利面

把宝宝的点心盘放在他自己的桌上。当宝宝在房里跑来跑去时，一经过桌子边，自己就会停下来吃几口，然后再继续他的冒险。教他嚼东西和吞咽时都要站在桌子边。

如果宝宝总是把点心盘打翻或把食物扔在地上，表示宝宝还太小，不能单独一个人吃点心盘，要有大人在旁边看着才行。大多数2岁大的孩子都能明白，点心盘要放在桌上，不能打翻、丢在地上或者拿着到处跑。

两个人的点心盘

如果你精心制作的点心盘，仍然引不起孩子的兴趣，你可以跟孩子一起吃点心盘。你要做的就是，让你的孩子觉得，从放在他面前的五颜六色的拼盘中挑东西吃是多么有趣的事。把快乐的感觉夸张一点，暗示孩子吃东西很好玩。我们的小孩都很喜欢从点心盘里拿东西吃，就连我们都常常跟着他们一起“少量多餐”呢。



“点心盘”是幼儿的最爱

增添风味

蘸酱

学步期幼儿喜欢蘸东西吃。没有味道的食物，尤其是蔬菜，加上好吃的蘸酱后，孩子一定喜欢。孩子可以吃的蘸酱有：

⊙鳄梨酱（加或不加调味）

⊙富含营养的沙拉酱

⊙奶酪酱

⊙酸奶酪，原味加蜂蜜或水果口味

⊙水果泥或水煮蔬菜加少许沙拉酱

⊙鹰嘴豆泥

⊙白乳酪沾酱

⊙豆腐泥

涂抹

小孩都喜欢涂涂抹抹。让他们在饼干、面包、吐司、蛋糕上抹一些营养的酱料，如鳄梨酱、奶酪酱、肉泥、花生酱、蔬菜酱、梨子酱或其他水果酱。

顶层加料

想让孩子挑剔的嘴多吃点不同的东西，你可以在他不喜欢吃或没吃过的食物上放些他最喜欢吃的营养酱，如融化的奶酪、酸奶酪、奶油奶酪、鳄梨酱、梨子酱、蕃茄酱、肉酱、苹果酱及花生酱。

吃得好，行为就好

小孩子的行为通常与吃东西的模式有关。爸妈常会发现，幼儿在接近中午或傍晚时，行为会有变坏的倾向。注意到其中的关系了吗？通常越久没吃东西，行为就越差。少量多餐能避免孩子体内血糖上下起伏，减少其不良行为。（见第172页有关糖与糖分忧郁的讨论。）

点击查看儿童用品排行榜

让食物吃起来更方便

容易吃

别忘了孩子的肚子小，咀嚼与吞咽能力也未成熟。把食物切成一口吃得下的大小，太硬的食物，如肉类，可以绞碎成泥状，涂在孩子最喜欢的饼干上。

用喝的方式

如果孩子比较喜欢喝东西，可以将酸奶酪和新鲜水果打成汁，加上吸管，喝起来更有趣。有些小孩用吸管吃东西时会干净些，不会弄得满身都是，有些则相反。

一点点就好

不要一下子把盘子装得满满的。一次放一点，孩子还想要时再装。

每一卡都要有营养

鼓励孩子吃高营养的食物，也就是每1卡都含有丰富营养的食物。水果的营养密度不高，果汁更低，甜食最低。对于像兔子一样活蹦乱跳，可是吃得像老鼠那么少的宝宝，尤其需要高营养的食物。挑食孩子吃东西的分量本来就比较少，更要靠高营养的食物，以及少量多餐来弥补。

10大高营养食物

果仁露	鳄梨
全麦面食	扁豆
糙米	奶酪
豆腐	蛋
火鸡	鱼（鲑鱼、鲔鱼、鳕鱼）

座位与用餐

坐着不要动

让幼儿坐在专用的高脚餐椅上，系上安全带，防止他爬出来，但旁边一定要有人看着。有一位妈妈透露她是怎么驯服逃避吃饭的小家伙："我不断喂他一小匙、一小匙的食物。用这种连珠炮似的喂食法，抓住他的注意力，让他乖乖坐着，等他不知不觉地吃完一餐，我再抱他下来。让他完全没有时间在吃下一口前吵着说不吃，这样他就会多吃一点。"

食物架

在冰箱下层保留一个架子，专门用于放置两岁大幼儿的食物和吃剩的点心盘。这样他就能常常走到冰箱旁边，敲敲冰箱的门，让你知道用餐时间到了。架子一定要够低，让幼儿可以自己伸手拿食物和饮料。孩子什么时候能自己拿食物和饮料，而不会洒得到处都是，则因人而异。但还是应该多鼓励孩子自己拿。此外，把孩子的食物都放在一个专用架上，妈妈也可以知道孩子到底吃了多少。

餐桌礼仪

让孩子知道，用餐是件愉快的事，所以在餐桌旁要特别守规矩。用餐时间是很特别的，全家聚在一起谈天说地，享受好吃的食物。不应该将压力与食物一道端上餐桌，也不要在吃饭时提出令人难过或紧张的问题。大人和年纪较大的孩子应该做好榜样。如果幼儿看到大人在餐桌上吵架，哥哥姐姐在餐桌上拿食物丢来丢去，他会把餐桌当成战场，并且很快加入战局。即使是1岁大的小孩子也能感受到，家人在餐桌旁祷告和谈天说笑的快乐气氛。

坐在爸妈腿上的豪华享受

有时孩子就是不肯坐在高脚餐椅上，这时候你可以让他坐在你的腿上，跟你一起吃。我太太玛莎在抱小孩吃饭时，会把自己的盘子往

点击查看儿童用品排行榜

前放到小孩拿不到的距离，然后在孩子面前放几块食物，这样孩子吃得到面前的食物，就不会伸手拿妈妈盘里的东西了。好好享受这段让孩子坐在你腿上吃饭的时光吧！因为很快就会过去了。

让用餐时间更愉快

妈妈的小帮手

让孩子给自己准备食物，用饼干模子切出不同形状的奶酪、面包、面条及肉片，进行各种设计。有位妈妈把煎饼用面糊放在可挤压的容器里，让小孩在冷的煎锅上，挤出各种有趣的形状，如心形、数字、字母、甚至是自己的名字。孩子通常很乐意吃自己的创作。

打开惊喜

小孩子喜欢惊喜。有经验的妈妈在诱导学步期幼儿吃饭时用的方法之一是，让孩子自己打开食物的包装，或者打开包着铝箔纸的食物，让他有惊喜的感觉。让孩子扮演妈妈的角色，自己打开吃的东西（当然不能是热的），鼓励他要吃多少自己拿。这样做也能增加他愿意吃的几率。

变换菜单

菜色和上菜方式都应该保持灵活。如果孩子一直不愿意吃东西，可以换换菜色。试试不同的煮法和食物。有用的继续改进，不行的弃之不用。

早餐吃披萨

对于小孩来说，“早餐、中餐、晚餐”并没什么意义。如果你的孩子早餐要吃披萨，而晚餐要吃水果和营养谷片，就顺着他吧，反正总比什么都不吃好。等孩子大一点，你就不必再根据他的喜好，为他准备跟全家都不一样的餐点了。孩子到了一定年龄，就应该家人吃什么，他也吃什么。对于一个5岁大的孩子来说，如果跟他说，要吃花生酱三明治就自己去做，那么他原本不怎么喜欢的菜色，但也会觉得蛮好吃的。其实花生酱加全麦面包，蛋白质也很丰富。有没有试过在花生酱三明治上放豌豆呢？

你的角色

如何让孩子开口吃饭

你花了几小时，帮1岁大的孩子准备了他最喜欢吃的东西，然后你坐在桌子旁，舀了一匙送到孩子面前，结果他却闭紧嘴巴，发出“我一口都不要吃”的信号。这时候你有两个选择：用更好的武器进攻，或者从战场上撤退。你可以试试看下面的方法：干脆不要喂了，去做别的事，或者自己好好享受一餐，这反而会让孩子愿意张开嘴巴。当孩子看到你嘴巴张开，一口一口地享用食物，或许能感染到用餐的气氛，松开自己闭紧的嘴巴。另外，你还可以用宝宝最喜欢吃的东西当诱饵。先给他吃一口他喜欢的食物，等到他愿意把嘴巴张开，再送进一开始你希望他吃的东西。宝宝闭紧嘴巴也可能表示他不饿、没有心情吃东西、想做别的事，这时最好的办法就是接受“门已经关上”的事实，乖乖撤退，改天再来吧！

准备好相机

有一天我正在写东西，玛莎突然从厨房大叫“快点，在我生气前拿相机来”。原来我们的儿子史蒂夫把架子上的一整盒营养谷片弄翻，他坐在地上，整个人从头到脚都是玉米片，他很高兴地吃着，看样子这小子真的是饿坏了！

装作很好吃的样子

要想让孩子吃他不喜欢或不熟悉的食物，你得先吃给他看，而且吃的时候要尽一切可能，用语言和肢体动作告诉孩子这东西有多好吃。或者把食物放在孩子面前，然后叫他拿给你吃（他可能会喜欢用手拿着给你吃），接着

点击查看儿童用品排行榜

说“嗯……真好吃”。

别人的东西比较好吃

假设你想叫孩子吃白色花椰菜，可是孩子不愿意。你试了各种方法：用酱料包住、用蘸酱、帮它取个新名字，可是孩子还是一口都不吃。这时，你可以把白色花椰菜放在自己的盘子里，边吃给孩子看，边发出“嗯……好吃”的声音。这种做法的效果可能会让你意想不到，孩子可能会自动从你的盘子里拿起白色花椰菜吃。如果孩子还是不吃，那就改天再试吧！你也可以让孩子把白色花椰菜和绿花椰菜联想在一起，大部分孩子都喜欢绿花椰菜，因为绿花椰菜的形状很像树，那么有绿树，为什么不能有白树呢?

每一餐都不一样

学步期幼儿对于一切能导致独立的行为，表现常常很两极化，尤其是饮食习惯。于是他今天可能要自己吃，明天又坚持要妈妈喂。如果你不知道孩子今天的心情如何，就准备两只汤匙，一只给他，一只给自己。坐在他旁边跟他一起吃。有时候孩子只是想你坐在旁边陪着，他会自己吃。有时候孩子会希望你陪他玩，一口一口喂他吃。我们在家里有时会这么玩：“你用自己的汤匙吃一口，然后妈妈用妈妈的汤匙喂你一口。”而宝宝可能会接着说：“然后我喂妈妈吃一口。”

改变习惯

制止暴饮暴食

有时小孩会对自己喜欢的东西吃个不停，其他的都不吃。有位妈妈透露她的解决方法：“如果我们希望他少吃一点，就在给他吃时跟他说：‘这是最后一个，全部吃完了，没有了!’以免孩子吵着还要吃。”不过如果孩子爱吃的东西很有营养（如花生酱三明治），其实也没有必要阻止他吃。

准备食物的步骤不变

小孩在2~3岁时，对于食物的准备方式有时会非常固执。如果他认为面包上应该先涂果酱，后涂花生酱，结果你先涂花生酱，后涂果酱，他可是会抗议的。不要把这种行为当成孩子太顽固、喜欢发号施令。这只是孩子成长的一个阶段。在这个时候，孩子发育中的脑袋对于东西的顺序有一定的概念，花生酱一定要在果酱上面，反过来就是不行。大人还是保持微笑乖乖照办吧！等到你带他上街买衣服时你就知道，这种小小的固执根本不算什么。

不吃蔬菜

每天我都会听到：“医生，他就是不吃蔬菜。”不过，小孩还是每天在长大。想让孩子吃蔬菜，通常需要花很多心思。以下是几个办法：

⊙把蔬菜当点心，让孩子沾酱吃。

⊙把蔬菜用孩子喜欢的酱料包起来。白色花椰菜包花生酱挺好吃的。

⊙玩打扮的游戏：用孩子喜欢的食物装饰蔬菜，比如说用白乳酪装饰蕃茄。

⊙把蔬菜藏在孩子喜欢吃的食物里，如米饭、白乳酪及鳄梨酱。

⊙蒸过的蔬菜味道会比较好。

⊙发挥创意，用蔬菜做材料，如把橄榄做成眼睛、蕃茄做耳朵、红萝卜当鼻子，做出有趣的脸。

⊙表现出喜欢吃蔬菜的样子。食物的喜好与厌恶是会传染的。让孩子看到你和其他家人有多喜欢吃蔬菜。

⊙把蔬菜藏在汤和酱料里。把蔬菜切碎、绞烂、压成泥，都能让孩子比较好下咽。

⊙如果你真的觉得蔬菜很重要，你可以跟孩子一起在家开辟一个小菜圃。让孩子自己摘菜、洗菜、帮你做菜。自己家种的蔬菜，孩子愿意吃的几率至少会高一点。

点击查看儿童用品排行榜

不要施加压力。压力只会让孩子更不想吃。不要强迫孩子吃，这会使孩子对于食物与吃东西都产生不健康的态度。

为幼儿选择正确的乳品

牛奶是完美的食物吗？既是又不是。对小牛来说是，对宝宝来说不是。如果幼儿对乳制品不会过敏或不缺乏耐受性，牛奶不失为能提供丰富营养的食物。牛奶中几乎包含所有幼儿成长所需要的基本营养素：脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素及矿物质。乳制品的主要价值在于能提供均衡的营养，尤其是在幼儿特别挑食的时候。虽然其他食物，如蔬菜、豆类、海鲜，也能提供和牛奶一样、甚至更好的营养素，但我们不得不承认，幼儿喝牛奶、吃乳制品的量和次数，比其他食物多很多。惟一的问题是，牛奶中的营养是为了小牛的成长，而不是为宝宝的成长而设计的。

牛奶的成分

小牛成长的速度比小宝宝快多了，牛奶的问题就在这里。牛奶里的营养太多了，牛奶的蛋白质含量是母乳的3倍，婴儿配方奶的2倍以上。更令人担心的是，牛奶中的矿物质（盐分、钙及磷）是母乳或配方奶的3倍。好东西太多了也会让人担心。人体内的排废系统，是用来处理所谓肾溶质，也就是身体不需要的硬东西，通常是多余的蛋白质和矿物质。如果食物中肾溶质太多（牛奶是母乳或配方奶的2到3倍），肾脏就必须更努力，才能将废物排除。这些多余的废物，对于宝宝尚未成熟的肾脏来说，是极大的负担。

除了多余的物质外，牛奶还可能引起过敏，因此美国小儿科学会营养委员会特别指出，1岁以下的孩子不应该以牛奶为主要食物。过敏专家认为，如果喂食3个月以下的婴儿牛奶，约有25%的婴儿日后对牛奶过敏。（有关

带着幼儿出外用餐

“小孩子该有耳无嘴”这句话，想必出自餐厅老板。以下是如何让你带幼儿出外用餐成为愉快或至少可以忍受的事情。

如果可能的话，在出门前先将孩子喂饱。或者到餐厅后，马上叫一份儿童快餐。小孩子肚子饿时最容易捣蛋。如果你们计划好到外面吃个浪漫晚餐，偏偏保姆又临时请假，那就来个三人浪漫晚餐吧！挑宝宝最可能疲倦的时间到达餐厅。在你开车到餐厅的路上时，宝宝可能就会睡着了。把睡着的宝宝连汽车安全座椅一起抱进餐厅，放在餐桌下。或者要求坐包厢，让宝宝睡在包厢里柔软的椅子上。

如果宝宝睡觉的时间和你们出外用餐时间无法配合，还有其他办法。带着宝宝最喜欢的小点心。对于坐在高脚餐椅上的宝宝，还可以带一些柔软、不会发出声音的玩具，以及塑料餐具。我们发现，用背巾将宝宝抱在怀里，最能让他安静下来。去那些有“欢迎小孩”气氛的餐厅。不要去没有提供儿童高脚餐椅的餐厅。最后一个秘诀，选择靠边的桌子，不要让宝宝成为众人目光的焦点，免得引起他娱乐观众的欲望。

点击查看儿童用品排行榜

钙质的来源

宝宝该从哪里获得足够的钙质？如果幼儿不喜欢喝牛奶，或者对乳制品过敏怎么办？美加地区儿童发生钙质不足的机会并不多，因为大部分食物中都含有钙质。婴儿及孩童的钙质每日建议摄取量为800mg，不过也有些营养学家认为这个数字太高了。小孩只要一天喝约480cc的牛奶，就能摄取到足够的钙质。以下是钙质的来源：

最佳乳制品来源	钙质含量①	最佳乳制品来源	钙质含量①
酸奶，1杯	415mg.	绿花椰菜，1杯	177mg.
牛奶，1杯	300mg.	鲑鱼（罐头），3盎司	167mg.
干乳酪，（2.5厘米切块）	200mg.	回锅油炸菜豆，1杯	141mg.
奶酪通心面，1杯	200mg.	蜂蜜，1茶匙	137mg.
白乳酪，1杯	155mg.	无花果，5个	135mg.
沙丁鱼，3盎司	371mg.	豆腐，3盎司	108mg.
食用大黄，1杯	348mg.	杏仁奶油，1盎司	75mg.
鹰嘴豆，1杯	300mg.	干杏桃，1杯	59mg.
菠菜，1杯	272mg.	干豆（煮熟），1杯	50~100mg.
甘蓝菜，1杯	179~357mg.		

①所列钙质含量均为平均值，可能因包装及其他因素而有所不同。鱼类（沙丁鱼及鲑鱼）所含的钙质可能因鱼中所含磨碎的骨头量而不同。绿色叶菜（甘蓝菜）虽然钙质含量高，但婴儿通常不喜欢吃，可以切碎后放进其他菜里。

婴儿时期喂食食物与日后食物过敏之间的关联，见第92页有关肠道闭合的说明。）

牛奶中所含的铁质很少，而铁质是婴儿成长中红血球快速繁殖所必需的营养素。喝牛奶的婴儿可能会导致缺铁性贫血（见第180页）。

牛奶的种类

牛奶可根据所含脂肪量进行分类。直接来自母牛的是全脂牛奶，每30cc含有3.25%~4%的脂肪，热量为20卡。低脂牛奶是将牛奶中的部分脂肪剔除，每30cc的脂肪量为2%，热量为15卡。脱脂牛奶则是将牛奶中的脂肪完全去除。每30cc热量为11卡。大家都说脂肪不好，那么婴儿是不是该喝低脂牛奶？不是！低脂和脱脂牛奶中的脂肪量，都不够婴儿成长所需。

羊　奶

羊奶的营养成分和牛奶类似，热量也相同。有爸妈说，小孩喝羊奶通常不会过敏，但就我们所知，并没有这方面的研究报告。羊奶中含有较多的必需脂肪酸，也含有高比例的中链三酸甘油脂，这种脂肪比较容易消化。然而，羊奶中的叶酸却不足。而叶酸是制造红血

点击查看儿童用品排行榜

球细胞必需的营养素。购买羊奶前，应事先看看羊奶的包装上是否有“添加叶酸”的说明。如果没有，以羊奶为主食的婴儿，应该还要从其他地方摄取叶酸（全麦食品、豆类、肉类及鱼）。

酸奶酪

对于学步期幼儿来说，酸奶酪或许比牛奶更好。酸奶酪是在牛奶中添加培养出来的细菌，这种培养菌就像是消化酶，能凝结牛奶中的蛋白质，并将牛奶中的乳糖转化为乳酸。因此，对于牛奶蛋白过敏，或对乳糖没有耐受性的幼儿，吃酸奶酪却没有问题。此外，优酪乳也是不错的饮料。

酸奶酪可说是最佳幼儿食品，可做蘸酱、抹酱、布丁、糖衣，还可以代替奶油、酱料，做出许多宝宝爱吃的东西。

乳糖酶牛奶

乳糖酶牛奶是在牛奶中添加乳糖酶，使牛奶中的乳糖分解为较简单的糖，以便让缺乏乳糖酶的肠道也能吸收。你也可以自行购买乳糖酶片或液体，直接加进普通牛奶中。

人造牛奶

以“非乳制品”奶精为例，其成分为玉米糖浆、蔬菜油、乳化剂、稳定剂、香料，偶尔还会有牛奶的成分，如酪蛋白酸。这种东西并非牛奶代替品，也不应该给婴儿和孩童喝。

牛奶注意事项

⊙1岁以下孩童应避免喝牛奶，应喝母乳或铁质强化配方奶。⊙婴儿不应该喝脱脂牛奶。

⊙学步期幼儿应该喝全脂牛奶。

⊙超过两岁的孩童，可以考虑喝低脂牛奶。

⊙如果孩童喝牛奶的量很大，从18个月到2岁大间，可以喝低脂牛奶。

⊙大部分的学步期幼儿，每天喝牛奶的量不应超过710cc。

⊙注意轻微牛奶过敏或不耐症状（见第189页）。

你的孩子吃得够不够？

“医生，我觉得他吃得不够多”，许多家中有1~2岁孩子的父母经常会这么说。问题是，宝宝吃多吃少，是为了满足妈妈或祖母（没有小孩会吃那么多！），还是满足孩子自己？以下的步骤可以让你成为孩子的专属营养师。

第一步：在生长曲线图上，记下宝宝的进步情形

将幼儿的身高与体重，记在生长曲线图上。医生在帮宝宝做健康检查时，都会这么做。你可以在宝宝做1岁健康检查时，向医生要1份两岁孩子的生长曲线图，并询问如何画出宝宝的生长曲线。生长曲线图并非孩童营养的绝对指标，但至少是一个开始。

如果你的孩子无论是身高或体重，都在表的最顶端，那么你一点都不必担心他的营养问题，因为十之八九他已获得足够营养。如果孩子的成长百分位一直很稳定，也不需要担心他的营养。在记录生长曲线时，也要考虑遗传问题，如果父母的体格都很矮小，孩子的成长百分位维持在第25百分位，甚至第10百分位，都是正常的。不同体型的宝宝在记录表上画出的曲线也不同。瘦型体质的宝宝可能身高在平均以上，体重在平均以下。体育型体质的宝宝可能身高、体重都维持在第50百分位左右。胖型体质的宝宝，体重百分位可能高于身高。这些差异都是正常的。

点击查看儿童用品排行榜

如果连续几个月，宝宝的身高与体重的百分位都在逐渐往下降，可能就是营养不足的警示了。譬如说，如果宝宝的体重一直都是在第60百分位，可是几个月内却降到第40百分位，就必须评估他是否获得充足的营养。不过，许多宝宝在6个月到1岁大会爬的阶段，以及1岁到2岁会走、会跑的阶段，因为体能消耗较多，所以体重通常会减轻。

第二步：检查孩子是否有营养不良的征兆

除了生长的曲线图外，还要从头到脚观察孩子。以下为营养不良的最明显的征兆：

⊙头发：脆弱、易断、干燥、细薄、稀疏

⊙皮肤：松松垮垮的、干燥、掉屑、连不常跌倒的部位都会有淤青、皮下血管裂开、色素不均匀、伤口不易愈合、某些部位增厚或变薄、苍白

⊙眼睛：无神、呆滞、布满血丝、夜盲、靠鼻子处的眼角有脂肪堆积、黑眼圈

⊙嘴唇：嘴角裂缝不易愈合、苍白、肿胀

⊙牙龈：流血、松软

⊙牙齿：蛀牙、脆弱

⊙舌头：平滑、有裂缝、苍白

⊙指甲：单薄、凹陷、脆弱

⊙骨骼：罗圈腿、肋骨突出

⊙肌肉：触痛、松软、皮肤与肌肉间的组织脆弱

⊙脚：肿胀（水肿）

第三步：饮食记录

帮孩子做饮食记录。记下孩子所吃的食物种类、分量、热量。（制作饮食记录的方法，请见第188页。）

第四步：将孩子的饮食与平均数相比较

连续7天记下孩子的饮食，将每天的热量加起来。孩子吃的食物，通常每天都不同，所以用周来作平均数比较准确。幼儿应该摄取的热量，通常平均为每公斤体重约110卡。比如说，9公斤重的1岁幼儿，每天约需要1000卡热量。可能他有时摄取的热量是700卡，有时是1300卡。热量的计算不必完全准确，因为就连专业的营养师都做不到这一点。如果你的孩子以周为单位，平均每天约摄取1000~1300卡热量，大概就够了。这个热量也包括从奶水中所获得的热量，所以如果你的孩子常吃母乳，那么他从食物中获取的热量会较少。如果你还是担心孩子的营养不够，你可以拿孩子的饮食记录去请教专业的营养师或医生。孩子的理想热量需求有许多变化，需要专业人员帮忙才能找出正确的热量。

幼儿营养需求一览表

⊙每天平均需要1000~1300卡热量①

⊙蛋白质需求：每公斤体重每天需要2.2克

⊙理想的均衡营养：

50%~55%的碳水化合物

35%~40%的脂肪

10%~15%的蛋白质

⊙维生素与矿物质

⊙水

⊙维生素与氟化物补充品（如果医生指示）②

⊙最好采用少量多餐方式

①仅供参考，热量的需求会因宝宝的偏好与发育阶段不同而有很大的差异。

②喝母乳的宝宝，很少需要吃维生素补充品；960cc的配方奶中，也已含有足月婴儿所需的每日维生素量。氟化物补充品的需要与否，要根据家中自来水中的氟含量，及孩子的喝水量决定。

点击查看儿童用品排行榜

适当的食物

找出孩子是否摄取足够的热量，这是营养学的入门课。如果你想进入中级班，不仅要知道孩子吃的食物分量够不够，还要知道孩子吃的食物种类对不对。要做到这一点，你必须将孩子的饮食细分出蛋白质、碳水化合物与脂肪的百分比。每天将孩子摄取的蛋白质、碳水化合物及脂肪的克数加起来，每周合计一次。均衡营养的百分比为：碳水化合物占50%~55%、脂肪占35%~40%、蛋白质占10%~15%。不要期望孩子每天的饮食都能均衡，以每周为目标比较实际。

人体的智慧

通常你只需要计算孩子摄取的热量，就足以知道孩子的营养够不够。研究显示，如果幼儿有各种营养食物可供选择，在一段时间内，饮食自然会达到均衡。营养学家认为，人体有与生俱来的智慧，懂得追求营养均衡。除了计算热量外，计算孩子的饮食均衡与否，也有助于了解孩子吃东西的偏好并掌握良好营养的准则。

饮食记录所需的辅助工具

测量工具

- ⊙1组标准量匙
- ⊙1组标准量杯
- ⊙1组标准玻璃量杯

换算方法

- ⊙3茶匙=1汤匙
- ⊙16汤匙=1杯
- ⊙2汤匙=1液盎司

第五步：找出其他影响孩子成长的因素

孩子生病的时候，如腹泻、感冒，成长速度也会减缓，尤其是体重。生病期间，孩子的胃口较差，原本要用于成长的营养，也转为疗养之用。等孩子痊愈了，成长速度就会赶上。

除了健康上的因素外，情绪上的问题也会让孩子的胃口变差，成长减缓。如果父母与婴儿的关系受到影响（如断奶时间不当、妈妈与宝宝过早分开、婚姻问题、家庭危机），宝宝在生长曲线图上的百分位也可能往下掉。研究显示，与父母关系亲密的婴儿，往往长得比较好，目前这方面的研究正在持续进行，我们估计，在不远的未来，研究人员应该可以发现照护品质与婴儿成长间的生化关联。（有关母婴亲密关系与婴儿成长间关系的进一步说明，请见第260页有关高需求宝宝的讨论）

第六步：获得完整的健康与营养评估

在做完上述步骤后，如果你怀疑宝宝的营养不足，则应请营养师针对孩子的饮食记录进行评估，并提供营养咨询。

除了检查孩子的营养外，彻底的健康检查也有助于找出孩子营养不良的原因。孩子体重不足的原因有可能是因为身体或情绪上的理由。医生可以帮孩子检查，确定孩子是否获得足够的蛋白质、铁质、维生素、矿物质。

食物过敏

食物过敏像位变换脸谱的大师，其面貌千变万化。被归咎于食物过敏的症状，更是各种各样应有尽有。有时食物过敏被过分强调，以致孩子什么都不能吃，无法获得足够的营养；有时确实与食物有关的问题又被忽视了，孩子真地食物过敏，大人却置之不理。惟有在这两个极端之间找到平衡，我们才能真正了解食物过敏的真相。

点击查看儿童用品排行榜

学步期幼儿的菜单

学步期幼儿大概每天需要1000~1300卡热量。下面列出的是为18个月大、11公斤重的幼儿所设计的每日均衡菜单。根据此菜单，可以确保孩子获得均衡的营养。（1份水果、蔬菜和谷类从1/4~1/2杯不等。1份肉类和豆类的分量为56克。）

⊙2到3份蔬菜
⊙3杯全脂牛奶或等量乳制品
（或1天至少喂3~4次母乳）
⊙3到4份谷类
⊙2到3份水果
⊙1份豆类
⊙1份肉或鱼
⊙85~113克健康的点心

食物	分量	热量
蛋	1个	
或铁质强化谷片	1/2杯	80
面包（加奶油或人造奶油）	1/2片	55
牛奶	1杯	160
甜橙切片	1/2颗	35
奶酪披萨或	1片	
花生酱三明治	1/2块	150
绿花椰菜	1朵	20
牛奶	1杯	160
无子青葡萄	10颗	30
奶酪块或片	14克	50
鱼肉块	2块	100
小圆饼（5厘米直径）	1/2块	50
豆类	10粒	15
面条	1杯	150
葡萄干米布丁	1/3杯	130
		1185

什么是“过敏”？

过敏的英文allergy是由两个希腊字而来，即allos（其他）与ergon（行为），意思是过敏的人会出现预期外或不同的行为与反应。简而言之，就是身体发生了不该发生的反应。

食物不耐往往比食物过敏更难诊断。有些食物不耐症，如乳糖酶缺乏症（由于肠道缺乏一种酶，导致饮用乳制品后腹部不适、腹泻）可以客观诊断出来。但其他的食物不耐症，如糖分或食物添加物对人体的影响，则较主观，不易证明。任何食物都可能是不耐症的祸首。

第三个术语“超敏”（supersensitivity）的意思与过敏（allergy）相同。过敏、食物不耐、

点击查看儿童用品排行榜

食物过敏常见症状[1]

呼吸道	皮肤	肠道
流鼻涕	红色、沙纸般的脸部红疹	黏液状腹泻
打喷嚏	荨麻疹	便秘
喘鸣	手、脚肿大	腹胀、胀气
鼻塞	皮肤干燥、鳞状、发痒(多半在脸部)	吐过多的唾液
泪眼汪汪	黑眼圈	呕吐
支气管炎	眼皮肿胀	肠道出血
耳朵感染不断复发	嘴唇肿胀	体重增加不足
久咳不愈	舌头酸痛、裂开	肛门附近出现灼热红疹
充血		腹部不适
胸部发出声音		

[1]上述许多症状也可能是吸入性过敏，见第478页的说明。

超敏这三个术语可以被一个简单的术语“食物敏感”所概括，意思是某一种食物引起某个孩子的感觉不好或行为不好，或引起某个器官不能正常工作。

举例来说，爱丽森宝宝和丹尼宝宝各喝了一杯牛奶。爱丽森露出微笑，还要再喝一杯。而丹尼的皮肤却开始出现红疹，并且流鼻涕、流泪。他甚至可能会打喷嚏、气喘或拉肚子。丹尼的妈妈观察入微，很快就把牛奶列入黑名单。

丹尼对牛奶过敏，爱丽森没有。这两个宝宝的身体有什么不一样呢？每种食物，尤其是来自动物的食物，都含有被称为抗原（如果会造成过敏，就称为过敏原）的蛋白质。这些可疑的蛋白质进入人体血液后，会被身体视为外来物质。身体的免疫系统发现这些外来物质后，会动员本身的蛋白质大军（抗体），与这些外来物质展开大战。当抗原与抗体正面交锋时，会影响到身体的某些部位（目标器官），通常是呼吸道内膜、肠道和皮肤。抗原与抗体之间的大战类似小型爆炸的的反应，会释放出化学物质，造成过敏症状。组织胺是其中最为人熟知的被释放出来的化学物质（因此才会有称为“抗组织胺”的过敏药物），它会干扰组织，造成血管漏出液体（流鼻涕、眼睛红肿、流泪）与扩张（红疹）。有时呼吸道的肌肉还会发生痉挛（气喘）。

然而，为什么爱丽森宝宝却不受牛奶影响呢。这也许是因为虽然牛奶的抗原进入了她的血管中，甚至她体内也产生了牛奶抗体，但抗原与抗体之间打仗的征兆，却没有显现出来，或者较不明显。为什么有些宝宝会过敏，有些却不会呢？原因我们尚不清楚，很可能与基因有关。

点击查看儿童用品排行榜

过敏征兆

食物过敏的征兆与症状，就像宝宝的指纹一样，各不相同。最明显的征兆通常出现在3个部位：呼吸道、皮肤及肠道（见框内说明）。这些征兆是最常见，也最容易发现的。其他的征兆则较细微，也较难找出罪魁祸首。这些症状会影响中枢神经系统或脑部：

暴躁　　焦虑
夜晚醒来　　啼哭
头痛　　肌肉及关节酸痛
易怒　　过动

过敏症状出现的速度也不同：有些几分钟内就出现，有些要几小时甚至几天后才出现。宝宝可能刚在厨房吃了一个蛋，还没爬到客厅就出现荨麻疹，或者几天后才会出现红疹。食物过敏的严重性也不同。你的孩子可能吃了颗草莓就开始气喘，马上就得送急诊；也可能只是出现少许红疹，擦点非处方抗组织胺药物，一段时间后自然会消退。

最容易与最不容易造成过敏的食物

最容易造成过敏的食物

浆果类　椰子果　仁大豆　荞麦　玉米　豌豆　糖　巧克力　乳制品
花生酱　蕃茄　肉桂　蛋白　猪肉　小麦　柑橘类水果　芥末
贝壳类　酵母

最不容易造成过敏的食物

苹果　白色花椰菜　芒果　裸麦　杏桃　鸡肉　燕麦　红花油
芦笋　小红莓　木瓜　鲑鱼　鳄梨　枣子　水蜜桃　南瓜
大麦　葡萄　梨子　葵花油　甜菜　蜂蜜　芋泥　甘薯
绿花椰菜　羊肉　葡萄干　火鸡　红萝卜　莴苣　米饭　小牛肉

阅读标示

可能造成过敏的食物，也许会以不同的名字出现在其包装上，常见的包括：

⊙小麦粉：精麦粉、细麦粉
⊙蛋白：白蛋白
⊙乳制品：乳清蛋白、酪蛋白、酪蛋白酸钠

仔细阅读食品包装上的标示，才知道自己吃进的东西是什么：

⊙可可亚粉、含奶油的食物、肉汁及一些酱汁中都含有牛奶。
⊙面条与各种形状的意大利面中都含有小麦，有时还有鸡蛋。
⊙罐头汤可能含有小麦和乳制品。
⊙大部分的面包都含有乳制品。
⊙人造奶油通常含有乳清蛋白。
⊙热狗、冷盘切片、“非乳制品”点心含有酪蛋白酸钠。

点击查看儿童用品排行榜

跟指纹不同的是，食物过敏是会改变的。随着孩子逐渐长大，大部分的过敏症状都会减轻，偶尔也会有恶化的，还有一些则会完全消失。有些孩童的食物过敏会转变：他们不再对蕃茄过敏，可以吃蕃茄酱了，可是又开始对芥末过敏。有些孩童每次吃某种东西都会过敏，有些则视吃的量与次数而定，有时会过敏，有时不会。譬如说，有些孩子吃一匙花生酱就会气喘或出现荨麻疹，而有些孩子只要每周吃不超过一次花生酱三明治就没事。

找出潜在的食物过敏

如果你的孩子有食物过敏的征兆，以下步骤可以帮你找出罪魁祸首：

第一步：做食物记录

将孩子吃的每样东西都记录下来，包括正餐和点心，连续4天。

第二步：用消去法

从宝宝最常吃的食物中，选出最可疑的过敏原，通常是“8大过敏食物”之一：乳制品、

制作食物过敏记录表

做好书面记录，有助于找出孩子过敏症状与每天吃的食物之间的关联。以下为一范例：

可能过敏食物	征兆与症状	消去后结果	备注
牛奶	流鼻泣、腹泻、泪眼汪汪、咳嗽、半夜醒来3次	停止流鼻涕 咳嗽减轻 腹泻频率减少 半夜醒来1次	不能忍受牛奶但酸奶酪和奶酪则可

要找出食物过敏的罪魁祸首，首先要从单一食物下手，如牛奶。像面包、面条、罐头肉等食物，可能含有好几种潜在过敏原，很难找出单一的元凶。在食物栏上写下第一种被单独列出来的食物。

把焦点放在最客观的症状——红疹、排便习惯的改变（腹泻或便秘）、呼吸道症状。记下最严重的征兆与症状。如果你的观察力够好，还可以加上一些行为的征兆，如容易发脾气、晚上会醒来等等。

在结果栏写下停止吃该项食物后，过敏征兆与症状的变化。尽量客观，记住，有时当你为孩子的过敏烦恼了许久之后，任何新的处置方法，都可能因为你的心理作用而使你觉得有效。在备注栏里写下其他的观察或任何你想记住的东西。

记下孩子每天吃的所有食物，这样一来，当症状改变时，你才知道孩子什么时候吃过什么东西。

点击查看儿童用品排行榜

小麦、蛋白、花生酱、玉米、柑橘类、大豆或食物添加物。要在其他因素不会干扰过敏食物的查找工作时开始进行消去法，应避免在节日、生日或其他庆典时节进行，花粉季节或家里装修时也都不适合。乳制品是最常见的过敏原，所以，如果你没有发现其他值得怀疑的食物，你可以从乳制品开始，不过要消去乳制品并不容易，因为许多好吃的食物都是乳制品（牛奶、奶酪、酸奶酪、冰淇淋）。牛奶里的蛋白质是最常见的过敏原。

连续两星期（如果时间充裕，可以延长至3星期）不要让孩子吃你觉得可疑的食物，并记录下你的观察（见第197页的制作食物过敏记录表）。如果没有观察到任何变化，再试试下一样可疑的过敏原，直到清单上每样食物都试过。

第三步：质疑你的发现

当找到孩子过敏的罪魁祸首时，为确定症状的消失不是巧合，你可以再让孩子吃这样食物，看看过敏症状是否会再出现。记住，孩子现在有过敏反应，并不表示他一辈子都会对这种食物过敏。大多数食物过敏症状会随着孩子年龄增长而消失。当你要让孩子再重新吃某些食物时，要用渐进、少量的方式，每3或4天增加一点分量，看看过敏症状是否会再度出现。

记下孩子每天吃的所有食物，这样一来，当症状改变时，你才知道孩子什么时候吃过什么东西。

有些孩子只有吃太多或每天都吃某种食物时，才会发生过敏。学步期幼儿常常会一整个礼拜只想吃某一种食物，然后接下来几个月一口都不想吃。遇到这种情形时，你可以采用轮流式——可疑食物每4天才让小孩吃一次——或许会有助于减轻过敏症状。

如果你的孩子非常容易过敏（打喷嚏、患荨麻疹、经常感冒、耳朵感染、体重增加不足、半夜经常醒来、腹痛），你可能想知道快速减轻这些症状的方法。你可以把前述8种容易造成过敏的食物，从孩子的饮食中同时除名，连续1个星期，或直到你看到症状改善为止（或许长达3星期）。接着每星期恢复一种食物，看看过敏症状是否会再度出现。如果出现，该项食物就得从孩子的饮食中除名至少4个月，然后再慢慢以少量方式恢复。也许你可能会问："我的小孩到底可以吃什么？"在这期间，孩子可以吃：新鲜蔬菜（玉米、蕃茄、豌豆除外）、新鲜水果（浆果、柑橘除外）、鳄梨、米饭、大麦、小米、家禽类及羊肉。这段时间最好避免让孩子吃垃圾食物、亚硝酸盐或其他过敏性食物。这样一来，全家的饮食也能因孩子饮食的调整而更健康。

过敏的医疗

你愿意花多少时间与精力来做消去法，取决于你家宝宝过敏的程度严重与否。如果只是些小毛病，宝宝也没有受到太大影响，那么等你用消去法试完所有的食物后，宝宝大概也大到不会过敏了。然而，如果宝宝深受食物过敏所苦，就值得你请教食物过敏专家，尽一切可能找出过敏原。

有一种叫做RAST的血液检查，可以找出食物过敏原，不过不是百分之百有效。这种检验是测量孩童血液中对某种食物的抗体数。如果孩子的牛奶抗体数量很高，至少告诉你牛奶是可能的过敏原。3岁以上的孩子，也可以做皮肤测试，找出食物过敏原。不过，实验室的测试应与前述的消去法与观察记录结合进行。如果孩子体内有大量的牛奶抗体，但丝毫没有牛奶过敏的症状，就不需要因为检验结果而进行治疗。就跟许多婴儿和孩童期的小毛病一样，食物过敏也会随着孩子的成长减轻或消失。

点击查看儿童用品排行榜

杀虫剂：如何避免宝宝吃到杀虫剂？

有人说，一天吃一个苹果，能常保健康不必请医生。不过如果是喷过杀虫剂的苹果可就不一定了。在研究过杀虫剂问题后，我们真想搬到一个尚未污染的地方（如果世界上还有这种地方的话），自己种菜、种水果、养牛、挤牛奶，自己凿一口井喝干净的水。但我们也明白，我们现在最应该做的是想办法与污染共存，把让孩子吃的食物弄干净。以下的内容并非要吓唬父母，而是要督促父母采取行动，着手解决今天儿童与未来子孙所面对的潜在严重问题。

食物中的化学物质对儿童的伤害

大人吃的食物中有杀虫剂就已经够糟的了，而儿童特殊的饮食习惯与成长模式，使得食物中的杀虫剂对儿童伤害更大，又引发了以下这些额外的问题：

⊙儿童的饮食习惯与大人不同。他们所吃进的污染食物比例，比大人更多。婴儿与儿童所吃的蔬菜水果量比大人多得多。他们也不像大人会吃下各种不同的食物，他们会有时连续3天只吃苹果酱。根据美国自然资源保护委员会（Natural Resource Defense Council，NRDC）估计，幼儿喝的苹果汁是成人女性的3倍多。

⊙今天的儿童从小就接触到有毒化学物质，长大后更容易有健康上的隐患。研究人员认为，长期暴露在有毒化学物质环境下，会导致毒素累积。

⊙研究人员认为，婴儿与孩童体内细胞分裂快速，更容易受到杀虫剂中致癌物质的影响。

⊙孩童2岁前脑部发育速度最快，这段时间若接触到毒害神经的杀虫剂，会有不良影响。

⊙婴儿的肝脏尚未成熟，对于化学物质的解毒能力有限。

⊙儿童，特别是婴儿，脂肪比例高于成人，而杀虫剂正是储存在脂肪里。

1990年，NRDC公布一项有关儿童饮食中杀虫剂残留物的分析报告。这项报告指出，儿童可能吃进66种有致癌危险的杀虫剂。研究人员估计，其中8种，儿童接触到的几率比大人高出3倍。

食品法能保护儿童吗？

不能。合法并不代表健康，而且杀虫剂工业与食物栽培业的合法标准，恐怕会让你大吃一惊。在美国，杀虫剂的使用与标示，是属于环保署（Environmental Protection Agency，EPA）的管辖范围。而食物中的杀虫剂残留量，则是由美国联邦药物管理局（Federal Drug Administration，FDA）负责定期测试。以下说明将告诉你，为何目前的法令与主管机关，并不能保证你孩子所吃的苹果没有杀虫剂。

杀虫剂的“检验”与“安全”标准

研究人员喂食动物不同剂量的杀虫剂，然后检验这些化学物质对动物所造成的影响。除了发现死亡、麻痹、生长迟缓等明显负面影响外，研究人员还将动物的身体组织放在显微镜下，观察是否有受损伤。一旦发现某一杀虫剂的含量仍未造成明显伤害，就把它视为人体的“最大接受含量”、“耐受含量”或“安全含量”，也就是食物中合法的杀虫剂残留量。然而，动物吃了没问题以及委员会认为合法，并不表示不会影响人体健康。理由如下：

⊙把动物实验的结果用在人身上，本来就不对。

⊙这些研究只测量杀虫剂剂量的短期影

点击查看儿童用品排行榜

响，而非长期伤害。我们担心的是，儿童长期吃进少量的杀虫剂，日积月累，多年后终会造成伤害，甚至危害下一代。

⊙EPA核准的杀虫剂残留量是针对成人，而且是根据60年代成人的饮食习惯所做的，完全没有考虑到儿童的饮食习惯。根据体重比例来算，儿童所摄取的蔬菜水果量，比成人多得多。

⊙这些研究都是在人工环境下进行的。动物测试的方式，并非人类饮食的方式。研究人员通常只会在一只动物身上测试一种或几种化学物质，但一个孩子可能吃进的杀虫剂却有上百种。化学物质有所谓的增效作用（synergistic effect），即不同化学物质碰在一起时，可能产生比单独存在时更大的伤害。杀虫剂A和杀虫剂B在不同动物身上分别测试可能没事，但若同时在同一只动物身上，可能就会有害。而不同化学物质长期累积的效应，则根本没有测试。我们认为，只要是化学毒素就不应该被列为“安全”。

⊙独立机构做的研究通常比EPA的测试准确。EPA做的是批量测试。如果用100磅的马铃薯做一批测试，所得的是平均的杀虫剂量。可是如果大多数的杀虫剂都集中在其中几个马铃薯上，而你的孩子又恰巧吃到那几个怎么办？

⊙惰性成分不受管制。FDA在测试过程中，并没考虑惰性成分对健康的影响。有些元素之所以被列为“惰性”，是因为它们不具杀虫杀菌效果，而不是因为对人体无害。惰性也可能有危险。EPA最近找出110种有害的惰性成分，但目前并没有针对惰性成分的食品标准或耐受限制。此外，FDA并不监督食物中的惰性成分。而杀虫剂的制造厂商视惰性元素为商业机密，通常不会在包装标示上列出。

棘手的问题

EPA法令规定，食物中的杀虫剂残留量不能超过最低许可量，但需同时考虑“充足、完整、经济的食物供应”需求。EPA在权衡杀虫剂的致癌危险时，还不忘考虑经济效应。简单地说，EPA认为只要能降低食物价格，增加食物供应量，食物中就算有致癌危险也是可以接受的。这种做法已经受到美国国家科学院（National Academy of Sciences）与NRDC的质疑。难道连提供给孩子健康的食物，我们都做不到吗？

你能做什么？

现在，你应该可以得到一个结论：政府关心政治远远多于关心人民健康。父母们，不要指望政府帮忙。食物制造商在国会的说客比父母多，而婴儿和孩童又不能投票。前面所提的证据清楚地告诉我们，我们必须禁止食物和牛奶中含有任何致癌物质、神经毒素或有害物质，进而使人人都能有干净的水喝，有安全的食物吃。如果这些措施能被采用，那么种植食物的农夫与年营业额60亿美元的杀虫剂工业，都会为此付出高昂的代价，但这是我们为了自己与家人、孩子的健康而应该做的。

大声说不！

不要买有毒的食物。来自消费者的压力，尤其是父母，已经解决了许多医疗与社会问题。同样，消费者的力量，也可以帮助我们获得干净、安全的食物。消费者压力的运作方式很简单：父母在商店里要求购买没有杀虫剂的食物，于是商店只向农夫订购没有杀虫剂的食物，而农夫就不得不停止使用杀虫剂。我们相信这是惟一行得通的方法。我们这么做的动机高尚：为了保护我们自己及我们孩子的健康。

购买有机食品

只要看看婴儿食品罐头的外包装，就能感受到消费者压力的效果。罐装食物的标示上写着“无盐、无糖、无防腐剂”，不过还是少了个东西——“无杀虫剂”。婴儿食品制造厂商宣

点击查看儿童用品排行榜

称他们已经不再使用含有矮化剂Alar的苹果，而且也将杀虫剂含量降至远低于法定标准。这些努力都值得赞许，但还不够！父母应该运用购买力清楚地告诉婴儿食品制造厂商——我们要的是无杀虫剂的食品。

刚开始，我们必须为无杀虫剂食品付出较高价格。但现在把钱花在买有机食品上，总比以后花在看医生上要好。等到在消费者压力或法律的规范下，所有食物都必须符合安全规范时，有机食物的价格自然会下降。

注意“有机食品认证”标示。这项认证表示食物的种植、生长过程符合独立研究单位或政府机关的严格标准。认证范围包括农地检验、土壤与水质检验，以及详实的记录。经过认证的有机农地必须至少3年内没有使用过杀虫剂。这项认证能确保你购买的是真的有机食品。

你还能做什么？

你有权要求合法食物必须是安全的食物。支持修订现有的食品法中的漏洞，确保政府有能力做好监督与检测杀虫剂的工作。以下是你可以为食品安全把关的方法：

清洗水果与蔬菜

用清水加洗碗精稀释后的水（1/4茶匙的洗碗精加470cc清水）清洗蔬菜水果，可以去除蔬菜水果表面残留的杀虫剂。仔细冲干净。不过再仔细地清洗，也可能无法彻底洗去蔬菜水果表面残留的杀虫剂，而在蔬果内部的杀虫剂就更洗不掉了。

避免吃污染水域的鱼

询问相关卫生单位，哪些水域的鱼不能吃。

避免吃含亚硝酸盐及硝酸盐的食物

不吃腌制或烟熏的肉类，如罐头肉、热狗、培根。

检验家中自来水的水质

定期请自来水公司或私人检验所检查家中自来水中是否含有危险的化学物质，如多氯联苯。饮用瓶装水可能比较安全。

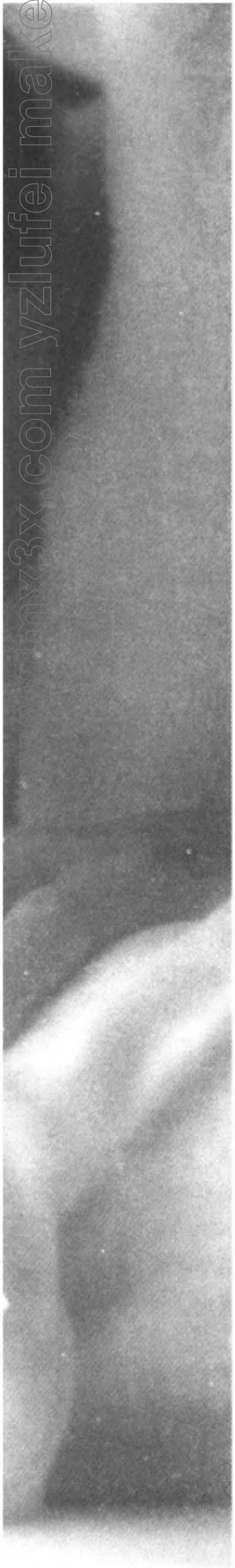
写信给政府官员及立法委员

面对食物中杀虫剂残留问题，治标方法是拒绝购买，通过团体或合作社方式，也可以降低购买有机食品的花费。但治本方法还是由政府制订法律，采取某种强制措施确保食物中没有杀虫剂。

团结力量大

加入关心孩童饮食安全的团体，一起为儿童能食用无杀虫剂食品努力。

点击查看儿童用品排行榜



第三部

现代育儿

当越来越多的父母认识到与他们的宝宝亲近的重要性时，社会与经济的压力却在迫使他们离开这个亲密过程。双薪家庭育儿、单亲家庭育儿、腹绞痛宝宝、无法入眠的夜晚、特殊需求宝宝，这些都只是今日父母面对的诸多情况之一。

现在的父母很忙碌，或许以后会变得更忙碌。所幸，现在也有越来越多的资源能帮助父母面对这些挑战。为了能让父母的育儿生活好过些，接下来的几章提供了一些方法——现代社会的变通方法，能让忙碌的父母也能维持亲子间的亲密感情，防止父母与孩子之间产生疏离感。以下就是亲密育儿法的实际运作情形。

点击查看儿童用品排行榜

第13章
把宝宝背在身上的学问与艺术

“只要我背着宝宝，宝宝看起来就很满足”，许多爱哭闹的宝宝的妈妈都这么说。在听了许多父母大谈背着宝宝的好处后，我们决定着手研究怎样使这种在其他文化中广为盛行的育婴方式，也能成为我们育婴生活的一部分。以下就是背宝宝的故事——它是怎样改变来我们诊所的爸爸妈妈与宝宝们的生活，又能怎样改变你的生活。

重新支持旧观念

许多文化中的妈妈都是把宝宝背在身上，而在美国，妈妈则是用婴儿车推着宝宝，然后“放”在某处。研究世界各地育婴方式的婴儿发展专家发现，那些被大人用各种布质的背巾或前背袋背在身上的宝宝，比在婴儿床、婴儿围栏、婴儿车，或塑料椅上的宝宝看起来更满足。我们有位病人，最近刚去过巴厘岛（在印尼——译者注），她在那里看到一种“触地仪式”（ground-touching ceremony）。巴厘岛的宝宝从出生后到6个月大，这段时间里，宝宝完全没有接触到地面，一直到宝宝6个月时，举行触地仪式后，才第一次被放在地上爬，学习自由自在地活动手脚。

我们花了好几年的时间进行有关育儿方式的研究，结果发现，常被背着的宝宝，在行为和发展上常常都比其他宝宝好。几年前，我们参加一个国际育儿会议，认识了两位从赞比亚来的女性，她们用跟传统服饰搭配的背巾，把宝宝背在身上。我问为什么她们国家的女性大部分时间都把宝宝背在身上，其中一位回答：“这样妈妈会比较轻松”，另一位补充：“这对宝宝好”。她们继续解释背着宝宝能给她们“圆满”、“有价值”的感受。她们没读过育儿书，也不了解关于母性激素的研究。但几世纪的传统告诉她们，把宝宝背在身上，对妈妈好，对宝宝也好。

全世界的父母都只有两个简单愿望：**让自己过得轻松一点，也让宝宝过得好一点。**背着宝宝就是两全其美的方法。

这些观察令我们非常兴奋，1985年，我们开始身体力行，详细记录下各种背法的效果。我们也建议带孩子来看病的年轻的父母，从宝宝一出生，就尽可能将宝宝背在身上。我们请这些父母多试试不同的婴儿背法，然后选择自己和宝宝觉得最舒服的那种。

我们现在会对宝宝的妈妈说：“养成用背巾把宝宝背在身上的习惯，就像穿着一件你最喜欢的衣服一样。”当宝宝出生后第1周，做第一次健康检查的时候，我们会教这些新手爸妈们如何用背巾，也会建议他们多尝试不同的姿势，找出最舒服，最能让宝宝贴近爸妈身体的方式。我们也鼓励爸妈，随着宝宝的成长，随时调整姿势。

我们用“随身携带宝宝”，来形容这种育儿方式。现在我们就要告诉你，这种方法如何

点击查看儿童用品排行榜

能让你的育儿生活更轻松，并促进宝宝的发展，以下就是我们的研究结果，以及你要学的课程内容。

选择合适的婴儿背巾

才开始研究不久，我们就发现，西方国家的妈妈之所以很少把宝宝背在身上，主要是因为当时没有好用的背巾。其他文化的妈妈能够常把宝宝背在身上的原因之一，是她们有一种看起来就像是身上衣物一样的婴儿背巾，我们鼓励妈妈购买或自己做这种用起来舒适、方便，又能让宝宝不再哭闹的婴儿背巾。在接触许多常常把宝宝背在身上的妈妈时，我们会仔细观察她们，看看哪种背巾、哪种背法最适用。经过对背着婴儿的父母的多年观察后，我们得出结论——悬吊式背巾最好用。这个结论与其他文化的母亲们几个世纪前得出的结论相同，也与西方的母亲们刚得出的结论相同。选择婴儿背巾时，要注意下列事项：



点击查看儿童用品排行榜

安全

最重要的就是安全。背巾必须能支持和包住宝宝。

舒适

婴儿背巾必须要让爸妈和宝宝都觉得舒适。设计得好的背巾，宝宝的重量应该是由大人的肩膀和髋部来承担，而不是背部和颈部。所有承受压力的点都应该加上护垫，尤其是大人的背部和肩膀，以及背巾边缘会压到宝宝躯干和腿的部分。

灵活性

选择至少可以用到宝宝2岁大的背巾，这样就不必因为宝宝一天天长大而连续换背巾了。哭闹不安、腹绞痛的宝宝，通常不会满足于同样的姿势。只能让宝宝平贴着妈妈胸部的背巾，对于宝宝来说太束手束脚了，宝宝也跟大人一样，如果能有180度的视野刺激，会比较满足。（从第205页的图可以看出悬吊式背巾的各种不同的姿势。）

使用方便

不方便的东西，我们就懒得用，这是人的天性。爸爸尤其不喜欢用有一堆扣子和带子的背巾。设计精美的婴儿背巾，背着宝宝时也可以单手调整，而不会惊扰到宝宝。而且大人可以很容易、很安全地把宝宝和背巾一起放下来，无论是要把宝宝放下睡觉或把宝宝交给另一位照顾者时，都非常好用。

适合喂奶

常有妈妈说，用旧式背巾，喂奶时要把宝宝抱出来才能喂，而且那种背巾的扣子和带子用起来很麻烦，又没有隐私可言。如果是下页图中的那种背巾就不一样了，宝宝在背巾里，喂奶很容易，而且也不会引人注目，能让宝宝隐秘地在背巾里吃奶，对大家来说都方便。饥饿的宝宝不用哭闹，很快就能吃到奶，然后在背巾中安静地入睡。而用背巾当防护罩，也能让妈妈在无法找到安静、隐秘的地方，或没有地方坐下的时候（比如在超级市场排队结帐），仍能满足宝宝吃奶的需求。

你可以请有经验的妈妈推荐适合的背巾及使用方法，也可以跟朋友借不同的背巾经比较试用后，再决定用哪一种。记住，你不只是在

父母要先调整自己的心态

你可能会想爸妈究竟应该把宝宝背在身上多久才对。有时候爸妈总得把宝宝放下吧！事实上，达到平衡是很重要的。采取把宝宝背在身上的育儿方式，首先你必须改变对宝宝应该是什么样子的看法。在你的心目中，小宝宝可能是安静地躺在婴儿床上，静静凝视着转动的悬吊玩具，只有要喂奶及玩耍时才被抱起来，然后又放下；你可能认为，抱孩子的时间就像工作中的间隔时间，把宝宝抱起来，只是为了让他安静下来，好再把他放回去。要了解背宝宝的道理，就必须先扭转这种想法，然后大部分时间都把宝宝背在身上，只有长一点的午睡、晚上或你有别的需要时，才把宝宝放下。要尽量达到平衡。让宝宝有在地毯上任意活动的机会与时间，但当宝宝要抱抱时，就要将他抱起。你可能会注意到一个很有趣的现象：被“放下”的宝宝，学会用哭声表达想被抱起的欲望；而被“抱着”的宝宝，则学会用哭声以外的肢体语言，传达想被放下的欲望。随着宝宝年纪渐长，运动能力增加，想要被抱着的时间减少。不过就算是学步期幼儿，偶尔也会出现想要被抱着、背着的高需求时期。

点击查看儿童用品排行榜

选择一个婴儿背巾，而是在对一种育儿方式投资。婴儿背巾是照顾宝宝的重要工具，而背巾更能让父母找回失落已久的背宝宝艺术，对爸妈好，对宝宝也好。

如何背宝宝：个人课程

被大人背着时，每个宝宝都有自己偏好的姿势，而每位父母也都有自己习惯的背孩子姿势。由于背巾已经在世界各地用了好几个世纪，我们在研究时是用右图中这种背巾，所以我们建议以它作为你这堂课中的标准配备。（以下的说明适用于大部分的婴儿背巾，但可能会因设计不同而有差异。）

刚开始爸妈可能会觉得，用背巾背着出生不久的宝宝很不舒服，因为总觉得宝宝在背巾底部蜷成一团。记住，宝宝在子宫里，也是这样蜷成一团，所以他很习惯，也很有安全感。蜷缩在一起，对于新生儿来说是很自然的姿势。腹绞痛的宝宝，如果能将脚缩向肚子，像球一样蜷成一团，能够很快安静下来。

下面就是用背巾背宝宝的步骤。

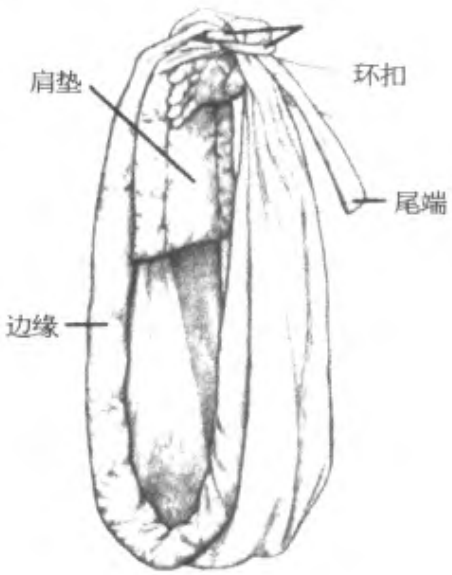
穿上背巾

先决定要用哪一边的肩膀背。把背巾尾端穿过环扣，再将背巾套过头，放在肩膀上，横挎在胸前。标准姿势是环扣和尾端在前面，肩垫刚好在肩膀上。如果是新生儿，可以把背巾调整为肩垫在前面，环扣和尾端在肩膀上，这样宝宝的头可以枕在肩垫上。

调整背巾

只要拉尾端，就能调整背巾的长度，让背巾舒服合身。婴儿越小（或背的人体型越小），背巾的尾端会越长。调整背巾时，要抱着宝宝的屁股，以减轻重量，这样调整起来会更容易，也更安全。

动起来！一旦宝宝安稳舒服地躺在背巾里，妈妈就要马上开始走动，宝宝通常会把躺在背巾里跟移动联想在一起。如果你把宝宝放进背巾后，还一直站着不动，宝宝可能会开始哭闹。



婴儿背巾的各部分



穿上婴儿背巾

点击查看儿童用品排行榜

摇篮抱法（Cradle Hold）

摇篮抱法及它的几个变化形式，适合刚出生到1岁大的宝宝。

1. 把背巾“倒过来”穿上（肩垫在前面，环扣和尾端在肩膀上）。

2. 撑住宝宝的背和头，把宝宝的方向调成你希望的样子。撑开背巾，将宝宝的身体滑进背巾里，并把宝宝的头放低，放进由肩垫和背巾边缘衬垫形成的洞里。

3. 让宝宝的头靠着肩垫，就像靠着枕头一样。

4. 调整背巾的长度。



新生儿的摇篮抱法，背巾要反过来用

摇篮抱法的变化式

宝宝1~2个月大时，为了让背巾更贴身舒适，可以改回环扣在前的背法。有些宝宝喜欢高一点的位置，有点像半直立；也有一些宝宝喜欢横躺；或者有些喜欢面朝妈妈的身体，就像吃母乳时一样。其他的变化形式，会在本章稍后提到。



半直立姿势



横躺姿势



包裹姿势

依偎抱法（Snuggle Hold）

这种抱法对刚出生到6个月大的宝宝都适用。在前2个月，依偎抱法通常效果最好，也就是把背巾倒过来，让肩垫为宝宝背部和头部多提供一点支撑力，并把松垂的部分收紧。随着宝宝成长，能填满背巾时，可以把背巾恢复成正常位置，也就是把肩垫放在肩膀上。试试各种不同的方法，找出最适合你和宝宝的。

1. 把背巾倒过来穿上，肩垫在前。

点击查看儿童用品排行榜

2. 用左手抱着宝宝，把宝宝靠在左肩上。用右手把背巾边缘拉开，往上提以罩住宝宝。

3. 稍微弯腰，右手抱着宝宝的背，左手把宝宝的脚往下拉，从背巾的下缘露出，或者，如果宝宝还很小，喜欢把脚缩靠着身体，那就让宝宝的脚留在背巾里。

4. 调整背巾，让宝宝紧紧地靠在你胸前。采取依偎抱法时，肩垫还可作为宝宝背部和头部额外的支撑。要使背巾下缘紧紧靠着宝宝的大腿，上缘则紧靠着宝宝头部后方和颈部。依偎抱法如果做得正确，宝宝应该是坐在背巾下缘衬垫上，就像坐在一个小袋子里。

有些宝宝一定要用背巾紧密地抱住，才会觉得很安全。如果调整后仍然觉得背巾太大，可试试下列方法：

1. 通常背巾上半部松弛的部分比较多，你可以把它塞在环扣旁的手臂下方。把手臂紧紧贴着身体，让背巾上缘稳稳夹在手臂下，这样背巾就能紧紧靠着宝宝头部后方和颈部，而所有松弛的部分都会跑到你的背后去。

2. 把背巾缚紧，让背巾下缘紧紧罩住宝宝的屁股，像个袋子一样——让宝宝能坐在背巾下缘衬垫上。



慢慢将宝宝放入依偎抱法的背巾里



依偎抱法

袋鼠抱法（Kangaroo Carry）

宝宝3~6个月大时（有些宝宝更早），可能比较喜欢袋鼠抱法，也就是脸朝前的抱法。一旦宝宝能控制头部的转动，很好奇时，可能就会觉得摇篮抱法和依偎抱法都太束手束脚了，而想要看更多东西。对于好动的宝宝来说，袋鼠抱法能提供180度的视野，让他忙着东张西望而安静下来。如果你的宝宝用摇篮抱法和依偎抱法都哭闹不安，僵着身子好像要来个后空翻一样，袋鼠抱法或许就能解决你的问题。

宝宝适不适合用脸朝前姿势抱法，可以由以下方法得知：不用背巾，把宝宝抱在你胸前，让宝宝的头跟背倚着你的胸部，将手臂放在宝宝腿下，并把宝宝的大腿往上弯碰到腹部，这种姿势称为腹绞痛蜷曲（colic curl，见第280页）。开始走动，逐渐从一边转到另一

点击查看儿童用品排行榜

一边，让宝宝有180度的视野可看。如果宝宝喜欢这种姿势。那么他可能就适合袋鼠抱法。

6个月大的宝宝，会非常喜欢这种面对正前方的抱法。他们可以把背巾边缘的衬垫当成把手握着，想看哪边的风景，就把背巾往哪里转。如果早一点开始，有些宝宝可能一整年甚至更久，都很喜欢这种姿势。

袋鼠抱法方式如下：

1. 让宝宝面对正前方，一只手放在宝宝腿下撑着，让宝宝的背靠着你的胸部。

2. 用空下来那只手，将背巾边缘往外拉，形成一个袋子。

3. 让宝宝滑进袋子里，屁股先下，宝宝背部可以直接靠着你的胸滑下去，或者靠着你手臂的弯曲处。大部分宝宝都会盘腿坐在袋子底部，有些宝宝则会把脚从背巾边缘伸出。

侧座抱法

这是袋鼠抱法的修正版。把宝宝滑进袋子里，屁股先下，就跟袋鼠抱法一样。把宝宝的脚转到跟环扣相反的那一侧，然后把宝宝的头靠在环扣下方10厘米左右的地方。



慢慢将宝宝放入袋鼠抱法的背巾里



袋鼠抱法

4. 调整背巾，让背巾下缘的衬垫紧贴在宝宝膝盖后面并让宝宝的屁股整个坐在背巾上。将背巾上半部往上拉，紧贴宝宝手臂下，并盖住宝宝背部。

有些宝宝在跨坐后不久，就喜欢玩起把身体往后仰的游戏。让宝宝倾斜到某种程度并没有关系，不需要像依偎抱法一样，把宝宝抱得紧紧的。可以试着给他一个玩具，或者马上借由眼神的接触，让他知道，靠近妈妈比挣脱好。

腰下跨坐（Hip Straddle）

宝宝4~6个月大时，或者当宝宝可以不用支撑就能坐直的时候，或许会喜欢腰下跨坐的抱法。试试以下步骤：

1. 如果你惯用右手，就把宝宝背在左边腰下，反之亦然。

2. 用左手（如果你是左撇子）把宝宝抱高到肩膀位置。

3. 用右手把宝宝的脚从背巾里拉出，让宝宝的屁股靠着你的腰，跨坐在你的左侧。

点击查看儿童用品排行榜



腰下跨坐



安全腰下抱法

从腰下跨坐变换姿势

把宝宝从腰下跨坐的姿势，换成安全腰下抱法（safety hip carry）非常简单。只要把宝宝往后移，让他的脚从跨坐在你腰部侧面换成两脚跨坐在你背部下方，而且头部在你肩膀后方即可。这种姿势幼儿最喜欢，尤其当你面前正有事做，希望宝宝安全地待在一旁，不要碍事时。宝宝还是可以从侧面看到你在做什么。不过，注意，不要把宝宝完全转到正后方，除非你用的背巾有这种设计，而你对这种姿势也有经验才行。

如果要将宝宝从腰下跨坐换成摇篮抱法，以便喂奶或安抚，只要将宝宝后面的那只脚移到前面，跟另一只脚放在一起，然后将两只脚一起转向环扣那一侧，让宝宝横躺在你胸前。将背巾上缘多余的布拉紧，这样你胸前的区域就会被整个盖住，你也能隐秘地喂奶了（见第215页图）。

其实对你和宝宝而言，用背巾最大的乐趣在于你们可以尝试各种不同的背法，然后找出最适合你们的一种。越早开始用背巾（最好从新生儿时期就开始），宝宝就越习惯被背着。虽然你可以教6个月大甚至更大的宝宝适应背巾，但通常要用比较有创意的方法，才能让宝宝乖乖地待在背巾里。

背着宝宝的爸爸——做个参与者

身为一位父亲和有证书的的背婴辅导员，我觉得让宝宝习惯爸爸的照顾是非常重要的。爸爸走路的节奏跟妈妈不同，但宝宝也会喜欢。依偎抱法和颈部依偎法（neck nestle），尤其适合爸爸。

颈部依偎法

基本动作和依偎抱法一样，只是往上抬高一点，将宝宝的头靠在你的脖子上，你的脖子和下巴也贴着宝宝。你会发现这是个极具抚慰效果的抱姿。爸爸在颈部依偎法上比妈妈占优势。宝宝不只能从耳朵听到声音，还能从头颅骨的振动听到声音。把宝宝的头放在你的脖子前，靠着你的喉头，当你对着宝宝哼哼唱唱时，男性特有的低沉音调所产生的振动，常常能让宝宝睡着。所以，你可以一边轻摇宝宝，一边哼首轻柔的歌，帮助宝宝入眠。

点击查看儿童用品排行榜

安全的背宝宝方法

知名厂商制造的婴儿背巾都经过安全测试，不过还是有些人为因素必须考虑。用背巾背宝宝时，要遵守下列安全要领：

⊙当你还在练习怎么背宝宝时，要用手托着宝宝。等学习过程结束后，用手托着宝宝已经变成一种直觉动作，就像怀孕时你会抱着突出的肚子一样。等你成了背宝宝的老手，就能放开一手或两手，光靠背巾也可以安全地背着宝宝了。

⊙当宝宝还小，用摇篮抱法抱着时，你可以把一只手臂（通常是跟肩垫相反的那一侧手臂）放在背巾的上缘。这样就能在你还未熟练时，向宝宝提供额外的保护。

⊙在用袋鼠抱法抱着宝宝时，把双手交叉放在背巾前面，抱着宝宝（如果宝宝的位置是靠着某一侧，就用单手）。

⊙使用腰下跨坐抱法时，要将背巾的上缘向上拉，高度至少要到宝宝的肩胛骨。用这个姿势抱着宝宝时，有些宝宝会想练习一下后空翻。把宝宝好好包在背巾里，能防止宝宝有这种动作。

⊙幼儿喜欢在背巾里动来动去，有时甚至会站起来。在宝宝做出这些滑稽动作时，一定要小心地用手托着宝宝。

⊙在火炉前煮东西、骑脚踏车或坐车时，不要背着宝宝。婴儿背巾并不能取代合格的汽车安全座椅。

⊙不要突然扭动。曾经有位妈妈突然转过去做某件事（如防止另一个孩子遭遇危险），忘记自己背着宝宝，结果宝宝掉了下来。为了以防万一，试试下面的安全演习：突然转动上身去抓某样东西，同时用另一只手臂抱着宝宝。多练习几次这种动作，这样当你一只手往前抓东西时，就会直觉地用另一只手护着宝宝。

⊙背着宝宝时，如果要弯下身，先弯膝盖，不要直接弯腰。用一只手捡东西时，另一只手要抱着背巾里的宝宝。

⊙幼儿被背着时，你够得到的东西他也够得着，他可以伸手去抓架子上危险或易碎的物品，所以最好跟可能发生危险的东西保持一臂长的距离。

⊙进出门口或转弯时，要小心宝宝的身体不要探出来，免得撞到墙壁或门柱。

⊙背着宝宝时不要喝热饮，但吃东西没有问题。事实上，如果不能在背着宝宝时吃东西，有些妈妈可能会饿死。一点沙拉酱掉到宝宝头上不会弄伤孩子。

颈部依偎法的另一个优点是，宝宝可以从头皮上感觉到从你鼻子呼出来的热气。（有经验的妈妈都知道，有时只要对着宝宝的头或脸呼吸，就能让宝宝安静下来。这就是“神奇的呼吸”。）我家宝宝最喜欢的抱法就是颈部依偎法，而我也很喜欢。爸爸，成为家中育儿的参与者吧！

毛茸茸的温暖

把宝宝的耳朵贴近你的心脏，肌肤相亲，让宝宝感觉男性独有的依偎抱法。你的心跳节奏和胸部起伏，加上腹部呼吸的感觉和走路的节奏，这是只有爸爸才能给宝宝的独特感受。如果宝宝在这种毛茸茸的温暖中睡着了（通常都会这样），你可以跟宝宝一起躺下，一起人

点击查看儿童用品排行榜



颈部依偎法最适合爸爸用

睡。（见第214页有关背着宝宝入眠的说明。）

对于有高需求宝宝的家庭来说，如果爸爸能学会舒舒服服地背宝宝，而宝宝也喜欢让爸爸背的话，就不怕会把妈妈累坏了。以下就是一位家有磨人宝宝的妈妈，跟我们说的故事：

“我很爱我的宝宝，但他很磨人，我非得整天把他背在身上不可。我真地快无法承受了。我丈夫对自己照顾宝宝的能力很没信心，所以宝宝哭闹时，我不愿意把宝宝交给他，还好有婴儿背巾。我丈夫学会用背巾背宝宝后，我发现宝宝很喜欢，我也可以放心地把宝宝交给他了。刚开始时，我在我丈夫旁边转，想看看宝宝是不是真地会停止哭闹，但等他证明自己有能力背宝宝后，我松了一口气。虽然大部分时间还是由我背着宝宝，但我丈夫帮忙，分享这种美妙的经验，我总算能休息。”

我个人的经验也很类似。我第一次用颈部依偎法抱着儿子史蒂夫，把他紧紧抱在胸前出去散步时，我觉得好兴奋。当我们走在一起，我有种完整的感觉。有时我会连续背着他好几个小时。跟宝宝在一起时，我觉得好自在，跟宝宝分开时，就觉得少了什么（不完整）。这些通常都是妈妈才会有的感觉。我背史蒂夫的时间越多，在尝试不同的背法时，两人都觉得越舒服。而宝宝越喜欢，我就越喜欢，我们在一起的感觉也就越好。

背宝宝的其他人选

虽然宝宝最喜欢被爸妈背着，但如果用的是宝宝习惯的背巾，由其他照顾者来背，宝宝也可以适应。对宝宝来说，“家”就在背巾里面。我们在诊所碰到的幼儿布莱恩，就把他的背巾称为“我的小房子”。

保姆背宝宝

家有高需求宝宝的父母，常常告诉我们，他们不敢把宝宝交给别人带，因为除了他们之外，没有人能照顾这个特别的小宝贝。习惯于被背着的高需求宝宝，也容易被背着他的保姆所安抚。芭芭拉是一个忙碌的妈妈，全靠背着宝宝才能活下来。她告诉我们：“杰森在背巾里很高兴，所以我放心地将他暂时交给保姆一段时间。有时候我急着走，开门让保姆进来后，就把背巾连同杰森一起交给保姆——有点像在接力赛中的交棒——由保姆接手背宝宝的工作。杰森会忘了要吵闹，而我知道他的照顾模式没有被打断，也会觉得好过些。”

小哥哥、小姐姐背宝宝

当大人背着宝宝时，同时也为家里其他孩子树立起大人背小孩的榜样。等这些孩子长大后，也可能会采取这种他们小时候看到的育儿方式。比如说，我们自己的孩子，有时就用缝制的背巾背着布娃娃，因为他们常看到我们背着刚出生的宝宝。这种由父母所树立的榜样，对孩子心中的母婴关系有莫大的影响。有一天，老师要当时6岁大的海顿画妈妈和宝宝，结果她把他们画得像同一个人似的。因为她知

点击查看儿童用品排行榜

道，至少在宝宝刚出生头几个月，妈妈会背着宝宝，两人是不能分开的。

背着宝宝入眠

已经晚上9点了，你已经很累了，可是宝宝还不累。这时候你可以将宝宝放进背巾里，背着他在家里走走，直到他睡着，我们称这种方法为背宝宝入眠法。

许多新手爸妈可能以为，宝宝睡觉的方式就是在某个事先计划好的时间，把半睡半醒的宝宝放进婴儿床，亲亲他的脸蛋，关上灯，离开房间，然后宝宝就安详地入眠了。这种情况只会发生在书本和电影里，或者是别人的宝宝身上，在现实生活中是很少见的。大部分宝宝都想要或需要在照顾者的怀抱中被安抚，直到睡着。把宝宝背在身上，能使宝宝从清醒状态进入睡眠状态的过程更加顺利。

当你觉得宝宝要睡觉了（或者是你准备让他睡觉了），就用你觉得最不会刺激、最容易让宝宝想睡的背法，背着他，在家里到处走走。试着一边走，一边哺喂母乳。当宝宝进入深睡状态时（可以从宝宝脸部一动不动、四肢软趴趴的状态看出来），走到床边弯下身，让宝宝躺到床上，然后你再轻轻将背巾从你身上脱下。让宝宝跟背巾一起留在床上，把背巾当成被子。如果宝宝喜欢侧睡，就把背巾塞到宝宝和床面之间，免得宝宝翻身。宝宝虽然在背巾里睡着了，但还是显得有点不安，这是因为宝宝正处于快速眼动睡眠——这是一种浅眠状态。如果此时你想把宝宝放下，溜出房间，宝宝可能会醒来。如果是这样，就让宝宝保持依偎抱姿，妈妈躺下，让背巾里的宝宝躺在你的胸前，你的心跳和呼吸节奏，会让宝宝进入深眠，之后你就可以翻过身去，脱掉背巾，这时宝宝通常不会被吵醒。

背宝宝入眠，对于不肯午睡的宝宝尤其有用。有时你可以让宝宝留在背巾里，用依偎抱法靠在胸前，然后你们可以一起入眠。无论是在地板、沙发，或任何可以让宝宝和你一起小睡一下的地方，都可以这么做。



宝宝在背巾里睡着后，轻轻把背巾脱下，把背巾留下来给宝宝当小被子盖

背宝宝做事

背宝宝兼喂奶

过去10年间，大部分母亲都已经选择亲自哺乳。把宝宝背在身上，就能边走边喂奶，这样一来，忙碌的妈妈既能继续保持活跃的生活状态，也能给宝宝最好的营养。

好处

方便 如果家中有个吃奶像跑马拉松的宝宝，把宝宝背在身上喂奶，能让妈妈轻松一点。这种宝宝在成长初期随时都想吃奶，正在经历成长冲刺期的宝宝就是如此。把宝宝背在身上喂奶，可以让妈妈既能满足宝宝，又能到处走动，把家里的事做完，就连在家以外的地方也很方便。如果你带着宝宝出去购物，需要在公共场所喂奶时，背着宝宝喂奶就是一种很

点击查看儿童用品排行榜



用背巾背着宝宝，妈妈就可以隐秘、方便地喂奶

隐秘的方式。因为宝宝在背巾里很舒适，所以能满足地乖乖吃奶，甚至在公共场所也不例外。玛莎就曾在商店的结帐柜台排队时给背巾里的宝宝喂奶。让宝宝在背巾里吃奶，在餐厅或其他可能不太欢迎宝宝的地方尤其方便。此外，背巾里的宝宝在公共场合闹的时候也少，因此比较受欢迎——尤其在美国这个传统上并不是每个地方都欢迎宝宝的社会。

改善宝宝吸吮上的问题 有些宝宝在妈妈走动时吃奶更好，尤其是那些需要有摇动感觉来改善吸吮问题的宝宝。紧张的宝宝〔有所谓紧张性咬合（tonic bite），吸吮问题的宝宝〕和喜欢把背弓起来的宝宝，往往在背巾里吃奶会吃得更好，因为背着宝宝，对他们整个生理状况都产生了影响。随着宝宝整个身体放松下来，吸吮肌肉也会跟着放松。如果宝宝在妈妈走动时吸奶吸得比较好，就先把宝宝放在背巾里，等他含住乳头和乳晕后，迅速开始走动。

让妈妈能照顾较大的孩子 在背巾里喂奶，对于家里同时有新生儿和较大幼儿的妈妈尤其有用，妈妈一边喂背巾里的宝宝吃奶，一边到处走动，满足幼儿的需求。一位妈妈说："用背巾喂宝宝吃奶，使我多出一双手跟幼儿玩，这对手足之间的敌意有很大改善，也能让我同时照顾好两个孩子。"

帮助体重增加迟缓的宝宝 在我们的诊所，当吃母乳的宝宝体重增加不尽理想，而且试过所有可能方法都找不出原因时，我们会鼓励妈妈一天至少把宝宝背在身上几个小时，并在背着宝宝时喂奶。这样做的效果非常好。妈妈们说，宝宝吃的次数增加了，而且比较放松，体重也大幅上升。这再次证明研究人员早就知道的事：贴近母亲能鼓励宝宝常常吃奶。除此之外，妈妈跟宝宝接近，也能让妈妈迅速解读并回应宝宝要吃奶的信息。还有，由于宝宝一直很靠近奶水和安抚他的人，所以他不需要把精力浪费在叫妈妈来上；宝宝现在可以把这些精力都用在成长上。（相关说明见第218页早产儿和生长迟滞宝宝的部分。）

喂奶时的背宝宝姿势

对于任何年龄的宝宝，摇篮抱法通常是最常用的喂奶姿势。然而，背巾本身并无法让宝宝足够贴近乳房，以保持正确含住的姿势。你



要哺喂背巾里的宝宝时，通常是用摇篮抱法

点击查看儿童用品排行榜

必须用空出来的手托住宝宝，好让宝宝跟乳房靠近。做法是把手臂从背巾外，沿着宝宝头部和背部放好，让宝宝侧躺，不用转头就能面对乳房。你的另一只手可以滑进背巾，把乳房拿给宝宝，妈妈可以继续帮宝宝握着乳房。如果这只手另有他用，也可以用布尿布或手巾将乳房撑到适合宝宝的高度。

橄榄球抱法

刚开始几个月，宝宝可能比较喜欢用橄榄球抱法吃奶。把依偎抱法修正一下，宝宝换成侧面摇篮抱法的位置，让宝宝的头在乳房正前方，双脚弯起放在同只手臂之下。这样妈妈可以用同侧手臂，让宝宝的背和头部靠近你的乳房，另一只手则从背巾里帮宝宝含住乳头。宝宝在刚开始几个月，正在学习正确含住技巧时，橄榄球抱法特别有用。在使用橄榄球抱法时让宝宝弯身，能帮助宝宝吸吮得更好，维持正确的含住姿势，这对于喜欢弓起背来的宝宝尤其有用，橄榄球抱法能让宝宝在吃奶时，无法往后仰。



用橄榄球抱法喂背巾里的宝宝吃奶

帮宝宝打嗝排气

要帮宝宝打嗝排气时，将宝宝从橄榄球抱法换成依偎抱法，让宝宝直立。你的胸部给宝宝肚子压力，加上轻轻地拍宝宝的背（这种抱法本来就能贴紧宝宝），就能帮助宝宝排气。

背着宝宝工作

背宝宝育儿法能完美融入到复杂的生活方式中，让忙碌的妈妈日子过得轻松些。其他文化的妈妈，制造出了各式各样的背巾，因为这能让她们在工作或走路时，仍能将宝宝背在身上。西方文化的妈妈也走路，但“走”法不一样。

玛莎除了要照顾8个孩子外，还担任授乳咨询人员，教授授乳课程。有一天，就在一个研讨会要开始前，当时6个月大的马修却不是时候地哭闹起来。玛莎不想取消这堂课，更不想在马修需要她时离开他，于是就用背巾背着马修，对着150位小儿科医生上了一小时的课。等到妈妈和宝宝“一起”讲完亲密育儿法后，一位医生走上前来说：“你的身教比言传更令人印象深刻！”

许多有兼职工作的妈妈，都能背着宝宝上班。像房地产销售员、店员、产品展示员、打扫房子等工作，都能带着宝宝一起做。珍妮丝每天要帮人家打扫房子几个小时，她打扫时，都把宝宝背在身上。一位同是小儿科医生的朋友，也会把宝宝背到诊所。她常常背着宝宝，给健康的小病人做例行检查。如果她看的病人可能有传染病，诊所员工就帮她背着宝宝。背着宝宝工作让她能跟小宝宝在一起，又能继续她的专业工作。

大部分雇主刚开始都不太愿意让妈妈背着宝宝上班，但我们会鼓励他们先试试看再说。雇主常发现，背着宝宝的妈妈工作更有效率，因为她们很感激能有机会和宝宝在一起，于是

点击查看儿童用品排行榜

更加努力工作，证明自己能两者兼顾。一位雇主甚至发现，宝宝能吸引更多顾客，因为店里有这种流传几世纪的背宝宝工作方式，顾客也会留下好印象。试试看吧！

背着宝宝上饭店

你总是说："我很想出去，可是家里还有宝宝要照顾。"有些妈妈在过了几个月这种日子后，已经快要受不了了。没有人规定有了宝宝后，就得在家里隐居。但面对刚出生不久的孩子，妈妈通常都无法放下宝宝，自己出去。背宝宝让你"把宝宝带着走"。

当我们的儿子史蒂夫两个月大时，我们受邀参加一个正式的宴会。我们没有像其他新生儿的父母在这种场会通常做的那样婉拒这样的邀请，反而决定穿上样式时髦的背巾，带着宝宝共同赴会，结果我们都玩得很愉快。整整3个半小时中，除了有几次吃几口奶外，史蒂夫都安静地待在背巾里。史蒂夫没有打扰到任何人，却往往成为注目焦点。刚开始旁人都很疑惑，好像在问："她衣服上的东西是什么啊？"而他们的疑惑很快变成羡慕："是小宝宝呀，好可爱！"宾客注意到我们和宝宝满足的样子，宴会还没结束，宾客对我们背宝宝就都能接受了。背宝宝不只受到众人的认可，还受到众人的欣羡。

这里有另一个场景：孩子出生不久后，爸爸说："亲爱的，想不想约会啊？我们到外面吃顿饭吧。"妈妈回答："可是不能把宝宝留在家啊。"这种两难的局面要如何解决呢？把宝宝背在身上就行了。背巾里的宝宝，在餐厅里也很安静，通常不容易哭闹。宝宝可以在隐秘的状况下吃奶，很少会打扰到其他客人。

背着宝宝外出旅行

当你在购物、旅行或身处任何人群拥挤的地方时，背巾能为宝宝提供一个安全的环境。带着幼儿穿越拥挤的购物中心或机场，如果你一不小心松开宝宝的手（或者分了心，把手从婴儿车上放开），不知道会发生什么事，想到这里会令你心烦意乱。宝宝在1~2岁间，开始会走路后，随时都可能从你怀抱中冲出，探索周围的环境，如果环境对于乱走的宝宝很不安全，那么把宝宝背起来，就能使他紧挨着自己。你有没有注意，走在路上时，幼儿的高度刚好是一般行人拿着点着的香烟的高度。匆忙的行人和旅客往往都不会注意到你身边的小人儿。把宝宝或幼儿提升到安全高度，然后放轻松——你没去的地方，他也去不了。

忙碌的爸妈常得四处走，背着宝宝让旅行变得简单多了。在旅途中，宝宝需要经常从一种活动转换到另一种活动。背着宝宝能让这些转换（环境的变化，或从醒着到睡着）变得容易些。当你在超市柜台前排队时，背巾里的宝宝很安全、很愉快。如果宝宝在机场哭闹，你可以背着他走走，让周围环境转移他的注意力。当宝宝在饭店房间准备要睡觉时，你也可以背着他上床，直到他睡着为止。对宝宝来说，有爸爸妈妈的地方就是家，而背巾就是宝宝的"房间"。背着宝宝能让全家更容易适应环境，旅途更愉快。以下是背巾在旅途中的其他用途：

当枕头

无论是哺乳或者只是让宝宝躺在你的大腿上，把背巾折起来就是个舒服的枕头了。

当换尿布垫

把背巾放在地板或换尿布台上（切记，不要把宝宝单独放在尿布台上），把宝宝的头放在肩垫上，就是舒服的换尿布垫了。记得在宝宝身体下放一条干净的尿布，以免弄脏背巾。

当被子

背巾在旅途中还可以当做被子，无论是宝

点击查看儿童用品排行榜

宝要小睡、隐秘地吃奶、保暖，都很好用。

汽车旅行

如果宝宝刚出生没几个月，当车子行进时，还可以把背巾边缘的衬垫放在宝宝头部周围，作为固定之用。我们会用背巾将宝宝从房里背到车上，把宝宝安稳地放在汽车安全坐椅上，用背巾支撑宝宝的头部。到达目的地后，再把睡着的宝宝连背巾从汽车安全座椅里抱起来，穿上背巾。这个动作通常需要两个人才能完成。准备背宝宝的人抱着背巾里的宝宝，另一人把背巾套在他的头上。

在特殊情况下背宝宝

对于有特殊情况的家庭和有特殊需求的宝宝，背着宝宝能减轻一些负担。

背双胞胎

双胞胎长到几个月大后，通常都会重得无法一手抱一个，这时背巾就派上用场了。你可以一个放在背巾里，一个用手抱着（一滑倒的话，也比两个都用手抱着安全），或者用两条背巾，爸妈一人背一个。这除了对爸妈方便外，还能让宝宝有互动。当大人在社交时，宝宝也在交流，因为他们是面对面，而不是一前一后地坐在婴儿车里。

背着宝宝的医疗效果

早产儿

早产儿，尤其是有健康问题，需要待在加护病房几周甚至几个月的，都是在子宫里少待了最后几周或几个月。因此，他们必须在“外面的子宫”生长。问题是，外面的子宫是静止的，不会动。研究显示，早产儿如果能待在会动的“子宫”里，体重增加会较快，发生婴儿猝死症（呼吸暂停）的情形也会减少。新生儿照护专家研制了许多会移动的子宫，如会振动的水床。

一群南美洲的新生儿照护专家发现了一件很有趣的事。有些医院买不起保温箱和其他照护早产儿所需的科技设备，所以不得不请妈妈帮忙。这些早产儿被用一种类似背巾的裹布跟妈妈包在一起。没想到这些宝宝长得跟接受高科技照护的宝宝一样好，甚至更好。

研究人员的结论是，宝宝因为很贴近妈妈，所以才能长得好。因为靠近妈妈，所以宝宝会经常吃奶。妈妈的体温让宝宝保持温暖；妈妈的动作能安抚宝宝，让宝宝把可能用来哭闹的精力转用在成长上。妈妈的呼吸能刺激宝宝呼吸，所以宝宝较少出现呼吸暂停的情形。妈妈就好像是宝宝的呼吸调节器。

早产儿一旦不需要氧气和打点滴，进入成长阶段后，我们就鼓励妈妈尽可能将宝宝背在身上，这种方式称为袋鼠照顾法（详细说明见第136页）。

生长迟滞宝宝

背着宝宝对生长迟滞宝宝成长也有好处。有些宝宝，因为各种健康问题，体重增加的速度非常慢，这种情况称为生长迟滞（详细说明见第106页）。我们在看诊时，以及对自己家里的一个宝宝，都是以背着宝宝这种方式来作为刺激他生长的治疗工具。身为医生，我对这些宝宝的爸妈下的指示很简单：“早上就把宝宝用背巾背起来，晚上再放下。背着宝宝直到他睡觉（或小睡）。无论是出门和在家里都把宝宝背在身上。背着宝宝出去好好散个步，放松一下。这对你们都有帮助。”

背着宝宝为何能帮助他成长？因为摇动的感觉，对成长中的宝宝有益，对宝宝有镇定效果，婴儿哭的时候减少，就能将精力用在成长之上。此外，与妈妈靠近也会增加宝宝吃奶的次数，这是刺激宝宝成长的另一个原因。经常

点击查看儿童用品排行榜

吃奶对于生长是个强有力的刺激。或许背着宝宝还能促进宝宝生长激素与身体酶的分泌，进而帮助成长。这一点已经在动物实验中证明了。我相信，除了这些促进成长的效果外，宝宝能长得好的原因之一是，被背着的宝宝整个的生物系统似乎都运作得更好。

有残疾的宝宝

父母常常花很多时间与金钱在婴儿刺激技巧与课程上，其实，效果最好、最便宜的刺激方式就在他们眼前——把宝宝背在身上。有残疾的宝宝尤其能从中获益。想像一下宝宝获得的刺激：他听到你听到的、看到你看到的、跟你一起到不同地方，因为他靠近你的眼、你的耳、你的嘴。宝宝随时都与你接触。

这对于会弓起背、身体僵硬的脑瘫宝宝帮助极大。摇篮抱法和袋鼠抱法都能让宝宝保持弯曲的姿势，避免宝宝往后弓起，也能减少宝宝恼人的后空翻姿势。（见第221页有关背宝宝有助学习的说明。）

背着宝宝对父母和宝宝的好处

当我们研究背着宝宝对宝宝自己及父母的作用时，我们发现了背着宝宝有许多益处。以下说明这一古老的育儿习俗是怎样产生其中的一些益处的。

对宝宝有规律与调节效果

如果你把妊娠期想成18个月长——宝宝有9个月在子宫里，至少再有9个月在体外，或许就比较容易理解为什么要背着宝宝了。在头9个月，子宫内的环境会自动调节宝宝的身体系统。生产暂时打断了整个系统的运作。出生后，宝宝越快获得外来帮助，重新组织这些系统，就能越快适应子宫外的新生活。通过背着宝宝，爸爸或妈妈可将宝宝在子宫里的体验延长，提供外在调节系统，平衡宝宝不规则、不协调的倾向。我们来想像一下这些外在的调节系统是如何运作的。比如说，妈妈走路的节奏（宝宝已经感觉9个月了），就能让宝宝回想起子宫里的生活。这个熟悉的节奏，在子宫里时深深印在宝宝心中，现在出现在“体外子宫”，能让宝宝安静下来。当宝宝把耳朵贴在妈妈胸膛上时，他听到了妈妈的心跳，是那么熟悉和规律，就跟他在子宫里听到的一样。而当宝宝被妈妈肚子贴肚子、胸部贴胸部地背在身上时，妈妈的呼吸节奏，就成了宝宝的生物调节器。简而言之，爸妈有规律的节奏，平衡了宝宝不规律的节奏。

妈妈发挥这种调节作用的另一个方法是，刺激宝宝发育中的肾上腺和神经系统分泌具有调节作用的激素。研究人员发现，母婴间持续的亲密关系（如背着婴儿），能刺激宝宝更快地实现昼夜调整。研究人员相信，妈妈在旁边，对宝宝的肾上腺激素——能促进宝宝晚上睡觉，白天清醒——有调节作用。

背着宝宝时，宝宝可以随时听到妈妈的声音，这也能调节宝宝四肢的动作。1974年有一项研究，是通过录像带分析妈妈在跟婴儿讲话时，婴儿的肢体动作。结果显示，宝宝的动作与妈妈说话语气独有的抑扬顿挫完全同步。如果说话的是陌生人，就不会出现这种同步的动作。简单地说，妈妈的节奏动作和声音，“教”宝宝在自己的动作中也加入更多节奏，平衡宝宝通常不规则、不协调、无意义的动作倾向。

背着宝宝对于他的前庭系统也有平衡效果。前庭位于耳朵内部，帮助人体保持平衡。比如说，当你的身体过于倾向某一边时，前庭就会发出信息，告诉你应该往另一边倾，以保持平衡。前庭就像三个小的木工水准仪，一个保持左右平衡，一个保持上下平衡，另一个保

点击查看儿童用品排行榜

持前后平衡。这三个水准仪合起来，就能保持身体的平衡。当宝宝被大人背在身上时，会往这三个方向移动。每次宝宝移动时，这三个水准仪里的液体就会碰到细微的纤毛，纤毛会振动，发出神经脉冲给宝宝的肌肉，让宝宝保持平衡。宝宝在未出生前，敏感的前庭随时都在被刺激，因为胎儿几乎随时都在动。背着宝宝能让他“回想起”并接着做他在子宫里喜欢的动作与平衡。

如果宝宝没有这种深厚的母婴关系，整天平躺在婴儿床上，只有吃奶和需要安抚时才有人过来，然后又马上跟妈妈分开，那么会怎么样呢？新生儿有种本能的冲动要被调整，要使自己融合进新环境中。如果必须孤军奋斗，没有妈妈在身边，宝宝可能会出现散乱的行为模式：腹绞痛、哭闹不安、突然抽动、不规律的轻摇动作、焦虑地吸吮拇指、呼吸不规则及睡眠中断。这样一个被迫提早自我调节的宝宝，会把许多精力用在自我安抚（self-calming）方面，浪费了原本可用来成长发育的宝贵精力。

哭闹不安与毫无章法的行为，都属于戒断症状——因为失去亲近母亲所能带来的调节作用，而导致的结果。宝宝不应该像某些育儿专家建议的，孤单地训练自己自我安抚。这种会造成疏离感的育儿方式，无论是常识、经验或研究都证明不可行。行为研究不断显示，婴儿与母亲分开时，会表现出更焦虑、更不规则的行为。虽然育儿理论很多，但研究母婴亲密关系的人员都同意一件事：为了使宝宝的情绪、智力及生理系统都能达到最佳运作状态，妈妈经常在宝宝旁边（就像背宝宝的时候），能发挥必要的调节作用。

背着宝宝能减少啼哭及腹绞痛

在我们的厂家调查过程中，接受调查的父母们经常告诉我们说：“只要我一把宝宝背起来他就好像很满足。”以前闹人的孩子在被背起来后，好像忘了哭闹。因为孩子比较满足，所以父母们也更喜欢宝宝。宝宝们因为不怎么需要哭了，所以也更幸福。家庭更幸福了，我也更幸福了，因为终于有办法来减少爱哭闹的孩子的哭闹了。对这项古老的安抚艺术的新发现刺激了我，使我很想知道为什么背着宝宝也能减少哭闹。儿科医生以前是否也曾注意到，抱着孩子能使他少哭呢？

1986年，加拿大蒙特利尔的一个研究小组发表一项研究成果。他们将99对母婴分成两组。其中一组的妈妈一天至少要把宝宝抱在手上或用背巾背着3小时；对照组则是把宝宝放在婴儿床，对着悬吊玩具或人脸的照片，但宝宝哭闹时不特别去抱起安抚。结果，前者哭闹的时间比后者少了43%。这项研究的特色在于，研究人员鼓励妈妈，不管宝宝在什么状态，都尽量多抱着他，而不是只回应宝宝的哭闹。西方社会一般的做法是在宝宝开始哭之后，才会把他抱起来。

背着宝宝能帮助宝宝哭得好些

在咨询家有哭闹宝宝的父母时，我们希望能达到两个目标：缓和宝宝的性情，提高父母的敏感度。背着宝宝有助于达成这两个目标。它能为宝宝创造一个很协调、类似子宫的环境，减少宝宝啼哭的必要。就算宝宝还哭，也能教他“哭得好些”。年轻的父母们，请记住，宝宝哭不是你的错，让宝宝不哭也不是你的事，你最多能做到不让宝宝只是哭，并创造安全的环境，减少宝宝啼哭的必要。背着宝宝能帮你做到这件事。

点击查看儿童用品排行榜

我们查找了人类学文献中关于其他文化所采用的育儿方式，研究人员一致同意，有背宝宝习惯的文化，宝宝通常比较少哭闹。在西方文化中，是以每天几小时来计算宝宝啼哭的时间，而在别的文化中，却是以分钟为计算单位。在西方文化中，我们以为，宝宝一天哭一两个小时是“正常”的，但在其他文化中，这却是不能接受的。婴儿照顾专家都同意，多抱着宝宝能让宝宝少哭，那么下一个问题就是为什么。

如前所述，由于背着宝宝对宝宝的前庭系统有调节作用，所以能减少哭闹。长期的经验及详细的研究都证明，前庭的刺激（譬如摇动）对制止哭闹最有效。在背着宝宝时产生的对宝宝的前庭刺激会安抚宝宝，因为它使宝宝想起了子宫，让宝宝重新体验到当他在子宫内生活时留在他那发育中的脑海上的印象。

由于背着宝宝是人为地最接近子宫的状态，因此能满足宝宝期望的照顾方式，帮助宝宝适应环境。适应后的自在感，让宝宝不再常常哭闹。宝宝正在学习适应外面的子宫，就像当初在妈妈体内一样。我们可能将生产误认为是产品生产线的终端，以为制造出的小大人，马上就能适应外面的世界。如果你们将新生儿视为一个未完成品，或许会好些。背着宝宝能让宝宝所习惯的亲密关系更圆满，让宝宝觉得更自在。宝宝因为自己被照顾的方式，而觉得自己很有价值。背着宝宝就是重视宝宝。

背宝宝有助于宝宝的学习

如果宝宝花在哭闹上的时间减少了，他会如何使用多出来的时间与精力呢？背着宝宝不仅能让宝宝的身体成长得更好，对他的智力发展也有帮助。我个人以及其他从事这项研究的人都发现，宝宝不只是增加了睡眠时间，而且也增加了处于安静灵活状态的时间。这种行为状态，是宝宝最满足、最有利于与环境产生互动的状态，可以称之为宝宝最佳的学习状态。

研究人员指出，背着宝宝和安静灵活状态的影响如下：被背着的宝宝视觉与听觉的灵活度都增加了。宝宝生理系统的稳定，使得宝宝在清醒时能表现出满足的行为；简单地说，在安静灵活状态下，宝宝全身的系统似乎都运作得比较好。

安静灵活的行为状态，也让父母有更好的机会与宝宝互动。当妈妈用摇篮抱法背着宝宝时，宝宝从正面就能看到妈妈的脸。注意妈妈和宝宝是怎样调整他们脸部的位置，达到最好的视觉互动。研究人员发现，人脸，尤其是这个位置，具有强力刺激人际关系形成的效果。在袋鼠抱法中，宝宝有180度的视野，可以环视周围世界。宝宝学会了选择，选择想看的，拒绝不想看的。这种选择的能力，有助于宝宝的学习。

背着的宝宝愿意参与

背宝宝能增进学习能力的另一个原因是，宝宝能深入参与背婴者的世界。宝宝看到妈妈或爸爸看到的事，听到他们听到的声音，而就某种程度来说，也感觉到他们所感觉到的事物。背着宝宝让宝宝更有人情味。被背着的宝宝，容易认出爸妈的脸、走路的节奏及身上的味道。宝宝意识到、也学习到背婴者脸部细微的表情和其他肢体语言、声音的变化与音调、呼吸的模式与情绪。光是让宝宝坐在爸妈鼻子下方，就能让彼此有更多的接触。距离近能增加互动，而宝宝随时随地都在学习如何当个社会人。被背着的宝宝，能听到、嗅出、看到及体验到成年人内心深处的世界。在忙碌的大人的怀里，宝宝可以学到很多东西。

想想看另一种育婴方式，宝宝几乎整天都与大人分开，只有在工作的空闲时间才会被抱起，跟大人有互动。他可能听得到隔壁房间的

点击查看儿童用品排行榜

声音，但却无法将它与自己身边发生的事情联想在一起。因为这些声音对宝宝没有意义，所以宝宝也不会把它储存起来。他获得的信息是，这些东西不重要，也不值得存在记忆里。对于孤单生活的宝宝，日常生活的经验对他没有学习价值，对妈妈也没有形成亲密关系的价值。因为宝宝跟妈妈分开，妈妈自然不会要宝宝参与她的活动或彼此有互动。宝宝充其量是个旁观者，不是参与者。

背着宝宝的妈妈就不一样了。因为她习惯有宝宝在身边，所以会自动将宝宝纳入互动之中。宝宝会觉得有参与感，觉得自己很重要——这对宝宝逐渐形成自信有很大帮助。

背宝宝如何促进宝宝的认知发展

环境的体验会刺激大脑神经向外伸出，与其他神经连结，促进脑部的生长与发展。背宝宝能帮助宝宝发展中的脑部做出正确的连结。因为宝宝充分融入到爸爸妈妈的世界，所以能接触并参与妈妈所选择的环境刺激，而且不会受到那些会伤害或过分压迫发展中神经系统的刺激物的影响。由于充分参与妈妈的一举一动，所以宝宝发展中的脑部会将各式各样的经验，又称为“行为模式”储存起来。我们可以把这些东西想成是成千上万部极短的电影，被一一建档存放在宝宝的神经图书馆里，当宝宝碰到某个类似状况时，这部影片就会被拿出来重放。比如说，很多妈妈常跟我说：“我只要一拿起背巾，把背巾穿上，宝宝马上眼睛发亮，伸出双臂，好像知道他马上就能进入我的怀抱和世界。”



把幼儿背在身上一起聊聊天

我注意到，被背着的宝宝似乎比较专心，当大人在讲话时，他们也会很专注，仿佛自己也是对话中的一分子。把宝宝背在身上，能促进宝宝的语言发展。因为宝宝的位置比较高，处在嘴巴和眼睛的高度上，可以听到大人的声音，看到大人的眼睛，所以对于对话会更有参与感。被背着的宝宝上的第一堂语言课，就是学习倾听。

正常环境的声音，如每天活动的声响，可以对宝宝有学习价值，也可以成为干扰。如果宝宝是独自一人，这些声音可能会吓着他。但如果是被妈妈背在身上时，这些声音可能就有学习价值。妈妈会将她认为不适合宝宝的声音过滤掉，而当宝宝接触到陌生的声音和体验时，妈妈会让宝宝知道“没关系，不用怕”。

爸妈有时会担心，如果老是把宝宝抱着，宝宝可能学不会爬。就算是常被背着的宝宝，也可以把他放下来，在地板上自由活动和爬行。事实上，亲密育儿法教出来的宝宝，运动性发展的程度高。这可能有两个原因：亲密关系对宝宝神经系统发展的影响，以及宝宝因为不用哭闹而省下的额外精力。

背宝宝能增进亲子的连结

“连结”（bonding）一词，近来在媒体上受到很多关注，但却很少有人了解这种育儿观念。连结不是马上就亲近，而是一个渐进过

点击查看儿童用品排行榜

程。有些爸妈跟宝宝之间的连结会比一般人更快形成，也更深厚，因为他们把宝宝背在身上。

背宝宝有助于妈妈和宝宝踏出正确的第一步

母婴关系的第一步，通常能决定亲密关系是否能顺利形成。在新生儿阶段，我们把焦点都放在妈妈能帮宝宝做些什么，好像育儿过程就是妈妈付出及宝宝接受的一个过程。当了20年的小儿科医生和25年的爸爸，我渐渐体会到，那种父母不断付出的观念其实并不完全正确。不只是爸妈在帮助宝宝成长，宝宝也在帮助爸妈成长。理想的育婴系统——在最佳状态下——应该是互相付出，爸妈和宝宝都根据彼此的直觉，将对方最好的一面表现出来。以下就是这种系统的运作方式：

妈妈（在次要的程度上还有爸爸）有一种生物学本能，会被宝宝所吸引；会有一种发自内心的欲望，想把宝宝抱起、喂奶、跟宝宝在一起，我们称之为母婴亲密关系。有些妈妈会自然感受到这种亲密关系，就像是母性的本能。有些妈妈则较不明显。以下是宝宝在其中如何发挥作用：

就像妈妈具有给予宝宝亲密感的素质一样，宝宝也具有促进亲密感的素质，能刺激妈妈产生与她的宝宝相亲近的欲望或需要。婴儿的声音、吸吮动作、微笑、漂亮浑圆的脸、吸引人的身体特征，都对母亲有正面影响。母亲体内有所谓的母性激素，也就是激乳素和催产素。宝宝这些能促进亲密关系的行为会刺激母亲体内分泌这些激素。因此实际上，是婴儿给予妈妈生理上的刺激，进而帮助妈妈，使妈妈能提供宝宝所需要的照护品质与数量——也就是两个在生理上彼此需要的人互相付出。如果我们假设，这些母性激素分泌越多、越协调，要当个称职的妈妈就越容易，那么妈妈就应该采取能使激素保持在分泌旺盛状态下的育儿方式。而把宝宝背在身上，正能做到这一点。由于宝宝一直在身边，这个生物系统就能保持在活跃状态，而断断续续地接触则不行。下面我们将做进一步的分析。

激素的活性有一个生物学上的量度，叫做半衰期（half-life），即这种物质在血液中消耗一半的量所需的时间。有些物质的半衰期很长，有些很短。母性激素的半衰期就非常短——约只有20分钟。这表明，妈妈如果希望体内母性激素维持在旺盛状态，就必须每隔20分钟左右，就刺激这些激素的分泌。把宝宝背在身上就能做到这一点。让宝宝一直在身边，经常给他喂奶并与之接触，就能让妈妈的激素保持在旺盛状态。

背宝宝能巩固亲密育儿法

一天把宝宝背在身上好几个小时的妈妈习惯了跟宝宝在一起，宝宝也习惯跟她在一起。而所谓连结，就是在一起时觉得很自在，分开了就不自在。这样妈妈容易对宝宝的哭声做出立即的回应，喂母乳的时间和次数会较多，晚上也会跟宝宝一起睡——也算是一种夜间的背宝宝。玛莎就是位正在实践背宝宝艺术的妈妈，她骄傲地说："我觉得跟宝宝分不开。"这种母性激素的刺激，或许就是玛莎之所以会有这种感觉的生物基础。玛莎说："如果宝宝在背巾以外的地方睡太久，我就会想念他。"

对于母婴关系发展较缓慢的人，无论是由于健康因素，或者是因为妈妈的生物亲密系统启动较慢，都更需要把宝宝背在身上。借由背宝宝的方式，与宝宝更亲近，或许就是你所需要的。

下一步：和谐与自信

当妈妈与宝宝感觉到心灵相通、关系圆满后，接下来呢？背宝宝的效果可以用一个字眼形容——和谐。这个美丽的字眼，就是背宝宝和亲子关系的真谛。"和谐"在词典上有很多

点击查看儿童用品排行榜

种解释，但最简单，也是我最喜欢的一种就是“相处愉快”。其他的解释还包括：“有次序、令人愉悦的安排”、“感觉或行动的协调”。

在第一个月，大部分母婴间的互动，都是一种习得反应（learned response）。宝宝发出信息，妈妈学习如何回应最好。等到练习几百次这种“信息回应”的互动后，刚开始的习得反应，就会变成直觉反应。妈妈自然地做出回应，母婴关系达到和谐。

背宝宝所创造的亲子亲密关系，能帮妈妈了解并感觉宝宝的需求，最好的例子就是在某些文化中，妈妈不用尿布就能处理宝宝的大小便。这些一直把宝宝背在身上的妈妈，能解读宝宝细微的小动作，在宝宝要大小便之前，就知道把宝宝从背巾里抱出来，等宝宝尿完或大便完后，再将宝宝放回背巾里。

除了让母婴关系达到和谐外，背宝宝还能让妈妈和宝宝对自己的能力有信心。由于妈妈能解读宝宝的信息，所以学会有效地回应，以满足宝宝的需要。妈妈会觉得很满足，甚至很惊讶自己的观察力进步得那么快。因为妈妈跟宝宝太亲近了，所以妈妈不会错失任何一个信息。这种“信息回应”的网络，虽然刚开始是借由学习得到的，最后却会变成一种本能，使得妈妈对自己做母亲的能力很有自信。宝宝也产生一种自信，因为他的信息被正确解读了。因为他发出的信息在妈妈身上引起了连贯及恰当的反应，所以他学会了更好地发出信息。这种相互的认知、敏感度和自信，都会因为背宝宝而加强。

经常把宝宝背在身上，还能让你目睹宝宝快速改变的技能发展，并且乐在其中——这对亲密关系的发展也很重要。宝宝动的样子、望着你的样子、伸手碰你、碰触别人和其他东西的样子，都能让你更了解宝宝在成长过程中每天所发生的变化。简而言之，在这第一年间，妈妈和宝宝是共同发展的。了解并欣赏宝宝技能的发展，能让亲子感情更加深厚。

背宝宝能扫除建立亲密关系的障碍

背宝宝不仅能通过刺激母性激素的生成，互相解读亲子彼此的信息以及靠胜任感来加强连结，还能帮助妈妈扫除许多建立母婴亲密关系时可能出现的障碍。

产后忧郁症　产后忧郁症是影响母婴建立亲密关系的障碍之一。把宝宝背在身上的妈妈，出现产后忧郁症的几率远低于一般的妈妈。这可能跟背宝宝能刺激妈妈体内的母性激素分泌和能减少宝宝啼哭有关。正如前面所说的，经常性的激素刺激，能让妈妈体内的母性激素保持在高度旺盛状态，而不像跟宝宝有距离的育儿方式，妈妈体内的母性激素时高时低。从生物学的角度来看，这种母性激素对母亲能产生镇静作用，或许因此有预防忧郁症的效果。我所访问的女性经常表示，将宝宝背在身上后，她们觉得放松了许多，仿佛她们已经学会了利用母性激素天然的镇静作用。此外，由于常被背在身上的宝宝哭闹时间会减少，妈妈会觉得压力比较小、更有自信，因此也不容易感到忧郁。

但妈妈要注意：不要用宝宝好不好，来衡量自己是不是个称职的妈妈。有些宝宝不管你怎么做，就是爱哭，所以不要因为宝宝常哭，就觉得自己不是个好妈妈。（宝宝哭的时间，跟宝宝性情的关系，见第16章《如何照顾哭闹不安或腹绞痛的婴儿》。）但是把宝宝背在身上的妈妈，培养育儿能力的速度较快，因此能克服大部分新妈妈对自己能力不足的疑惧。

媒体的信息　另一个建立亲子关系的障碍，是来自媒体所流行的信息——一种高科技（high tech）、低接触（low touch）的哲学，鼓吹只要肯花钱，每个人都能样样兼顾。这种把自己摆在第一位的态度，也进入了育儿领域的

点击查看儿童用品排行榜

建议中。许多不够严谨的杂志和书籍近来就充斥着所谓“自我安抚”技巧（“自我安抚”意指教宝宝如何自己安静下来，这样父母就能有更多时间投入工作或社交，不必被麻烦的育儿工作绑住）。有一本很受欢迎的刊物甚至写道：“忙碌的父母们，不再有时间来满足宝宝持续不断的需求。”

为了说明主张亲子疏离的这股暗流已成为奔涌的潮流这一事实，让我告诉你我5年前亲历的一件事。那时我应邀去一家大杂志社面谈，看能不能给这家杂志社当儿科专栏指导。当我在社长及主编的豪华的办公室里坐下后，我们开始讨论我那些育婴文章的哲理。社长及主编马上意识到，我的文章几乎就是他们称之为“婴儿中心主义”的文章。他们说，他们的杂志是“以父母为中心”的。他们问我能否松动一下我的立场，不要那么强调婴儿的重要性以及母亲为婴儿浪费那么多时间的必要性。后来那位社长对我说了实话：“我相信亲密育儿法是最好的，我们社里的人也是这么做的。但是标榜这种主张的杂志不好卖。”

懂得把宝宝背在身上的妈妈，在阅读这种鼓吹母婴疏离的书籍和杂志（敬称“以父母为中心”的杂志）时，会更小心。过去几年来我注意到，经常把宝宝背在身上的妈妈，对自己非常有信心，不会因为朋友或亲戚善意的“你太常抱宝宝了，你会把他宠坏的”之类的话而觉得不安。她们能抗拒那些以“父母为中心”的书籍和杂志，不会轻易相信里面所鼓吹的高科技育儿方式，也就是强调孩子的成长，与爸妈买给孩子的东西——所谓的强化环境（enriched environment）成正比（想想看，对宝宝来说，还有什么环境比在父母怀里更好吗？）。这种以父母为中心的学派，强调父母在回应孩子需求时，应该采取自制的做法，但背着宝宝的妈妈不会接受这种说法。因为她从心里觉得这样不对，或者就算她暂时听从这样的建议，她的身体也会抗拒，告诉她这样是不对的。把宝宝背在身上的妈妈，凭着直觉就能知道，背宝宝所产生的亲密感，就是她能给宝宝的最佳强化环境。她们能抗拒高科技的广告，安稳地继续运用高接触的亲密育儿方式。

背宝宝让忙碌的父母能生活得轻松一点

因为我们有一个忙碌的大家庭，玛莎和我非常珍惜每个礼拜一次的二人晚餐，在较小的孩子都睡了，家里安静下来后，享受属于我们夫妻二人的时光。可是当家里有新生儿诞生时，这个晚餐通常会变成三人晚餐。如果我或玛莎能在吃饭时，把宝宝背在身上，宝宝通常都会很安静、满足，或者依偎着玛莎吃奶，完全不会吵闹。如果宝宝是醒着的，也一点都不会吵，只是默默地看着我和玛莎说话、吃东西。在社交场合，背着宝宝也能让父母不受干扰地与宾客聊天说笑：你不用老是告退，到另一间房喂宝宝吃奶或照顾宝宝，你可以把宝宝背在身上，让宝宝加入你们。看到一群父母背着宝宝，坐在一起彼此都很快乐，是多么美丽的画面。等宝宝大得可以用腰下跨坐抱法时（通常是4~6个月大），当父母们交谈时，宝宝们也可以彼此相望，用清澈的眼睛说他们之间的“私房话”。

点击查看儿童用品排行榜

第11章

夜间育儿：如何让宝宝乖乖睡觉

通过观察那些晚上能乖乖睡觉的宝宝，我们找出一些能让宝宝和父母都睡个好觉的要素。本章要讨论的夜间育儿法，是采取平衡观点，我们考虑到白天疲惫的父母，晚上需要睡个好觉，所以希望宝宝能乖乖睡觉，但我们也尊重宝宝在夜间的特殊需要。这也是本章标题“如何让宝宝乖乖睡觉”之前为何会加上“夜间育儿”的原因。我们希望父母所采用的夜间育儿方式，能让自己睡得好，宝宝也睡得好，并且达到长期目标——培养宝宝正确的睡眠态度。

你不能强迫宝宝睡觉。比较适当的做法是创造一个适合睡眠的环境，让瞌睡虫自己来找宝宝——让宝宝自己入睡，并保持深眠状态。让宝宝睡觉也不是毫无感情的机械化过程：“第一晚让宝宝哭5分钟，第二晚哭10分钟……”——这种做法比我们在训练宠物时还迟钝。我们的目标不只是要让宝宝睡着，不要中途醒来，还希望宝宝能将睡眠视为一种很舒服的状态，不需要害怕而保持这种状态。你不能将白天与夜晚的育儿方法分开。宝宝每天花一半或者更多时间在睡觉，并不是浪费时间，而是要借此培养出对睡眠——以及人生——的正确观念与信任态度。

当我们在研究如何让宝宝睡得更好的同时，我们也调查了许多有关如何让宝宝入睡的方法。我们发现，这些方法的主旨全都相同：**对宝宝的哭声置之不理。**这种不带一丝感情的做法，在20世纪初的育儿书上首度出现以后，经过很小的修正，现在仍能在每本育儿书中找到。效果如何呢？婴儿（大人也是）的睡眠问题，已经达到流行病的程度。现在几乎每座大城市，都少不了睡眠失调治疗中心，然而奉行强迫睡眠法的人还有许多。该是采取较有人性做法的时候了。下面我们会先谈谈有关婴儿睡眠的基本知识，然后再列出能帮助宝宝培养正确睡眠观念的步骤，让宝宝不只现在睡得好，长大后也能有健康的睡眠习惯。

有关婴儿睡眠的基本知识

你是否曾希望自己能“睡得像个小婴儿”一样呢？当你了解婴儿的睡眠模式后，就不会这样想了。当我们想到婴儿睡觉的样子时，脑海中总会出现宁静、安详的画面。不过，真的是这样吗？下面就让我们来看看。

没有人能一觉睡到天明

在夜间，每个人（大人和婴儿）都会经历许多睡眠阶段与循环。现在我们就先让你睡着，再让宝宝睡着，看看你们的睡觉方式有什么不同。

当你缓缓入睡后，大脑中枢开始休息，并渐渐关闭，让你进入深眠状态，由于这时的眼球是静止的，所以又称为非快速眼动睡眠或安静睡眠。你现在睡得很熟。你的身体静止不

点击查看儿童用品排行榜

动，呼吸很浅、很规则、肌肉放松，真地是没有知觉了。进入深眠状态后约一个半小时，大脑开始苏醒，心智活动增加，你也由深眠进入浅眠，或称为活动性睡眠（active sleep），又叫快速眼动睡眠，（rapid eye movement sleep，REM sleep），因为在这个阶段，眼球会在闭着的眼皮下运动。在REM睡眠阶段，我们会有心智活动，脑中枢并没有真地睡着。你做了几个梦，身体动了几下，翻身，拉棉被，甚至可能起床上厕所，回到床上，再次进入深眠状态。这种深眠与浅眠的循环，每几个小时就会有一次，所以一般人可能平均每晚有6个小时在深眠阶段，2个小时在浅眠阶段。你可能觉得自己整晚都睡得很熟，但事实并非如此。

宝宝的睡觉方式不同

大人可以很快从醒着的状态进入深眠，宝宝却不行。宝宝在进入深眠状态前，要先经过浅眠阶段。现在我们就让你的宝宝睡觉。

宝宝进入睡眠的方式不同

宝宝睡觉的时间到了。他的眼皮慢慢往下垂，在你的怀里开始打瞌睡。他的眼睛完全闭起来了，但眼皮还在翻动，呼吸仍然不规则、手脚还是弯着的，他可能会突然惊起、抽动、露出一丝微笑——我们称为睡眠笑容。他甚至可能还会出现一阵阵的吸吮动作。正当你弯下腰，想把这个“睡着的”小宝宝放在婴儿床上，悄悄离开时，宝宝醒了。这是因为他本来就没有完全睡着。当你把他放下时，他仍在浅眠状态。

现在，再试一次。用你平常哄宝宝睡觉的方法，抱着宝宝摇摇、喂奶、散步都好，但把时间拉长一点。很快，宝宝脸部的活动和身体的抽动都停止了；呼吸变得比较有规律、比较浅；肌肉也完全放松。在这之前握着的拳头松开了，手脚也有气无力地悬着（软巴巴的手脚，是深眠的证明）。现在你可以把宝宝放下来，悄悄走开，你松了一口气，因为宝宝终于睡着了。夜间育儿第一课：宝宝需要被照顾着睡着，而不是被放下然后就自己睡着的。

为什么？婴儿在头几个月，要经过约20分钟的浅眠阶段，接着才会渐渐进入不容易醒来的深眠阶段。如果宝宝还在浅眠阶段，你就急着把他放下来，那宝宝通常都会醒来。这个道理，也解释了为什么会有“一定要等他完全睡着了，才能把他放下”的麻烦宝宝。大一点的婴儿，不太需要经过浅眠阶段，很快就能进入深眠阶段。父母要学会辨识宝宝的睡眠阶段。深眠的宝宝，你把他从汽车安全座椅上抱到床上，宝宝也不会醒过来。

宝宝的睡眠周期较短

你站在床边，充满爱意地看着宝宝安详地睡着。约一个小时后，宝宝开始显得局促不安。他翻了一下身，眼皮动了几下，脸上肌肉稍微扭曲，呼吸变得不规则，肌肉紧绷起来。宝宝再度进入浅眠阶段中，如果此时有任何不适或打扰到宝宝的事情，宝宝就会醒过来。你将手温柔地放在宝宝背上，哼一首催眠曲，10分钟内，宝宝又开始从浅眠阶段进入深眠了。整夜都能这样吗？还没有完呢！

一小时后，宝宝又进入容易惊醒的浅眠阶段，或许今晚又要半夜醒来了。夜间育儿第二课：宝宝的睡眠周期比大人短，浅眠阶段出现的次数较频繁，因此容易在半夜醒来的次数也比大人多一倍，大约每个小时就醒来一次。大部分不眠的夜晚，都是因为在这段敏感时期醒来后，没办法再睡着，没办法再进入另一个深眠阶段。

这对白天已经因为照顾宝宝而精疲力尽的父母似乎很不公平。夜间育儿第三课：宝宝会有这样的睡眠方式，不是没有原因的。

点击查看儿童用品排行榜

生存优势

假设你家宝宝的睡眠方式跟大人一样，晚上大部分时间都在深眠阶段，只有少数时间处于浅眠阶段，而且就算醒来后，也很容易再睡着。听起来太棒了！对你来说也许是好事，但对宝宝却不是。假如宝宝觉得太冷了，却不能醒来传达需要温暖的信息；假如宝宝饿了，却不能醒来传达要吃奶的信息。假设宝宝鼻塞，呼吸不顺畅，但却不能醒来向父母求救。我们相信，宝宝与生俱来的睡眠模式，让他在出生后头几个月，也就是夜晚需求最多，沟通能力却最有限的时候，特别容易醒来，这真是再巧妙不过的设计了。

发育优势

研究睡眠的专家相信，浅眠对宝宝有好处，因为浅眠能让婴儿进行智力活动。在浅眠时做梦，能提供宝宝发育中的脑部视觉图像。这种睡眠期间的自动刺激，能增进脑部发育。有一天，当我们正在解释浅眠如何有助于宝宝脑部发育时，一位疲劳的妈妈突然扑哧一笑地说："果真如此，我的宝宝以后一定绝顶聪明。"

宝宝要到什么时候才能一觉睡到天亮呢？婴儿进入稳定期——也就是容易睡着，并保持睡眠状态——的年龄因人而异。有些宝宝很容易睡着，但也很容易醒过来。有些宝宝很难睡着，但睡着后就不容易醒。不容易睡着，却很容易醒的宝宝是最累人的。

宝宝出生后头3个月，睡眠习惯跟吃奶习惯很像：吃是少量多餐，睡也是短暂、频繁的小睡。小婴儿很少连续睡超过4个小时，而不需要起来吃奶。他们对于白天夜晚没什么概念，通常一天要睡上14~18个小时。

从3~6个月开始，大部分宝宝都会开始进入睡眠稳定期。白天醒着的时间拉长，有些晚上可以连续睡上5个小时，但还是至少会醒来一两次。随着宝宝越长越大，深眠时间会拉长，浅眠时间会缩短，晚上容易醒来的敏感时期会减少，也能更快进入深眠。这种情况称为睡眠成熟（sleep maturity），至于宝宝何时会发展出类似大人的睡眠模式，仍是因人而异。

这理论听起来不错，可是为什么宝宝还是会在半夜醒来呢？正当宝宝的大脑开始要好好睡时，宝宝的身体却把他叫醒。一些会唤醒宝宝的刺激，如冷、牙齿痛等，变得比以前更频繁。随着宝宝经历一个一个重大的发展里程碑（坐直、爬行、走路等等），他们常常会醒来练习这些新学会的技能。而正当宝宝开始要停止晚上的"热身运动"时，又有其他因素介入，如与妈妈分开的焦虑，让宝宝会在晚上醒来，提醒你为人父母是全天候的工作。虽然半夜醒来是无可避免的，但随着宝宝一天天长大，这种情形也会减少。然后，又一个小弟弟或小妹妹降生了，于是忙碌的夜间育儿又得从头开始。

现在你已经清楚宝宝的睡眠的方式跟你的有何不同，以下要谈的是我们从教养家中的8个宝宝，以及咨询几百对父母的经验中，找出的一套有效步骤。

第一步：好的开始

在一开头，先来看看你自己对睡眠的态度。

建立夜间育儿心态

你对宝宝的睡眠有什么看法？你是否认为白天老是跟宝宝粘在一起，所以夜间是好不容易才有的休息时间，是跟宝宝分开的最佳机会？宝宝"一觉到天明"是不是你育儿最优先

点击查看儿童用品排行榜

关于婴儿睡眠的基本知识

⊙宝宝要先经过REM睡眠才能真正睡着；他们需要帮忙才能睡着。

⊙宝宝的睡眠周期比大人短，浅眠时间比深眠多。

⊙宝宝晚上容易醒来的时间比大人多，而且很难再睡着。

⊙“一觉到天亮”在医学上的定义为：连续睡5个小时。

⊙宝宝刚出生到6个月大时，通常一晚醒来2~3次；6个月至1岁大时，醒来1或2次；1~2岁大时，可能一晚醒来1次。[①]

⊙宝宝本身的性情对睡眠习惯的影响，比父母的夜间育儿能力大。宝宝晚上醒来不是你的错。

⊙上床前用固体食物将宝宝喂得饱饱的，并不能让宝宝睡久一点。

⊙你可以让宝宝跟你一起睡。事实上，对许多家庭来说，让宝宝跟父母一起睡比其他安排都好，或许也比让宝宝孤单地睡在婴儿床上更“正常”。

⊙你不能强迫宝宝睡觉。创造有安全感的环境，让宝宝自己想睡，是培养宝宝的睡眠正确态度的最佳方式。半夜常常醒来的情况，不会持续一辈子。

①由于宝宝半夜醒来的习惯，以及父母对于睡眠问题的定义，都因人而异，因此所谓的半夜醒来“平均”或“正常”次数，必须用范围来表示，无法给出一个确切数字。

的考虑？如果宝宝没有好好睡觉，就是你育儿的失败？如果以上3个问题，你的答案都是肯定的，那么你不适合用这个方法。

晚上与宝宝相处也是育儿生活的一部分，你的态度应该是：白天我希望宝宝能跟我亲近，信任我。我希望把白天与宝宝亲密的健康感情也带进夜间。我不愿意让我的宝宝觉得晚上与我分开了。换句话说，父母与宝宝之间的亲密感，白天与夜晚是不同的，但这份亲密感仍然存在。我们希望父母能够避免这种心态：要让宝宝一觉睡到天明，需要很多小玩具与缺乏人性的技巧，好“去除”宝宝在夜晚醒来的习惯。这种做法短期或许有效，就长远来看却是损失。当你去除宝宝晚上醒来的习惯时，可能也会同时将与宝宝之间的感情一并除去。

发展对你有用的夜间育儿方式

凡是有小宝宝的家庭，自然就会有一堆“专家”找上门来，教你如何不计代价地哄宝宝睡觉，让宝宝能一觉睡到天明。每个宝宝的性情不同，每个家庭的生活方式也不同，因此，没有能哄宝宝睡着的正确方法，只有对于睡眠的正确态度。

每个宝宝与生俱来的性情，都会影响他的睡眠方式。而且不同父母有不同的生活方式与睡眠习惯，这些都要列入考虑。你必须发展出一套既适合父母又适合宝宝的夜间育儿方式。试试那些你觉得能兼顾你和宝宝的夜间育儿方法，如果管用，就继续用，如果不管用，要勇于尝试其他的方式。

点击查看儿童用品排行榜

好好睡觉的宝宝部分是先天的，部分是被造就出来的，但绝对不是逼出来的。我们提出不同的夜间育儿方式，并考虑到每位家庭成员的夜间需要。这些技巧当中，至少有一个以上是在大多数时候，都能适合大多数家庭的。某个方法的一部分，可能又比较适合宝宝的某个成长阶段与父母的生活方式，而其他方法则比较适合其他阶段。我们只有一个要求：**不要吝于尝试不同的方法，以便找出适合宝宝性情、你的生活方式与睡眠习惯的方法。**

夜间亲密育儿法

经过了多年的尝试后我们认识到，夜间亲密育儿法是对大部分家庭都管用的方法。我们在家用的是这个方法，在诊所也教别人这个方法，经验、科学、常识都告诉我们这个方法有用。这个方法不激进，不极端，很基本，也很简单。这种夜间育儿法有两个要素：一、白天调整与缓和宝宝的脾性；二、晚上挨着宝宝睡觉。

白天好好休息有利于晚上好好睡觉

大部分睡不好的情况，都跟生活不规律有关。新生儿的生活是没有规律性的。睡眠与吃东西的“时间表”对他们来说没有意义。宝宝的生理系统似乎没有规则，这种缺乏规律性的状态，是要持续一整天的。如果你白天帮宝宝调整得好一点，他晚上的状态也会比较好。做法如下：

信号喂食 白天频繁的信号喂食（即宝宝一发出饿的信号就喂他），能把宝宝喂饱，晚上宝宝也会睡得比较好。白天按照固定时间喂奶的宝宝，容易白天睡，晚上吃奶。

白天把宝宝背在身上 白天多用背巾背着宝宝。跟妈妈距离近，宝宝吃奶的次数会比较多，也会较安静，而白天安静的宝宝，晚上也会比较安静。（把宝宝背在身上能减少宝宝哭闹，见第220页。）你白天的育儿方式，以及这种方式对宝宝白天行为的影响，同样也会影响到宝宝晚上的睡眠习惯。躺在妈妈怀里的宝宝，发出的信号可以马上获得回应，自然能够学会信任与镇静。白天不焦虑的宝宝，晚上也不焦虑。

白天的亲密育儿法，对于宝宝夜间睡眠习惯的影响，在生来就爱哭闹的宝宝身上尤其明显。这些宝宝晚上睡不好是出了名的。白天将宝宝哭闹不安的倾向缓和下来，晚上他也会比较安静。简而言之，白天的亲密育儿法能让宝宝早早地了解：没有必要哭闹——无论白天或晚上。

对父母有什么好处？

除了因为常常喂奶和抱着宝宝，能减少宝宝的焦虑外，白天的亲密育儿法还能给妈妈在晚上开个好头。喂奶和把宝宝背在身上，让妈妈和宝宝的互动更频繁，妈妈对宝宝因此更加

背着宝宝能帮助宝宝哭得好些

自从市面上的育儿书开始有睡眠这一章以来，就有一大堆睡眠训练师宣称有神奇的方法能让宝宝睡着。大部分只是把“让宝宝哭着睡过去”的方法稍加变化就端出来；很少有人能找出宝宝不能好好睡的真正原因。

当你想用别人的“方法”让自己的宝宝睡着时，一定要谨慎。在尝试任何诱导睡眠计划前，你必须先扮演法官的角色，在心中帮这些方法打打分数，看看它合不合人性，衡量它的优缺点。选出适合你的家庭状况，而你也觉得对的方法，最后创造出属于自己的方法。

点击查看儿童用品排行榜

敏感。白天，你了解宝宝，晚上，你的敏感度也会让你凭直觉就知道：宝宝应该睡在哪里？该如何回应宝宝的哭声？让宝宝入睡最佳的方法是什么？奇怪的是，几乎每一种训练婴儿睡眠的方法都没有提到“你的宝宝的夜间需求”。亲密育儿法能帮助你填补这个空白。

你白天的育儿方式，能让你将这份亲密关系带入夜晚。在实践亲密育儿法的第1个月，许多父母会自然而然地想在晚上跟宝宝一起睡，不是因为他们看到书上说要这么做，而是他们自己觉得该这么做。毕竟，亲密育儿法就是宝宝子宫生活的延伸。正如一位妈妈所说：“宝宝是出生了，但这并不表示我们必须分开，让他一个人睡在婴儿床上——我怎样也不忍心把他放在那里。”

宝宝应该在哪儿睡呢？

能让家里每个人都睡得好的安排就是最好的安排。有些宝宝在父母的床上睡得最好；有些宝宝在父母卧室的婴儿床上睡得最好；有些家庭比较喜欢让宝宝自己睡一间房。不过要讲求实际的话，那么当你开始了解宝宝的夜间习惯及需求时，你要准备将所有的有关睡觉的安排都做一些变通。跟宝宝一起睡，是我们坚信也极力推荐的做法（详细讨论见第239页）。与新生宝宝一起渡过夜间生活的关键是勇于尝试不同的夜间育婴方式，并坚持住其中最好用的，而且当宝宝的发育需求及你的家庭状况发生变化时，你选择的方式也要变化。

第二步：营造环境

再强调一次：你不能强迫宝宝睡觉，必须让宝宝自己想睡。你的角色是营造出让宝宝喜欢睡觉的环境，然后发出让宝宝知道该睡觉了的信号。你可以针对宝宝的年龄、发育阶段、夜间脾性，以及你自己的生活方式和睡眠习惯，从下列的睡眠诀窍中挑选出合适的。记住，睡眠诀窍是否管用，完全取决于宝宝的脾性和发展阶段。今天晚上不管用的，或许下星期会有用。

如何让宝宝睡着

常常是宝宝还没睡意时，父母就先累倒了。以下是如何让那双小眼睛乖乖合上的方法。

白天的抚爱

白天多抱着宝宝、安抚宝宝，晚上宝宝比较容易入睡。

固定的睡眠时间

宝宝越大，越需要有固定的睡眠时间和习惯。有固定睡眠时间和习惯的宝宝，通常睡得比较好。由于现代生活方式夜生活丰富，要在固定时间早早上床睡觉，已经不像过去那么普遍，也不太容易做到。许多忙碌的父母，常常到晚上六七点才回家，这以后的时间对宝宝来说是黄金时间，他们才不会马上乖乖上床睡觉。但在外面累了一天的父母却可能希望宝宝早点上床，用一晚上的时间来对付坏脾气的宝宝，他们实在受不了。如果父母双方或其中一人回家的时间经常较晚，那么把宝宝的上床时间定得晚一点可能比较实际。在这种情况下，你可以让宝宝在下午先睡个小觉，这样宝宝晚上在跟忙了一天的父母相处时，才会安静下来。

让宝宝平静下来

舒服的按摩或泡个温水澡，都能让宝宝紧绷的肌肉和忙碌的智力活动放轻松。（见68页的婴儿按摩技巧，及第61页帮婴儿洗澡的的技巧。）

背着宝宝入眠

这个方法对我们家的宝宝效果最好，尤其是那种白天总是精力充沛，晚上很难静下来的

点击查看儿童用品排行榜



同享睡眠是许多父母回应宝宝夜间需求的方式

宝宝。（背宝宝睡眠的技巧，见第214页。）

喝奶喝到睡着

让宝宝在吸吮妈妈乳房时吸着吸着睡着，是最佳的天然安眠法。跟宝宝依偎在一起，让宝宝吸奶直到睡着。从舒服温暖的泡澡，到温暖的手臂，到温暖的乳房，到温暖的床，这样的安排，一般都能使宝宝睡着觉。喝奶瓶的宝宝，也可以让他吸奶瓶入睡。

爸爸出马

正如我们之前所说的，除了喂母乳外，还有其他安抚宝宝的方式。爸爸可以用男性特有的方式安抚宝宝。让宝宝习惯爸爸和妈妈不同的哄睡方式，是最聪明的做法。（爸爸可以采取的安抚方式，见第211页颈部依偎法与毛茸茸的温暖。）



颈部依偎法是爸爸哄宝宝睡觉的妙方

依偎到睡着

宝宝可能已经快要睡着了，可是他不愿意一个人孤单地睡在床上。把宝宝抱在手臂里轻摇、用背巾背在身上，或者喂他吃奶，让他在你怀里睡着。把睡着的宝宝放在床上，和宝宝紧紧依偎在一起，直到你确信他真地睡着了为止（或者是你自己也睡着了）。

用摇椅摇到睡着

床边的摇椅是卧室里第一件必备的家具。能坐在摇椅上，抱着宝宝，摇着让宝宝睡着，是非常珍贵的时光，因为它很快就会过去了。

有轮子的床

如果你已经试过所有方法，你也准备要睡了，或是宝宝的睡觉时间到了，可是他还不打算睡，你可以把宝宝放在婴儿汽车安全座椅上，开车带他去兜风，直到宝宝睡着为止。不间断的摇动，最能让宝宝入梦。我称这种方法为“当公路爸爸”。这样的临睡前活动特别适合由爸爸做，也能让妈妈有时间喘口气。我们夫妻也常把这段开车时间当做沟通的机会，当宝宝在车子的震动和引擎的嗡嗡声中睡着时，前座的父母也能放松谈心。把车子开回家后，别马上把宝宝从汽车安全座椅上抱起，免得他醒来。把宝宝连汽车安全座椅一起搬到卧室，就让宝宝睡在椅子上。如果宝宝确实睡得很熟

点击查看儿童用品排行榜

了（注意他的四肢是否软巴巴的），或许就可以把他从汽车安全座椅上抱起，放回床上，而不会把他吵醒。

机器妈妈

能让宝宝睡着并保持深眠状态的装置，现在是赚钱的大生意。累坏了的父母愿意掏出大笔钞票，只为了能睡一夜好觉。当照顾者真地累垮了，用这些装置帮助宝宝入睡是可以的，但如果老是用这些装置，可能就不利于宝宝入睡了。报上曾经有过一篇文章，拼命称赞一种肚子里装着录音带，会发出歌声与呼吸声的泰迪熊，对于宝宝的睡眠有很大的帮助。宝宝是可以依偎着这个会唱歌、呼吸的人造小熊。但我们并不希望自己的宝宝听着别人录的音乐睡着。为什么不让宝宝听着母亲哼唱的《摇篮曲》入睡呢？

让宝宝保持睡眠状态

宝宝终于睡着了，以下将教你如何让宝宝保持睡眠状态。

把宝宝包起来

多试几种宝宝睡觉时的包裹法。新生儿喜欢睡得“紧”一点，被包在婴儿棉毯里，使宝宝很有安全感。大一点的宝宝喜欢睡得“松”一点，躺在手脚能自由活动的被子里，比较安稳。有位有丰富育儿经验的妈妈跟我们说，她会让宝宝白天穿得很松，晚上穿得紧一点。这能让宝宝把包紧的感觉跟睡觉联想在一起。（见第69页包裹宝宝的艺术。）

摇动的床

有些宝宝在妈妈有节奏的轻摇下睡着了，但一放到静止的床上，就没法好好入睡。他需要一张会不断摇动的床。这就是为什么摇篮始终不会被淘汰的原因。当宝宝在你手臂的轻摇下（或者是坐着摇椅）睡着后，轻轻地把他放进摇篮里，然后马上继续以之前的摇动速度，

晚上睡个长觉

想不想让宝宝在晚上睡久一点？那就改变他白天的睡觉方式。根据自家和诊所的经验，我们注意到，如果宝宝在白天一发出饿的信号就有奶吃，一直由妈妈放在背巾里背着，那么他白天的睡眠就像小猫一样，只是小睡，而会把长一点的睡眠时间留给晚上。

约1分钟60下（跟宝宝在子宫里熟悉的心跳节奏一样）摇动摇篮。如果你家没有摇篮，可以在宝宝床下装没有动静的滚轮或摇动弹簧，将床轻轻前后摇动。有些宝宝在刚出生头几个月，对摇篮和父母的床都情有独钟，两者交互使用能让宝宝睡得更安稳。父母会想到“哪一天”去买个婴儿床吧，结果通常是还没买，宝宝就已经大得可以睡不动的床了。

最佳睡姿

宝宝有自己最喜欢的睡姿。有些喜欢趴着睡，有些喜欢仰睡或侧睡。“最佳”睡姿会随着年龄改变。你可以试试不同的姿势，直到找出能让宝宝睡得最好的姿势为止。（有关不同的睡眠姿势的讨论，见第66页。）

半夜踢人的宝宝

如果宝宝晚上睡觉时踢人，影响到你的睡眠，你可以在宝宝和你之间，放个厚实的枕头或靠垫，既可以让你不会被宝宝踢到，宝宝又能有个东西可以靠着。最后你就会习惯宝宝的推挤，而宝宝也能学会一些睡眠礼仪。

毛茸茸的温暖

这是我们在澳洲开一个育儿研讨课程时学到的。我们看到观众席上有很多父母带了羊羔皮来。等把宝宝摇到睡着后，就把他放在脚边

点击查看儿童用品排行榜

的羊羔皮上。宝宝已经学会把那种毛茸茸的温暖感觉跟睡觉联想在一起。虽然宝宝是在一个陌生的地方，但却乐意接受羊羔皮这张熟悉的床。专为宝宝设计的羊羔皮，经过特殊剪裁，既安全又舒适，也能放进洗衣机洗。如果宝宝睡在羊羔皮上后会有鼻塞情形，可以在羊羔皮上盖上布尿布、床单或枕头套。如果宝宝还是继续打喷嚏，那么就可能是对羊毛过敏。

把手放在宝宝身上

你有没有注意到，你刚把睡着的宝宝放下，他马上又醒了，你只得从头再哄他一次。或者当你一把宝宝放在婴儿床上，他马上蠕动身体。这些都是宝宝想告诉你，他还没有睡熟到可以单独一人待在床上，也还没准备好完全离开你的抚触。把一只手放在宝宝后脑勺，另一只手放在宝宝背部（假如宝宝是趴着睡的），你厚实的手传出的暖意，或许就足以让宝宝停止抗议，缓缓入眠。哄宝宝睡觉时，除了使用以上方法外，还可以加上最后的触摸，用手以1分钟60下的节奏，轻拍宝宝的背或小屁股，然后再逐渐地将手移走，先放开一只手，再放开另一只手，动作要非常缓慢，免得把宝宝惊醒。甚至把手在宝宝身体上停一阵子，再完全离开。或许是因为爸爸的手比较大，这套办法有时让爸爸来做会比较成功。

留一点妈妈的味道

如果宝宝对于跟妈妈分开特别敏感，你可以留一点自己的物品在宝宝床上。一位妈妈说，当她把防溢乳垫或睡衣留在摇篮里时，宝宝会睡得比较安稳。另一位妈妈则把自己唱的催眠曲录起来，放给宝宝听。

安静的睡眠环境

大部分宝宝都有排除噪音的神奇能力，所以你并不需要踮着脚尖走路。我们的第一个宝宝，就是睡在书房旁边的摇篮里。电话铃声、翻书声、读书声音、音乐，以及学生生活会出现的所有声音，都不会打扰到他的好梦。有些宝宝比较容易被突然的声响惊醒，因此需要安静一点的睡眠环境。如果家中的婴儿床嘎嘎作响，可以在接合处和弹簧上抹一点油。把狗赶到外面，等它叫起来再赶就来不及了。电话拿起来，或者把铃声关掉。如果有客人来，可以在门上放个牌子："请轻声进入，宝宝在睡觉"。

尽快回到宝宝身边

要了解宝宝的夜间脾气。你的宝宝是不是天生比较乖，是不是醒来、啜泣、蠕动，然后就能再安稳入睡，完全不会吵到任何人？或者你的宝宝是那种如果没人马上过来安抚他，就会完全清醒，发起脾气，很难再静下来的孩子？如果你能在宝宝完全醒来前赶到他身边，或许只要把手放在他身上，搂抱一下或者喂一下奶，他就能很快又入睡了。如果你能在这个易醒阶段把宝宝照顾好，常常能防止他完全清醒过来。

吃饱，但不要太饱

你可能想在宝宝睡前喂他吃麦片，希望喂饱后，他晚上就能乖乖睡觉。曾有人对睡前喂麦片和睡前只喝奶水的宝宝的睡眠进行过比较研究，结果发现，他们晚上醒来的情形并没有什么不同。但对于累坏了的父母，这个办法还是值得一试。宝宝如果肚子太空或太胀，都容易焦躁不安。只要你在睡觉前，喂宝宝喝母乳或配方奶，通常就能满足这个小家伙。至于幼儿，一杯牛奶，一碗切好的水果，或者营养的饼干，都是不错的睡前点心。

第三步：减少让宝宝半夜醒来的因素

有时宝宝会在半夜醒来是无法避免的，这跟宝宝的性情和发展阶段有关。但你还是可以控制一些会把宝宝吵醒的因素。

点击查看儿童用品排行榜

身体因素

长牙疼痛

在你还没摸到宝宝的牙齿前，宝宝可能已经开始感觉到长牙的不适了。长牙造成的疼痛最早从宝宝3个月大就会开始，之后会时有时无地持续到2岁大长臼齿为止。如何知道宝宝晚上睡不好是因为长牙呢？宝宝头枕着的床单湿湿的、脸颊和下巴有明显口水造成的红疹、牙龈肿大、触痛及轻微发烧，都是线索。该怎么办呢？在医生的同意下，睡前给宝宝适当剂量的退热净（acetaminophen），4小时后，如果宝宝醒来就再给一次。

尿布湿了或有大便

有些宝宝晚上会因为尿布湿了而不舒服，但大多数宝宝都不会。如果宝宝尿布湿了还能

陪伴宝宝入眠的声音

宝宝在妈妈子宫里的9个月中，睡觉环境其实并不怎么安静。或许宝宝仍然需要一些背景音乐才能睡着。一些类似宝宝在子宫里听到的声音，当然能让宝宝睡得更好。如：

⊙从水龙头流出的水声或淋浴的声音

⊙冒泡泡的鱼缸

⊙妈妈心跳声或其他子宫内声音的录音带

⊙时钟的滴答声

⊙设定每分钟60下的节拍器

⊙瀑布或海洋声音的录音带

还有一些能让焦虑不安的宝宝安静下来的声音。我们称为“白噪音”，这种会不断重复、没有意义的声音，也能让宝宝睡着。吸尘器、电风扇、空调、洗碗机等东西发出的声音，都属于白噪音。我们认识的一些妈妈，在宝宝出生头一年，为了让宝宝入眠，就用坏了好几个吸尘器。（一位妈妈后来才想到，其实只要把吸尘器的声音录下来就好了。）吸地板时，用背巾把宝宝背在身上，或许是一举两得的办法。不过，也有些较敏感的宝宝，会被吸尘器的声音惊醒。

我们还发现一种陪伴宝宝入眠的绝佳声音：把爸爸的电动刮胡刀用布尿布包好，放在宝宝的肚子上或背后。刮胡刀的振动与声响，有助于宝宝入眠。（注意：用这种方法时必须旁边有人看着，当你要离开房间时，记得要把刮胡刀拿走。）你也可以尝试不断放录音带。收集一些有助于宝宝入眠的声音和歌曲。妈妈自己唱的催眠曲是最佳选择。

在寻找陪伴宝宝入眠的音乐时，要记得睡着的宝宝对于音乐是很挑剔的。选择能安抚宝宝，你自己听着也顺耳的声音。曲调高低起伏较为和缓的古典音乐，如拉威尔、莫扎特、卫瓦第（德弗札克、德彪西、巴哈、海顿的也不错），比较有助于宝宝安静下来。宝宝比较喜欢简单、曲调一致的音乐，如笛子或古典吉他。起伏太大、缺乏连贯节奏感的摇滚音乐，只会把宝宝吵醒。音乐盒或附有催眠曲的音乐玩具，也有安抚宝宝的效果。你也可以请专业的婴儿按摩师，提供你一些安抚宝宝的录音带。

点击查看儿童用品排行榜

好好睡，就不需要把他叫醒换尿布——除非你想帮他治好持续不退的尿布疹。但如果是半夜大便，就一定得换尿布。这里提供一个晚上帮宝宝换尿布的诀窍：如果可能的话，在宝宝吃奶前就帮他换尿布，因为他可能在吃奶时或吃奶后睡着。然而，有些吃母乳的宝宝，在吃奶时或吃奶后会马上大便，这时就需要再换一次尿布。如果你是用布尿布，可以在宝宝上床前，帮他穿上两三片尿布，减少因为潮湿造成的不舒服。

睡衣的刺激

有些宝宝不能忍受合成纤维质料的睡衣。我们在诊所碰到过一位妈妈，她查过了所有我们列出来的宝宝可能半夜醒来的原因（见第248页），最后终于发现，宝宝是对聚酯纤维做的婴儿睡袋过敏。她帮宝宝换了纯棉的衣物后，宝宝睡得好多了。有些宝宝对新衣服、洗衣粉或衣物柔软精过敏时，除了焦躁不安外，还会产生红疹。

何时怀疑是健康问题作怪？

如果出现下列情形，宝宝就可能是因为身体不舒服而醒来：

⊙宝宝因为突然出现类似腹绞痛的腹部疼痛而醒来

⊙原本一直睡得很好的宝宝，突然变得焦躁不安

⊙宝宝从一出生就睡不好

⊙出现某种疾病的症状或征兆

⊙宝宝啼哭不止，哄不好

⊙你的直觉告诉你，一定是出了什么问题

⊙找不出其他的明显原因

肚子饿

宝宝人小肚子也小，宝宝胃的大小，大概就跟他们的小拳头一样。小宝宝的消化系统只适合少量多餐，所以在刚出生的几个月，晚上至少每隔3~4个小时就需要喂食。随着宝宝一天天长大，他可能因为忙着玩而忘了要吃东西。要减少宝宝在半夜肚子饿的几率，就要白天经常喂食，让他吃得饱饱的。

鼻塞

宝宝出生后的头几个月，鼻腔通道必须很畅通，才能好好呼吸。之后，如果鼻子不通，他们也可以用嘴巴呼吸。新生儿如果鼻塞，特别容易焦躁不安。如果碰到这种情况，首先要清洁空气（见下面的“环境因素”）。然后帮宝宝清除鼻腔通道中的阻塞物，见第75页。

宝宝太热或太冷

宝宝晚上睡不好，可能是因为太热或冷了。见第64页宝宝晚上穿衣服的要领。

环境因素

温度与湿度起伏太大

要为宝宝提供适合睡觉的室温与相对湿度，宝宝刚出生的前几周，房间里要保持适宜的温度与湿度。见第65页婴儿房适当温度与湿度的说明。

空气中的刺激物

环境中的刺激物可能造成宝宝的呼吸道阻塞，因而半夜醒来。家中常见的刺激物包括香烟、婴儿痱子粉、油漆、香水、发胶、动物毛屑（不要让宠物接近过敏宝宝的床铺）、植物、衣物（尤其是羊毛）、填充玩具、床罩上的灰尘、羽毛枕头、毯子、能沾上棉绒和灰尘的绒毛玩具。如果宝宝老是因为鼻塞而醒来，可能是卧室里有刺激物或过敏原。（如何减少卧房中的过敏原，见第480页。）

点击查看儿童用品排行榜

床太冷

把温暖的宝宝放在冷冰冰的床单上，宝宝半夜一定会醒来。天气冷时在床上铺法兰绒、羊羔皮，或者让妈妈温暖的身躯先把床弄温暖，都能给宝宝一张暖烘烘的床。

不熟悉的声音

凡是突然的、音量大的、不熟悉的声音，都可能把宝宝从睡梦中惊醒，尤其是当宝宝正在浅眠阶段，或者是正从深眠进入浅眠的敏感时期。但如果宝宝已经睡得很熟，妈妈就不需要轻声细语或踮着脚走路。

潜在的健康因素

虽然有些宝宝在生病时，会利用睡眠的治疗效果，晚上多睡一点，但大部分宝宝在生病时，半夜都会经常醒来，以下是一些会让宝宝在半夜醒来、与疾病有关的因素，以及一些可能导致宝宝醒来的潜在体内的刺激因素。

感冒

患了感冒的宝宝，半夜比较容易醒来，因为感冒会造成宝宝的呼吸道阻塞，以及全身的不舒服。（感冒的治疗方法，见第457页。）

耳朵感染

耳朵感染的宝宝，半夜常会痛醒。如果有下列情形，宝宝可能就是因为耳朵感染才会半夜醒来：

⊙宝宝的睡眠习惯，从睡得很好变成焦躁不安、常醒。

⊙宝宝患感冒。鼻腔的分泌物从清澈、水状变成黄色浓稠状，眼睛也有黄色分泌物。

耳朵感染的进一步说明，见第464页。

胃食道逆流

见第276页。

发烧

很多细菌都会使晚上的发烧温度比白天更高。如果宝宝生病了，白天只是轻微发烧，晚上睡前的体温也还正常，最好还是让他在睡前吃适量的退烧药，预防晚上发高烧。你不必把宝宝叫醒量体温，只要摸摸或亲亲他的额头就知道了。除非医生指示，否则通常没有必要叫醒发烧的宝宝吃退烧药。

过敏与过敏造成的肠道不适

近来的研究发现，过敏与过敏造成的问题，常是宝宝半夜醒来的潜在原因。首当其冲的就是食物过敏。如果有下列情形，宝宝可能是对食物或牛奶过敏：

⊙宝宝几乎整晚都焦躁不安。

⊙宝宝因为突发的腹绞痛而醒来，而且肚子摸起来很紧，有严重胀气。

⊙宝宝有其他过敏症状：白天腹绞痛、红疹、鼻塞。

最近有研究发现，吃母乳宝宝可能对妈妈喝下的牛奶过敏，因而晚上容易醒来。（如果你怀疑是食物或牛奶过敏，见第115页所列的消去法饮食建议。）

蛲虫

蛲虫看起来像白色线头，约0.8厘米长，是许多小孩肠道中的寄生虫，可能造成较大婴儿或孩童半夜醒来。我们来看看这些小小寄生虫是如何在宝宝肠道活动的：怀孕的母蛲虫晚上会从肠道往下爬，在肛门产卵。这种在肛门周围的活动，会造成严重的瘙痒感，使得宝宝半夜醒来抓肛门、屁股或阴道等有虫卵的部位。这些虫卵被宝宝带进指甲里，再进入宝宝嘴里，或者其他孩子或家人的嘴里。被吞下的虫卵会在肠道孵出、成熟、交配，然后重复繁殖。

以下是查知有蛲虫出现的线索：

⊙宝宝肛门附近有瘙痒及抓痕

⊙女婴有阴道发炎或常有尿道感染

⊙家里其他人确实有蛲虫感染

⊙你亲眼看到有虫

点击查看儿童用品排行榜

蛲虫可能不会造成任何症状，或者只是引起让人感到疼痛、奇痒的一点小毛病。如果你怀疑宝宝有蛲虫，但又不能确定，可以试试下面方法：在黑暗中把宝宝的屁股张开，用手电筒照宝宝的肛门。如果你看到蛲虫，别紧张。不需要半夜打电话给医生，等天亮再处理也不迟。有时候，你知道有蛲虫，可是看不到在哪里，拿一段双面胶，粘在冰棒棍子或压舌板上，晚上，用有粘胶的那面压紧肛门，把虫卵粘起来。胶带试验也可以在宝宝醒来时马上做，但一定要在宝宝洗澡或大便前做。

把胶带拿给医生或检验所，让他们用显微镜检查是否有蛲虫卵，然后进行适当治疗。

尿道感染

经常半夜醒来的宝宝，尤其是有发育不好、呕吐、不明原因发烧症状的宝宝，都应该检查是否有尿道感染。

虽然造成宝宝半夜醒来的因素，行为上的原因多于健康原因，但也要考虑以上所提到的几种潜在健康问题。我见过许多睡不好的宝宝，以前被轻率地认为是有不良的睡眠习惯，或被认为是受了错误的婴儿睡觉理论之害，最后才发现是潜在健康问题所造成的。一旦找出原因并加以治疗后，宝宝半夜醒来的情况就改善很多了。就跟发烧与疼痛一样，宝宝经常半夜醒来，也应该被当成需要诊断和治疗的症状。

发育上的原因

以前一直睡得很好的宝宝，如果正在经历发育阶段的重大里程碑，如会自己坐直、会爬、会走路，也会开始在半夜醒来。当你赶到宝宝身边时，可能会发现，他已经爬到床边，顺着婴儿床的护栏站起来，不知道怎么下来，或者已经在婴儿床边梦游了。有时候，这个小小梦游家会半睡半醒地坐起来，然后翻倒，突然清醒过来。

为什么会有这种跟发育情形有关的麻烦呢？可能是因为宝宝“梦到”他白天的成就，晚上还想在睡觉中练习。凌晨3点实在不是展示新技能的好时间，而且也没有在一旁拍手叫好的观众。如果你发现宝宝坐在床上，半睡半醒，但就快翻倒了，你可以在他完全清醒前，轻轻地将他恢复到最喜欢的睡姿。如果你把宝宝弄糊涂了，发起脾气，就得把他安抚到睡着。

分离造成的焦虑，也是宝宝在半夜醒来的另一种因素。你可能会发现，家里8~12个月大的宝宝，以前睡眠状况良好，现在却常常在半夜醒来，而且白天也黏你黏得更紧。我们认为，会出现这种令人玩味的发育现象，是因为宝宝的身体告诉他，他现在可以离开父母了，但他的心却告诉他：“你需要跟父母靠近。”这种宝宝白天粘着妈妈的正常状况，也会出现在晚上，让宝宝想在半夜醒来跟父母亲近。（有关分离焦虑的讨论，见第357页。）

情绪因素

你有没有过白天压力很大，晚上就睡不好的体验呢？婴儿也是这样。如果宝宝跟你的关系亲密，全家人也都相处和乐，可是突然出现分离、离婚、家庭纷争、住院等因素，破坏了这份和谐，宝宝就可能出现睡不好的情形。当家庭的日常习惯受到干扰时（如因为搬家），宝宝也会经常在晚上醒来。如果你白天很忙，宝宝也可能会在晚上醒来想跟你玩，获得你的注意。如果你和宝宝非常亲密，宝宝也会感染到你的情绪。当你生气、沮丧、半夜容易醒来时，宝宝也会有类似的情绪和睡不好的情形。有位妈妈曾经这么说：“如果我那天过得不顺利，晚上睡不好，宝宝也会一样。如果我能控制自己，白天平静一点，宝宝晚上也会睡得比较好。”

点击查看儿童用品排行榜

性情与睡眠

在一次新手妈妈的聚会中，每个人都在称赞自己的宝宝有多“好”。突然间，有人提出了一个有份量的问题：“你家宝宝能一觉睡到天亮吗？”“还算好”，心里盼望能有人附和你，可是没有，满屋子都是完美宝宝与完美妈妈。别因为别人家里的完美宝宝而睡不着觉。不要用宝宝睡得好不好，来衡量妈妈照顾得好不好。此外，她们很可能是夸大了自家宝宝晚上有多乖。两个妈妈可能使用同样的育儿方式，可是一个宝宝会半夜醒来，另一个却不会。你家宝宝可能是个高需求宝宝（我们将在下一章中介绍），他只是把白天的性情带入夜晚的睡眠习惯中而已。每个宝宝都长得、吃得及睡得不一样。宝宝半夜醒来，是他自己的性情所致，不是因为你的育儿能力低导致的。

跟宝宝一起睡——行？还是不行？

可以让宝宝跟你们一起睡吗？可以！不只可以，我们相信，那才是宝宝应该睡的地方。我们不敢相信，许多育婴书会断然否定这种经过时间考验的、普遍采用的睡眠安排方式。那些自称是专家的人，居然敢反对经过科学证明，以及经验丰富的父母早就知道的事——**大部分宝宝跟妈妈一起睡会睡得比较好。**

为什么同享睡眠有用？

宝宝容易入眠

尤其是在刚出生的头几个月，宝宝必须先经过浅眠阶段才能真正睡着，他们需要由父母照顾到睡着，而不是叫他们睡就能自己睡着。在熟悉的床上，被熟悉的人抱着或一起躺着，宝宝会更容易放松。这种宝宝喜欢、信任的熟悉画面，会深深嵌进宝宝心里。倚着爸爸的手臂或妈妈的乳房睡着，能让宝宝培养出对睡眠的健康态度。宝宝学会不讨厌上床睡觉，也不害怕一直睡着。

宝宝会睡得更好

请设身处地想想宝宝的睡眠方式。当宝宝从深眠进入浅眠时，他也进入一个容易醒来的敏感时期，这个过渡阶段每小时就会出现一次，如果醒来，宝宝就很难自己再进入深眠阶段。你是宝宝最熟悉、亲密的人，他可以摸到、闻到、听到你。你在旁边就好像告诉他：“再回去睡，没关系。”宝宝不会担心，所以平心静气地渡过晚上易醒的过渡阶段，再次进入深眠。如果宝宝真地醒过来，他有时也能自己沉静下来，因为你就在身边。熟悉的触摸，或许再加上几分钟的哺乳，宝宝就能再度进入深眠，而在这个过程中，同享睡眠的妈妈和宝宝，都不需要完全清醒过来。

妈妈会睡得更好

在我们的调查工作中，那些跟宝宝同享睡眠的妈妈都说，虽然她们可能要在半夜醒来安抚宝宝，隔天却觉得更有精神。这些妈妈和宝宝达到了夜晚的和谐（nighttime harmony）。宝宝和妈妈的生物时钟和睡眠周期是同步的。经常会有妈妈注意到：“我会在宝宝醒来前的几秒钟自动醒来。当宝宝开始蠕动时，我会把手温柔地放在他身上，之后他就会慢慢睡着。有时我甚至不用完全醒来，就会自动做这些动作。”不是所有妈妈都能跟宝宝达成如此完美的夜间和谐状态，但这是两个夜间世界的最佳组合：整晚好眠与满足的宝宝。

把这幅和谐的情景跟在婴儿床里的宝宝对照一下。独自一人睡在婴儿床上的宝宝，醒来时也是自己一个人。他先是蠕动，接着发出啜泣声。还是没有人来安抚他。分离的焦虑感袭上心头，宝宝开始大哭。不久，睡得再远的妈妈也会被宝宝的哭声叫醒。你从床上跳起来，

点击查看儿童用品排行榜

蹒跚地朝着宝宝的房间冲去，夜晚安抚宝宝的情景，成了一项大工程。终于你到达宝宝身边了，他的哭声已经升级。他已经完全清醒，而且非常生气。你也完全清醒，也非常生气。接下来的安抚，不是出于自动的反应，而是出于义务，不得不做的事。安抚一个啼哭、生气的宝宝，要比安抚一个半睡半醒的宝宝多花一倍力气，但宝宝最后还是乖乖躺回婴儿床上。现在轮到清醒、生气的你睡不着了。还有，由于妈妈和宝宝离得远，两个人的睡眠周期很难达到一致。如果宝宝在进入浅眠时醒来，妈妈却还在深眠，结果就是不和谐的夜间醒来。从深眠中被吵醒，去照顾肚子饿的宝宝，使得夜间育儿变成一项苦差事，也导致父母睡眠不足。

哺喂母乳更容易

许多哺乳经验丰富的妈妈都知道，同享睡眠能让哺喂母乳更容易。哺乳妈妈比喂奶瓶的妈妈更容易与宝宝的睡眠周期达成同步。她们常常在宝宝想吃奶前醒来。由于妈妈就在身边，而且能预期宝宝要吃奶的时间，所以可以在宝宝（妈妈经常也是）完全醒来前，就让宝宝喝完奶，进入深眠阶段。

有一位成功跟宝宝达成夜晚和谐的妈妈，告诉我们这样一个故事："在宝宝醒来吃奶的30秒前，我的睡眠似乎会变得比较浅，几乎要醒过来。由于能预期宝宝吃奶的时间，我可以在宝宝开始蠕动，寻找奶头时，就开始喂他吃奶。马上让他吸吮奶汁能让他不完全醒来，吃完奶后，我们两个人又一起缓缓进入深眠。"在这个情况下，宝宝在易醒的阶段吃奶，然后又进入深眠。如果妈妈与宝宝不是挨得很近，那会发生什么情况？宝宝会在另一个房间里醒来，大声哭着发出他的需求信号。到妈妈赶来的时候，妈妈和宝宝都完全醒过来了，而且很难重新入睡。（你不需要把宝宝抱过你的身体，让他吃另一边乳房的奶，只要把你的肩膀转向宝宝，调整乳房的高度即可。）

有些白天喂母乳不太顺利的妈妈说，当她们晚上跟宝宝一起睡，白天也跟宝宝一起午睡并喂奶时，这件事会变得比较顺利。我们相信，当妈妈放松或睡觉时，宝宝能感觉到妈妈比较放松，妈妈的泌乳激素也会工作得更好。有时候妈妈抱怨说，宝宝只有跟妈妈一起躺着时才肯吃奶。我们会鼓励这些妈妈认真倾听宝宝想传达的信息。宝宝仿佛知道，如果能让妈妈躺下，乳汁会流得比较顺畅，"餐厅的气氛"也比较有助于消化。

同享睡眠适合忙碌的生活方式

现代人的生活方式更适合采用同享睡眠。越来越多的妈妈白天必须与宝宝分开；晚上一起睡，是宝宝与妈妈团圆的最佳机会。碰到打算在宝宝出生后几个月就恢复上班的妈妈，我们会鼓励她们考虑跟宝宝一起睡。这种方式，让宝宝和妈妈可以在晚上弥补白天失去的亲密感。另一个好处是，妈妈在晚上喂奶，体内会产生具有放松作用的激素，帮助妈妈忘记一天的辛劳，晚上睡得更好。（见第253页有关妈妈回去上班后，宝宝开始常在半夜醒来的讨论。）

起步慢的人可以迎头赶上

有些妈妈跟宝宝亲密的关系起步较慢，譬如由于宝宝早产或其他健康因素，无法及早与刚出生的宝宝建立感情，这个时候同享睡眠特别有用。同享睡眠能让开头慢的母婴关系迎头赶上。此外，同享睡眠也能帮助那些照顾孩子母性出现得较迟的父母（尤其是母亲），原因在于：有些妈妈的母性激素来得较慢。增加母性激素的条件有三个：睡眠、触摸宝宝及喂母乳。而当妈妈跟宝宝睡在一起时，这三者都顾到了。

宝宝长得更好

在观察跟父母同睡的宝宝许多年后，我们

点击查看儿童用品排行榜

发现一个显著好处：这些宝宝都发育得非常好。事实上，对于体重增加缓慢的宝宝，最古老的“疗法”之一，就是把宝宝带上床喂奶。同享睡眠对宝宝健康的好处，早就得到了肯定。早在1940年，康布（A.Combe）的《婴儿期管理》（Management of infancy）中就写道：“无疑的，至少在宝宝出生后的头4周，以及冬天和初春时，如果让宝宝睡在妈妈身边，分享妈妈的温暖，宝宝会比单独睡在一张床上长得更好。”

或许有一天，科学会证明有经验的婴儿看护者早就知道的事：让妈妈和宝宝同享睡眠，对于宝宝和妈妈有良好、健康的影响。

当同享睡眠行不通的时候

没有任何一种睡眠安排方式，能永远适合所有家庭。如果起步太晚，同享睡眠可能就行不通。有些父母所有方法都试过了，宝宝还是睡不好。几个月后，他们终于不情愿地把宝宝带到床上，但他们心里并不希望这样。此外，如果父母和宝宝一开始并没有睡在同一张床上，他们可能不习惯彼此的存在，他们的睡眠周期也不协调，结果可能是造成宝宝夜间更频繁地醒来。

有些宝宝和父母似乎有一个临界睡眠距离，睡得太远或太近，都会增加半夜醒来的次数。如果睡得太近会让宝宝或父母在晚上醒来，可以考虑用“并床”的方式：把婴儿床一侧的护栏拆下，让宝宝的床跟父母的床靠在一起，把婴儿床的床垫高度调到跟父母的一样，并使中间没有缝隙。这样你跟宝宝既能在伸手可及的距离内喂奶与抚触，又能保留自己的睡觉空间。

重点提示

夜间育儿最重要的不是让宝宝睡在哪里，而是你如何回应宝宝夜晚的需求，以及你是否愿意放开心胸，找出最适合你们家的睡眠安排方式。

与宝宝一起睡——你的疑问和别人可能的批评

长久以来，我们一直鼓吹同享睡眠是夜间育儿很重要的一部分，对于许多有关这种做法的疑问和批评，我们也很清楚。以下就是我们最常被问到的问题：

☆害怕养成依赖性

我听说宝宝一旦养成这种习惯，就永远没办法自己一个人睡。我是不是在养成他的坏习惯？

刚开始或许是这样，但孩子最后还是能不需要你的帮忙而自己入睡，并且睡得很好。你是在帮宝宝养成好习惯。真正的问题在于，你认为宝宝比较喜欢依偎着妈妈的乳房或爸爸的臂膀安详入眠，还是靠着没有味道、没有感情的橡胶安抚奶嘴，自我安抚睡着。答案应该很明显，不过也有些宝宝一开始就喜欢自己一人睡觉。

请想想同享睡眠的长远好处。快乐的儿时亲情回忆，是你给宝宝的最珍贵的礼物。在孩子的回忆里，他记得自己是如何在妈妈或爸爸的怀里入睡，早晨醒来身边就是亲爱的家人，而不是独自在笼子里醒来，从栅栏缝中往外瞧。我们永远不会忘记，我们的孩子醒来时是多么快乐。每次我们看到睡在身边的宝宝，就会看到他脸上满足的表情，仿佛在对我们说：“爸爸妈妈，谢谢你们让我在这里。”你给宝宝的亲密回忆会持续一辈子。

点击查看儿童用品排行榜



并床的方式让父母和宝宝既能保留各自的空间，又能亲近彼此

☆学会自我安抚

我听说婴儿如果习惯倚着妈妈的乳房或爸爸的臂膀入睡，当他醒来时，也会期望继续这样躺着，而无法在没有大人的情况下自己再度入睡。是不是真的？

是真的——那又怎样？这点对夜间亲密育儿方式的批评讲的是事实。但孩子是小婴儿的时间并不长，而且这个阶段正是你们打好信赖基础的最佳时机。想想看，如果宝宝孤独一人在半夜醒来时，而且不得不提前成为一个懂得自我安抚的人，那会怎么样呢？

所谓自我安抚的育儿方式，是以一种只求大人方便的心态，强调以下不同技巧让宝宝学会自我安抚——多半是让宝宝孤独一人，或者设法让宝宝自己想出方法——而不让宝宝依赖妈妈或爸爸得到安慰。表面上看来，这种方式实在太方便了，对父母是个大解脱。但凡是捷径都要小心，尤其是夜间育儿的捷径。这一种说法忽略了婴儿发展的基本原则：需求在婴儿时期获得满足，便会自然消失；没有获得满足的需求，并不会完全消失，而会在以后以“疏离感”（diseases of detachment）的方式，再度浮现——像挑衅性、愤怒、冷漠、退缩，并有管教问题。我们在此提供父母一个实用的原则：在第一年，婴儿需要的与想要的通常是一样的。

无论你是否跟宝宝同享睡眠，夜晚都是宝宝和父母亲近的特别时间。

☆少见的习惯？

跟宝宝一起睡，是不是很少见的习惯？

同享睡眠既不少见，也不是不寻常。前不久我参加一个全国性的电视节目，谈论宝宝的睡眠问题。制作人知道我鼓励父母跟宝宝同睡后，问我：“西尔斯医生，有多少父母试过这种新方法？”我被她说的“新方法”搞糊涂了，后来才听懂，她是指同享睡眠。我告诉她，父母跟宝宝分开睡，才是“新”方法。

在没有“专家”的文化中，将同享睡眠视为从妈妈子宫，到妈妈乳房，再延伸到妈妈床上的自然延伸。别的方法她们想都没想过。我有位病人的妈妈，最近帮世界卫生组织（World Health Organization）调查了斐济岛上的家庭睡觉习俗。斐济的宝宝在断奶前，都是跟妈妈睡在一起。当地的妇女听到研究人员问她们宝宝睡哪里时，都觉得很惊讶，问道：“美国妈妈晚上真的把宝宝放在笼子里吗？”幸好我们没有把我们的育儿观念输出到国外。

对世界上大部分的父母来说，让小孩单独睡一间婴儿房是很奇怪的观念。一项针对全球186个传统社会的研究发现，大部分的文化都

点击查看儿童用品排行榜

让妈妈和宝宝同睡；而且没有一个文化，赞成西方国家这种让宝宝单独睡婴儿房的做法。这种方法破坏了全球的睡眠传统，而让我们都睡眠不足。

假设我们花一个下午在图书馆阅读全球各地的睡眠习惯与建议的书。如果我们从人类学区开始找书，所有的书都把同享睡眠当成育儿标准，就像母乳哺育与抱宝宝一样。让宝宝跟父母睡同一张床，有什么好大惊小怪的？宝宝本来就是属于那里的，人类学家是这么说的。

可是你看的医学和心理学的书就不一样了，这个经过时间考验，打从有人类开始就一直延续下来的做法，根据书中编造的许多理由，突然之间变得大错特错。这么自然的人类习惯，变得那么具有争议，实在可笑。事实上，同享睡眠与哺喂母乳走的路非常类似。1950年哺喂母乳竟然曾经引人非议！现在有越来越多的父母，不管专家的禁忌，再度哺喂母乳，而哺喂母乳的亲戚——同享睡眠——也跟着回来了。

☆可能永远不肯离开

我们喜欢跟宝宝一起睡，也觉得很适合，可是我们该不该担心呢？有朋友警告说，让宝宝跟我们睡同一张床，我们以后会后悔的，因为宝宝会永远赖着不走。

别担心，宝宝会走的。没错，宝宝不一定会在哪天自己宣布说："我准备好了，请给我一张自己的床，一间属于自己的房间。"你还得等好几年呢。就跟许多其他的育儿问题一样，你可以试着从宝宝的角度来看这个问题。躲进宝宝的被窝，想像一下他在这个温暖角落的感受。宝宝当然不想走。他找到了最适合自己的地方。为什么要急着让宝宝独立呢？孩子的需要如果能在早期获得满足，最后就会消失；如果没有，就会留下一个空位，日后以焦虑的形式重新浮现。你的责任不是让宝宝在晚上学习独立，而是要创造一个有安全感的夜间环境，自然而然培养出孩子的独立性。最重要的是，你现在喜欢这种安排，觉得适合。等时机到了，宝宝自然不会再跟你同睡一张床，就像他断奶一样。

☆医生说不行

我们想跟宝宝一起睡，但医生建议我们不要。我真搞不懂，到底谁说得对？

有三个问题是不应该问医生的："宝宝应该睡哪里？""宝宝喝母乳应该喝多久？"、"是不是应该让宝宝哭？"医学院没有教这些知识，而医生给的建议，多半是他们自己为人父母的经验，而非专业上的建议。当你问医生，宝宝应该睡哪里，等于是在考医生。医生所受的训练是诊断与治疗疾病，不是怎么养小孩。如果你想跟孩子一起睡，而且觉得这种夜间育儿方式让你、宝宝、你丈夫都能睡得比较好，那么这就是对你们家最好的决定。还有，你会发现，大部分医生对于父母与宝宝同睡的态度越来越灵活。家庭医生、小儿科医生、心理医

宝宝需要有需求

宝宝的依赖性，是婴儿发育过程中正常、适当、应有的部分。宝宝需要有需求。提前被迫独立（自我安抚）的宝宝，等于错过了这个需求阶段。宝宝需要学会跟人建立感情，而不是跟东西建立感情。如果宝宝不能有需求，那又有谁能有需求呢？如果父母不能满足这些需求，又有谁能呢？别等到以后，看到孩子借着什么人或东西来满足在婴儿时期没得到满足的需求，才后悔莫及。

点击查看儿童用品排行榜

生现在都明白，如果能在婴儿刚出生的几个月，多花一点时间帮他培养健康的睡眠态度，以后就不需要花加倍的时间来治疗睡眠问题或情绪问题。

☆可能毁了我们的性生活

跟宝宝一起睡，听起来很不错，可是这样睡，夫妻还能有正常的性生活吗？

性生活跟照顾宝宝是可以两全其美的，但是就像帮宝宝取名字一样，必须是爸爸和妈妈都同意让宝宝睡在他们床上才行。如果妈妈愿意，但爸爸不愿意，爸爸可能会因此不喜欢宝宝和妻子，觉得自己必须跟宝宝抢妈妈。妈妈必须想办法，不要让“孩子碍我们的事”的情况发生，跟爸爸好好谈谈。在决定跟宝宝一起睡之前，以及刚开始的几个月，夫妻都应该定期谈谈“这种安排还可以吗？”要体贴彼此的感受。

宝宝还小，不会注意，也不知道父母行房，但随着宝宝一天天长大，就算已经熟睡，父母可能也不适合在宝宝旁边行房。你可以把睡着的宝宝，抱到另一个房间，等孩子大一点，在早上用一句“去看卡通”，就能找回你们的二人世界。

除了把宝宝带到床上睡外，还有一种做法是，先让宝宝在自己的床上或摇篮里睡着，等他半夜第一次醒来时，再让他跟你们一起睡。如果你们夫妻俩兴致来了，而宝宝正睡在你们床上时，你们会发现家里哪个房间都可以筑爱巢。

要为亲密行为找时机。夫妻不是只有在晚上、临睡前才能做爱。此外，宝宝刚出生几个月，大部分妈妈一到晚上早就累得除了想睡觉，什么事都不想做。一位妈妈说：“我需要睡觉，比他需要性行为更迫切。”如果有宝宝在床上，让父母提不起劲，清晨、下午，或宝宝在其他地方小睡的任何时候，都是不错的时机。

☆夜晚的独处时间

我读过许多有关跟宝宝同睡的文章。我也有很多朋友是跟宝宝同睡。但坦率地说，我并不希望让家里刚出生的小宝宝跟我们一起睡。我家里有4个小孩了。我想有点时间跟丈夫独处。是不是不想跟宝宝一起睡，就是不热心的妈妈呢？

不，你不是一个不热心的妈妈，而是一个对自己晚上需求有清楚认识的聪明妈妈。就像哺喂母乳的妈妈不见得比喂奶瓶的妈妈好一样，跟宝宝一起睡的妈妈，也不一定比不跟宝



在你的卧房地板上多加个床垫，有助于宝宝离开你的床

点击查看儿童用品排行榜

宝睡的妈妈好。听起来，你是真地觉得家里的情况，让你必须在晚上与丈夫独处，以巩固你们的婚姻关系、让你有机会休息过来以及隔天当个更好的妈妈。我们的建议是，选择对全家人最好的睡觉方式。不要因为朋友都这么做，就觉得有压力，因而强迫自己接受不适合自己的夜间育儿方式。此外，你的宝宝也可能不在意跟妈妈在晚上分开，在自己的婴儿床上或婴儿房里都能睡得很好。

☆让宝宝慢慢离开

当孩子该离开的时候，我们该怎么做？

当父母准备好让宝宝离开时，通常宝宝自己还没准备好。让孩子离开你的床，就像让他断奶一样，要慢慢来。大部分孩子在两三岁的时候，都能离开妈妈的床。当你准备好时，先试着在你的床边放个床垫，并继续照顾宝宝入睡。下一步就是在孩子自己的房间，在床上陪着孩子直到他入睡，或者鼓励孩子跟哥哥或姐姐同睡。别担心——孩子会离开你的床的。

解决宝宝的睡眠问题

如果你已经按照夜间育儿的三个步骤做了，可是宝宝晚上还是睡不好，还有以下办法：

⊙首先，判断宝宝晚上醒来的情形是不是很严重？还是只是个能忍受的小麻烦，等宝宝大一点可以自己入眠时就没事了（大部分宝宝最后都能做到）？还是已经影响到宝宝的成长和白天的行为？你隔天是不是累得不想照顾孩子，而且越来越讨厌晚上照顾孩子，甚至连孩子都讨厌了？简而言之，你是不是打算到睡觉时就什么也不管了？

⊙检查所有可能造成宝宝半夜醒来的原因。对症下药，找出可能的解决办法，一个一个试，直到找到管用的为止。你可能得根据宝宝不同的发展阶段或家中生活方式的变化，采取不同的解决办法。

⊙如果你肯定清单上所列的原因，都不是罪魁祸首，那么就没有速成的解决办法。你可能得花好几个星期的时间，来改善宝宝的睡眠习惯。记住你的长期目标：帮助宝宝培养健康的睡眠态度。虽然宝宝需要某种程度上的固定睡眠时间和临睡前活动，但也不要让宝宝老是靠着同样的方法入睡，让宝宝习惯各种不同"睡眠联想"，来帮助他入睡与保持睡眠状态。

健康的睡眠联想

要了解宝宝容易醒来的原因，必须先了解睡眠联想（sleep associations）的概念——会让宝宝联想起入睡及再度入睡的人、事、物。我们都有自己最喜欢的睡眠联想：一本书、舒服的热水澡或音乐等等。但大人跟婴儿的不同在于，大人醒来后，可以不必靠那个一开始让他入睡的东西，就能再度进入梦乡。当你半夜醒来时，通常只要换个姿势，或拍拍枕头，就能再度睡着。可是宝宝不一样，宝宝醒来后想再入睡，一定得靠那个当初让他睡着的事物。当婴儿或孩子的睡眠习惯成熟后，就能像大人一样，不需要同样的人或东西帮忙。

思考一下睡眠联想概念的意义。如果宝宝习惯在父母的轻摇、喂食、抚摩或搂抱中睡着，也就是被照顾到睡着，当他在半夜醒来，也会期待并需要有同样的温暖与人的爱抚，才能再度入眠。相反的，如果你把宝宝一个人放在婴儿床上，没有哄他睡，他会学会以自己的方法睡着。之后如果他在凌晨3点醒来，他也能自己想办法再睡着。

有关睡眠的这项基本事实，产生了两种完全不同的夜间育儿学派：一派认为宝宝应该被照顾到睡着；另一派则强调要让宝宝自己睡着。我们的做法是结合这两个观念。我们相

点击查看儿童用品排行榜

安全同享睡眠

跟宝宝同睡的父母，常常担心睡觉时翻身压到宝宝。其实，同享睡眠是很安全的，你并不会压到宝宝。我们潜意识中对界线的感觉让你睡觉时不会掉到床下，同样的，也让你不会压到宝宝。我们问过许多有同享睡眠经验的妈妈后发现，她们身体和心理都知道宝宝在身边，所以就算在睡觉时，也不太可能会压到宝宝。如果她们真压到时，宝宝将哭闹得很厉害，以至她们会马上醒来。

可是爸爸睡觉时，并没有像妈妈那样，清楚地知道宝宝存在，所以有可能在翻身时压到宝宝或者把手臂压到宝宝身上。

以下是确保你们能安全同享睡眠的建议。

⊙在妈妈跟宝宝间，放一个护栏（在婴儿家具店或邮购目录都买得到），或者把床紧靠着墙，让宝宝睡在墙和妈妈之间而不是父母之间（见第 231 页图示）。幼儿在晚上常会有 360 度的大翻身，如果睡在父母中间，常会把爸爸弄醒。

⊙如果你吃了任何会减低你对身边宝宝敏感度的药物，如酒精、镇静剂，就不要跟宝宝睡在一起。

⊙不要给宝宝穿太多，宝宝会太热。如果宝宝睡在自己的床上时穿得不多不少，之后被带到妈妈身边，或者父母中间睡。两个温热的身体，再加上原本穿的衣服，就会太热了（太热的征兆，见第 449 页）。

⊙不要把宝宝放在任何会凹陷的表面，宝宝可能因为把头埋进去而窒息。

⊙床要大，睡的人要少。床太小，或者睡的人太多，对宝宝来说都不安全。比如说，让爸爸或小哥哥（小姐姐）跟宝宝在沙发上睡觉就不太安全。宝宝可能会被夹在沙发靠背和大人的身体中间。跟宝宝一起睡，至少要用标准或加大尺寸的双人床才安全。不要让小宝宝跟一群孩子一起睡。

⊙不要与宝宝睡在容易上下起伏的水床上。宝宝可能会陷进床垫跟妈妈之间的缝隙里。也不要让小宝宝一个人睡在水床上。宝宝颈部的肌肉还不够有力，让他能将头伸出下陷表面，所以有窒息危险。坚实或“不会上下起伏”的水床比较安全，但要确定所有的缝隙都已填满。

⊙虽然宝宝不太可能会掉下床，还是小心一点比较好，尤其是当宝宝睡在父母其中一人的旁边时。宝宝就跟热导弹一样，会自动挨近父母身边。但为了小心起见，特别是当宝宝自己一个人睡在你的床上时，还是应该在他旁边放上护栏、紧实的垫子或靠枕，或把椅背靠着床缘，或放上其他任何能防止宝宝掉下床的安全装置。

信，让宝宝培养健康的睡眠态度，宝宝必须先经过被照顾到睡着的阶段，然后再渐渐转变为自己想办法睡着。强迫宝宝过早学会自我安抚，可能会让宝宝产生对睡眠的恐惧，长期下来可能导致睡眠问题。这种方式也剥夺了宝宝和父母共同成长的重要时间，在这段时间，宝宝学会信任，父母则能培养对宝宝的敏感度。如果能在父母呵护照顾下睡着，而且醒来时父母也会立即回应，呵护他再次睡着，大部分宝宝都能渐渐学会不用别人帮忙就能自己睡着。

点击查看儿童用品排行榜

然而，有些宝宝喜欢上这种夜间吃奶的感觉后，欲望（或需求）会增加，到了两岁还不想放弃这份夜晚的享受。这种情形尤其容易发生在忙碌的宝宝和忙碌的父母身上。晚上很安静。爸爸妈妈都是宝宝一个人的，特别是吃母乳的宝宝，可能会在这个时候拼命吃奶。刚开始是需要，现在变成习惯，最后变成父母最讨厌的事。这种情形表示夜间育儿法已经失去平衡，必须渐渐让宝宝在晚上断奶，此时也可以用一些夜晚的安抚工具。

宝宝哭的时候，可以不管他吗？

新手父母常问我们："我在电视上看到一种育儿技巧，教父母在晚上不要理哭闹的宝宝，让宝宝哭的时间一次比一次长，最后他就会自己睡着。我总觉得这种方法不太对。它真的有用吗？"

这种建议已经存在了将近100年，每10年我们都看到有育儿书把这种令人难受的方法稍微修改一下，又建议父母用。在回应宝宝前，先让宝宝哭5分钟，下次让他哭10分钟，再下次让他哭15分钟，这种方法听起来可能还挺合乎人性，很合理，但最后结果通常一样：一个痛苦的妈妈和一个生气的宝宝，或许宝宝最后真的累得睡着了，但这样的代价有多高？我们希望这种让宝宝哭到累的做法赶快寿终正寝，不要再出现了。针对这种做法的争议性，我们写过很多文章，也在全国性的电视节目上辩论过。为了疲惫但很容易听信他人建议的父母，我们深入调查了这项为我们深恶痛绝的不良育儿建议，以下是我们所发现的：

总觉得不太对

为了了解父母对这个问题的看法，我们访问了300位妈妈。我们的问题是："对于如何处理宝宝的半夜醒来的情形，你最常从朋友和亲人那里获得的建议是什么？"答案是："让他哭到不哭了为止。"我们还问这些妈妈，对这种建议的感受如何。95%的妈妈回答："总觉得不太对。"我们的结论是：95%的妈妈内心的感觉是不会错的，妈妈听到的建议跟她内心的感受互相矛盾，让妈妈们无所适从。

因为受欢迎

我们访问了推崇这种方法的出版社和电视制作人，他们辩解说："因为这种方法受欢迎啊，父母喜欢速成的方法和结果。"父母们，要让宝宝安静下来，乖乖睡觉是没有捷径可走的，就跟所有好的长期投资一样，要建立持久的、健康的睡眠态度（也是本章的目的），需要我们推荐的用渐进、逐步的方法。

我们并不是说，让孩子哭到不哭为止的方法永远是错的，行不通的，绝对不要用。我们只是希望你在贸然采用这种方法之前，必须先彻底了解使用这种方法的后果，并审慎考虑采用其他的不那么激烈的方法。下面的说明，应该能帮你做到这一点。

为什么妈妈做不到？

首先要说明婴儿的哭声有何特别之处。婴儿的哭声是针对宝宝的生存和父母的成长而设计的。我们可以再回头看看第1章中所描述的实验。这个实验的目的，是要了解妈妈对于宝宝哭声的生理反应。当宝宝哭时，流向妈妈乳房的血液会增加，而且妈妈会有一股强烈的冲动想要抱起宝宝哺乳（也就是安抚）。没有任何一种信号比宝宝的哭声，更能启动妈妈强烈的情绪。这也是为什么妈妈会说："我就是不忍心听宝宝哭。"的原因。

所以我们对这个所谓的科学方法的第一个抨击就是：让宝宝哭不去管，是违反妈妈基本的生理反应的。

觉得有罪恶感

有天早上，我接到一个啜泣的妈妈打来的电话。她的宝宝常在半夜醒来，她在电视上看

点击查看儿童用品排行榜

一份给疲倦父母的检查表

宝宝半夜醒来的原因

- ☐与父母分离所产生的焦虑
- ☐练习新技能
- ☐宝宝本身的性情——高需求宝宝
- ☐家庭出现问题
- ☐搬家
- ☐父母心情沮丧
- ☐父母之一不在家
- ☐睡衣质料的刺激
- ☐长牙
- ☐尿布湿了或脏了
- ☐尿布疹
- ☐肚子饿
- ☐鼻塞
- ☐太热
- ☐太冷
- ☐有鼻腔刺激物，如：香烟、香水、粉末、发胶、动物毛屑、灰尘、棉绒、烟味
- ☐对牛奶或食物过敏
- ☐卧室太吵
- ☐感冒
- ☐耳朵感染
- ☐发烧
- ☐胃食道逆流
- ☐蛲虫
- ☐尿道感染

该怎么做

- ☐紧靠着宝宝睡
- ☐用背巾背着宝宝直到他睡着
- ☐喂奶直到宝宝睡着
- ☐睡前按摩
- ☐轻摇
- ☐紧抱
- ☐用颈部依偎法
- ☐把宝宝包紧
- ☐毛茸茸的温暖：爸爸的胸膛或羊羔皮
- ☐把手放在宝宝身上
- ☐用能左右摇的摇篮，或有滚轮的婴儿床
- ☐泡温水澡
- ☐暖被单
- ☐放柔和的音乐
- ☐运用白噪音
- ☐播放让宝宝有回到子宫感觉的声音
- ☐把妈妈的贴身衣物留在宝宝床上
- ☐睡前喂食
- ☐开车兜风
- ☐试试机器妈妈
- ☐让宝宝穿棉质的睡衣①
- ☐请医生检查

①现在可以买到的阻燃棉质睡衣

到这种经过精心包装的让宝宝哭到累的方法。她在电话中，一开口就说："我试过了，没有用，今天早上醒来，我们两人都糟透了，我是不是一个坏妈妈？我觉得好有罪恶感。"

我安慰她："你不是坏妈妈，你只是个累坏了的妈妈。你太想好好睡一觉了，所以才会让所谓的'专家'建议战胜了你的直觉。"我接着解释，"可是，你体内的警报器铃声大作，告诉你'这样不对'，这种不对的感觉，就是你所说的罪恶感。这表示你是一个敏感的人。这种发自内心的敏感度，是一种安全装置。只要仔细倾听就没错了。"我更担心的是那些对宝宝半夜哭声没有感觉的妈妈。

打破宝宝夜晚醒来的习惯及其他

在妈妈打破宝宝夜晚醒来习惯的同时，是不是也打破了其他珍贵的联系？假设妈妈虽然心里有罪恶感，直觉知道这种让宝宝哭的方法不对，但因为别人的建议，所以还是坚持用这

点击查看儿童用品排行榜

个方法。宝宝晚上还是哭，但每个晚上都越哭越少，妈妈对宝宝哭声的忍耐力也越来越高。最后，宝宝的哭声不再困扰妈妈，宝宝也开始越睡越多。你看，有用吧。错了！你会为了训练宝宝大小便，而强迫宝宝坐在马桶上吗？

妈妈坚持这种哭到累的方法，结果破坏了对自己和对宝宝信号的信任。她让自己不敏感，而不敏感就要给妈妈惹麻烦。宝宝不再信任妈妈有能力、有意愿照顾他，也不再相信自己有能力影响妈妈，让妈妈来满足自己的需求。或许他感觉到，自己现在不再那么重要了。敏感的父母说，他们到那些让宝宝自己睡的朋友家过夜时，会听到宝宝在半夜发出求救的哭声。当他们发现那些父母根本没听到宝宝的哭声时，都很惊讶。

调查宝宝在半夜醒来的真正原因

这种“不要管，让宝宝自己安静下来”的夜间育儿法，还有其他缺点：父母无法找出让宝宝半夜醒来的真正原因，以寻求更敏感、更长远的解决办法。这种方法假设宝宝半夜醒来的惟一原因就是“被宠坏了”。他没学会自己睡觉，就是因为你一直在帮他。如果你不帮他，他就得学习自我安抚的技巧，自己再度睡着。言外之意宝宝醒来是你的错，但事实并非如此。

这就是为什么你不能把白天和夜间育儿分开的原因。一个开始使用亲密育儿法的妈妈，对宝宝会非常敏感，根本不会相信让宝宝哭不去管的做法，而会凭直觉找出宝宝在晚上醒来的原因，进而找出更敏感的解决办法。不过，相信自制育儿法的妈妈，很可能被这种让宝宝哭不去管的方法吸引。这种方式对她的心态来说，并不是那么陌生，所以她比较容易相信。

淹死或睡觉

在教宝宝游泳时，你不会把他丢到水里，强迫他自己学会游泳，不然就可能沉底。同样

疏离的雪球

马克和凯莉是新手父母，他们的宝宝是个高需求宝宝——特别是在晚上。他们对宝宝的需求很敏感，也能马上做出回应，可是有一天，他们在朋友送的育儿书中看到让宝宝哭不要管的育儿法，上面警告说：“现在你可能会想屈服，但只要硬起心肠，几夜后他就会睡着了。”这以后，当他们1岁大的宝宝大哭大叫时，这对敏感的父母就站在门外冒汗、心痛，不敢进去，怕“破坏规则”。宝宝晚上醒来的次数越来越少，父母跟宝宝之间的亲密感也越来越淡。宝宝哭是因为不信任父母，而宝宝的哭声，也把父母的敏感给哭掉了。以前，马克和凯莉去哪里都把宝宝带着，因为他们想这么做，也觉得不应该把宝宝丢下。现在，丢下宝宝不再那么难了。夫妻两人从只在周末度假，变成出去玩几个星期。父母跟宝宝之间的距离越来越远。

以前妈妈听到宝宝哭声时会觉得不安，现在那种感觉没有了，妈妈与宝宝之间心灵相通的感觉也没有了。因为宝宝和妈妈对彼此和对自己的信任都减少了，所以母婴之间的联系，也从信任降为不信任，进而影响到其他层面上，更多的疏离还在后头。这位妈妈正在养成的心态，在数个星期前还被她视为陌路呢。

点击查看儿童用品排行榜

的，你也不会把宝宝放在婴儿床上，希望他自己睡着。你会先让宝宝有信心，知道水并不可怕，然后你会帮宝宝树立起在水里是很舒服的态度，然后才教他游泳。学睡觉要先学不怕睡觉；接着要宝宝知道，睡觉很舒服，不是进入（及再次进入）一种孤独状态；最后你再教宝宝，如何保持在睡眠状态中。

置之不理以外的选择

除了对宝宝哭声完全置之不理，或者用渐进方式之外（比较不那么没人性）：让宝宝哭，中间加上安抚，你可以考虑以下修正的方法，它能维持父母与婴儿间的信任与对彼此的敏感度。

就像帮宝宝断奶一样，何时该让宝宝离开你的床，该使用哪些不同的睡眠方法，都会因宝宝和父母的生活方式不同而有不同。我们很担心那些鼓吹对宝宝哭声置之不理的书，他们所提出的方法，总是这个不能做、那个不能做的一堆禁忌，比如说“不要屈服去抱宝宝”。在我们的方法中，惟一不能做的是“不要死板地遵循任何人的方法”。宝宝太珍贵、太独特了。我们在此提供一些基本建议，你可以从中建立起属于自己的帮助宝宝入眠的方法。

要灵活

如果你从一本书上看到某种方法，你不必百分之百地采用。你可以试试其中一部分，保留有用的，摈弃没用的。每尝试一种睡眠方法，你就建立了一个夜间经验档案。宝宝在晚上醒来的问题，不是非得在这两晚解决不可，否则就会持续好几年。每个月你的新尝试，都会让你更聪明，宝宝也更成熟。时间是站在你这边的。僵硬的置之不理法，要求你百分之百按照规定做。这样是不对的。逐步地，轻松地进入睡眠训练系统中，才能让宝宝不致因为夜间安排的改变而受到惊扰。

以宝宝为衡量指标

以宝宝的反应，而不是书上订的时间表，来作为某个方法是否有效的衡量指标。如果这个方法行不通，就暂时收起来，一个月后再试试看。许多鼓吹对宝宝哭声置之不理的方法，完全无视于宝宝的意见。在你试用某种方法时，宝宝是你的伙伴。当你渐渐拉开晚上时跟宝宝的距离，改用一些安抚工具，让宝宝没有你帮忙的情况下也能自己睡觉时，那么宝宝白天的行为，就是你的方法是否管用的衡量标准。如果你对宝宝的行为很满意，不觉得宝宝被打扰到了，或是你的敏感度降低了，就可以放心进行下一步。相反的，如果出现过早疏离症状（愤怒、疏离感、紧黏、使性子），就应该退一步，换条路走。

为什么这个方法行得通呢？首先父母和宝宝间已经建立起深厚的信任与敏感度。其次，父母并没有陷入应该让宝宝哭多久这样的僵硬规则中。在这个方法里，宝宝扮演着伙伴的角色，跟父母一起努力，慢慢做到夜晚的独立。

宝宝的步伐

维琪和杰克是对细心的父母。他们9个月大的女儿米雪儿晚上常常醒来。朋友送了一本书，里面提到对宝宝的哭声置之不理的方法，并严格规定应该让宝宝哭多久。试了两晚后，维琪注意到米雪儿有下列的改变：“她一整天都在哭。有时变得更黏人，有时却又很疏离。我们失去了以前拥有的某种东西。”杰克补充说：“她不再信任我们了。”

这对父母来找我们咨询，希望能找到改善宝宝白天行为的办法。以下是我们提出的建议：“从宝宝白天的负面行为看来，你们催她催得太急。你们很聪明，看出宝宝的情绪健康和你们之间的信任关系已经受到威胁了。她还没准备好跨出那么大一步。她被从父母的床上，换到自己房间的婴儿床，而且还只能从你

点击查看儿童用品排行榜

那里得到部分回应，甚至完全没有回应，对她来说太过分了。尝试这种方法倒是没关系，但你们已经看到必须要退一步。先花几个晚上，恢复亲子之间的和谐，然后再考虑采取你们彼此都能接受的方式，但步伐要小一点。

首先，由于她每个小时都会醒来，可能是身体不舒服，先按照夜醒原因的清单一一检查。接下来，等你喂完奶后，让你丈夫哄她睡觉，再把她抱进婴儿床，或者如果你们决定不要那么急着要她自己睡觉，也可以先抱到你们床上。宝宝第一次醒来时，你们要决定是由爸爸还是妈妈来负责安抚她睡着。她第二次醒来时，当你准备好上床睡觉时，就把她带到你们床上喂她吃奶——晚上喂一两次奶并不难——你自己决定。让丈夫和你轮流安抚醒来的宝宝。几个晚上后，宝宝的夜醒习惯就应该恢复到你能应付的状况了。”

我们怎么做

以下介绍如果我们家的宝宝半夜经常醒来，我们会怎么做。首先，我们把教宝宝如何睡觉视为夜间教养的一部分。就像我们不把打屁股当成白天教养的方式，我们也绝不把对宝宝哭声置之不理的做法，当成夜间教养的方式。这样的心态，让我们更积极地去找出宝宝半夜醒来的真正原因，并且经过尝试错误法，找出可能的解决方式。打屁股会让父母看不到孩子行为不良的真正原因，也找不出适当的解决办法，同样的，对哭置之不理的方式也会让父母无法找出宝宝半夜醒来的真正原因，及尝试适当的解决办法。

接下来，我们决定到底能对付宝宝醒来多少次，并为变动的情况预作准备（生病、搬家等等）。比如说，孩子9个月大时，我们可以接受孩子晚上醒来一两次，然后很容易就安静下来，或者每3周偶尔出现醒来次数较多的情况。如果超过（除非宝宝生病），我们就会启动“系统”——也就是逐项检查夜醒原因的清单，并据此调整我们的反应。

有一晚，20个月大的马修醒来要吃奶——这是3个小时内的第3次了。只听见马修说“奶”，玛莎回应“没有”，马修更大声地叫“奶”，玛莎也回答得更大声“没有”。他们之间的对话的声音越来越大，我被吵醒，发现玛莎对马修做得有些过头了。

玛莎想训练马修满足于有妈妈在身边，不一定要吃奶。有时只要轻拍、按摩背部，或者只要把吵闹的马修搂近一些，然后他会渐渐了解“真地没有奶吃”，因而放弃吵闹，继续睡觉。但在这时候，似乎又需要另一种方法，轮到爸爸来安抚宝宝了。运用不同的安抚技巧来满足宝宝想要放松的需求，是非常重要的。

爸爸也可以安抚宝宝

虽然有人建议妈妈晚上“继续喂奶，反正宝宝最后会自动断奶的”，但对某些父母来说，这却是行不通的。睡眠不足，再有爱心的父母也会受不了。早点让爸爸培养安慰宝宝的技巧对妈妈是有好处的，这样一来，当夜间危机出现时，就不会只有妈妈能出面应付了。当宝宝在我怀里哭闹时，玛莎还是能很自在。如果宝宝越哭越厉害，她才会接手帮忙。我们不会坚持一个失败的实验。这跟对孩子哭声置之不理的方法不同，在那种方法中，宝宝不能对父母有任何影响。

贝丝与艾德使用夜间亲密育儿法，效果不错。他们的宝宝纳坦晚上每隔几个小时就会醒来一次，然后贝丝会喂奶让他睡着。她们两人的关系在夜晚是和谐的，也能获得充分的休息。在这种方式下，大部分宝宝在越来越大后，都能延长晚上睡觉的时间，但纳坦却依然在夜晚经常醒来。

纳坦18个月大时，晚上还是每隔两三个小

点击查看儿童用品排行榜

时就要吃奶。贝丝开始讨厌这件事，而且因为她白天会很累，所以白天也无法做个体贴敏感的母亲。爸爸白天上班也是精神不济。他们逐项检查宝宝可能在夜间醒来的原因和解决办法，但都没有用。纳坦很明显是将睡觉和哺喂母乳联想在一起了。这种印象根深蒂固。当他醒来后，除了妈妈的乳房外没有任何东西能让他再睡着。

纳坦需要学习其他的联想，逐步断绝经常在半夜吃奶的习惯。我在帮贝丝和艾德做咨询时，讨论了下列步骤：

找出问题

第一步，有时也是最难的一步，就是让敏感、乐于回应的父母认识到，他们发生问题了，而且需要解决。“只要继续满足宝宝的需求，时间久了，他就会停止”，这种说法已经行不通了。在这个例子中，父母已经感觉到，继续在夜间喂宝宝奶，是因为宝宝喜欢，而不是因为他需要。所以父母和我必须跨越的第一个障碍，就是了解他们的夜间育儿方式必须有所改变。

教导宝宝不同的睡眠联想

我建议由艾德来照顾纳坦入睡。艾德可以用颈部依偎法的姿势（见第211页），用背巾背着宝宝，散步、轻摇或唱歌给纳坦听。等宝宝睡着后，艾德跟宝宝一起躺在他们床边的床垫上10~15分钟，直到纳坦进入深眠为止。

让爸爸当安慰者

两个小时后，纳坦准时醒来，吵着要喝奶。这个时候，由艾德负起安抚的责任，以最不容易引起孩子哭闹的方式来安慰纳坦。有时只需要轻轻拍宝宝的背就行了。有时，则需要艾德抱着宝宝走走、轻摇或用颈部依偎法，直到宝宝睡着。

刚开始，纳坦并不愿意接受这种改变。他会哭闹——但并不是孤单地哭闹。他是在爸爸的怀里。晚上纳坦吵着要“吃奶，奶”时，艾德会跟他说：“妈妈睡觉觉，爸爸睡觉觉，纳坦也睡觉觉。”纳坦慢慢知道，天黑时每个人都要睡觉，连“奶”也要睡觉。有几个晚上，爸爸无法安抚纳坦，贝丝就会起来帮忙。一周后纳坦已经可以接受爸爸的安抚了，虽然这并不是他最喜欢的安抚方式。两周后，纳坦每晚只会醒来一次。一个月后，他已经可以一觉睡七八个小时。

从妈妈到爸爸到安抚工具

比尔和苏珊无论在白天或夜晚，都是一对细心照顾、乐于回应宝宝需求的父母。他们的宝宝娜塔莉18个月时，开始经常在夜间醒来。这对父母决心要尽一切力量，帮助娜塔莉培养健康的睡眠态度。苏珊很害怕睡觉，她发誓“我不要让宝宝长大以后像我一样”。但苏珊现在又怀了第二胎，已经3个月了，她实在没有力气半夜起来照顾娜塔莉，而她也很明智地认识到了这一点。于是他们夫妻俩决定，由比尔来照顾娜塔莉入睡。比尔会先跟宝宝一起躺在宝宝房间的床垫上，或者是躺在他们夫妻床边的床垫上。娜塔莉一边跟爸爸依偎在床上，另一边靠着她最喜欢的泰迪熊。当宝宝快睡着时，爸爸会说：“娜塔莉晚安，小熊晚安。”等娜塔莉睡着后，比尔会把她和小熊抱到婴儿床上，或者就让她睡在床垫上。当娜塔莉半夜在自己房间醒来大哭时，比尔会进去拍拍她的背，让她安心入睡。一段时间后，每当娜塔莉半夜醒来时，就会伸手抱住小熊，自己睡着。

对于让玩具熊代替父母来安抚宝宝，有人可能会很不以为然。但有些家庭，的确会使得父母心有余而力不足，这时，适当使用代替品，就能解救疲惫的父母。此外，就跟断奶一样，逐步让宝宝从对父母的依赖，转为对代替品的依赖（小熊、毯子、洋娃娃），是孩子睡

点击查看儿童用品排行榜

睡眠的诀窍

教宝宝接受不同的睡眠联想，无论是入睡，还是醒来再睡。否则，主要的睡眠安慰者（通常是妈妈）迟早会精疲力尽。如果宝宝每次都要吃母乳或含着奶瓶才能入睡，等他醒来后，他就希望同一个安抚者使他再次入睡，即使他只是为了得到安慰，并非为了得到营养而吃奶。在我们写这本书的同时，我们夫妻就是轮流安慰宝宝睡觉。一晚，玛莎哺喂史蒂夫入睡，他半夜醒来时，换我来安抚。隔天晚上，我用背巾背着史蒂夫入睡，然后由玛莎值夜班。随着史蒂夫慢慢长大，我们帮宝宝入睡的方法也越来越多，他也开始慢慢学会自我安抚入睡了。

眠成熟的正常过程。每个年龄的孩子，都有专门的入睡方法。

考虑生理因素

如果试过这些技巧后，宝宝依然在半夜醒来，这时就要考虑身体上的原因了。父母和医生常把宝宝半夜醒来的原因归咎于坏习惯，而忘了可能是身体上的原因所致。你可以跟医生讨论可能让宝宝在半夜醒来的生理因素。

午夜真实故事

以下是我们从收到的信件、主持的广播节目“宝宝时间”、帮父母做咨询时，所听到的有关夜间育儿的真实故事。其中大部分情况，我们自己也经历过。

☆宝宝与妈妈不同步

我两个月大的宝宝，每两个小时就醒来一次。我不忍心让他一直哭，可是等我奔到他身边安抚他时，他已经生气了，我也生气了。要安抚他睡觉，又要让自己再度入眠，花的时间越来越长。第二天宝宝看起来并没有倦意，但我可是累坏了。到底是出了什么问题？

你跟宝宝在晚上的步调不和谐，你们必须将距离拉近到能彼此接触的程度。记住，宝宝的睡眠周期比较短，约每个小时都会从深眠阶段渐渐进入浅眠，而这个时候是宝宝最容易醒来的时间。有些宝宝会在这段时间醒来，有些则不会。听起来，你的宝宝是属于习惯浅眠的那类宝宝，在每次睡眠周期一变动时就会醒来。他从浅眠的循环中醒来，你却是要从深眠的循环中惊醒。一个人会不会睡眠不足，跟他醒来的方式，而不是醒来的次数有关。这就是为什么你会比宝宝累。

你可以试试下列步骤，让你和宝宝在夜间的步调变得和谐：一开始就让宝宝跟你一起睡，或者在宝宝半夜第一次醒来时，把他抱到床上跟你一起睡，并哺喂母乳让他睡着。他下次再醒来时，先试试拍拍他，把手放在他的头或背上，因为他可能并不饿。如果想吸奶，他会让你知道的。过了一星期左右，你就会注意到，你们的睡眠周期已经渐渐变得同步了，当宝宝进入浅眠，开始要醒来时，你也是。在宝宝最容易醒来的这段时间，你可以转过身去，喂他吃奶或拍拍他。你们两人都不必完全清醒，就能再度缓缓进入深眠。最后，宝宝不会在每次睡眠周期变动时都醒来，因为有你在身边，他能顺利地从深眠进入浅眠，然后再度进入深眠，完全不必醒来。

☆我一把他放下，他马上就醒来

我的女儿6个月大，就是不肯自己睡觉。当她在我的怀里睡着时，我知道她很累了。但我刚把她放到婴儿床上，踮着脚尖想走出房间，她却马上醒来哇哇大哭。

点击查看儿童用品排行榜

你可以先安抚宝宝到睡着，就像你现在做的一样，不过把时间拉长一点，直到她通过浅眠阶段为止（如果她脸部有表情动作、拳头半握、肌肉抽动、眼皮不规则的跳动或者全身肌肉紧绷，表示还处于浅眠状态）。如果你喂母乳，就跟宝宝一起躺在床上，或者任何能让你们紧紧依偎的地方。如果你是喂奶瓶，则可以坐在摇椅上。喂宝宝吃奶（母乳或奶瓶），直到发现宝宝浅眠阶段的征兆都消失了，真正进入深眠中。宝宝在深眠状态中的线索包括：脸部几乎不动、呼吸规律、眼皮静止不动，最特别的是四肢会软巴巴的——双臂无力地悬在两侧，手张开，肌肉放松。宝宝出现这些征兆后，你就可以把她抱到婴儿床上，或留在你的床上，在她周围放好枕垫，然后悄悄溜走。

☆妈妈上班后，宝宝开始常在半夜醒来

我最近回去上班，但家里4个月大的宝宝却开始常常在半夜醒来。我仍然维持部分时间哺喂母乳。每晚为了安抚宝宝，我总得醒来好几次。我快累得第二天没法上班了。帮帮我！

这是妈妈回去上班后常见的夜间育儿问题。我们经常听到这样的故事：妈妈到保姆家接宝宝，保姆说："宝宝真乖，整天都在睡觉。"你的宝宝白天只顾睡觉，不理保姆，可能是为了把清醒的宝贵时间留到晚上，跟妈妈共度。你可能会觉得宝宝是故意要日夜颠倒。记住，宝宝的行为都是有原因的。他们半夜醒来，不是故意要吵你，让你睡眠不足。

宝宝或许是想告诉你，"妈妈，我想有多一点时间跟你在一起"。要做到让宝宝有多一点时间跟妈妈接触，而妈妈也能有多一点时间睡觉，就是让宝宝跟你一起睡，彼此依偎着，享受夜晚的亲近时间。你可能会发现，宝宝醒来吵着要吃奶的次数减少了，就算宝宝在晚上仍会醒来，由于你们俩距离很近，所以要让宝宝和你自己再度入眠都容易多了。如果你白天不在宝宝身边，晚上还是要必须适度的哺乳，才能保持奶水的分泌量，而我们也建议你在回去上班后，仍然要继续哺喂母乳。你和宝宝之间的关系，因此更加深厚。此外，夜晚喂奶还能让母乳中天然的睡眠诱导物质帮助宝宝入睡，而妈妈体内也会分泌更多具安定作用的激素，帮助妈妈放松。好好地利用这些睡眠诱导物吧，并享受与宝宝共眠的时间。这样，除了给宝宝特别的夜间接触外，还能让你睡得更好，白天工作更起劲。

☆醒来玩

宝宝跟我们一起睡，我们真的很喜欢，但有时候他会半夜醒来精精神神地想跟我们玩。刚开始我们觉得很好玩，可是现在我们已经觉得很厌烦了。如何才能让他停止这种习惯？

你的宝宝需要夜间制约。他需要知道，床是用来睡觉，不是用来玩的。对于这种让人又好笑又好气的问题，我们的应付方法是"装死"。当宝宝醒来，兴致勃勃地要跟你玩时，我们会假装还在睡觉，完全不管他。闭着眼睛，安静地躺着，能背对宝宝最好。这并不容易做到，因为宝宝可能会用手拨你，甚至在你身上爬来爬去，想吸引你的注意。但只要你坚持住，他最后就会知道晚上是用来睡觉，不是用来玩耍的。

☆让不肯小睡的宝宝入睡

我家两岁大的宝宝似乎不需要小睡片刻，可是我需要休息。两岁大的孩子需要小睡吗？怎样才能让他乖乖小睡，好让我有时间做点别的事？

是的，大多数两岁大的宝宝都需要小睡，而他们的父母也需要他们小睡一下。在第一年，大部分宝宝上午至少需要小睡1小时，下午则是1~2小时。1~2岁大的宝宝，不需要在上午小睡，但仍需一两小时的午睡。大部分的孩子在4岁前，每天至少需要1小时的午睡。睡眠

点击查看儿童用品排行榜

研究人员认为，小睡的确有恢复体力的作用。有些孩童和成人，小睡时比晚上睡觉更容易入眠，睡得也更好。

以下是鼓励不愿意小睡的宝宝睡觉的方法：跟他一起小睡片刻。你可能会把孩子小睡的时间，当成“终于能做点事”的时间。不要有这种念头。午睡对你和宝宝都很重要。就算孩子不想午睡，他可能还是需要一些安静的时间。每天选择固定的时间（最好是你最疲倦的时间），想办法让宝宝小睡。带他到一间昏暗、安静的房间，放点柔和的音乐，跟宝宝依偎在摇椅上，或者躺在床上。每天安排出一段特别的安静时间，跟宝宝一起读个故事，或帮他按摩，让他进入小睡状态。

☆小睡不同步

我有两个孩子，一个2岁半，一个6个月大。怎样才能让他们两人同时小睡呢？

如果你一边要哄宝宝睡觉，一边还要追着忙碌的学步儿跑，可以试试设一个“午睡角落”，比如说，一个有活动门的大箱子、一个侧边用毯子盖住的桌子、或者在大钢琴下放张地毯。把学步儿哄到只为他午睡而设的“特别区”，然后你也可以跟宝宝一起躺下。

☆以前睡得很好，但现在突然晚上常醒

我家1岁大的宝宝以前都是一觉到天亮，现在却几乎每晚都醒。他会站起来，摇婴儿床。他为什么会这样？我们该怎么办？

以前睡得很好的宝宝，如果变得晚上常醒，父母应该想想宝宝是不是正迈入一个新的发展阶段，或者是家里有什么新状况，造成宝宝晚上容易醒来。当宝宝学会重大的发展技能时，如会坐直、会爬、会走，都可能变得晚上容易醒来。宝宝似乎是要醒来“练习”新技能。刚学会走路的宝宝，可能会半睡半醒地在婴儿床上走，撞到护栏时醒来。

你可以试试以引起最少哭闹的方式来安抚学步期的宝宝：不要急着把他抱出婴儿床，说一些安抚的话语、拍拍背、唱催眠曲，让他安静下来。当宝宝躺回床上后，继续以每分钟60下的节奏拍他的背，然后慢慢减少接触的次数，直到宝宝熟睡。

☆宝宝在我们的床上蠕动不安

我们很喜欢跟6个月大的宝宝一起睡，但现在宝宝老是在床上动来动去，弄得大家都没法睡。帮帮我们！

有些宝宝和父母，对于紧靠着一个温暖的身体睡非常敏感而不能入睡。他们需要一些空间。有些宝宝似乎跟父母间有种临界睡眠距离：太近了会醒，太远了也会醒。尝试在你们和宝宝之间保持最适当的距离。在你们之间，放条卷起来的毛毯或泡沫垫子。这些东西或许就能阻挡蠕动宝宝的撞击或冰冷的脚。如果需要更远的距离，可以用并床的方式，把婴儿床一边的护栏拿掉，跟你的床并在一起。这样一来，宝宝有自己的空间，你也有你的空间，但彼此仍然伸手可及，喂奶也很方便。（如何安全地并床，见第242页。）

☆晚上太吵

我们想跟宝宝一起睡，可是没办法。她太能吵，而我对宝宝发出的声音也太敏感。她睡得很好，可是我睡不好，每次宝宝嘬泣时，我丈夫也会被吵醒。如果我们不跟宝宝一起睡，她长大后会不会没有安全感？

你愿意考虑跟宝宝一起睡，已经证明你们是体贴的父母，因此就算让宝宝自己一个人睡，长大应该也会有安全感的。同享睡眠只是亲密育儿法的一部分。

能让全家人都睡得好的安排，就是最好的安排。有时，父母得花上几个星期才能习惯同享睡眠，尤其是爸爸。何不给同享睡眠30天的试用期。

如果还是不行，试试逐步增加你们和宝宝

点击查看儿童用品排行榜

的距离，直到你们都不会被宝宝晚上发出的声音吵醒为止。把宝宝放在你和护栏间，不要放在你和丈夫之间（见第231页图示）。或者试试看并床，把婴儿床与你们的床并在一起。如果你还是对宝宝的声音很敏感，就把婴儿床或摇篮放在你的床脚，或房间的对角处。几个星期后，你们就能找出最舒服的睡眠距离。重要的是，花点时间来适应这个在你们睡眠时间多出的小人儿。值得的事很少能一蹴而就。你很快就会习惯这些正常的声音。家有宝宝，卧室里不可能安静无声，你可以放点柔和的环境音乐，如水流或海浪声，或许有助于阻隔一些声响。

☆害怕一个人睡

我的宝宝18个月大，晚上每两个小时就醒一次。等我走到他房间时，他已经站在床缘伸长着手要我抱了。我想把他放下时，他更是紧紧地黏着我。可是他以前都睡得很好啊。我是不是应该让他哭，不去管他？

不，还有更好的办法。宝宝在12~18个月大时，分离导致的焦虑感加重是很正常的。他白天会黏妈妈黏得更紧，晚上也更容易意识到分离与孤独的状态（详细说明见第357页的分离焦虑）。别怕倾听宝宝心声。你不会把他宠坏，也没有被他操纵。在这个高需求阶段，他需要的是你细心的照顾，而不是采取那种会破坏亲子信赖关系、麻木不仁的置之不理策略。

宝宝想告诉你，他不要一个人睡。他想念你。你可以有下面的选择：继续在他每次醒来时，告诉他“没有关系”，让他安心，只是你会很累，一段时间后，这种情形就会减少；或者你可以直接接触到问题核心让宝宝晚上有人陪伴。在宝宝的婴儿床边，放一张床垫或有轮子的床，当宝宝要睡觉时，躺在旁边陪着他，然后再离开。有时，只要有爸爸或妈妈在身边陪着宝宝入眠，就能改善这种半夜醒来的情况。如果宝宝还是会醒来，你跟你丈夫可以轮流睡在宝宝房间——如果你们在那里睡得好的话。或者把他的婴儿床搬到你们的卧房，试试并床的睡法。或者是把他的床垫放在地板上，让他睡在你们的床脚下。

等到夜晚的分离焦虑期较有改善后，再慢慢让宝宝回自己的房间睡，或者觉得这样的睡法还习惯的话，也可以让宝宝在你们的房间再多睡几个月。这种换床睡的情形，是夜间育儿里正常、也很快就会过去的阶段。

☆整晚吃奶

我的宝宝6个月大，一直跟我们一起睡。她以前每晚要醒来吃奶两三次，这我可以对付得了，但现在她几乎整晚都要吸奶，我觉得自己都快成了安抚奶嘴了。我快累死了。

你说得没错，宝宝是把你当成安抚奶嘴了。但人做的安抚奶嘴可能会累坏的，所以宝宝必须知道，晚上除了吃奶外，还有其他的安抚方式。首先，我们来透视一下宝宝的内心，看他为什么会有这样的行为。在宝宝出生后的6个月，宝宝心中已经形成一幅熟悉的画面：不舒服之后就会有安慰，无论是肚子饿、口渴、寂寞、焦虑、还是长牙的疼痛，只要看到妈妈的乳房，就能缓解。就像反射动作一样，宝宝醒来的几秒钟内，你就给他吃奶。但或许只要再过几分钟的时间，宝宝就能自己安静下来，并不需要给他吸奶。

首先，增加宝宝白天喝奶的分量。宝宝在6个月大时，常常因为忙着玩而忘记要吃东西，一到晚上，就会觉得肚子饿了，尤其是通宵餐厅对他是如此方便。白天，至少每3个小时，就带他到一个安静、没有外来刺激的房间，专心吃奶。每天给他吃两到三次的固体食物。宝宝需要认识到：白天是玩耍跟吃东西的时间；晚上是睡觉的时间。

接下来，要让宝宝知道，晚上不是只用来

点击查看儿童用品排行榜

吃奶的，妈妈的乳房晚上也要睡觉。当他醒来时，不要像反射动作一样马上喂他吃奶，用其他方法安抚他，使用最不会吵醒父母和惹恼宝宝的安抚技巧：

⊙把手放在宝宝身上，有节奏地轻拍。

⊙紧紧抱住他，搂着他一会儿。

⊙让他摸或拍你的乳房。

⊙用以上的安抚方式之一，可以再哼一首催眠曲。

在我们家，碰到宝宝夜晚经常醒来时，也可以派爸爸出场。玛莎暂停夜间服务，由我负责起来抱宝宝、轻摇宝宝、甚至用颈部依偎法（颈部依偎法的技巧，见第211页，如何让宝宝停止在晚上吃奶，见第252页）抱着宝宝在房里踱步。过了几个晚上，宝宝又会恢复一晚只醒来一两次的习惯。

☆直截了当地说不

我的宝宝18个月大，我想让她晚上不要再吃奶了，因为我快累坏了。但她就是不买帐，可我也不愿继续忍耐。

我们以前提过，父母给予，孩子接受，这是夜间育儿的现实。但就跟育儿的其他问题一样，必须求得平衡。有时孩子取得太多，而有些父母，因为体贴孩子，所以愿意持续付出，直到精疲力竭为止。但这种教养方式，不是亲密育儿法。还好，听起来你很清楚自己能付出多少，何时该停止。这是你作为一位有献身精神的母亲成熟的一部分。

面对这种问题，你有两种解决方法。一是继续目前这种令你讨厌、疲惫的夜间育儿方式。但这种方法很不聪明！这种憎恨——还有你的疲倦——会影响你白天与宝宝和丈夫的关系。全家都没有赢者。

或者你可以直截了当地说“不”。当宝宝晚上又想吃奶时，你可以安抚他，但不要给他奶吃（哺乳以外的安抚方式，见前一个例子）。18个月大的宝宝，多半都能了解“妈妈的奶奶已经睡着了”，或者用其他宝宝能听懂的解释。有时候，采用折衷的办法就能同时满足宝宝和你的需要。

☆醒来吵着要奶瓶

我的宝宝15个月大，晚上总要喝奶瓶才肯睡。而且每晚还会醒来两次，吵着要喝奶瓶。我已经开始讨厌奶瓶了，我也希望宝宝也跟我一样讨厌奶瓶。

宝宝喜欢喝奶到睡着，无论是喝母乳，还是喝奶瓶。事实上，许多幼儿睡前还是需要吃点东西，才能撑到早上。晚上喝奶瓶有几个问题。宝宝会把睡觉和喝奶瓶联想在一起，就像喝母乳的宝宝，把睡觉和喝母乳联想在一起。我们以前提过，睡眠联想是很重要的：让宝宝联想到入睡的人或物，也会是让宝宝再度入睡时需要的人或物。所以最好有好几种睡眠联想，免得宝宝太执着于某一种。

父母们也很容易习惯于某种模式。让宝宝喝奶瓶或母乳实在太好用了，所以每次都用这种方法。如果宝宝每次醒来，你都能用同一种方法让他再度睡着，那就无所谓。但如果你希望宝宝不用奶瓶也能安静下来，就要给他不同的睡眠联想。比如说，先坐在摇椅上，让宝宝喝奶瓶，然后让宝宝一手搂着泰迪熊，一手搂着妈妈或爸爸入眠。当他半夜醒来时，只要有小熊可以抱，或许就能再度入眠了。或者用特殊形状的依偎靠枕，让宝宝靠着头。（我们家的宝宝就很喜欢把头紧紧靠着某个人或某个东西——这种能让宝宝回想起子宫的事物，具有放松效果。）一个人睡的宝宝，因为没有人陪伴，可能更需要这些东西。

☆不肯放松

我们9个月大的宝宝晚上就是不肯静下来。我们知道他已经累了，但他就是不听话。要怎么样才能让他乖乖睡觉呢？

点击查看儿童用品排行榜

夜间喝奶瓶注意事项

喝着牛奶、配方奶或果汁睡着，都可能伤害到宝宝的牙齿——这种情形又称为奶瓶性蛀牙（见第345页）。你可以利用加水稀释法，慢慢让宝宝戒掉奶瓶：逐步将瓶子内的东西用水稀释，直到宝宝认识到，不值得为了喝一瓶水而半夜醒来哭闹。此外，不要让宝宝一个人喝奶瓶。凌晨3点，你可能会很想把奶瓶留在婴儿床上，让宝宝自己喝。但绝对不行！这样不但会造成宝宝蛀牙，如果宝宝呛奶的话，也没人能帮他。

你不能强迫宝宝睡觉，但还是有一些诀窍，能让睡意自动找上宝宝：不要在睡前做会让宝宝兴奋的活动。傍晚摔跤能帮宝宝消耗一些多余的精力，但不要在睡前做。睡前洗个热水澡、按摩、听柔和的音乐、安静地看两三本专门为睡觉准备的书，都有助于宝宝放松。

在我们家，最有效的方法就是用背巾背着宝宝。假设晚上8点半左右，你想让宝宝上床睡觉了，但宝宝不买帐。这时你可以把宝宝放在背巾里，背着他在家里走走，如果天气暖和的话，也可以在家里附近走走，边走边哼首曲调重复的慢歌，如我喜欢的《老人河》。再加上一点颈部依偎法，就是在道“晚安”了。（见第214页的背着宝宝入眠和第211页的颈部依偎法。）

☆拖延上床睡觉时间

我的孩子两岁大，每天总是要到晚上九十点才肯上床睡觉。我们白天工作已经很累，常常是他还不想睡，我们已要睡了。两岁大的孩子到底应该几点睡呢？

家庭的就寝时间，应该是既能让宝宝获得充足睡眠，又能让宝宝与父母有足够的高品质亲子时间。早早睡觉在多年前是较普遍的，那时农村家庭都是早起早睡。但如果你们夫妻俩白天都在工作，宝宝会想晚一点睡，也是很自然的。想想这种情况：妈妈和爸爸晚上6点才回到家，希望宝宝8点前就睡觉。这样你们有两个小时可以陪宝宝，但这两小时绝不是高品质亲子时间。上床睡觉前的时间通常是宝宝脾气最不好的时间，爸爸妈妈很难有愉快的亲子时光。

考虑一下不同的选择：请保姆或宝宝的照顾者，让宝宝在接近傍晚时小睡片刻，这样等你到家时，宝宝已经获得充分休息，相处起来就有意思多了。我们把睡觉时间往后延一点，让晚上成为亲子相处的黄金时间。

疲惫不堪的父母，可以利用临睡前的固定活动，让宝宝乖乖睡觉。就跟大人一样，小宝宝也会受习惯支配。临睡前的固定活动，能让宝宝在某项活动开始时（洗热水澡、用背巾背着他、按摩、讲故事、搂抱），就联想到等一下就要睡觉了。宝宝年龄越大，父母白天越忙，上床睡觉时间就会拖延得越晚。孩子总是有办法从父母身上获得父母最缺乏的东西——时间。

☆不肯上床睡觉

宝宝总是拖到午夜才肯睡。我们该怎么办？

你们是父母，所以你们有权决定全家需要在什么时候睡觉。试试以下步骤：

⊙把午觉时间往前移，让宝宝晚上早点感觉到累。如果宝宝午觉睡得太多或太晚，晚上就很难乖乖睡觉了。

⊙有固定的睡前活动——按摩、泡热水澡、用背巾背着宝宝、刷牙、唱摇篮曲、关灯等——让宝宝知道，这些活动之后就该睡觉

点击查看儿童用品排行榜

了。

⊙试试搂抱法：躺在宝宝身边，播放摇篮曲，帮宝宝按摩，把手放在宝宝身上，或者用任何你觉得能帮宝宝放松，享受跟父母在一起的幸福时光的新方式。记住，宝宝习惯处在光亮、充满刺激的世界，或者跟人玩。现在你要教他入睡。

⊙试试大人发号施令法。如果你用尽所有安抚宝宝的方法，宝宝还是不肯睡觉，你可以沉静但坚定地将手放在宝宝身上，说："好了……睡觉吧……晚安。"你要让宝宝知道，这是睡觉的时间，而你惟一要做的事，就是让你们两人一起进入梦乡。

⊙"装睡"。如果在你的安抚下，宝宝还是静不下来，就使出最后一招——装睡。躺在宝宝身边装睡，宝宝最后就会慢慢放松，跟你一起睡着。这可能要花上一两个星期，但最后宝宝就会认识到，家里的作息方式就是这样。

⊙让他无聊到睡着。如果家中的幼儿白天见不到你，或者正经历分离焦虑期，他可能晚上不想跟你分开，在你指定的时间睡着。如果你觉得孩子还不累，或者肯定不会自己去睡觉，而你也没打算睡觉，只要跟孩子把固定的睡前活动做完，就可以去做自己的事了。最后你会注意到，宝宝自己在客厅的地板上睡着了。让宝宝在自己喜欢的地方睡着，然后再把他抱到床上。有时，孩子在两三岁的时候，会经历分离焦虑期，不愿意在没有妈妈的陪伴下自己睡着。你可以跟孩子依偎着，看一卷能让人放松的录像带，我就常跟宝宝一起在睡前看卡通。事实上，我也很喜欢这段特别的亲子时间。

☆让早起的幼儿多睡一会儿

我的孩子两岁大，每天日出就起床，到我们房里，把我们叫醒陪他玩。怎么才能让他多睡一会儿？

当第一道阳光射进房里时，你家的小公鸡就醒了。以下是让你能多睡一个小时的办法。在宝宝的卧房，装上不透光的窗帘。规定较大的孩子醒来时不准吵闹。在宝宝床边放些好玩的玩具，甚至偶尔给他一个出乎意料之外的玩具，鼓励他待在自己房里，自己安静地玩。在床边的小桌上放一点小点心，或许能让肚子饿的宝宝撑到早餐时间。如果宝宝还是坚持要到你们房间（早上或半夜）那就立下一些进门的规定：在床脚下放一个睡袋，并告诫他要"跟小老鼠一样安静"。教宝宝如何悄悄地溜进睡袋里，再多睡一会儿。

这些入眠和保持睡眠的技巧只是权宜之计。宝宝最终会离开你的床，在自己床上入睡的，而且睡得很好，并习惯了正常的睡眠时间。就跟亲密育儿法的其他方面一样，孩子需要被照顾才能睡着的阶段很快就会过去，但你所传达的爱与安全感，却会持续一辈子。

点击查看儿童用品排行榜

第⑮章

如何照顾哭闹不安或腹绞痛的婴儿

有些宝宝打从出生后，就因为具有某些独特的性情，所以早早就被称为“闹人”的孩子。面对这些极富挑战性的宝宝，父母必须付出极大的耐心与创意，而有幸照顾这些小宝宝的父母在照顾过他们后也会变得更聪明、更敏锐。现在就让我们来见见这些特别的小宝贝吧！

闹人的宝宝

我们的前3个孩子都非常好带，所以我们不知道人家所说的“闹人的孩子”到底是什么样子。后来第4个宝宝海顿诞生了，把原本宁静的家弄得天翻地覆。海顿跟哥哥姐姐都不一样，对其他人有用的办法，对她都没用。她吃奶和睡觉的时间完全没有规律可言，她老是要人抱着或喂奶，一放下来就开始哭，非得再把她抱起来才能安静下来（有时候还不一定）。所以我们得轮流抱她，而小海顿就在家人的怀里传来传去，玛莎累了就换我抱。把她用背巾背在身上通常效果不错，不过有时也不行。

如果我们累了，想把她放在一旁休息一下，她会哭得哄都哄不好，结果我们只好走到哪里，就把海顿带到哪里。海顿不分日夜黏着我们，把白天的闹人劲儿也带到晚上来。她怎么都不肯睡在婴儿床上，非得跟父母睡同一张床，依偎着父母温暖的身体才行，而且这样还不一定能好好睡。那张曾经让老大、老二、老三进入甜美梦乡的婴儿床，很快就当做二手货卖掉了。对海顿来说，惟一不变的事就是她每天都在变：今天行得通，明天就不行了。我们总是不停地想新方法来安抚她。“需索无度”对于她可以说是名副其实。

我们对海顿的感觉，也跟她的行为一样无常。有时我们觉得她很可怜；有时我们觉得精疲力尽；有时我们觉得不知所措，很生气。

如果她是我们的第一个孩子，或许我们会觉得是自己的错，并且自我反省到底哪里出错了。但当时我们已经是经验丰富的父母了，我们知道，错不在我们！然后我们又听到来自四面八方、相互矛盾的说法：“你们抱她抱得太频了”、“你们会把她宠坏，让她哭，不要管她”、“她是在控制你们”。我们抵挡住了对我们育儿方式的进攻，坚持自己认为有用、正确的做法。照顾这种宝宝的第一课是：宝宝难带是跟他的性情有关，不是因为父母的能力不足。

海顿出生后几周内，我们就知道这是个特别的宝宝，有特别的需要，因此需要特别的照顾方式。而我们也决心要满足她的需要。但是要怎么做呢？我们相信，如果我们能采取一种更敏感、更有创意的抚育方式，海顿就能顺利成长。不过这并不容易。

高需求的宝宝

我们的第一个伤脑筋的问题就是该怎样称

点击查看儿童用品排行榜

呼海顿。我们不喜欢一般人用的“难带”、“哭闹不安”等字眼，因为这些都是贬低、负面的说法。此外，这些说法还暗指这是父母和婴儿单方面或双方面的失败：不是宝宝有问题，就是父母有问题。我们不能接受这种说法。我们不断告诉自己，海顿的行为和我们教养她的方式都没有错，只是“她的需求比较多”，我们也听过许多有类似体验的父母这么说。有一天，我们突然受到启示，“就叫她高需求宝宝（high-need baby）吧!”于是这个新名词就成了海顿和其他类似宝宝的代名词。而这个名词的出现，也成了我们学习接受海顿、欣赏海顿的转折点。

“高需求宝宝”一语道尽这种宝宝的特点。这个名词正确描述了这种宝宝为何会有这么多要求，又需要什么程度的照顾。这是一种积极、乐观的说法，听起来既理智又很特别。这样一来，父母不必再觉得有罪恶感，宝宝也能获得应有的重视。家有难带宝宝的父母们，你们是不是已经觉得好过多了呢?

朋友常安慰我们：“等她大一点就不会这样了。”这种说法也对，也不对。一旦我们了解、接受了这个宝宝，并调整我们的育儿方式，就不再觉得海顿有那么难带。但海顿的需求程度并没有随着年龄增长而减少。她从一个高需求宝宝，变成高需求幼儿，再变成高需求儿童，现在则是一个高需求少女。我们花了好一阵子，才让她离开她的三大安全感来源：床、妈妈的乳房及父母的怀抱，但她终究还是适应了。我们是怎么教养她的呢？发挥体贴敏感的精神!

14年后，我们看到的海顿，是一个有创造精神、善解人意、乐观开朗、精力充沛、懂得关心别人及勇于奉献的孩子。我们从海顿身上学到：

⊙宝宝难带是因为他自己的性情（也就是说他们天生会有某种行为的倾向），而不是因为父母的能力。

⊙每个宝宝天生就有不同的需求，需要不同的照顾方式，才能让父母与宝宝都表现出最好的一面。

⊙对于高需求宝宝特殊的性情，以及所需要的特殊教养方式，父母应该接受并欣赏。海顿教我们对他人要体贴敏感，这样的精神对于我们理解职业与保持良好的婚姻关系也产生了正面的影响。

我们教海顿的是：

⊙照顾她的人，对她的需求很敏感。

⊙她是个有价值的人（有需求并没有错）。

⊙照顾她的人，能提供给她温馨的环境。

我们汇总了亲身的体验，以及接触几百个高需求宝宝（还有他们好不容易熬出头的父母）的经验，找出宝宝难带的原因，以及父母所采取的对策。下面是我们觉得对大多数宝宝及其父母在大多数时间最有用的方法。

高需求宝宝的特色

为了帮助你认出你家是否有个特殊类型的宝宝，下面我们列出这些宝宝最常见的特质，它们都是妈妈们在描述她们的高需求宝宝时注意到的。

“超级敏感”

高需求宝宝对于周围环境非常敏感。他们很容易因为原本熟悉、有安全感的环境发生变化而感到不安，而且不太容易接受改变。他们白天很容易受到惊吓，晚上也很难睡得安稳。这种敏感让他们与信任、固定的照顾者建立起深厚的依恋，但却很难接受陌生人或保姆。他们的品味很高，有一定的思维倾向。这种善感的个性，在小时候可能会使父母精疲力竭，但长大以后可能有好处，因为他们比较能与人建立深厚、亲密的关系。

点击查看儿童用品排行榜

家有高需求宝宝是幸运还是不幸？

有一天，我们在比较孩子的性情时认识到高需求宝宝也有优点。想想看，哪个宝宝会获得最多照顾，最多收获呢？高需求宝宝常常被抱着，因为他们需要这样。高需求宝宝经常跟着父母到处走，因为不能把他们交给别人带。而获得最多抚触、安慰、妈妈的乳房跟温馨睡床的人又是谁呢？这些宝宝就像在坐头等舱一样。

同样地，哪些父母最了解宝宝？哪些父母最能发展出具有创意的育儿方式呢？你猜猜看。当然是家有高需求宝宝的父母。事实上，我们认为，所有的婴儿或多或少都具有高需求宝宝的特质。

“我就是没法子把他放下”

宝宝安静地睡在婴儿床上，隔了很长时间才需要抱起来喂奶、换尿布——这绝对不是高需求宝宝的写照（也不是大部分宝宝的写照）。这些宝宝的生活方式是动而不是静。他们要在大人怀里，靠着妈妈的胸脯，受不了长时间地被放在婴儿床上。

“不会自我安抚”

这样的宝宝不会自己安静下来。他们的父母说：“他就是不懂得自己放松。”妈妈的腿是他的椅子，爸爸的手臂与胸膛是他的婴儿床，妈妈的乳房是他的安抚奶嘴。这些宝宝对于妈妈的代替品，如抱枕玩具和安抚奶嘴，也非常挑剔，而且常常强力拒绝这些东西。他们对于抚慰的高标准要求，体现了一种人格特点，它是培育亲密感的前驱，它使得高需求宝宝要成为人性多于物欲的人。

“热切”

一位疲倦的爸爸说：“他老是处于兴奋状态。”高需求宝宝做每件事都会投入许多精力。他们大声哭、开怀笑，如果妈妈没准时“上菜”，也会马上抗议。因为他们的感受较深、互动较强，所以能与人建立较深厚、长久的情感，但当这种亲密关系被打断时，也会倍感不安。这样的宝宝长大以后多半很热心，而在众多描述这类宝宝的形容词中，我们从没听过“无聊”两个字。

“整天想吃奶”

高需求宝宝吃奶时间没有规律可言。他可能在全天每隔两三个小时就来个马拉松式吃奶，也很喜欢经由长时间的吸吮来获得安慰。这些宝宝不只吃奶次数频繁，吸吮的时间也较长。高需求宝宝断奶非常慢，通常到了两三岁还在吃母乳。

“经常醒来”

一位精疲力竭的妈妈无奈地说：“为什么高需求宝宝什么都需要多一点，就是不需要多睡觉呢？”高需求宝宝晚上经常醒来，白天也很少让父母多睡一会儿，你可能会觉得这样的宝宝脑袋里好像有个很难熄掉的灯泡。或许这就是为什么他们长大后，常能被人们称为“聪明伶俐”的孩子。

“无法满足、无法预测”

你好不容易弄懂宝宝需要什么，他又改变心意了。一位快累垮的妈妈说：“当我以为我赢了，才发现宝宝又提高了价码。”今天行得通的安抚方式，明天可能就没有用。

“超级好动、高肌张力”

这些宝宝被抱着时也会动来动去，直到你找到他们最喜欢的姿势为止。这些宝宝吃奶时的小毛病也不少，他们常常会弓着背，好像想边吃奶边来个后空翻。一位家有高需求宝宝的摄影师爸爸说：“要他静下来照相，想都别

点击查看儿童用品排行榜

想。”抱着某些高需求宝宝的时候，可以感觉到他们的肌肉绷得很紧。

“累人”

这些宝宝除了不吝于使用自己的精力干他们的事外，也会用尽父母的精力。“他快把我累死了”，是父母常有的抱怨。

“不喜欢被抱着”

这是高需求宝宝最难缠的一点，因为他们连被经常抱着都不接受。大多数宝宝只要被父母抱起来，就会乖乖地躺在怀抱中；这些宝宝却会弓起背、手脚僵直、拒绝被抱在怀里。大部分小婴儿都喜欢与人有身体上的接触，因此被抱紧时会觉得很安稳，但这些宝宝却很难在父母怀里找到舒适的姿势。不过如果妈妈不断努力，与宝宝建立亲密感，给宝宝充满安全感、坚实的拥抱，抱孩子的育儿方式最后还是能奏效的。

“要求多”

高需求宝宝有高标准，而且坚持提出的要求一定要获得满足。如果有两个宝宝同时举手，向父母发出“把我抱起来”的信息，而父母没看到。这时，温和的宝宝可能会把手放下，开始自己玩，让自己得到满足。高需求宝宝可不会这样，父母居然没接收到他的信息，对他来说是难以接受的事，他会开始大吼大叫，继续要求，直到父母把他抱起为止。

你要有所准备，因为这种高需求的性格特点可能会使你成为坏主意的攻击目标，诸如“他是在控制你”。不过想想看，如果高需求宝宝的要求没这么多的话会怎么样？如果宝宝有强烈的需求，却不会坚持以获得满足，他如何能发挥全部的潜力呢？高需求宝宝现在有这种个性，说不定以后就是一个“意志力坚强”的孩子。

常有精疲力尽的父母问我：“他这样子还要持续多久？他长大以后会怎样？”别太早预测孩子以后的样子。有些难带的孩子，长大一点后个性会有180度的大转变。但一般来说，宝宝的需求并不会减少，只是在改变。这些宝宝早期的特质，看起来可能是负面的，会让父母觉得很灰心，但随着宝宝的成长，大部分采取我们所建议育儿方式的父母，都开始觉得乐观，将宝宝形容为“有挑战性”、“有趣”、“聪明”。只要高需求宝宝所发出的信息，能获得正确的解读与适当的回应，刚开始看起来累人的特质，也可以成为孩子与父母的资产。强烈活动的宝宝可以成为有创意的孩子；敏感的婴儿可以成为有同情心的孩子。小索取者以后可能成为大奉献者。

宝宝为何哭闹不安

既然我们遇上了这个特殊的小家伙，那么我们如何对付这个高要求的宝宝呢？要学习如何照顾这些特别的小人儿，你必须先了解宝宝为何会哭闹不安。很简单，宝宝哭闹不安的理由跟大人一样：他们的身体或心理不舒服，或者需要某件东西。宝宝哭闹的情形分成很多种。哭声比较小的宝宝，是想被抱起来，只要被抱着就能得到安慰并满足。哭起来哄不了的宝宝，则是因为疼痛——腹绞痛的宝宝，哭得尤其厉害。

宝宝哭闹因为想适应环境

还未出生前，宝宝在妈妈的子宫里真是再舒适不过了。或许再也没有比妈妈子宫更舒适的家了——恒温、营养永远能自动供给、可以在里面自由浮动。简而言之，子宫里的环境井然有序。

生产突然破坏了这种秩序。宝宝诞生后一个月，都在寻求子宫里曾有的规律感，想办法适应子宫外的生活。生产与产后生活的适应，造成了宝宝各自的性情。宝宝第一次必须要做

点击查看儿童用品排行榜

点事，才能满足他的需求。他被迫采取行动。如果饿了、冷了、被吓到了，就得哭。他必须花点力气，才能从照顾者那里获得所需要的东西。如果他的需求很简单、很容易满足，就是所谓的“好带”；如果他不容易适应外面的环境，就是“难带”。爱哭闹的宝宝通常都不容易适应环境，更不轻易满足于所获得的照顾程度。他们需要更多，而他们哭闹就是为了获得更多。

想念子宫

宝宝哭闹的另一个原因是想念子宫的环境，他以为日子还是可以跟出生前一样，事情不是那样，所以他的感觉也不对。宝宝希望能适应新环境，希望能感到舒适。这种祈求舒适与得不到之间的冲突，在心理上产生了压力，表现出的外部行为就是“哭闹不安”。宝宝哭闹，是想要照顾者帮助他知道什么东西能使他感觉良好，有一种“把子宫还给我”的意味，直到他长大到足以发展出安抚自己的能力。

假设有个宝宝，他并不想念子宫里的亲密感，因为他现在仍然拥有。他一出生马上被放在妈妈温暖的肚子上，从妈妈的乳房获得身心的安适，白天在背巾里跟妈妈相依偎，晚上靠着父母的身子安眠。这样的宝宝不需要哭闹。他在子宫里获得的亲密感现在依然存在，生产只是让亲密感表达的方式改变了。

想像一下另一个进入到完全不同的环境的宝宝。他出生后，没有看到妈妈温暖、熟悉的身子，而是被放到育婴房的保温箱里；没有温暖的乳房可吸，只有硅胶做的奶嘴；没有经常的拥抱与哺喂，只能躺在箱子里，在大人觉得方便的固定时间里，被抱起来吃奶。就连睡觉也受打扰。过去9个月他习惯的那个温暖的身体不见了，取而代之的是保温箱。他有两个选择：接受这个次一等的“子宫”，当一个“乖宝宝”；或者抗议给他一个他不喜欢的新家。他哭闹的时间越多，越常被抱起来，越常有奶喝。他学会了肚子饿时用哭闹的方法要求喂奶。出生还不到一两天，他已经被育婴房里的护士冠上“爱哭闹”的标志。到了晚上，他仍然继续哭闹，直到被带到父母身边。就这样哭闹了几个星期，宝宝学会了生活就是要哭闹。为了要获得以前在子宫里的同等待遇，哭闹是他惟一懂的语言。这种宝宝是错误的第一步下的受害者，他已经学会了哭闹。

需求程度的概念

所有的宝宝都需要拥抱、哺喂、抚摸，只是有些宝宝的需求强一点，而有些宝宝又更懂得传递自己的需求。“需求程度”这个概念，是我们在思考为什么家里每个孩子得到的照顾都一样，但表现出的行为却不一样时所领悟出来的。我们认为，每个宝宝都有他特定的需求程度，惟有需求获得满足，才能在身心的发展上发挥最大的潜力。此外，每个宝宝都有相应的性情，能传递他的需求程度。

假设有个宝宝，他的需求程度大约是中级的，他必须得到满足，才能觉得自在。他哭闹一点点，获得适量的拥抱后，就能暂停哭闹。这样的宝宝可能就被认为是“好带”。假设另外有个宝宝，他需要很多拥抱，只要大人一把他放下，他就继续哭闹，以便获得更多拥抱，就好像宝宝要求从经济舱换到头等舱一样。这样的宝宝会被认为是“要求多的宝宝”。等宝宝一旦到了头等舱（经常被抱着、哺喂、日夜与父母亲密），他哭闹的情形就会越来越少。因为他找到了觉得自在的环境，也没有必要再哭闹了。两个宝宝都很正常，都找到了自在的环境，两个都一样好。他们只是有不同的需求程度，及为了满足需求所表现出的相应性情。

一体感

“每次一把他放下，他就开始哭”的麻烦宝宝，需要继续与妈妈的一体感。宝宝出生

点击查看儿童用品排行榜

前，跟妈妈是一体的。宝宝出生后，妈妈认为，宝宝现在是一个独立的个体了，但宝宝却不这么想。宝宝仍然需要跟妈妈有联系，出生只意味着联系的形式有所改变。如果母子之间的亲密感被打断，宝宝就会抗议、哭闹。他需要跟妈妈联系得久一点，幸好他有能力提出这个要求。如果宝宝的需求获得注意与满足，就会觉得自在。如果觉得自在，性情就会觉得比较有规律，成为“比较乖”的宝宝。

粘紧与开胶

妈妈常把这种一体感形容为“宝宝好像粘在我身上”。她们也会用“开胶”（unglued）这个字眼，来形容宝宝不再与环境有一体感后，发生分离的方式。南茜有个高需求宝宝，她花了很多精力与时间，与宝宝建立起了深厚的亲密感，她说：“当我的宝宝开胶了，好像是掉下去了之后，我觉得我可以把他一片片拾起来粘在一起，恢复他原来的样子。开胶是一场长期的艰苦的斗争，但我的投入终于开始有所回报了。”

使父母与宝宝相配合

虽然宝宝开始哭闹，主要与宝宝的性情有关，而不是因为父母的育儿技巧差，但父母也不是一点儿责任没有。父母能否尽快理解宝宝的需求程度，以及是否能细心回应宝宝的需求，也会影响宝宝哭闹的次数，以及宝宝这种要求多的性情，究竟会发展成好或不好的人格特质。宝宝需要有一个主要的亲密对象，来使自己的行为有规律。这个人通常是妈妈。如果没有这个人，宝宝会一直处在混乱中，于是产生哭闹的行为。我们必须改变心态，不要把新生儿当成独立的个体，而是要把妈妈与宝宝的关系视为一体。有些高需求宝宝会突然出现哭闹的行为（通常称为腹绞痛），就是因为突然失去妈妈所起到的调节作用而产生了不适症状。

让高需求宝宝和你自己都能发挥最好的一面

长期以来，育儿专家一直为了性情与哺育的关系的问题而争论不休：到底是基因还是家庭环境，决定了婴儿的行为？其实两者都有。宝宝的性情不是一张白纸，可以让人任意挥洒、立下规则，让宝宝想怎么样就怎么样，但也不是铸在水泥里面、永远无法改变的。虽然每个宝宝都有他天生的性情，但照顾者所提供的环境，还是会影响孩子的个性（即宝宝在某个环境下的感觉与行为）。最令人激动的新研究领域之一是找出父母育儿方式的质与量对于孩童个性的影响。

还有一项更新、更令人振奋的研究领域，是探讨婴儿的性情对于父母的影响。

一位家有高需求宝宝的妈妈曾告诉我们：“我家的磨娘精可真是把我最好和最坏的一面都发掘出来了。”这种说法绝对是真的。就像宝宝一出生就有不同的性情一样，父母们一开始照顾孩子的能力也不同（跟他们自己从小受到的教养方式有关）。有些妈妈照顾孩子的能力是天生的，也能配合孩子的需求程度。有些妈妈则要花好一段时间，才能学会如何满足孩子的需求，而且需要有人推动。这个推动的人就是宝宝。妈妈与宝宝的性情会互相影响，只要踏出正确的第一步，就能把彼此最好的一面带出来。

宝宝的性情——父母的回应

我们以前说过，每个宝宝生来就有特定的需求程度。为了传达自己的需求程度，宝宝具有能促进亲密关系的行为，也就是一些令人“无法抗拒”的特质与行为，以吸引照顾者到宝宝身边做出回应：微笑、低沉富有弹性的声音、紧握、眼睛的凝视，而其中效果最强的就是宝宝的哭声。

点击查看儿童用品排行榜

如何处理别人对你的育儿方式的批评

如何处理别人对你的育儿方式的批评

初为父母的你，一定会有许多人出于善意地告诉你（有时是暗示，有时是明示），他们的育儿方式比较好。如果你家宝宝刚好是个高需求宝宝，这种事更可能发生。你可能觉得批评你的育儿方式就像是攻击你的人格。以下讲述几种对付这类批评的方法：

减少曝光率：不同的朋友，对于育儿方式的看法可能大相径庭。尽量跟志同道合的父母在一起，是避免遭受批评的最佳方法。

有自信：自信是会传染的。当自命不凡的咨询者准备攻击你时，表现出你的自信，你可以说："这对我们家很有用。"

考虑来源：亲密育儿法可能会吓倒不自信的人。你可以触动对方心中的罪恶感。其实他们可能希望自己能像你一样，有勇气跟着感觉走。

尊重父母：大部分的批评可能是来自于你的母亲或婆婆。记住，她们是生长在"小心把孩子宠坏"的年代，那时的父母相信专家更胜于自己。如今，时代跟专家都不同了。你应该承认，如果换了时间和地点，你也可能采取不同的方式。告诉她们你觉得自己做得很好！要使她们相信，你采取的"基本的新方法"，其实是经过时间考验的传统方法。外婆和妈妈都试过她们自己的育儿方法，现在轮到你了。为了让老人家能跟你站在同一阵线，尽量强调你们看法相同的地方，试着了解长辈的感受。这样一来，当你带孩子的方式跟她们以前带你的方式不一样的时候，她们可能会觉得，你培养孩子的方式比当初她们培养你的方式好。

帮孩子说话：大部分人都不了解高需求宝宝。对他们来说，老是要人抱着的孩子根本就是被宠坏了。或许你可以教育他们一下，可是别让他们觉得你以为自己的方法是惟一的方法，他们的都是错的。让批评者知道，你尊重他们的方法，只要他们觉得有用就好，同样的，你觉得你的方法有用时，也请他们尊重你的方法。

别自己设陷阱往下跳：避免提出最容易引起争议的三大话题：如何管教、延长哺喂母乳时间、跟宝宝一起睡。强调育儿方式纯粹是个人的选择，不要说某种方式一定比另一种好。如果你采取的亲密育儿法，在各个层面都能达到平衡，那么你育儿的顺利与孩子的表现，就是你的方法好的最有力的证明。

拿"医生"当挡箭牌：有时最好把争论从你身上引开，强调你的育儿方式是根据研究结果所得。你可以补充说："我的医生建议，以我们家的情况和宝宝本身的性情来说，采取这种育儿方式最合适。"有时你也可以引用本书中的资料来帮自己说话。不过别引用太多，否则可能又会被批评只会照本宣科。

点击查看儿童用品排行榜

每位父母，尤其是母亲，开始育儿时都具有一定的育儿能力。哺育高需求宝宝的关键在于使父母的育儿能力与宝宝的需求水平相称。

婴儿会积极参与，塑造出父母的行为，帮助父母采取适合的育儿方式，让彼此都能展现出最好的一面。以下是这一配合机制的运作方式：

好带的宝宝碰上善于回应的妈妈

结果：这种组合通常不错。妈妈多半会为了宝宝的“好带”感到高兴，因为她觉得，宝宝的“好”，也反映了妈妈的“好”（其实不一定）。由于好带的宝宝要求较少，因此这样的孩子没有强有力的促进亲密关系的技巧，无法与照顾者产生高度的互动。譬如说，由于这样的宝宝被放下时不会吵闹，所以被抱着的时间会比较少。但有母性直觉、善于回应的妈妈知道，宝宝需要的可能比他要求的更多，因此会主动与宝宝进行互动，以弥补其中的不足。由于妈妈采取主动，帮助宝宝发展出更容易解读的信号，因此妈妈与宝宝间的沟通，能提升到更高的层次。

好带的宝宝碰上克制的妈妈

结果：这种组合可能不太好，母婴之间可能无法建立深厚的感情。由于性情温和的宝宝要求不多，妈妈可能会把宝宝的行为解读为“他好像不是很需要我”。结果，妈妈可能会从宝宝以外的生活，寻求更具挑战性的互动。而妈妈在发展具有创意的互动技巧方面，花的精力可能就很有限。在这个组合中，不只妈妈没有帮宝宝发挥出最好的一面，宝宝也没有帮妈妈发挥出最好的一面。有时候，这种组合还会导致延迟发作的哭闹宝宝（delayed fusser）出现，也就是宝宝刚开始很好带，然后在4~6个月大左右（或者当妈妈的精力分散到其他地方时），个性突然发生了180度的大转变。宝宝变得爱哭闹，出现大量能促进亲密关系的行为，要求与照顾者有更高程度的互动。父母对宝宝的开放态度很重要，当宝宝的行为突然改变时，要能看出这个信号，跟着改变照顾的方法。

有良好促进亲密关系技巧的高需求宝宝，碰上善于回应的妈妈

结果：这通常是最好的组合，彼此能产生深厚的感情。妈妈和宝宝通常能表现出彼此最好的一面。宝宝发出信号，而妈妈乐于接收宝宝的信号，所以能很快做出回应。宝宝很高兴妈妈有回应，而且因为知道自己能够获得预期的回应，所以会发出更多信号。如此一来，妈妈与宝宝更能适应彼此。甚至在妈妈觉得困惑，无法轻易解读宝宝的信号、确定宝宝的需要时，也可以尝试不同的回应方式，直到发现有用的方式为止。宝宝学会更好的沟通方式，妈妈也学会更好的照顾方式，妈妈与宝宝的关系更密切，对彼此也更敏感。因为妈妈很懂得倾听，宝宝也越哭越有技巧，并发展出不吵闹的方式，来表达自己的需要。

促进亲密关系技巧不佳的高需求宝宝，碰上善于回应的妈妈

结果：这个组合应该也不错，不过比前一个组合困难度高一点。这样的宝宝常被冠以“不喜欢被抱着”、“不容易跟人亲近”等形容词，虽然表面上看起来好带，但实际上却是个高需求宝宝。这样的宝宝不会要求与人有亲密接触，吵着要人抱，或者满足地依偎在你的怀里。他需要被抱着，需要有人照顾，但却没有能促进亲密关系的技巧，来向妈妈传达他的需要。由于宝宝不会对妈妈的努力付出表现出感谢之意，妈妈也可能无法由育儿过程中得到满足，进而想从其他事物上寻求满足感。于是妈妈与宝宝两人逐渐疏远。但面对这种不爱让人抱的宝宝，妈妈也可以采取比较好的方式。通过相互咨询（interaction counseling）的协助，

点击查看儿童用品排行榜

妈妈可以学习解读宝宝细微的信号。妈妈可以尝试不同的安抚技巧，直到找出宝宝喜欢的方式。妈妈可以想办法吸引宝宝，让他跟妈妈依偎着，由妈妈主动与宝宝沟通，力求平衡，知道什么时候该奋力前进，什么时候该退一步。最后，宝宝变得喜欢被抱，而妈妈也喜欢抱着宝宝。结果，宝宝培养出更好的促进亲密关系技巧，妈妈也培养出更好的解读宝宝信号技巧。妈妈与宝宝的搭配很合适。

高需求宝宝，碰上克制的照顾者

结果：这种组合最危险，是一种双输的局势，宝宝跟妈妈都不能发挥最好的一面。宝宝有良好的促进亲密关系技巧，一出生就开始要求所需要的照顾程度。然而，妈妈不但没有接受宝宝的信号，也不愿意跟着自己的直觉走（就算不怎么准的直觉，多练习几次后也会变准），反而相信克制的育儿方式。她把育儿当科学，听信有关疏离育儿法的种种建议，诸如："他是想控制你"、"让他哭不要管，你这样会养成他依赖的习惯"、"你会把他宠坏"等等。家有高需求宝宝的妈妈，要小心这种要你克制自己，不要回应宝宝的建议。如果你耳边尽是这种建议，那么你可能与错误的劝导者仍搞在一起了。要求妈妈以克制的方式对待孩子，可能会破坏妈妈与宝宝之间的关系。而最容易听信别人建议的新手妈妈，只会被弄糊涂。要特别小心那种快速、容易的育儿方法，如僵化、毫无弹性的定时喂奶，以及对宝宝哭声置之不理的建议。这种做法几乎对任何宝宝都行不通，对高需求宝宝，更可能是个大灾难。妈妈花了大量精力在试验别人家的方法后，哪还有余力在自己宝宝身上实验自己的安抚技巧呢？

那宝宝的情形又如何呢？当发出的信息没有得到妈妈的回应时，高需求宝宝会有两种反应。第一种是，宝宝可能会哭闹得更厉害，直到有人把他抱起来，与他建立亲密关系，才会静下来。最后，宝宝还是能突破克制式育儿法的障碍，让父母改变心意，采取较亲密的照顾方式。但这是要付出代价的。因为宝宝花了太多精力在哭闹上，能够用在成长发育上的已经所剩无几，所以宝宝可能长不好。第二种反应是，宝宝可能会放弃哭闹，关闭信号（旁人可能会沾沾自喜地说："你看，我说有用吧，他最后还是安静下来了！"），退回自己的世界，借由各种自我安抚的习惯，寻求心理上的满足。

安抚哭闹的宝宝

一位沮丧的妈妈抱怨："我不断试着要让她安静下来，最后我终于发现一个管用的办法：我把她放在婴儿汽车安全座椅上，然后把座椅绑在干衣机上头，开关打开，没多久她就停止哭泣，睡着了。"虽然这种方法是激烈了些，不过累坏了的父母们是什么方法都会试试看的。而这也正是安抚哭闹宝宝的关键——什么都试试看。大部分的安抚方式可以分为三类：

⊙有节奏的动作

⊙亲近、频繁的身体接触

⊙柔和的声音

在哪里能同时找到这三种让宝宝安定下来的东西呢？你猜猜看，在子宫里。大部分安抚宝宝的方法，都是让宝宝有回到子宫的感觉。一位跟宝宝形影不离的妈妈说："我觉得我好像还怀着一个已经出生3个月的宝宝。"

安抚哭闹宝宝的方法不只跟宝宝有关，父母也需要受训练。我们所讨论的安抚技巧，都指向三个目标：

⊙缓和宝宝的性情

⊙减少宝宝的不适感

⊙提高父母的敏感度

点击查看儿童用品排行榜

亲密育儿法能安抚宝宝

这种高接触式的信号育儿方式（解读与回应宝宝的信号），能减少宝宝啼哭的必要。亲密育儿法能帮助父母建立直觉，加强父母的敏感度，让他们更懂得如何面对爱哭闹的宝宝，并且以侦探的精神，锲而不舍地找出宝宝哭闹的原因与解决办法，以下提出的亲密育儿法概念，如果能全部实践最好，或者尽可能在能力范围内多做到一些。最能让哭闹宝宝安静下来的育儿方式有三种：经常喂宝宝、快速回应宝宝的哭声、多把宝宝带在身上。

经常喂宝宝

研究显示，经常被喂食的宝宝很少哭闹。事实上，在一些很少出现爱哭闹宝宝的文化里，都是每15分钟就喂一次宝宝。这听起来好像是要把妈妈跟宝宝整天黏在一起，尤其是习惯每3~4小时才喂一次宝宝的西方父母，更会觉得不可思议，但这种方法真的有效。

立即回应宝宝的哭声

研究也显示，宝宝的哭声如果能马上获得回应，哭的次数也会比较少。

把宝宝带在身上

一位有经验的宝宝安抚者斯塔茜这样讲述了她的成功故事："我早晨把他放进背巾里，



把宝宝背在身上，能让哭闹不安的宝宝安静下来

好好地哭

你有没有碰到过怎么样都无法让哭个不停的婴儿或孩童安静下来的情况呢？别灰心！孩子哭并不是你的错，而且你也不必急着马上让他停止哭泣。事实上，研究显示，哭泣是复原过程中正常的一部分，是一种有助于缓解积存压力的生理机能。泪水能洗去眼睛中的刺激物，但为了发泄而流出的泪水，和眼睛受刺激时所流出的泪水，化学成分是不同的。发泄情绪所流的眼泪，里面所含的分解物质，正是人体遇到痛苦时会增加的压力激素。这些惊人的发现显示，所谓"好好哭一场"的说法，可能真的有生理上的根据。悲伤和痛苦或许可以经由泪水释出。果真如此，何必急着让婴儿或孩童停止哭泣呢？你不用疾言厉色地说："不准哭"、"乖孩子不哭"，这是在教孩子忍住情绪上的压抑，而这种压抑本可以被泪水带走的。可以肆意大哭的孩子是幸运的，在旁边默默支持孩子的父母是明智的。但让孩子尽情地哭（父母不用紧张），这与让孩子孤单地哭、没有人安慰，是不一样的。要让孩子知道："哭没关系，我会在你身边帮你。"

点击查看儿童用品排行榜

晚上才把他抱出来。我一把他放进背巾，他就安静下来了。”

虽然很少的父母能做到一直把宝宝背在身上，但用背巾把宝宝背在身上，却是最能让宝宝有回到子宫的感觉，进而安静下来的办法。（如何善用这种能减少宝宝哭闹，并让哭闹宝宝安静下来的古老传统的方法，见第14章《把宝宝背在身上的学问与艺术》。）

一位经常喂奶，迅速应答，经常背孩子的妈妈，她的宝宝也多半是心满意足的。

跳舞、摇椅与其他事情

紧抱着宝宝跳舞，能使宝宝得到他喜欢的节奏感与舒服的接触。大多数父母很快就能学会自创舞步，让哭闹的宝宝安静下来。第279页有一些父母们屡试不爽的技巧与办法，如腹绞痛舞步、腹绞痛宝宝抱姿。以下也提供一些安抚宝宝的有效办法。

摇椅

好久没有两人共进晚餐了，餐桌都摆好了。不过妈妈教室里的老师好像忘了告诉新手父母一件重要的事：晚上6~8点是宝宝最会哭闹的时间。两个人安安静静地用餐是以前没有孩子时候的事情，还好有自动机械摇椅。宝宝坐摇椅，父母用餐。虽然没有音乐，但除了摆动外，摇椅单调的滴答声（有些摇椅还附有催眠曲，价钱只贵一点）也能帮宝宝放松。根据你的经验，决定在什么时候（譬如在上第2道菜时）让摇椅摇还是不摇。

魔镜

对两个月以上的宝宝用这个方法，使我们熬过了他的几次大哭大闹。让宝宝看看自己的样子，把宝宝抱到镜子前看看自己的表演。如果光看到镜子里的自己还不能让宝宝安静下来，你可以让他光着脚碰触镜子的表面。我们家大哭大闹的宝宝只要看到镜子里的自己，几秒内就会停止吵闹，就好像是太专心镜子里的东西而忘记要吵闹。



神奇的镜子

移动的吸引力

有时候，父母实在累得没办法陪宝宝动来动去了，需要休息片刻。宝宝可能因观看物体在动而安静下来。把宝宝放在婴儿椅上坐直，在他面前放个不断冒出气泡的鱼缸、摇来晃去的钟摆，或者其他类似的东西。如果家里所有的东西都不管用，就开车带宝宝出去兜兜风吧。

边走边喂

有些宝宝在移动的状态下，反而更安静，吃得更好。把宝宝放在婴儿背巾里，边喂奶边在家里或附近走走。（喂奶时的背宝宝姿势，见第215页。）

令人放松的声音

第235页列出了许多音乐与家里常听到的声音，能让哭闹的宝宝安静下来。

适当的抚触

除了移动之外，肌肤与肌肤的接触，也是安抚宝宝的好办法。下面是宝宝最喜欢的几种抚触方式。

点击查看儿童用品排行榜

婴儿按摩

有时，按摩也能让哭闹的宝宝安静下来。如果宝宝有固定的哭闹时间（通常是在傍晚或刚入夜时），可以在他开始哭闹的时间之前，帮他按摩。在宝宝开始哭闹前，先帮他放松，他可能会忘了要哭闹。腹绞痛宝宝最适合做腹部按摩。采取“I Love U”技巧（见第281页），让宝宝在晚上哭闹之前，得到适当的抚触。

依偎照顾法

弯起身来，像子宫一样，依偎在宝宝身边，肌肤相亲地睡一觉。

毛茸茸的温暖

妈妈不是家里惟一有“子宫”的人。爸爸也有机会表现。躺在床上、地板、海滩或草地上，让只包着尿布的宝宝跟你肚子贴肚子，靠着你赤裸的胸膛。让宝宝的耳朵贴近你的心脏。感觉宝宝的紧张在慢慢放松。心跳的节奏，加上呼吸的上下起伏，再爱哭闹的宝宝也会忘了吵闹。注意：这种抚触技巧最适合3个月以内的宝宝。再大一点的宝宝会乱动，无法静静地躺在爸爸胸膛上。

另一种毛茸茸的温暖

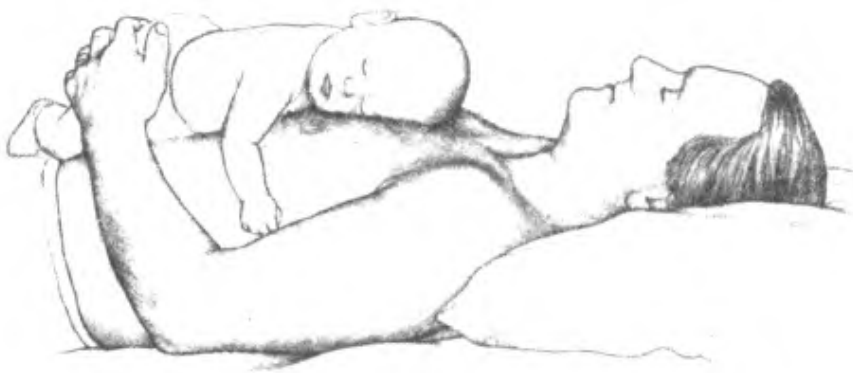
一旦宝宝到了会乱动的年纪，或者你希望在宝宝睡着后，能够悄悄溜开，可以试试另一种肚子贴胸部的接触。跟宝宝肩靠肩依偎在一起，让宝宝的头在你的腋下，耳朵贴着你左胸（这样宝宝才能听到你的心跳）。等宝宝睡熟了，你把手举起来，就可以溜开了。

双人温水浴

这一招是给妈妈用的。首先，自己先浸入半满的浴缸。请爸爸或其他人把宝宝抱给你。让宝宝靠着你的乳房，也可以喂奶（你的乳房在水面上六七厘米）。温暖的水，自由漂浮的感觉，再加上妈妈，三者合起来，足以使宝宝放松下来。还有一点秘诀：你可以把排水口打开一点点，让水龙头不断缓缓流出温水。这样既有令人放松的流水声，又能保持水的温暖。

疼痛的宝宝，或腹绞痛的宝宝

你抱着两周大的宝宝，他长得真好，一副无忧无虑的快乐模样。突然间，他手脚僵直，背部弓起、拳头紧握、发出刺耳的尖叫声，就像一个被弄痛、痛到生气的人一样，他把乱动乱蹬的手脚，往鼓涨的肚子上缩，并继续发出痛苦的尖叫声。他的脸显得痛苦异常：嘴巴大张，几乎成了圆形，眉头皱成一团，眼睛紧闭着或大睁着，好像在大叫“我好痛，我好生气”。随着宝宝越来越紧绷，你也越来越沮丧，



毛茸茸的温暖是爸爸安抚哭闹宝宝的独门招式

点击查看儿童用品排行榜



嚎啕大哭的腹胶痛宝宝

快受不了了，因为你找不出宝宝疼痛的原因，不能解除他的痛苦。宝宝没被安抚下来，你们两人都哭了。你们两个都感到痛苦。终于，痛苦的尖叫声停止了，精疲力竭的宝宝睡着了，不知所措的父母终于有一点短暂的喘息时间。就在宝宝的中场休息时间，一个朋友走进来，看到安静的宝宝，兴奋地说："宝宝看起来真健康，你们真幸运！"你回答："你应该看看几个小时前我们疲劳的样子。"你的朋友离开时，当然会觉得你是在瞎说！这个天使般的小宝宝，怎么可能有问题。突然，仿佛有人触动了开始尖叫的开关，宝宝又开始嚎啕大哭，这次超过1小时。宝宝与自己展开第二回合的大战。你试着搂住宝宝，可是他却僵直身体抗拒；你试着让他吃奶，可是他却弓起身往后退；你摇他、抱他、唱歌给他听。昨天行得通的安慰技巧，今天全不管用了。你又开始担心："宝宝到底哪里有问题？我又是哪里做错了？"就这样，你不再是完美的妈妈，宝宝也不再是完美的宝宝。

你想不通，"为什么两小时前那么乖的宝宝，现在如此焦躁不安？"早上还是好好的甜蜜宝贝，晚上就变坏了。

好心的朋友一个接一个向你献计。可是宝宝还是尖叫不止。你越来越觉得，是不是你没有尽到做妈妈的责任，宝宝才会这样，但你内心明白，应该不是这样的。宝宝很痛苦、很生气。你不知道是为什么，或许宝宝自己也不知道。

在你试完南茜姑妈提供的花草茶疗法、医生建议的饮食改变，以及每种想得到的婴儿抱法仍然无效后，当初莫名其妙出现的疼痛，居然在宝宝三四个月大时消失了。日子继续过。宝宝看起来好好的，而你也结束了育儿生活中最艰苦的一章。

这就是腹绞痛！

宝宝有腹绞痛吗？怎样才能知道？

如果你不能确定宝宝是不是有腹绞痛，那么一定是没有！腹绞痛宝宝停不下来的猛烈凄厉哭声，你不会认不出来的。有时候，碰到有的父母自认为宝宝有腹绞痛，我们会请他们去拜访那些确定家有腹绞痛宝宝的父母。他们常常是松了一口气回来，跟我说："我们的宝宝不是腹绞痛。"约有20%的宝宝，在出生后的头几个月，每天都会有几次大哭。

什么是腹绞痛？

虽然我们对于腹绞痛的原因或定义尚无共识，医生通常会把以下情形视为宝宝腹绞痛的症状。

如果宝宝有突然、无法解释原因的啼哭不止，而且：

⊙一天至少持续3小时，每周至少出现3天，持续至少3星期

⊙在出生后3周内开始

⊙很少持续超过3个月

⊙出现在那些很健康，发育很好的宝宝身

点击查看儿童用品排行榜

帮胀气宝宝把气排出来

吞气、放屁都是宝宝成长过程中正常的一部分。但肠道中多余的气体，却可能会让小宝宝痛苦不已。有个妈妈带着胀气的小病人来诊所，对宝宝胀气的情形做了如此描述："我女儿放屁时，就像个难产的妈妈一样。"你可以试试下面方法，帮宝宝把气排出。

减少吸入的气体

⊙如果你是喂母奶，一定要让宝宝的嘴唇在乳晕处合紧。

⊙如果是喂奶瓶，一定要让宝宝的嘴吸到奶嘴底部宽宽的部分，不要只含顶部。

⊙把奶瓶倾斜到30~45度，这样空气就会跑到奶瓶底部；或者用会随着奶水流出而缩小的哺乳袋。

⊙如果是喂母乳，妈妈不要吃会让宝宝不舒服的食物（见第114页）。

⊙让宝宝少量多餐。

⊙喂奶之后的半个小时，把宝宝的身子抱直（约45度角）。

⊙不要让宝宝吸奶嘴或空奶瓶太久。

⊙宝宝一哭，马上回应。

多排气

首先，宝宝吃奶中和吃奶后，一定要帮他打嗝排气（打嗝排气的要领，见第153页）。你也可以试试下列的技巧与办法（详细说明见第278页的"安抚腹绞痛宝宝"）：

⊙腹部按摩

⊙让宝宝弯身

⊙消胀滴剂，如simethicone drops

⊙甘油栓剂

上

由于这些准则中不时有"3"这个数字出现，所以我们有时又称之为"3数准则"。

为何会有腹绞痛？

腹绞痛最令人头痛的，就是不知道宝宝为什么要尖叫，为什么昨天行得通的方法，今天就不管用了。如果你家有腹绞痛宝宝，你几乎一定会有"为什么是我？我哪里做错了？"的思想折磨。而且宝宝痛苦，你也会觉得痛苦。你会很容易接受朋友善意的"诊断"："一定是你的奶水有问题"、"他被宠坏了"、"你抱他的时间太多了"或者"抱的时间不够"等等。我们现在就来好好检查一下常见的关于腹绞痛的错误认识：

紧张的妈妈与紧张的宝宝

宝宝爱哭闹或有腹绞痛，跟宝宝本身性情的关系，比跟妈妈育儿能力的关系大。研究已经证明错不在妈妈。没有证据显示，妈妈紧张，宝宝就会紧张。不过怀孕期间不容易放松的妈妈，生出有腹绞痛宝宝的几率的确高一点。此外，也有研究显示，家有腹绞痛宝宝，往往跟预期心理有关。妈妈预期宝宝会有腹绞痛，宝宝往往就有腹绞痛。根据我们的经验，妈妈的心情好坏只会影响她处理腹绞痛宝宝的方式，但不是引起宝宝腹绞痛的原因。紧张的宝宝，碰上紧张的臀膀，当然安静不下来。

如果父母造成宝宝爱哭闹，那么家中的第一胎应该是最爱哭闹的。事实并非如此。宝宝爱哭闹或是腹绞痛，跟出生顺序无关。我们家

点击查看儿童用品排行榜

老四是最难带的，但怀老三时是最轻松的，家里的状况也最有秩序。我们不能把宝宝的腹绞痛，归罪于家中的忙碌的生活方式。人类学家指出，有些文化的人会把宝宝整天抱着，而且宝宝一哭就马上回应，比起其他文化来，他们的宝宝的确较少哭闹，但每个文化都少不了腹绞痛宝宝。中国人把宝宝这种行为称为“百日啼”（the hundred days crying）。

胀气之谜

“可是他胀气胀得好严重”，一位妈妈这么说。许多宝宝在刚出生头几个月都会胀气。一个刚满月、刚吃完奶的快乐宝宝，如果你把手放在他胀大的肚子上，很可能会感觉到他肚子在咕噜咕噜地响，但在下一次喂奶前就不响了。可是，X光研究却怀疑胀气是腹绞痛的罪魁祸首，大部分宝宝，无论有没有腹绞痛，腹部X光看起来通常有很多气体。而腹绞痛宝宝所照的X光却显示，腹绞痛发作时并没有胀气，发作之后才有。研究人员相信，宝宝是在哭的时候吸进大量的空气，所以胀气是腹绞痛的结果，而非原因。

这项研究告诉父母什么呢？让宝宝停止哭泣，或者及时阻止宝宝的第一声哭叫，也许能减少宝宝吸入腹中的空气。宝宝因腹绞痛而大哭时，会吸入空气。观察宝宝在嚎啕大哭时，是怎么摒住呼吸，有时甚至连嘴巴周围都变蓝了，让父母看了也跟着紧张。在忍住这哭声似乎无限长的时间后，宝宝会突然用力地吸一口气（你也会跟他一起吸），有些气体，就这么进了宝宝的胃。这些多余的气体让肠道膨胀，或许因此延长腹绞痛发作的时间。

找出腹绞痛的潜在原因

一位找我咨询腹绞痛问题的妈妈的一句话，改变了我对腹绞痛的看法。有一天，一位妈妈带着啼哭不止的宝宝来到我的诊所。当我诊断宝宝是腹绞痛时，这位妈妈问我：“是不是当你不知道宝宝为什么痛的时候就说他是腹绞痛？”她说得没错。对于宝宝突然的啼哭，医生和父母常常把它视为“腹绞痛”。当大人疼痛时，我们会像侦探一样找出原因，然后对症下药。腹绞痛最令人沮丧的地方在于，我们不知道发生原因，也不知道怎么治疗。至少在目前情况仍然如此。要找出困扰宝宝的因素，可以考虑最常见的三大原因：疾病、饮食及情绪。你可以依照以下的三个步骤，找出宝宝疼痛的隐藏原因及治疗办法：

第一步：请医生帮忙

如果有以下情形，那么可以怀疑宝宝的疼痛是潜在的疾病所造成的：

⊙啼哭突然变为痛苦地嚎啕大哭。

⊙宝宝经常因为疼痛而醒来。

⊙啼哭次数频繁、持续很久、哄着停不下来，而且不只在晚上发生。

⊙父母的直觉告诉你：“宝宝身上什么地方在痛。”

⊙如果你认为该带宝宝去看医生，你可以采取如下步骤使你不虚此行。

列出哭闹清单

去看医生前，先列出以下事项：

⊙宝宝是不是因为非常痛，才难受并且也使你难受？或者只是哭闹而已？

⊙什么时候开始？持续多久？多久一次？

⊙腹绞痛是怎样开始的？怎样停下来的？发生在晚上吗？

⊙描述宝宝哭的样子。

⊙你觉得宝宝是哪里在痛？在疼痛过程中，宝宝的脸、肚子、手、脚是什么样子？

⊙描述宝宝喝奶的详细资料：喝母乳还是喝奶瓶、喂奶次数、有没有吞入空气。你试过

点击查看儿童用品排行榜

别的喂奶方式吗？或另一种配方奶？哪些有用？听到宝宝的吞气声没有？

⊙宝宝是不是常放屁？

⊙宝宝的排便情形如何？是顺畅、软便或硬便？次数多寡？

⊙宝宝吐奶吗？吐的次数？是在喂完奶后多久？吐奶时用多大的劲儿？

⊙宝宝是不是一直有尿布疹？是什么样子？肛门周围是不是有发炎的环形红疹？（如果有，可能是食物过敏）

⊙详细描述你在家试过的治疗方法。哪些有用？哪些没用？

⊙主动提出自己的看法。

记腹绞痛日记

按照上面的清单，将宝宝每次疼痛的情形尽可能一五一十详细记下。你可能会有意想不到的发现。一位妈妈说："只要白天大部分时间我都把他背在身上，晚上他就会忘了要哭闹。"

拍摄痛苦录像带

为了让医生了解宝宝的腹绞痛有多严重，你可以把宝宝疼痛的样子拍下来。宝宝的啼哭，常伴随丰富的肢体语言，如果你希望能让医生完全明白当时的情形，可以将宝宝腹绞痛的情形以及你在旁边的反应，全部拍摄下来，让医生亲眼目睹妈妈和宝宝痛苦的样子。我发现，让父母每隔一段时间就拿出自己拍摄的录像带看看，了解宝宝的痛苦及自己的处理方式，也具有治疗效果。

说实话

不要隐藏你听到宝宝哭声时心里难受的感觉。妈妈和爸爸应该一起陪宝宝去看医生。爸爸要使妈妈诚实地说出宝宝的哭声对她们的困扰。或许妈妈担心，说出真情会破坏她们在小儿科医生心中完美的母亲印象。爸爸通常会说实话。有一次，一个腹绞痛宝宝的爸爸告诉我说："我上星期去做了输精管切除术，我们再也不要生孩子了！"才让我明白这个问题的严重性。（后来这个爸爸又将输精管接上，又生了两个宝宝。）

如果你的医生无法确定宝宝疼痛的原因，或者无法治好宝宝的腹绞痛，也不要因此失去对医生的信心。当我见到腹绞痛宝宝和他们的父母时，我能感受到他们和宝宝的痛苦，而当我找不出疼痛的原因，无法进行立竿见影的治疗时，我也觉得很失败。在很多情况下，你的医生只能记下宝宝详细的病史，帮宝宝彻底地检查。除非在检查过程中发现宝宝有身体上的疾病，否则也只能用饮食消去法，一个一个慢慢试，看看时间久了是否能解决宝宝的问题。但我们认为，首先还是要把腹绞痛当成一般疾病处理，找出宝宝的疼痛是否有健康上的原因，免得忽略了可以治疗的疼痛问题。

第二步：找出造成宝宝哭闹的食物

妈妈吃了容易胀气的食物，是不是会让宝宝胀气？有经验的授乳妈妈都有一张哭闹食物清单——列出那些妈妈吃了可能造成宝宝腹绞痛的食物。可疑食物包括容易胀气的蔬菜、乳制品、含咖啡因食品、某些谷类、坚果类等等。（见第114页"母乳中的不速之客"，讨论授乳妈妈吃了容易造成宝宝腹绞痛的食物，及找出罪魁祸首的方法。）

不只是妈妈奶水中的物质造成宝宝胀气，还有给宝宝喝奶的方式，也可能造成宝宝肚子胀气。喂奶过量也是宝宝肠道气体过多的原因，不过并不常见。一下喂得太多、太快，可能造成乳糖过量，过量乳糖在分解时，会导致肠道气体增加。喂配方奶时可以采取少量多餐的方式，或者喂母乳时每次只让宝宝吃一个乳房的奶，可能对宝宝的消化有好处。前提是宝宝在改变喂奶方式后，仍能获得充分营养。

点击查看儿童用品排行榜

胃食道逆流：导致腹绞痛的潜在健康因素

在导致婴儿腹绞痛与夜晚醒来的潜在原因中，胃食道逆流（gastroesophageal reflux，GER）是个新的嫌疑犯。具有刺激性的胃酸，逆流入食道，造成类似大人胃灼热的疼痛感。平躺的姿势，比较容易出现逆流，这也是宝宝平躺时比较痛，抱直后又会觉得舒服一点的原因。

宝宝有GER的线索

⊙经常痛得大哭，跟一般婴儿的哭声不同

⊙吃完奶后经常吐奶，甚至从鼻子喷出

⊙白天和夜晚都常因为腹痛而啼哭不止

⊙半夜突然痛醒

⊙吃完奶后哭闹，腿和膝盖都向胸部缩

⊙身体好像因为疼痛而弓起或扭动

⊙抱直、趴睡或撑起30度角时，哭闹情形会减少

⊙经常无缘无故感冒、哮喘、胸部感染

⊙呼吸暂停

注意：有GER的宝宝，可能只出现其中几种症状。有时候宝宝的逆流可能只到达食道中间，所以并不至于溢奶。有些宝宝因为哭了一整天，已经精疲力竭，所以晚上睡得很好，就我的经验，GER常常是宝宝疼痛背后的原因。

如果怀疑宝宝有GER，医生会把一条细细的管子放进宝宝的食道（宝宝只会有轻微的不适感），持续12~24小时，测量逆流进食道的胃酸量。由于约有1/3的婴儿多少都有逆流情形，因此光测量胃酸，并不足以证明宝宝的疼痛是GER造成的。所以还需要父母或受过训练的观察员，记下宝宝腹绞痛的时间。如果跟GER的时间吻合，那么宝宝疼痛的原因就真相大白了。如果宝宝的症状中明显有GER的情形，医生不必帮宝宝做这样的pH值研究，就可以直接开始治疗。

GER的治疗

⊙宝宝喝完奶后的30分钟，把宝宝撑起来，以30度角俯卧着，睡觉时也这样做。光是把宝宝放在婴儿椅上坐直，可能没有什么效果。

⊙给宝宝吃得浓稠一点，如在喂母奶中间或以后，给宝宝吃米片，或者加进配方奶里。

⊙少量多餐，不要一次给宝宝吃太多（奶水有制酸剂的作用）。

⊙用医生处方药中和胃酸，或让胃酸从食道中加速排出。

⊙尽量用背巾把宝宝背在身上，让宝宝少哭。宝宝哭的时候容易发生逆流。

⊙喂母乳。研究显示吃母乳的宝宝不容易有GER。

一位常把宝宝背在身上的妈妈说，在宝宝吃完东西后把他背在身上，有助于宝宝消化。温柔的摇动，加上与妈妈的亲近感，都有助于增强宝宝肠道的功能。我同意她的说法。或许母猫在喂完小猫后，会舔舔小猫的肚子，也是这个道理。

大部分宝宝GER的情形在6个月大以前就会改善，1岁前就会完全消失。有部分孩子在1岁后还需要继续治疗，甚至也有在更大时才诊断出来的。

点击查看儿童用品排行榜

腹绞痛与牛奶的关系

最近的研究结果证实了以前世代的妈妈早就怀疑的事情。有些宝宝会因为授乳妈妈喝了牛奶，而产生腹绞痛症状。研究发现，牛奶中的潜在过敏原乙型乳球蛋白，会经由母乳传送到宝宝身上。这种过敏原会导致宝宝肠道不适，就像宝宝直接喝到牛奶一样。一项研究显示，如果授乳妈妈完全不吃牛奶制品，约有1/3的宝宝，腹绞痛症状能减轻。另一项研究则显示妈妈喝不喝牛奶，跟宝宝的腹绞痛完全没有关系。许多来我们诊所的妈妈都说，当她们把乳制品完全从饮食中剔除后，宝宝哭闹和腹绞痛的症状就会大幅改善，而当她们又开始喝牛奶时，宝宝的腹绞痛症状也会跟着再度出现。如果你家宝宝的腹绞痛是由你饮食中的乳制品或其他食品所引起的，通常在你吃下可疑食物的几小时内宝宝就会出现腹绞痛症状，而在你停止吃这类食物的一两天后，宝宝的腹绞痛也会消失。

有些妈妈一点乳制品都不能吃，包括冰淇淋、奶油、乳清蛋白做的人造奶油（注意标示上的乳制品成分：酪蛋白、乳清蛋白、酪蛋白酸钠）。有些妈妈只需要少喝点牛奶，酸奶酪、奶酪都可以继续吃，而不会造成宝宝腹绞痛。腹绞痛之所以会在宝宝4个月大左右时销声匿迹，原因之一或许是那时宝宝的肠道已经成熟，可以防止食物过敏原进入血液中了。授乳妈妈吃的食物与乳制品，和宝宝腹绞痛之间的关系，是最近才被发现的，因此还需要进一步研究。我们猜测，这两者的关联，可能比我们目前所承认的还要普遍。（不能喝牛奶的妈妈，可以试试第115页的杏仁奶食谱。）

要客观

如果你急着要找出宝宝腹绞痛的原因，加上别的热心人要帮你找到治病妙法，那么你在判断中的客观性可能容易受到影响，仓促地把乳制品或其他食物当成凶手。就我们的经验，如果宝宝对乳制品过敏到会发生腹绞痛，应该也会有其他的过敏征兆，如红疹、腹泻、流鼻涕、半夜醒来，而且在“腹绞痛”消失后，这些症状仍会持续。

找出造成宝宝哭闹不安的食物，还有另一个线索可循。宝宝如果对授乳妈妈吃的食物或乳制品过敏，或者对配方奶过敏，通常会反映在他的排便上。如果宝宝常有绿色、黏状的粪便（或者刚好相反——有便秘），加上肛门周围有红色的过敏圈，就可能是过敏。当停止吃造成过敏的食物或乳制品时，宝宝的粪便会变得比较正常，肛门周围疼痛的红疹也会消失。

配方奶过敏与腹绞痛

对牛奶过敏的宝宝，喝了以牛奶制成的配方奶，就可能出现腹绞痛。美国小儿科学会营养委员会建议，不要把豆奶当做日常食物给腹绞痛宝宝喝，因为对牛奶蛋白过敏的宝宝，也可能对大豆过敏。如果你怀疑宝宝对配方奶过敏，可以改用医生建议的事先经过消化处理的配方奶。第115页的消去确认法，可以帮你找出宝宝是否对配方奶过敏。（第149页也有关于免敏豆奶配方奶的讨论。）

请勿抽烟

如果爸爸或妈妈抽烟，或者授乳妈妈抽烟，小孩腹绞痛的几率会较高。研究人员认为，不只是进入妈妈奶水中的尼古丁会造成宝宝不适，家中的被动吸烟也是一种刺激物。父母抽烟，宝宝容易哭闹，而抽烟的妈妈，照顾腹绞痛宝宝的能力可能差一些。最近的研究显示，抽烟妈妈体内的激乳素较少，而激乳素是增加妈妈敏感度，帮助妈妈在困难时期坚持下去的重要激素。

第三步：考虑导致腹绞痛的情绪因素

多年来与腹绞痛宝宝及父母相处的经验，

点击查看儿童用品排行榜

加上对相关研究的回顾，我们发现，导致腹绞痛有很多原因：生理、疾病、饮食及情绪方面的原因。

腹绞痛不只是病

有没有可能，腹绞痛不一定只是肠道问题，而是神经发展上的问题呢？我们会不会找错了方向？在某些宝宝身上，腹绞痛是一种行为，不是疾病，因此肯定不是无法可治的。腹绞痛是宝宝制造出来的，而不是原来就有的。凡是超级敏感、容易紧张、没有规律性可言、适应速度较慢的高需求宝宝，都可能有腹绞痛倾向。至于这种倾向会不会演变成腹绞痛行为，则跟照顾者所提供的环境有某种程度的关系。

腹绞痛是因为宝宝的生理节奏被打乱吗？

每个人都有自己的生理节奏，就好像体内有一座钟，会自动分泌具有调节作用的激素，管理每天体温的变化，及睡眠起床的周期。当我们的生理节奏有规律时，我们感觉正常，行为也正常。但当生理节奏被打乱时，像因为坐飞机产生时差，我们就会变得焦躁不安。

有些宝宝出生时，生理节奏并没有规律，属于不安定的宝宝。有些宝宝则很规律，也能指望照顾者提供的环境能保持这份规律感。如果宝宝的生理节奏不规律，或者没有保持规律，就可能导致这种我们称为腹绞痛的行为变化。或许有一些具有调节作用的激素，可以让宝宝安定下来。如果少了这些东西，宝宝的体内就不安定。但宝宝并不会因此整天哭闹，而是每隔一段时间，就出现腹绞痛的行为；或者把白天累积的紧张情绪，在夜晚一次好好发泄出来。

腹绞痛有没有可能是因为宝宝体内的安定激素太少，或者扰乱激素太多了？这种生理节奏被打乱的理论，已获得实验支持。实验证明，动物新生儿如果与母亲分开，肾上腺激素，也就是体内具有调节作用的激素，分泌量会受到干扰。

黄体素是具有安定、催眠作用的激素。宝宝出生时，会从妈妈的胎盘获取黄体素。这种具有安定作用的母体激素，在出生后两周左右（腹绞痛通常在这个时候开始）就会耗尽，而如果宝宝自己无法产生足够的黄体素，有没有可能因此出现腹绞痛？有研究显示，腹绞痛宝宝体内的黄体素较少，而当宝宝获得类似黄体素的药物后，腹绞痛症状就有改善。但也有些研究结果是互相矛盾的。有一项研究发现，吃母乳的宝宝，体内的黄体素较多。

能造成肠道肌肉剧烈收缩的激素前列腺素，是生理节奏理论中的最新发现。这项发现是个巧合，当时研究人员是为了要治疗心脏疾病，而将前列腺素注射进两个宝宝身上，结果这两个宝宝都出现腹绞痛症状。生产过程不顺利的宝宝，比较容易哭闹不安，也是支持这项理论的证据之一。

生理节奏理论还有一个有力论点：宝宝的腹绞痛通常在3~4个月大时会神秘消失，而宝宝的睡眠模式，也是在这个时期开始出现较有规律的生理节奏。这其中有没有任何关联？我们认为，有些宝宝（但并非所有宝宝）的哭闹不安与腹绞痛，是体内调节系统紊乱所表现出的外在行为。有关体内调节激素、宝宝的行为，以及父母的育儿方式，这三者之间的关系，还需要进一步的研究。在研究结果尚未出炉前，我们只能靠常识——靠着搂抱与照顾，让宝宝安静下来。

安抚腹绞痛的宝宝

腹绞痛的传统“疗法”，是把手放在宝宝肚子和父母的肩膀上，用安慰的口吻说：“别担心，等他大一点就会好了！”大部分的做法

点击查看儿童用品排行榜

都是在帮助父母对付宝宝，而非减轻宝宝的痛苦。惟有把心态从“腹绞痛宝宝”，调整到“受苦的宝宝”，你和医生才能一起锲而不舍地找出宝宝疼痛的原因与治疗方法。

虽然我们对于腹绞痛的了解仍不完整，但我们可以做两个假设：一、宝宝整个人都不舒服，二、宝宝的消化道有疼痛感（英文的腹绞痛colic一字，就是从希腊文的结肠colon一字衍生而来）。因此，治疗腹绞痛的目标，是要让宝宝整个人放松，尤其是腹部。我们在第268页已经提供了许多安抚哭闹宝宝的建议，以下再提供一些方法，帮助宝宝放松紧张的肚子：

腹绞痛舞步

想制作一卷畅销的舞蹈录像带吗？只要把10位经验丰富的父母和他们的腹绞痛宝宝，一起带到舞池，拍下他们的舞步就行了。每个人的舞步都像指纹一样与众不同，不过最有效的舞步，通常少不了在三个方面上的运动：上下、左右、前后——就跟在子宫里一样。接下来我们就开始第一堂舞蹈课。

正确抱姿

以颈部依偎姿势或橄榄球抱法（下面有详细描述）将宝宝抱好，但要放轻松。传递“我在看护你”的信息。跟宝宝肌肤相亲依偎在一起，或者用婴儿背巾。

正确舞步

在三个平面内（上下、左右、前后）运动并交替进行这三个基本动作。安抚腹绞痛宝宝最有效的是上下动作（“电梯步法”），最好走路时以脚跟、脚尖、脚跟、脚尖的方式。

正确的节奏

每分钟60~70拍的节奏，最能安抚宝宝。（数一二三四、二二三四……）。有趣的是，这种节奏正好符合宝宝习惯的子宫血管脉搏速度。持续跳，直到父母或宝宝累了为止。

未雨绸缪

为应付宝宝晚上的腹绞痛，最好先把晚餐准备好。冷冻的、事先煮好的大锅菜，很适合有腹绞痛宝宝的家庭。让宝宝和你在傍晚时睡个小觉，有时也能让宝宝在晚上安静一点，就算腹绞痛还是爆发，你也比较有力气应付。傍晚时把宝宝背在身上一两个小时，也有助于宝宝放松，消除晚上的哭闹。

换舞伴

有些宝宝比较喜欢妈妈的舞步，可能是因为在妈妈肚子里9个月，已经习惯了。不过有时还是需要交换一下舞伴。妈妈抱了宝宝一整天，手臂可能已经很紧绷了，这时如果能换上爸爸稳健的臂膀，宝宝会很高兴。爸爸也有他自己独特的舞步。如果爸爸也累了，可以请有时间、有耐心、又有丰富经验的祖母上阵。

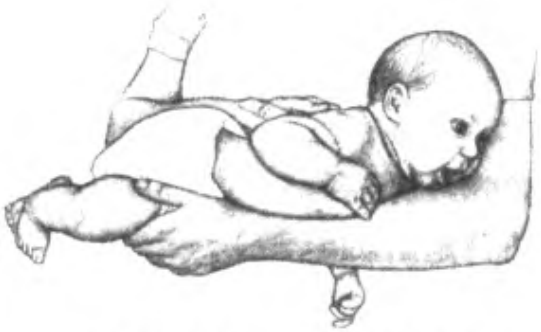
腹绞痛宝宝抱姿（主要是针对爸爸的）

就跟跳舞的舞步一样，宝宝的抱姿也有很多种，你可以多试几种，直到找到管用的为止。以下提供的几种腹绞痛宝宝抱姿，是许多家有高需求宝宝的爸爸们屡试不爽的好办法。

橄榄球抱法

让宝宝趴着，腹部靠着你的前臂，头枕在手肘处，脚横跨在你的手上。紧紧抓住宝宝包尿布的地方，前臂往宝宝紧绷的腹部压。如果做得正确，你会感觉到宝宝紧绷的腹部放松下来，僵直的四肢也会放松，软趴趴地悬空着。或者你也可以把宝宝转过来，脸躺在你的手掌上，腹部贴着你的前臂，鼠蹊部靠着你的手肘。

点击查看儿童用品排行榜



橄榄球抱法很适合腹绞痛的宝宝



四肢软巴巴表示宝宝已经睡熟了

颈部依偎姿势

让宝宝的头紧靠着你的胸膛，头抵着你的下巴，形成颈部依偎姿势。轻声唱着低沉、缓慢、重复的曲调，就这样抱着宝宝跳舞或走一走，等宝宝安静下来或者睡着以后，再慢慢调整成前面提过的毛茸茸温暖姿势（见第271页）。



舒服的颈部依偎姿势

晃动宝宝

把宝宝抱近，让宝宝跟父母四目相望，一只手紧紧托住宝宝的屁股，另一只手放在宝宝的背部和颈部（一定要支撑好新生儿摇摇晃晃的头部），以每分钟60~70拍的节奏，有规律地上下晃动。也可以同时拍拍宝宝的屁股，增加跟宝宝的接触。

边跳舞边晃动

我们在诊所碰过一位爸爸，他把每天的运动时间，排在宝宝晚上最容易哭闹的时间。他会抱着宝宝在一个小的弹簧床上轻轻跳动，这样既能帮宝宝放松，又能帮爸爸减肥。

宝宝弯身

除了充满创意的摇晃外，弯身也能帮宝宝放松，尤其是肚子痛的宝宝。以下是几招有效的宝宝弯身法，不过如果宝宝正处在最不舒服的状态，恐怕大部分都不太管用。最好先用其他管用的方法安抚宝宝，宝宝才能感受到弯身的好处。

气泵

抓住宝宝两条小腿下方，把宝宝的腿及膝盖往腹部推，不停屈伸，好像打气的动作。偶尔也可以换成骑自行车的动作。

腹绞痛蜷曲

如果宝宝全身僵硬，背部弓起，难以放松或适应任何抱姿，做这个动作最适合。让宝宝坐在你的手臂上，背靠着你的胸部，胸朝前方。宝宝弯着身时，肚子和背部的肌肉比较能放松，进而使整个人放松。如果觉得手酸，可以改用婴儿背巾的袋鼠抱法（见第210页）。如果你跟宝宝喜欢彼此眼神相接，玩脸部表情游

点击查看儿童用品排行榜



两种不同的腹绞痛蜷曲法

戏，也可以反过来做，让宝宝面对你，脚放在你的胸上。

滚走疼痛

把宝宝的肚子贴着一个大海滩球上，让他前后滑动。一定要把手牢牢地放在宝宝的背上把宝宝按住。

压跑疼痛

让宝宝在坐垫上睡着，腹部朝下，脚悬在坐垫边缘，这样他的肚子会因自然的压力而觉得舒服些。

腹部塞东西

把布尿布卷起来，或者用布尿布包住一个温水瓶（不能太热），放在睡着宝宝的肚子下，免得他晚上因为胀气绞痛而醒来。

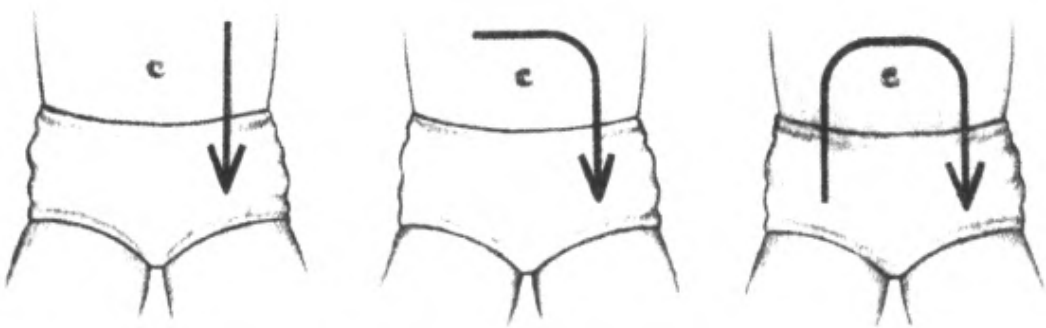
温柔的抚触

大手

爸爸可以用手掌盖住宝宝的肚脐，用手指在宝宝肚子上划圆圈，让宝宝将紧绷的肚子靠着你温暖的手。

"I Love U" 抚触

想像宝宝的腹部有一个倒写的英文字母U。字母下方是宝宝的紧绷肠道以及结肠，你要帮宝宝把肠道放松，把气体从结肠按摩出来。在手上抹一点温热的油，手指放平，用绕圆圈的方式，在宝宝紧绷的肚子上按摩。先从宝宝左边（你的右边，见下图）往下写I，开始按摩。这个动作能帮宝宝把肚子里的气体从降结肠排



"I Love U" 的按摩方式能用宝宝把气从肠道排出

点击查看儿童用品排行榜

腹绞痛疗法注意事项

有时，我们一直以为无害的腹绞痛疗法，或许经由新研究证明可能会伤害宝宝。本书出版后，可能会有新资讯出现。因此，在给宝宝任何需处方或不需处方的治疗前，一定要先问过医生。

出。然后倒着写L，边写边按摩，把气体从横结肠的部分，按到降结肠的部分。接着倒着写U按摩，沿着升结肠往上按，再按横结肠部分，最后按到降结肠的部分。进行腹部按摩时，最好把宝宝放在你的大腿上，脚朝着你，或在温水浴中，或者两者兼用。

消除胀气

消胀滴剂，是一种不需医生处方的助消化药，饭前服用可以减少肠道内气体的形成。到本书写成为止，一般仍然认为这种药水很安全，有时对于减少多余气体的形成也有帮助。医生只要把润滑过的小指插进宝宝闭紧的直肠，往往就能减轻宝宝的胀气。有时宝宝的粪便还会喷出来，“腹绞痛”就停止了。

如果你的宝宝有便秘，非处方的婴儿专用甘油肛门栓剂，可能可以帮宝宝把一些粪便排出，改善气体在肠内累积的情况。只要把栓剂放进宝宝直肠内约2.5厘米的地方，并把宝宝的屁股闭紧几分钟，让栓剂融化即可。（便秘的治疗，见第476页。）

家庭偏方

以下提供两个常用来减轻腹绞痛宝宝疼痛的家用偏方。

双歧乳酸杆菌 很适合婴儿用，你可以在健康食品店买到液体包装的产品。在腹绞痛容易发作的时间喂奶时，给宝宝吃1/4茶匙。

药草茶 黄春菊和茴香茶有时也有效。把半茶匙的药草，放进一杯滚水中。盖上杯子，浸泡5~10分钟，然后把药草过滤掉。把茶放凉，给宝宝几茶匙的温茶喝。

该对宝宝的哭声置之不理吗？

我们在《夜间育儿：如何让宝宝乖乖睡觉》那一章，已经否定了这种方法。我们也不希望这种方法，被当成腹绞痛宝宝的“疗法”。这种处理腹绞痛的极端方法，只会造成宝宝与父母双输的局面。曾经有项研究，比较两组腹绞痛宝宝，一组宝宝一哭马上有人温柔地回应，另一组宝宝则是让他哭，不管他。马上获得适当照顾的宝宝，有70%哭声减少了。而置之不理的那组宝宝，腹绞痛的哭声却一点都没有改善。除了对宝宝无益外，这种让宝宝哭个够的做法，还会让原本已经开始对宝宝又爱又恨的父母，失去对宝宝的敏感度。任何只会扩大父母与宝宝之间距离的建议，父母都不需要。

父母们，就像我们以前说过的，孩子哭不是你的错，也不一定要马上制止。有时宝宝就

不要用力摇晃婴儿

腹绞痛宝宝的哭声，不仅能伤害父母温柔的心，有时还可能让人生气。当你快受不了宝宝震耳欲聋的哭声时，赶紧把宝宝交给别人，或者把宝宝小心放下，离开房间，直到心情觉得好一点再回去。生气地晃动宝宝，不但会伤害到宝宝脆弱的脑部组织，有时甚至会致死。

点击查看儿童用品排行榜

是需要好好哭一场发泄一下。但宝宝不要一个人哭。你的角色不是不管宝宝，或者拼命叫宝宝闭嘴，而是在宝宝感到痛苦时，尽一切所能帮助他。如果宝宝还是一直哭，你也不需要紧张，就让他用哭声发泄与表达只有通过哭才能表达的情绪。宝宝的情感就跟我们一样强烈，哭泣能帮助他们将情绪发泄出来，重新找回平衡、快乐的感觉，或许甚至能睡得更好，只是如果我们能给他一双臂膀，他会获得更好的治疗效果。

父母必须知道，压力会如何影响他们对宝宝哭声的反应。我们还清楚记得，当初因为自身的疲倦和睡眠不足而产生的绝望感——想像一下子把宝宝丢出窗外，虽然这想像并不表示我们会真地做！压力会把新手父母逼到忍耐的极限，他们可以想像自己失控，摇晃着宝宝，大声叫宝宝闭嘴的样子。面对啼哭的宝宝，压力管理是很重要的工具。如果你产生了这样的想法，应该马上请能理解你的朋友帮忙。

哭闹宝宝处方

为什么宝宝会哭闹不安（或痛苦）

- ☐想念子宫
- ☐高需求宝宝
- ☐对授乳妈妈吃下的食物过敏
- ☐耳朵感染
- ☐便秘
- ☐最近跌倒造成骨折
- ☐小婴儿就是这样
- ☐与妈妈分开
- ☐对配方奶过敏
- ☐胃食道逆流
- ☐尿道感染
- ☐尿布疹
- ☐药物戒断（新生儿）

为什么宝宝会哭闹不安（或痛苦）

- ☐用背巾把宝宝背在身上
- ☐宝宝一哭，马上回应
- ☐柔和的催眠曲与音乐
- ☐会动的有趣东西：鱼缸、老爷钟、录像带、运动器材
- ☐婴儿按摩，尤其是腹部
- ☐泡温水澡
- ☐如果喂母乳，用消去法找出宝宝会过敏的食物
- ☐让宝宝保持直立姿势，尤其在喝完奶后
- ☐排除气体的药物
- ☐经常喂奶
- ☐腹绞痛抱姿与舞步
- ☐婴儿摇椅
- ☐开车兜风：到公路上当好爸爸
- ☐把宝宝放在背巾里喂奶
- ☐毛茸茸的温暖：爸爸的 胸膛、羊羔皮
- ☐看镜子中的自己
- ☐用免敏配方奶
- ☐少量多餐，不要一次吃 太多
- ☐帮紧绷的腹部做运动
- ☐看医生

点击查看儿童用品排行榜

腹绞痛可以预防吗?

麦克和萝丽的腹胶痛宝宝，现在已经是个天真可爱的两岁大孩子了。他们准备生第2胎，所以来诊所做产前咨询，他们的第一个问题就是："有没有什么方法可以让这一胎乖一点？我们实在不想再过一次那种生活了。"

腹绞痛预防实验

我会告诉这些父母，虽然目前并没有能预防腹绞痛的神丹妙药，但的确有些方法能降低生出腹绞痛宝宝的几率。我们花了3年时间，在诊所做了一项腹绞痛预防实验。以下是我们提出的方法与效果。

争取能有个宁静祥和的怀孕期

虽然完全没有压力的怀孕期，就跟从来不哭闹的宝宝一样难求，但研究显示，如果妈妈在怀孕期间承受巨大压力，宝宝有腹绞痛的几率会较高。

无药物的怀孕与生产

研究显示，生产时做硬脊膜外腔麻醉的妈妈，比其他妈妈更容易生出有腹绞痛的宝宝。此外，怀孕期间服用会上瘾的药物或大量饮用酒精饮料，容易生出爱哭闹的宝宝。

实践亲密育儿法的5项观念

我们发现，把宝宝背在身上，是亲密育儿法的5项观念中，最能有效预防宝宝哭闹的办法。参与实验的每对夫妇出院时都有婴儿背巾，也上过简单的背宝宝课程。我们让爸爸和妈妈在一天中的大部分时间都把宝宝背在身上。

尽早找出"腹绞痛可疑分子"，并想办法处理

有些宝宝出生一两天，就看得出以后会不会有腹绞痛。他们身上的几点火星，告诉父母，大爆炸就在后头。

当我还是一家大学附设医院新生儿育婴室的主任时，我很惊讶有些新生儿的哭声竟然能那么令人不安。当我打开育婴室的门，听到那种刺耳哭声时，真想马上把门关上，拔腿就跑。我对宝宝的哭声肯定耐受程度很低，所以除了研究宝宝哭声的音质外，我也希望能找出新生儿育婴室里那些哭得特别烦人的宝宝，然后想办法在头几个星期就让他们温顺些。有些宝宝的举止很好，一开始会先发出具有促进亲密关系效果的哭声，只要马上获得回应，就不会演变成让人想赶快离开的哭声。有些宝宝则直接从最刺耳、尖锐的哭声开始，让周围的人都想避而远之。这种哭声有时只会引来厌恶，而非同情。育婴室里的护士，通常很早就能发现这些宝宝，她们经常说："他将来是个麻烦孩子。"根据我的研究，如果父母能将这些"爱哭宝宝"从新生儿时期开始就常常背在身上，不只会减少宝宝啼哭的次数，也能将宝宝的哭声缓和至比较能忍受、变成能促进亲密关系的哭声。以下是我们在写本书的过程中，发生的真实例子。

苏珊是一位很尽责、跟宝宝很亲近的妈妈，杰佛瑞是第2胎，当初的生产过程并不顺利。杰佛瑞的哭声称得上是震耳欲聋，在产房时，就几乎把所有医护人员都吓跑了。育婴房的护士（当时医院的政策是不准母婴同室的）受不了杰佛瑞的哭声，赶快将杰佛瑞送到妈妈的病房。苏珊比较能忍受自己宝宝的哭声，但她也承认，这种哭声已经干扰了她和宝宝建立感情。我决定展开一项实验。我建议杰佛瑞的父母，每天至少把他背在身上4小时，如果可能的话，尽量多背一些时间。此外，我还叫他们把宝宝的哭声录下来，连续2周。结果，1周内，杰佛瑞的哭声明显缓和许多，让妈妈"终于觉得跟他相处是很愉快的，现在他的哭声好

点击查看儿童用品排行榜

多了”。苏珊和她丈夫创造的育婴环境，让杰佛瑞不需要生气，更不需要生气地哭。

亲密育儿法的妙用

当宝宝开始出现爱哭闹或腹绞痛的情形后，医生都会建议父母多把宝宝背在身上，并运用其他的安抚技巧。事实上，我以前也是这样。可是后来我发现，腹绞痛是预防胜于治疗的。几年前，我开始建议父母，孩子一出生就要常背在身上，尤其是那些在育婴室里就被冠上“爱哭闹”称号的宝宝。结果如我所料，宝宝腹绞痛和哭闹的行为大幅减少。

这不只是我个人的观察，研究结果也证明了，父母采用亲密育儿法，宝宝哭闹比较少。不过我注意到，就算父母把亲密育儿法做得尽善尽美，小孩还是可能会出现腹绞痛。甚至那些一开始看起来很正常的孩子，也会有腹绞痛（不过这些宝宝的腹绞痛可能跟健康问题有关）。无法安抚一个啼哭的宝宝，是很令人沮丧的事。但采用亲密育儿法的父母，比较能够处理家中的腹绞痛宝宝，也比较容易找出原因，对宝宝的哭声也比较敏感。这些父母就算无法治好宝宝的腹绞痛，也不会让彼此的感情疏离，这段辛苦的考验，让父母与宝宝间原本就很深厚的感情，变得更加稳固。

我觉得很有趣的是，腹绞痛通常要等到宝宝出生2周以后才会开始。是不是小宝宝给我们两周的缓冲期，让我们帮他变得有规律，适应子宫外的世界呢？如果宝宝预期的照顾方式没有得到满足，从没有条理变成乱七八糟，造成的行为代偿机能衰退，也就是腹绞痛。

如果父母能常把这个宝宝背在身上，在面对腹绞痛时也能处理得比较好。由于父母与宝宝非常亲近，培养出对宝宝极高的敏感度，因此更能回应宝宝的需求。把宝宝背在身上的父母，也会知道引起宝宝腹绞痛行为的关键，并在发生前加以避免。

把宝宝背在身上，对于预防夜晚的腹绞痛特别有用。这可能是因为白天大部分时间，宝宝都在尝试以部分成功的半自我安抚方式来适应环境，所以一到晚上他已精疲力竭，就拼命地以腹绞痛来发泄。如果白天能把宝宝背在身上，帮助宝宝在白天变得有规律，晚上就不会有腹绞痛了。原本可能会在白天累积、晚上以腹绞痛的方式释放出的紧张将不存在，因为把宝宝背在身上让宝宝觉得自在。（进一步讨论，见第220页“背着宝宝能减少啼哭”。）

前景光明

什么时候腹绞痛会结束？这种剧烈的疼痛，很少会持续到宝宝4个月大，但爱哭闹的行为可能会持续到周岁，等两岁前才会改善。有项针对50个腹绞痛宝宝所做的研究显示，宝宝夜晚的腹绞痛，4个月大前就会完全消失。3~4个月大时，到底发生了什么神奇的事？约在这个时间，宝宝的睡眠习惯会变得比较有规律。令人兴奋的成长变化，让宝宝进入无哭闹生活的光明阶段。他们可以清楚看到房间里的东西。令人眼花缭乱的好玩事物，让宝宝忘了哭闹。接下来，他们可以玩自己的手，吸吮手指头自我安抚。这时候的宝宝，也比较能任意挥动手脚，发泄精力。另外，宝宝的肠道越来越成熟，也不容易对牛奶过敏，或许到了这时候，宝宝腹绞痛的原因已经找到，或者父母的安抚技巧已日臻纯熟，就跟怀孕和生产一样的腹绞痛也很快就会过去了。

点击查看儿童用品排行榜

第16章
工作与育儿

一天早上，我和玛莎接受一个电视节目的访问。主持人问我对于“上班族妈妈”的看法。我最怕被问到这种问题，正当我努力要从儿科医生变成政客，希望想出一个不会得罪人的答案时，玛莎说话了：“当初你还在医院实习时，如果我没有出去工作，我们现在就不会坐在这里了。”

问题的重点：亲密关系

问题的重点不在于上班族妈妈，而在于你与宝宝之间的亲密关系。把妈妈分成上班跟不上班两个阵营无济于事，只不过是让杂志有话题可写，结果不是贬低了这一方就是贬低了那一方。我们采取的做法是，提出事实，强调母婴亲密关系的重要性，并根据详尽的研究，提出结合工作与建立亲密关系的建议，而不要发表让任何一方的妈妈有罪恶感的评论。如果要我们赶时髦，无视研究和从经验所得的有力证明，硬要说当个全职妈妈不见得有什么益处，那是不诚实的。同样的，如果要我们说，职业妇女的孩子绝对比家庭主妇的差，那也未免目光短浅。我们根据自己兼顾事业与家庭的亲身体验、咨询几百位上班族妈妈的经验，以及研究所得，得出了真正切合实际的做法。

给还在举棋不定的妈妈

宝宝再过几周就要出生了，你已经开始请产假。你一边整理办公桌一边在想：“我还会回来吗？我应该回来吗？我必须回来吗？我想回来吗？”对于有机会选择，但不知道是要继续工作、还是待在家里带孩子，或者是两者兼顾的妈妈，以下是常见的疑问与答案。

我跟宝宝相处时间的长短，真的会对宝宝的将来造成影响吗？

你真正想问的是：“我有多重要？”请重读第1章《如何建立亲密关系》，及第19章《陪宝宝一起走过成长路》的前几页，有关母婴亲密关系的意义、对孩子的影响及对妈妈的好处。尤其要考虑亲密关系里互相付出、互相影响及心灵相通的概念。注意，你的存在不只会影响你对宝宝的付出，也会影响宝宝对你的付出。你与宝宝的互动则会让你发展出属于你自己的育儿技巧。宝宝对妈妈的影响，常常都被低估。其实，你的存在对宝宝的发育很重要，而宝宝的存在，对于你的成长也很重要。

有没有研究证明，全职妈妈教出来的孩子不一样呢？

有的，但不是那些给职业妇女看的杂志上登的研究。容我再次强调，问题的重点不在于你是全职还是兼职妈妈，而是你和宝宝之间的亲密关系。就连“全职妈妈”和“兼职妈妈”的分类都是误导。你可以整天在家，但跟孩子却只有部分互动；你也可以是上班族妈妈，但回家后却跟孩子有完整的互动。简而言之，这些研究的结论是：**与婴儿身体、心理及智力的**

点击查看儿童用品排行榜

发展最有关系的，是母亲如何回应婴儿所发出的信号。

重要的是你跟孩子的亲密关系，而不是你花了多少时间。宝宝需要跟妈妈相处，就像需要食物一样。但宝宝不是24小时都需要吃东西，也不是24小时妈妈都必须待在身旁。宝宝需要有人搂着、抱着，有人跟他讲话（建立亲密关系），但这个人不一定非得是妈妈。妈妈的存在，就跟哺喂母乳一样，是妈妈在能力范围内，尽可能在宝宝需要时，满足宝宝的需求。“回应”是婴儿发展专家近来最爱挂在嘴上的词。另一个词则是“相互”。这些刺激婴儿成长的术语，讲的其实是一个简单易懂的概念——和谐。宝宝有需要时，向你发出信号，由于你就在宝宝身边，随时注意宝宝的需要，所以收得到信号，也能马上给予回应。由于宝宝知道他能获得连贯的且可预期的回应，所以他会继续发出信号。这种信号与回应的练习做得越多，宝宝越能学会发出适当信号，而妈妈也越能学会做出适当回应。于是妈妈跟宝宝之间处于和谐状态，宝宝和妈妈都能表现出最好的一面。

还有，别忘了母性激素（见第223页）。研究显示，妈妈与宝宝互动的频率，是刺激母性激素分泌的最重要的潜在因素。

什么是高品质的亲子时间？

高品质亲子时间，是20世纪80年代，托儿所为迎合当时盛行的“你能样样兼顾”的观念，提出用来减轻父母罪恶感的陈腐说法。刚开始是针对工作繁忙的爸爸，后来也被用来减轻上班族妈妈的罪恶感。

高品质亲子时间确实有其价值。我们在诊所碰到的一些上班族妈妈，每周与孩子的互动品质，比某些全职妈妈还好。在某些情况下，高品质亲子时间可能是惟一选择。有位诚恳、充满爱心的妈妈说过：“我整天都要工作，高品质亲子时间是我惟一的选择。我把原本花在玩乐上的时间，全放在宝宝身上，只要不是工作时间，我所有心思都在宝宝身上。我们的亲子时间除了品质外，在量上，恐怕也比很多整天忙着追求自己娱乐的全职妈妈还多。”这位妈妈真的是为宝宝尽了最大的心力。现在让我们来看看高品质亲子时间的概念在哪里会出毛病。

谁来照顾宝宝？

当你考虑该不该回去上班时，可以问自己下面几个问题：谁能代替我照顾宝宝？丈夫愿不愿意、能不能分担育儿的责任？我能找到关心孩子、能回应孩子需求的人帮我照顾宝宝吗？如果答案是肯定的，那么你就可以考虑回去工作，如果答案是否定的，就应该考虑当个全职妈妈了。

别低估了自己。有些妈妈愿意把孩子交给别人带，是因为她们认为这样对孩子比较好。她们对自己没有自信，或者小时候跟母亲有不愉快的经验，所以自认为无法照顾好孩子。你的宝宝不会到处去寻找，看看有没有“更好”的妈妈。宝宝的妈妈只有你，你就够好了。你要让宝宝教你如何做个好妈妈。

婴儿行为随意性

婴儿的行为是随兴而至的。婴儿是随心情来玩耍的。以为必须随时给宝宝刺激是不正确的认识。不过，大部分宝宝每天确实有段黄金时间，在此时间内接受外界事物的能力特别好，从与人的互动中，达到最好的学习效果。

点击查看儿童用品排行榜

对大多数宝宝来说，最好的时间是在早上，晚上则最差。晚上6点~8点这段时间，宝宝往往最暴躁、最容易哭闹，弄得妈妈只想赶快回去上班。妈妈在外面忙了一天，急忙回到家，还得不断给宝宝刺激，这样的要求未免太过分了。比较实际的做法是在宝宝想玩或需要安慰时，你能在宝宝身边就行了。

未看见的成长里程碑

高品质亲子时间的另一个缺点是，很多重要的事情，可能是父母不在旁边时发生的。宝宝第一次会爬、踏出的第一步、说出的第一个字，如果父母没有亲眼目睹，是多么令人遗憾的一件事。

教养的时间

另一个冲淡高品质亲子时间概念的事实是，根据研究显示，由宝宝自己主动的游戏，比由父母主动的游戏更具有教育价值。宝宝抬头看到天空的小鸟，那是他自己第一次看到鸟，有没有人能在他身边跟他分享他的发现，跟他谈谈天上的飞鸟借以扩大他的发现呢？

妈妈与宝宝分开有什么影响？

基本上，妈妈与宝宝分开，会减少母婴亲密关系所带来的好处。近年来，已经有许多研究（几乎做到了分子水平）证明，有妈妈在身边对宝宝是很重要的。这些令人兴奋的发现（比如跟母兽分开的小兽，体内压力激素会较高，成长激素较低），让我们更加了解亲子间的亲密关系是多么宝贵。至于宝宝能够忍受与妈妈分开多久、分开得多么频繁，主要取决于你们亲密关系的程度、母亲的替代照顾者所提供的照顾品质，以及宝宝的性情。

当然，不管你事前对母子分离的利弊衡量了多久，最后还是要听宝宝的。如果你家宝宝刚好是个高需求宝宝（见前一章有关这种小家伙的描述），那么当个全职妈妈可能是惟一可行的选择。

“我一定得工作——家里需要这份收入”

如果你愿意留在家陪宝宝，可是因为家中经济状况又必须上班，可以想想下列的解决办法。

上班的成本有多少？

把每个月的薪水扣掉买方便食品的钱、车钱、买衣服的钱、照看婴儿的钱、所得税及医药费（在托儿所的婴儿容易生传染病），你会发现，薪水剩下来的其实不多。

权衡轻重

你上班赚钱是为了付帐单、养家，还是为了一些暂时用不到的奢侈品？给孩子多少物质享受，都比不上有妈妈陪在身边。考虑一下，看看自己是不是能至少当个两三年的全职妈妈。

节约

用长久的，严厉的眼光检查一下家中的花钱习惯。有些人比较懂得精打细算，有些人一想到要节省，就满心不愿意，干嘛要自己与自己过不去呢？可是如果你真的了解，妈妈全天陪在年幼孩子的身旁，是多么重要的事，就会知道这些努力是值得的。只要认真节约，有些家庭靠一个人的收入是够用的，甚至还能实现部分梦想。不必为了家中要有双薪，而将孩子送去托儿所——这种生活方式似乎成了美国标准的生活方式。

考虑借钱

孩子不会永远处在需要妈妈的婴儿阶段。有没有想过在孩子小时，先借笔钱以供家用，等孩子大一点再回去工作赚钱还债呢？祖父母如果知道这笔钱是对孙辈们未来最佳的投资，往往都乐意出借。

事先计划

刚结婚头几年，以及怀孕后，都应该尽量

点击查看儿童用品排行榜

节省，多存一点钱。把家中的第2份收入存起来，等你当上全职妈妈时，这笔钱就能补贴家用。许多夫妻都习惯双薪的生活水准。一结婚后，就可以开始考虑只花一份薪水，将另一份薪水存起来，免得宝宝出生后，仍摆脱不了双薪的生活水准。

在家中创业

我们觉得，在家中创业可解决某些夫妇确实需要两份收入的难题。在家中创业成功的关键，在于这份事业是不是你想做的。任何你不喜欢的工作都无法持久。我们所见过的成功例子包括邮购目录发送、记帐、打字、文字处理、销售员、手工艺、教钢琴、甚至是自己开一家托儿所。有些职业妇女可以把家中多余的房间改为小型办公室，譬如有一位当编辑的妈妈，就将家中的电脑，跟公司的电脑连线，在家上班。这股在家办公、创业的潮流，不只让妈妈和宝宝建立起亲密关系，还能让夫妻有更多相处时间，甚至等孩子长大，也参与帮助这份家庭事业。我们就认识两位想在家陪宝宝，但经济情况又不允许的妈妈，她们在家中车库开始了汽车座椅椅套的生意，后来变成上百万美元的大公司。

考虑不同的工作时间

除了全职和兼职的工作外，以下两种新选择也值得考虑：

⊙弹性工作时间。提供弹性工作时间的工作，让妈妈在宝宝生病或有特殊需求时，可以调整工作时间，以便回家陪伴宝宝。弹性工作时间也能让夫妻共同分担照顾孩子的责任。

⊙合作工作。由两个人一起做一份全职工作。这样如果碰到孩子生病或有特殊需求，父母就能轮流回家照顾孩子。而雇主也可以用一份薪水请到两个人。但如果不是全职工作，就必须跟雇主谈谈福利的问题。

兼顾工作与亲子感情的关键

我想先讲两个真实故事。

反面教材

珍妮是个职业妇女。即将生第1胎的她脑海里不断回旋着两种声音，职业上的声音告诉她，她念了好多年书才拿到学位，她的工作充满成就感，生产后她想继续回公司上班；但母性的声音告诉她，她学习了许多育儿知识，她知道母婴间的亲密关系对孩子非常重要。珍妮害怕如果跟宝宝太亲近，以后回去工作就不太容易了。因此在她的潜意识里，她并不想跟宝宝太亲近，脑子里想的尽是产假结束、恢复上班的日子。她花了很多时间面试保姆，买了很多东西给宝宝，并且计划恢复上班后要如何兼顾工作与孩子。很快地，产假结束了，办公室的工作要占去她整天的时间。她把经常想念孩子的痛苦心情当做母爱的副作用加以排遣，认为它很快就会过去——这种痛苦确实也很快过去了。宝宝交给充满爱心的照顾者，似乎也长得很好。珍妮成了一个家庭与事业兼顾的成功女性。

随着时间流逝，妈妈和宝宝之间开始有了疏离感，就连爸爸跟宝宝之间也疏远了。这些迹象起初不显眼。后来渐渐变得越来越明显。宝宝进入幼儿期时，妈妈跟宝宝已经无法沟通。珍妮只能胡乱用些从书上学来的教养方式。她越来越需要专业咨询人员的帮忙，教她怎样面对不听话的女儿。她们母女间的亲密关系，没有在彼此都需要的时候建立起来，现在只得艰难地加紧补救了。

成功兼顾工作与亲子感情的例子

玛丽跟汤姆就要当父母了。他们两人都有

点击查看儿童用品排行榜

很好的工作，在仔细评估家中状况后，他们的结论是，玛丽在孩子出生后必须（也想要）工作，至少要做兼职工作。在怀孕期间，他们看了许多有关育儿的书籍，他们知道妈妈爸爸跟宝宝建立亲密关系的重要性。他们发誓，绝不在工作和育儿中二者择一。他们两个人都会继续工作，但也会努力与孩子建立深厚的亲密关系。以下就是他们的做法。

首先，玛丽把要回去上班的事完全抛诸脑后，免得老是想着“到时候怎么办”的问题。她不要让经济压力破坏她与孩子建立亲密关系的快乐时光。玛丽选择了适当的生产方式，孩子一出生就待在妈妈身边，宝宝肚子一饿就喂母乳，而且尽量整天都用背巾把宝宝背在身上——充分实践了亲密育儿法。而汤姆除了不能喂母乳外，参与其余每一部分。父母与孩子的亲密关系越来越深厚。

1个月后，玛丽已经觉得跟孩子心灵相通，对自己当妈妈的能力也很有信心。跟孩子的亲密关系，使汤姆和玛丽的决策过程提高到了一个新水平。玛丽知道，她还是得回去工作，但她对于当个好妈妈更有决心了，她知道维持与宝宝的亲密关系有多么重要。她知道她不能重复宝宝早期发育阶段的哺育工作，而钱是可以再赚的。她决定先做一点兼职工作，看看宝宝跟妈妈分开的反应，再决定要不要多做一点。

从某方面来说，她跟宝宝间的亲密关系，让她更难离开宝宝；但另一方面，她也清楚知道（研究也证明），以前所做的努力，能让她跟宝宝的分开变得容易些。因为深厚的母婴亲密关系，使得宝宝较能忍受他人的照顾，也能让妈妈减轻跟宝宝分开时的罪恶感。

他们夫妻仔细挑选适合的照顾者，找到有爱心、又懂得及时回应宝宝需求的保姆。玛丽也花时间跟保姆解释要怎么照顾宝宝。

玛丽在工作时，不时会想到宝宝。毕竟，上班的人也有出神的时候，而她出神时就是想宝宝。每隔几个小时，她的乳房就会感到刺痛，漏出奶汁，提醒她虽然在办公室里她是个专业人士，但生理上却是个正在哺乳的妈妈。她会固定挤奶，将奶水储存起来带回家，她很高兴跟宝宝间仍然心灵相通。这种心灵相通的感觉在玛丽回去上班后仍然持续下去——因为玛丽使这种沟通变得和谐。

有时夫妻俩会想办法调整工作时间，让妈妈在工作时，由爸爸来照顾宝宝。毕竟，如果妈妈可以分担家务，爸爸也可以分担照顾宝宝的责任。晚上，宝宝就睡在父母身边，弥补一下白天不能跟父母亲近的遗憾。亲子间的亲密关系在晚上仍然持续。而当玛丽和汤姆在检查“家中育儿事业”做得怎么样时，他们会根据三个人的需要来调整。

他们知道，先前忙碌的生活方式必须放慢一点，因为孩子的婴儿时期其实很短，而他们的财务状况也可能有所改善。他们甚至把宝宝带入社交生活中，常跟想法相同的朋友在一起，并向有兼顾事业与家庭经验的人学习。

他们成功的秘诀是什么？他们相信亲密育儿法的效果，想办法实践，而且也看到了成果。多年以后，当玛丽的公司结束营业，汤姆的公司迁到别的地方，他们会在宝宝身上看到，他们的长期投资有了丰富的收获。

沟通及保持沟通

有关上班族父母这个议题的中心，不是妈妈是否要工作及工作多少，而是宝宝妈妈之间的关系有多密切。虽然讨论的重点放在上班族母亲身上，但这个议题可以拓宽一点儿——爸爸和妈妈怎样又工作又当父母。以下是如何让亲子亲密关系持续的秘诀。

充分利用产假

不要老想着哪一天要回去上班，否则会虚

点击查看儿童用品排行榜

度了跟宝宝建立亲密关系的宝贵时光。利用能够在家陪着宝宝的这几个星期或几个月，尽可能实践亲密育儿法。要全心全意爱上宝宝。让宝宝帮你琢磨出当个好妈妈的技巧。好好地享受跟宝宝在一起的时光吧，妈妈和宝宝的互相付出，会让彼此都表现出最好的一面。

了解你的重要性

仔细想想本章前面讨论的有关亲子亲密关系的问答。了解亲子亲密关系的重要性。尤其要考虑互相付出、互相影响及心灵相通的概念。一旦你认识到照顾一个小生命是多么重要的一件事，你会更有决心把与孩子建立亲密关系放在第一位。

重新与宝宝建立亲密感

把高品质亲子时间，变成付出关爱的时间，在下班后，重新与宝宝建立亲密关系。如果你在当全职妈妈时喜欢哺喂母乳，回去上班后，还可以继续喂母乳（工作与喂奶的讨论，见第124页）。做家事、出去买东西、处理杂务时，都可以用背巾把宝宝带在身上。只要是在办公室以外的地方，都可以让宝宝成为你生活中的一部分。不要用物质来弥补你与宝宝间的亲密关系，这不是亲密育儿法，是要用额外的关爱来弥补育儿法。

工作时继续保持亲子间的亲密感

宝宝的照片、挤奶、打电话给保姆，都能让妈妈跟宝宝超越距离继续保持亲密关系。有时候你可能觉得，这些令你想到宝宝的东西只会使你更心烦。就把这种感觉当成你对工作和宝宝都很在意的信号吧。如果你真的一天8小时完全不想宝宝，最后可能会演变成职业妇女最常见的问题——妈妈跟宝宝间有疏离感。

将工作与育儿相结合

如果可能的话，选择能让你有最多时间来照顾孩子的工作。以下是一些建议：

⊙在家中创业。



亲密育儿法能让妈妈下班后重拾与宝宝的亲密感

⊙找一份离家近的工作，你可以回家跟宝宝相聚，或者让保姆将宝宝带来公司看你。

⊙找有弹性工作时间的工作，这种工作量固定，但可以选择工作时间的工作，让你有时间照顾宝宝。

⊙利用公司提供的托婴服务，这样在工作时，也能经常与宝宝接触。

⊙带着宝宝去工作。能不能把宝宝带去上班，跟你的工作性质与宝宝的性情有关。如果宝宝爱哭闹，妈妈又是图书馆馆员，那么母子俩是不能在工作地点和平共处的。可是有很多工作都可以让妈妈一边用背巾背着宝宝，一边工作的，比如说婴儿用品店的店员（带着宝宝还能吸引客人的注意力）、房地产销售员、甚至一些不怕孩子吵闹声的办公室。在办公室角落放个摇篮或婴儿围栏，也是可以考虑的方式。我有一个病人是代课老师，她会背着宝宝去上课。你能想像她给那些易受影响的未来父母传达的亲密育儿信号多么有说服力吗？（有关背着宝宝工作的讨论，见第216页。）

了解自己——了解宝宝

如果你凡事都求做到尽善尽美，那么不但工作没法做好，孩子也很难照顾好。有一位妈妈在对自己和宝宝做过实际的评估后说："全职妈妈我做不到；全职工作宝宝也受不了。"

点击查看儿童用品排行榜

于是她采取折衷做法，除了有份兼职工作外，她还在我们的建议下，参加了一个由妈妈组成的支持团体，学习如何当个快乐的妈妈。如果问她那个必问的问题："你是做什么的?"，我们认识的另一位妈妈就告诉别人："她能够坐下来毫不费力地写出一份详尽的工作报告，表明她不辜负那个崇高的头衔。"

分担育儿的工作

如果你把一部分工作拿回家来做，那就让丈夫分担一点家务，尤其是只要有空，就应该接下保姆的工作。妈妈上班的好处之一，是爸爸必须对育儿工作投入多一点。

缩短距离

多年来我们注意到，计划生产几周后回去工作的妈妈们，下意识地不想跟宝宝太亲密，理由是"免得要回去上班时会很难过"。这样的妈妈和宝宝，很容易碰到职业妇女和孩子之间常见的问题——疏离感。

我们在诊所里做了一个实验。在产前检查或生产前后，如果我知道这个妈妈生产完要回去上班，我会要她把"回去上班的日子"抛诸脑后，完全不要去想。"在你可以享受当全职妈妈的快乐时好好享受。要尽情地爱宝宝。等到要回去上班的前两周左右，我们再来讨论该做些什么准备工作"。结果这些妈妈，都发生了神奇的改变。

⊙她们不愿意回去上班，要求我开医生证明以便延长产期。我通常很乐意开这种"妈妈必须在家多陪宝宝一阵子"的处方："**由于史密斯太太的宝宝只能吃母乳，对其他乳品都过敏，为了宝宝的健康，必须延长她的产假，以满足宝宝的营养需求。**"（这种说法并无不妥的地方。因为宝宝的肠胃在初期时，对于母乳以外的食物，都会出现过敏反应，只不过有时反应非常微小。因此，母乳的确可以被视为一种预防药物。）

⊙把宝宝留在一个地方，妈妈到另一个地方工作，对她们来说变得难以想像——就好像把身体的一部分，分别放在两个地方一样。宝宝已经成为妈妈生活中的一部分。

⊙这些妈妈最后采取的做法各不相同。有的彻底改变了原来的生活方式，决定辞职一两年在家当个全职妈妈。其他的人还是回去上班。但所有妈妈的结论都一样：**回去工作的前提是要先满足孩子的需求。**

⊙回去工作的妈妈都找了最大灵活性的工作。只有那些能提供高水平的高敏感的哺育工作的保姆才能让这些妈妈安心工作。有些妈妈甚至要求公司改善为妈妈所设的福利，如孩子生病妈妈可以请假、工作时间有弹性等。

这些妈妈是怎么了？她们在一两个月内和宝宝建立起的亲密关系，已经珍贵得无法冲淡，让她们愿意尽一切力量来维系这份亲情。宝宝对妈妈的影响比任何人的建议都有用——只有宝宝能告诉妈妈，妈妈有多重要。

选择宝宝的替代照顾者

许多妈妈在体会到了上班与育儿兼顾的艰辛后，接下来就是要找能代替妈妈照顾宝宝的人。

照顾方式的选择

大部分妈妈要做的第一步，就是根据自己的情况，考虑有哪些照顾宝宝的方式可以选择：

在自己家里照顾

能让宝宝在自己家中接受照顾是最好的。家里有宝宝熟悉的环境、熟悉的玩具、早已与宝宝共存的细菌，宝宝不用两地奔波，而且这个环境对你来说也是熟悉的。由配偶分担照顾

点击查看儿童用品排行榜

孩子的责任是最好的；接下来的选择就是祖父母或亲戚。受过训练的保姆、住在家中的佣人，也是可以接受的选择，不过花钱较多。可是当家人、亲戚、熟悉的朋友都不行时，那么就只能一直找下去。

与朋友共同分担照顾工作

做兼职工作的妈妈，可以跟朋友一起分担照顾孩子的工作。“我帮你照顾两天半，你帮我照顾两天半”，或者选择任何你觉得适合的安排。这种做法能让你跟志同道合的妈妈，一起照顾彼此的孩子，而且因为是互惠，两位妈妈都能将心比心，给孩子最好的照顾。预产期相近的朋友，像你一样打算以后回去工作的朋友，或在妈妈教室认识的同学，都是这类安排的现成来源。

家庭托儿所

把宝宝送到别人家照顾。这些妈妈会帮人家带小孩，一方面补贴家用，一方面也可以陪自家的孩子。这位妈妈做安排时是基于她自己的哺育考虑，她也可能根据同样的安排照顾你的孩子。不过你得很了解这个人，或者已经问过很多曾让她带过孩子的人，才能确定是不是真的如此。如果她家中挤满了宝宝，没有把生病的孩子隔离开，又不是很会照顾人，那么就不太理想了。一个可以遵循的准则是，一个照顾者通常能照顾一个1岁大的孩子、两个两岁大的孩子、三个3岁大的孩子，以此类推，而且要根据保姆自己孩子的数目和年纪来做调整。家庭托儿所必须是合法的，你要看到注册执照才行。记住，托儿所是否合法关系到的是宝宝的安全与健康问题，但不保证宝宝一定能处在充满爱心的环境里。这是你要帮宝宝确定的。

营业性的托儿所

通常我们不建议父母将不到1岁的孩子送到营业性的托儿所，因为那里孩子太多、员工太少，而且这个年纪的孩子特别容易感染疾病。此外，你很难要求托儿所一边处理幼儿的争吵，一边还要给6个月大的孩子一对一的照顾（如喂食时）。

找到适合的照顾者

开始帮孩子找照顾者前，心中应该先想好条件，不过也要记住，你是不可能找到跟你一模一样的照顾者的。首先要记住，你要找的是代理妈妈。虽然你不能陪在孩子身边，至少应该给孩子相同品质的照顾。要找到想法跟你完全相同的照顾者，未免有点不切实际，但这至少是一个起点。接下来，试试下面可能的来源：

朋友

把风声放出去，让跟你想法类似的朋友都知道。她们或许知道某个保姆很适合，而且因为她们对你的育儿方式有一定的了解，所以也能事先帮你预选一下。

宝宝的医生

小儿科医生的诊所，往往会设有托婴服务的告示板，要确定医生认识并推荐这位照顾者（不过你还是得亲自对这个人进行了解）。医生认识的可能多半是自己在家开小型托儿所的妈妈，而不是能到你家帮你带小孩的妈妈。你也可以在诊所的告示板上贴征求保姆的广告。

人力中介公司和介绍所

这些地方会教你如何找到高品质的照顾者，也会有注册的托儿所名单。你可以在电话簿中找到这些公司。如果找不到，可以跟社区的社会服务中心联络。

与候选者面谈

为了找到合适的人来照顾你的心肝宝贝，你得先筛选出几个人，然后一一进行面谈，以下的注意事项能帮你顺利找出最佳保姆。

列清单

点击查看儿童用品排行榜

开始挑选前，先把你想问的问题列出来（见下列问题）。把最重要的问题放在前面，如果你不满意对方的回答，就不需要浪费时间全部问完。

事先筛选

为了节省时间，避免徒劳无功，先请应征者寄履历表及前任雇主资料给你。从里面挑出值得做电话访谈的人。从最重要的问题开始问，等到对这个人大约有些了解后，你可以继续把问题问完，或者有礼貌地结束谈话。如果还是不确定，一定要再亲自面谈。不要让好的人选溜走了。电话访问虽然可以节省时间，也很有帮助，但也可能被误导。小心那些不愿意提供前雇主名单的人。好的保姆知道妈妈一定会要前雇主的资料。

第一印象

先通过电话访谈，然后亲自面谈，要让保姆知道，你多么重视雇人照顾孩子这件事，希望她能将心比心以妈妈的心情来照顾宝宝。不过先不要讲得太细，因为你必须先了解她的看法，然后再告知对方自己的育儿观，否则她只会重复你想听到的话。除了名字、年龄、地址、电话等一般问题外，可以试试下面的问题：

⊙宝宝哭的时候，你会怎么做？你会怎么安抚他？就你的经验，什么样的安抚技巧对宝宝最有用？你对溺爱有什么看法？（通过这几个开头的问题让她谈谈对带孩子的看法——你可以边听边观察你们的想法是否相同。她是不是个充满爱心、细心、能回应孩子需求的人？）

⊙你有什么关于宝宝的事想问吗？（看看她的应变能力如何？如果你的宝宝是个高需求宝宝，她是否有能力付出，满足宝宝的需要？照顾这样的宝宝，可能薪水要高一点。）

⊙你对常常抱着宝宝有什么看法？

⊙你觉得这个阶段的宝宝最需要什么？（你对保姆的照顾能力和应变能力有所了解后，也会知道你是否能跟她相处，信任地把宝宝交给她。此外，注意观察她在面谈时跟宝宝的互动。是刻意装出来的？还是很自然？宝宝跟她的互动又如何？）

接下来就要问到细节了：

⊙你为什么要帮人带小孩？

⊙能不能谈谈你以前的工作，为什么不做了？

⊙你白天怎么陪宝宝玩？

⊙你会怎么喂宝宝？（如果你是喂母乳，她是否懂得你挤奶给宝宝喝的苦心？）

⊙你会怎么哄宝宝睡觉？

⊙如果宝宝闹脾气，你怎么处理？如果宝宝不乖，你怎么教他？

⊙你觉得宝宝最常发生的意外有哪些？你会采取哪些预防措施？你有没有学过心肺复苏术？（如果有，要求看合格证书。如果没有，问她是否愿意自己花时间去上课。）

⊙如果宝宝被玩具噎到，你会怎么处理？（测验她的急救常识。）

⊙有什么因素会让你迟到？你是不是住在很远的地方？你是自己开车，还是搭公共汽车？（她面谈时间是否准时？——会不会迟到的问题，也可以问前雇主。）

⊙你会开车吗？（如果开车是你的必备条件时才问这个问题。）

⊙请谈谈你以前帮人带孩子的经验。

⊙你自己有没有小孩？年纪多大？（看看她会不会因为要照顾自己的孩子，而减少对你宝宝的关心。如果她的孩子已经上学，孩子生病时，有没有其他人可以帮她照顾？如果她的孩子还是婴儿或学龄前幼儿，她希望把孩子一起带来照顾，也是可以讨论的。请她把孩子也带来，观察她们之间的关系，也对孩子的性情有些了解。你希望自己的宝宝跟这个孩子相处吗？要知道别人的孩子跟自己的孩子永远是不

点击查看儿童用品排行榜

一样的，如果她的孩子正处于高需求阶段，你猜她会多照顾哪一个孩子？）

⊙你打算帮人带孩子带多久？（孩子给同一个保姆带，才能培养亲密感情。）

⊙你愿意帮忙做点家务吗？（最理想的保姆是在孩子睡觉时能做一点家务，这样你下班后就有更多时间和宝宝相处。不过能把宝宝照顾好，又能把家里打扫得一尘不染的保姆很难找。）

⊙你的健康情形如何？你看哪位医生？可不可以知道你上次健康检查的日期？你抽烟吗（烟味跟宝宝可是合不来的）？你喝酒吗？喝多少？常喝吗？你吃什么药吗？（虽然她不太可能承认吃药，你可以感觉一下她在回答问题时，情绪是否很紧张。）

问问自己，这个保姆的体力能不能带宝宝？身体虚弱的老祖母，可以发挥爱心与耐心，整天把3个月大的宝宝抱在怀里摇，但碰上活蹦乱跳的幼儿，可就吃不消了。面谈时，注意对方的特殊习惯，并考虑对她的整体印象。她是不是一个善良、充满爱心的人。最重要的是，你是否希望宝宝跟这样一个人建立亲密感情。

如果第一次面谈不成功，要继续努力，记住，找到适当的保姆对宝宝非常重要。不过，也要有心理准备，做出一些妥协。你可能很快就会发现，你心目中的理想人选根本不存在，好的保姆绝对是供不应求。谈价钱时别忘了这一点。

试用期

决定人选后，要事先讲好有几个星期的试用期，看看这个保姆跟宝宝以及妈妈能不能合得来。

观察宝宝

刚开始，宝宝的行为可能有所改变，原因有二：不只是宝宝适应不同的照顾方法，你也要适应。有时候因为妈妈不一样了（疲劳、有别的事要操心、工作压力），才会使宝宝的行为改变。但一两周后，宝宝就会恢复以前的样子。如果宝宝变得很黏人、有挑衅性、生气、容易醒、愁眉苦脸，失去以前的活力，那么一定有什么不对。不是宝宝不适合给这个保姆带，就是你得重新评估回去上班的时机。

观察照顾者

她是否喜欢你的宝宝？或者你看到的是一个疲惫不堪、脾气暴躁、神经紧张、等着你为她卸下包袱的人？这些都是危险信号（但照顾孩子有某种程度的疲惫是免不了的）。如果她看起来跟宝宝很合得来，你就可以安心了。

发现妥善照顾的迹象

除了观察宝宝的情绪外，父母还可以通过观察宝宝的身体变化来判断宝宝是否获得了妥善的照顾。比如说，尿布是否常换？宝宝的小屁股是不是出现了以前没有的红疹和异味？当然，这也可能是长牙、饮食改变或腹泻造成的。

突袭检查

每隔一段时间就突然提早回家，或趁中午休息时间回去一趟。如果你的宝宝是需要让人常抱着的高需求宝宝，保姆会不会常常把他放着哭，不去管？你不用偷着录相或录音，光是突袭检查就能看出很多事情。你不用过度紧张，也不能太放松，一段时间后，等你觉得这个保姆非常值得信任时，就不用常常做这种突袭检查了。不过某种程度的持续监督，能让保姆更了解你希望她认真把孩子照顾好。

请邻居和朋友给看看

让朋友和邻居知道你的状况，如果她们注意到什么不对的事，请她们跟你说一声。如果保姆带宝宝到公园跟其他孩子玩，也可以问问其他妈妈的看法。

点击查看儿童用品排行榜

让宝宝渐渐熟悉保姆

不事先经适当介绍，马上就将保姆跟孩子丢在一起是很不公平的。在你离开宝宝之前，应该先花一点时间让保姆和你及宝宝相处。这种渐进式的熟识过程有几个目的：帮助宝宝熟悉保姆、帮助保姆熟悉宝宝、你也能给保姆做示范，让她看看你希望宝宝受到什么样的照顾。特别是如果宝宝正处于害怕生人的阶段，让宝宝慢慢跟保姆熟识是最好的做法（如何将陌生人介绍给孩子认识，见第356页）。在迎接这位新朋友时，要表现出友善的态度。如果你觉得她行，那么她对宝宝也格外体贴。这个时候也是观察保姆表现的最好时机。你有改变心意的权利。如果最初的印象不错，就慢慢让保姆接手照顾宝宝，而你也可以慢慢恢复职业女性的生存状态。

最好不要一开始就把孩子托付给保姆一天8小时、一周40小时的。一开始时只把孩子交给保姆较短的时间，最好是在每餐之间，然后逐渐把时间拉长。挑星期三或星期四开始上班，让孩子慢慢适应跟妈妈分开的生活。

营业性托儿所

虽然我们不赞成把婴儿交给营业性托儿所带，但有时候双薪家庭真的别无选择。以下是一些注意事项：

选择托儿所

托儿所的员工，应该获得跟老师同样的尊敬和薪水。她们不只是陪孩子玩的保姆，而且是代理父母。你不必满足于一般水平的托儿所，应该多了解好的托儿所应该具备的条件，然后找出这样的托儿所。这对宝宝绝对有好处。以下是选择托儿所的诀窍：

⊙亲自去看看，最好多看几家，花点时间观察保姆与孩子们的互动。了解一下哪个人会负责照顾你的宝宝。看看她和她负责带的孩子如何互动。她怎么管教这些孩子？小孩哭时，她会怎么安抚他们？她细心敏感吗？她的眼神会注视着孩子吗？她会触摸、搂抱孩子吗？她会高兴地跟孩子说话吗？她喜欢跟孩子在一起吗？她有办法适应心情多变的学步期幼儿吗？她有没有幽默感？最重要的是，观察孩子们跟保姆的关系。只要观察托儿所阿姨跟孩子间的互动，大概就能知道她们之间是否有真正的沟通。

⊙询问保姆跟孩子的人数比例。我们先前提出的家庭托婴人数准则（一个1岁大的孩子、两个2岁大的孩子，以此类推）对一般托儿所来说，可能行不通。每个保姆应最多照顾4个孩子。

⊙检查营养执照，确信它仍然有效。

⊙询问员工的背景、资格。

⊙询问托儿所的政策与做法。问引导式的问题，如："我的宝宝哭时，你们会怎么做？你们对溺爱的看法如何？"

⊙仔细观察一下托儿所的设备。干不干净？设备安不安全？玩具适合孩子的年纪吗？

⊙询问托儿所对生病孩子的处理原则，哪些孩子收？哪些不收？观察中心里的消毒程序。换尿布前洗不洗手？换尿布跟宝宝用餐的地点是否分开？如有必要，是否给玩具消毒？是否不让孩子共用奶瓶、奶嘴或其他个人物品？

⊙是否每位员工都会心肺复苏术？要求看证书。是否有处理灾难或紧急情况（如火灾）的办法？

⊙在其他父母送小孩去或接小孩回家的时间去参观。问问其他父母的意见。

⊙最后，问问自己，你会喜欢待在这个地

点击查看儿童用品排行榜

方吗？

不要觉得问这么多问题会给人家添麻烦。托儿所要获得父母的信任，将国家未来的主人翁交给她们，就应该有高标准，并证明她们符合这个标准。如果家里附近惟一的一家托儿所不符标准，就应该认真考虑多留在家里一阵子，直到找到合适的托儿所才出去工作。

怎样知道孩子病得不能去托儿所？

早上7点，家里开始忙起来。炉子上的水开了，吐司从烤面包机里跳出来，收音机里还是塞车的消息。突然你听到一阵哭声，将你安排得满满的一天的计划全部打乱。你凭直觉将手放在宝宝额头上，“糟了，发烧了！”要不要送他去托儿所呢？突然间你发觉，重新安排工作可不像摸摸宝宝的额头那么简单。

病得多重才不能去托儿所？这个决定会影响到三方人马：宝宝是否真地不舒服到无法去托儿所？宝宝会不会把病传给其他孩子？你向公司请假方便吗？以下列出几种容易传染的细菌。

腹泻

所有医生都认为，造成腹泻的细菌是很容易传染的。如果宝宝有频繁、水状、黏液状、甚至带血的腹泻症状，一定得待在家里，这对宝宝有好处，也能避免托儿所的其他孩子受到感染。如果再加上呕吐，宝宝的身体会变得很虚弱，不适合出门。只要呕吐停止，大便不再是喷射水状，宝宝也觉得好些了，应该就可以去托儿所了。由于肠道复原得很缓慢，所以宝宝可能会持续几周大便都比较稀、大便次数也比较频繁。但在这段复原期，宝宝并不会将病传染给他人。

感冒、发烧

有腹泻症状的宝宝要隔离，但得了感冒的宝宝一般不需隔离。大部分的感冒病菌，并不会像肠道病菌一样在托儿所造成大流行。事实上，针对学龄儿童所做的研究显示，不让孩子上学并不会减少感冒的蔓延，而让感冒的孩子到学校上课，也不会增加感冒传染的几率（感冒的传染期不一定，宝宝多半是在病症出现前一两天前最容易被传染）。当你送患了感冒的两岁孩子到托儿所时，要教他不要跟别人共用东西。教他在打喷嚏或咳嗽时，如何捂住口鼻，并把头转过去。两岁大的孩子可能会学会这样的卫生习惯，不过也可能很容易忘记。如果宝宝发烧了（温度持续在38.3℃以上），最好暂时不要送他到托儿所，应该去咨询一下医生，再做决定。

喉咙疼痛

喉咙痛，特别是有发烧和喉部斑点现象的（如疱疹性咽喉炎，见第485页），非常容易传染，不应该去托儿所，至少要等到烧退了，喉部斑点也完全消失才能去（通常要5天左右）。

眼睛有分泌物

宝宝感冒时，不只会流鼻涕。潜在的感

托儿秘诀

送宝宝到托儿所时，以及从托儿所把宝宝接回来时，可以有一套固定模式，让年幼的孩子比较容易接受环境的转变。早上要离开孩子前，以及晚上去接孩子时，都来个拥抱与热吻，能减轻孩子与父母分开的焦虑感。还有，别忘了，要一个玩得正开心的孩子，因为父母走进来，就放下手边所有的事情，也是不容易的。加入孩子的活动，对他正在做的事表现出兴趣，然后慢慢将活动结束。（结束游戏的诀窍，见第372页。）

点击查看儿童用品排行榜

冒，尤其是鼻窦炎，往往也会有眼睛出现分泌物的症状。这并不会传染。不过，还是应该去看医生。

眼睛有分泌物有时是结膜炎引起的（又称红眼睛），这是会传染的，如果你把宝宝送去，很快就会接到托儿所的电话，请你把宝宝带回去。如果宝宝的眼睛除了有眼屎外，还布满血丝，就是得了传染性的红眼睛。不过只要擦上抗生素眼药膏或眼药水，很快就能治好，不会再传染给别人。只要开始治疗后，宝宝就可以去托儿所。如果眼睛没有出现血丝，那么多半不是传染性的结膜炎，送宝宝去托儿所应该没问题。

什么时候感冒要待在家里

如果宝宝鼻涕是清澈水状的，而宝宝也很自在，没有一丝不舒服，只有轻微发烧（37.8℃），就不需要把宝宝留在家里。如果鼻涕很黏稠、偏黄色、绿色，特别是又加上发烧、耳朵痛、半夜经常醒来，或者看起来很憔悴，那么就得把他留在家里，准备看医生了。宝宝可能是耳朵或鼻窦感染。在你准备向公司请假前，请用这个方法检查一下鼻涕：早上醒来时的鼻腔分泌物会特别浓稠，因为它们已经在宝宝的鼻子里待了一整晚。为了正确评估宝宝的状况，在宝宝塞住的鼻孔里，挤一点鼻腔滴剂盐水，让宝宝轻轻擤一下鼻涕，或者用吸鼻涕器（见第460页）将分泌物吸出。如果剩下的分泌物很清澈，宝宝的呼吸也顺畅多了，你就可以放心了，将宝宝送到托儿所。

感冒与过敏

托儿所往往因为孩子有咳嗽、打喷嚏等感冒症状，而不愿让孩子去。有这些症状并不一定是感冒，也许只是过敏而已，是不会传染的小毛病。怎么知道孩子究竟是感冒还是过敏呢？又要回到鼻腔分泌物了。过敏的鼻子流的是清澈、水状的鼻涕，而且通常伴有其他的过敏症状：泪眼、气喘、有过敏病史及正值花粉季。感冒引起的鼻腔分泌物很黏稠，能淌出来但流不下来。此外，感冒也会有其他症状，如发烧。一般来说，过敏的孩子会很吵闹（打喷嚏、气喘），但行为不像生病的样子。这样的孩子可以去托儿所，不会传染给别人。感冒的孩子会无精打采、有气无力、或者脾气坏，而且可能将感冒传给他人。

咳　嗽

大部分人感冒痊愈后，还会有一阵子的咳嗽症状，使得宝宝不能去托儿所，妈妈也没法去工作。如果宝宝在睡觉时干咳但没咳醒，又没有发烧、疼痛、呼吸困难或其他感冒症状，并不需要隔离。这种扰人的咳嗽可能会持续几个星期，但很少会传染，或者打扰到其他的小孩（或许其他孩子也在咳嗽）。有些宝宝晚上咳得很厉害，但白天看起来还好，除了那种让人听了不太舒服的清喉咙声外，没有别的问题，而且在过敏季节也会出现类似症状。那只是鼻涕倒流，不会传染，也不需要因此而不去托儿所。

当然，如果咳嗽伴随有发烧、发冷、咳出绿色或黄色的黏液，就应该去看医生，不要去托儿所。等退烧了，宝宝觉得舒服一点（通常要几天时间），就可以去托儿所了，至于咳嗽，可能还会持续一两周。

红　疹

很多托儿所一看到宝宝身上有红疹，就请你把宝宝接回家。然而，并不是所有红疹都会

点击查看儿童用品排行榜

传染，而且宝宝也不一定难过得非回家不可。

脓疱疹 脓疱疹是皮肤受到细菌感染，开始时像青春痘般的小红点，慢慢扩大成硬币大小的水泡，然后破裂，渗出黏黏的、蜂蜜色的东西。这些圆形斑点，大小不一，通常会出现在宝宝常去抓的地方，如鼻子下方、包尿布的部位等，但也可能出现在皮肤的其他任何部位。宝宝抓感染部位，会让疹子传染到身体其他地方。你可以给宝宝涂医生开的抗生素药膏和用方形绷带盖住感染部位，再把宝宝送到托儿所。如果严重的话，可能需要用口服抗生素，并在家多休息几天。

癣 癣是真菌造成的圆形疹子，周围有红色、突起的边缘，传染力比脓疱疹低。涂上药房买的抗真菌药膏（如有必要，也可用处方药膏），把感染处包好，就可以送宝宝去托儿所了。

水痘 水痘跟前面提的几种红疹不同，传染力很强，一定得在家休息。宝宝一开始会有类似流行性感冒的症状（轻微发烧、疲倦），一天后通常就会出现斑点。刚开始，宝宝的背部、胸前、腹部及脸上，会好像被蚊虫叮了一样。我常常碰到妈妈们早上9点就带着孩子在诊所门口等，担心“这些斑点”是不是水痘的前兆。结果只是痱子，或者被跳蚤咬的伤口，然后这些妈妈才安心地把斑点宝宝们送到托儿所。

如果你不能肯定宝宝的斑点是什么，可以用记号笔把几个斑点圈起来，如果真是水痘，斑点一天内就会从青春痘的样子变成水泡，新的斑点也会出现。大约几天后，最早出现的那些斑点就会结痂。约1周后，所有斑点都会结痂，到时宝宝就可以送去托儿所了。（见第483页）

头虱 只要在有一群小孩挤在一起的地方就可能有虱子。常见的情形是：你在办公室接到电话，或者托儿所送宝宝回家时附上一张通知，说你的宝宝有头虱。你第一个反应是觉得不好意思（“我家里很干净啊！”），接下来就是觉得难以置信（“就因为一只讨厌的虱子，我的宝宝不能上托儿所，我也不能上班？”）。

这有什么不对吗？首先，孩子有没有头虱，跟家里干不干净没有关系。虱子喜欢生长在温暖、拥挤的环境，如学校教室、托儿所，宝宝挤在一起，虱子才能轻易地从一个头爬到另一个头上。虱子不会传染疾病，是个恼人但不影响健康的问题。虱子住在头发深处，最常出现在颈背或耳朵周围。这些在温暖、毛绒绒的地方借住的虱子，通常不会打扰宝宝，只不过会让宝宝觉得痒，以及害得宝宝被托儿所以不成理由的理由隔离。

虱子很难看得到（它很小、淡棕色、如果用放大镜可能看得到），但你或许会在宝宝的发根上，发现白色的卵（蛋囊又称虮子）。要分辨虱子卵（虮子）跟头皮屑并不难，因为卵是圆形，而且会黏着头发，不像扁平的头皮屑，一拨就掉了。

如果你发现宝宝头上有虮子，不用急着找医生。到药房买头虱专用洗发精（依照包装上的使用说明），以及专去头虱卵的梳子，就可以在家帮宝宝治疗了。隔天早上，宝宝就应该可以回托儿所了，不过要有心理准备，托儿所的人可能会翻开宝宝的每根头发，看看是否还有卵，只要找到一颗，可能又会打电话请你来带宝宝回去了。

宝宝生病谁照顾？

如果夫妻两人都上班，宝宝生病时，要由爸爸照顾还是妈妈照顾？谁的工作走不开？你应该跟配偶轮班照顾还是找人帮忙？（生病的宝宝最好由妈妈照顾——宝宝生病时会更想妈妈。）

点击查看儿童用品排行榜

虽然有父母在家细心呵护对宝宝最好，但有时情况确实不允许，尤其是经济较拮据或是单亲家庭。这时可以考虑以下的选择：

轮班工作

上午的护士是妈妈，下午的护士是爸爸。这样孩子可以得到父母两人的关爱与照顾，而父母也都有机会练习照顾生病孩子的技巧。

带孩子去上班

如果宝宝不是病得一定要留在家里，可是又不能去托儿所，你可以试着在上班的地方准备一间“病房”。如果你有自己的办公室，可以在角落搭个小帐篷，里面放宝宝最喜欢的书、玩具及几条毛毯。这也是孩子了解妈妈工作的最佳机会。如果孩子年龄大一点儿，有能力也有意愿，那么可以派给他一些要花很多时间的工作，来“帮助”妈妈。孩子会觉得自己很重要，忘记生病的不舒服。

找祖母帮忙

如果祖父母就住在附近，可以请祖母照顾宝宝。祖母有时间、有无比的耐心照顾她的小孙子。

找专收生病孩子的托儿所

找找看社区附近有没有专门照顾生病孩子的托儿所。有些托儿所和医院的小儿科病房，有专为生病孩子设的房间，由受过专业训练的人员来细心照顾生病的宝宝，不过费用通常很贵。

事先计划

在孩子生病之前（而且孩子一定会生病），就事先拟好计划，不要等到宝宝第一次发烧时，才匆匆忙忙做出决定。事先讲好是爸爸还是妈妈要留在家里，还有候补人选随时待命。询问托儿所对生病小孩的处理方式。有没有介绍所可以临时找人到家里照顾孩子？要多少钱？查清楚有哪些选择？哪些是负担得起的？最重要的是，怎样对孩子最好？

请病假的好处

把小孩从托儿所带回家即意味着上班族父母要被扣薪水了，但请一天假在家陪生病的孩子是值得的。在家陪生病的孩子，是父母重新跟孩子建立亲密关系的好机会。特别是如果你最近跟孩子沟通不良，或者孩子正经历寻求独立的阶段，两人一起在家度过一天，对亲子关系的发展大有帮助。宝宝生病时，会从独立转为依赖，好像突然想起来“妈妈”、“爸爸”的意义。给孩子煮鸡汤、做点心，帮他按摩背部，讲故事给他听——跟孩子在家度过一天，是你发挥照顾孩子技巧的好机会。

点击查看儿童用品排行榜

第17章 特殊状况

在多年的家庭咨询工作中，我们发现了一种所谓“需求程度”的现象：父母只要获得适当的建议与支持，就能依照孩子的需求程度，来调整自己的付出与照顾程度。特殊的家庭状况，或是有特殊需求的宝宝，都能激发父母的特殊品质。下面就要讲到在几种特殊情况下，你将怎样照顾宝宝。

如何照顾领养来的宝宝

盼望已久的电话铃声终于响起。你们就要当父母了，而且不用怀胎十月。每个人碰到的情况可能不尽相同，以下是在一般情况下，能帮你们当个称职养父母的方法。

考虑公开领养

就在我们写这本书的同时，我们家的第8个孩子萝伦经由领养介绍人加入了我们的大家庭。就在那时候我们认识到，在大多数情况下，揭开领养的神秘面纱其实是件好事。公开领养意味着孩子的生母（或生父与生母）和养父母之间保持着联系，这样一来，要事先安排一些事情就容易多了。许多养父母和生母都选择公开领养，因为这种做法对大家都好，尤其是对孩子。

对养父母来说，公开领养不会使他们碰上意料之外的事。养父母对孩子的遗传背景比较了解，也不用老是担心孩子的生母会突然闯进他们的生活。至于孩子的生母，她会不断被告之宝宝得到了关爱与良好的照顾；在知道孩子过得很幸福后，更加相信自己当初做了正确的选择。一位选择公开领养方式的生母说：“我没有选择堕胎，我选择让四个人快乐——包括我自己。”

然后，让孩子与生母用书信往来保持联络，还可以让孩子了解一些可能只有生母才能答出来的问题，避免领养的孩子凭空想像出一些有损自信的答案。譬如说，能写出：“我把你交给现在的父母，是希望你过得好一点，而这是当时我无法给你的”的人，绝对不是一个不关心孩子的妈妈，知道这一点，对于被领养的孩子非常重要。

此外，我们不能期望孩子的生母，在经历怀胎与生产过程后，能把孩子忘得一干二净，无忧无虑地继续过她自己的日子。公开领养的方式揭穿了一个神话——生孩子的记忆能被忘却。这记忆不会被忘却！公开领养就是鼓励养父母承认，宝宝永远会有两对父母这个事实。简而言之，公开领养能让大家都面对现实、接受现实。

收集资料

尽可能多了解孩子的生父生母：家族遗传疾病病史、生母的产前照料、怀孕期间是否使用了药物，以及任何其他医疗上的资料及生父生母的社会背景。

怀孕期的参与

最理想的收养方式，是在生母怀孕期间，

点击查看儿童用品排行榜

就跟她认识，这时你要尽一切可能使她得到最好的产前照顾。一定要让生母知道，怀孕期间不抽烟、不乱吃药，对孩子的健康非常重要。帮助她选择适合的生产课程及医护人员，尤其要找一位好的分娩辅助人员。还有，一定要协助她在产前（及产后）接受专业的咨询。

参与生产过程

如果可能的话（而且孩子的生母也同意），生产时你可以在场。等医护人员确信宝宝一切正常后，将宝宝交到你手上，让你跟你的宝宝开始建立亲密关系。我们在诊所碰过一些养父母，有的还会住进医院，从孩子一出生就接过来喂养与照顾，还参与医院提供的育婴课程。

宝宝呱呱落地后，应该跟生母有什么样的接触，也是养父母和生母应该事先协调的。在电影里，我们常看到宝宝出生后，生母连看看、摸摸的机会都没有，宝宝就被人抱出去。这种不人道的做法的理论是生母看不到孩子就不会想孩子。以为这样能帮助妈妈忘记孩子，继续过她的日子。胡说！孩子的生母必须有机会跟孩子道别。

如果养父母与要领养的孩子相隔遥远，可能就无法在孩子出生后马上跟他建立感情，但还是应该想办法尽早开始接手照顾孩子的工作。宝宝需要知道自己是属于谁的。没错，那些法律程序是很重要，但收养孩子不只是在转移某个包裹的所有权而已。你必须负起照顾一个孩子的责任。领养孩子的父母常担心，如果错过了初期与宝宝培养感情的机会，是不是就永远无法挽回了？不是这样！建立亲密关系是一辈子的事。只是早点儿开始，会让你赢在起跑点上。（有关不能及早建立亲密关系的讨论，见第27页。）

尝试亲密育儿法

领养孩子的妈妈，有时会怀疑自己是不是有能力当个好妈妈。体内没有怀孕及生产时所产生的激素造成的生理刺激，会不会少了什么？就我的经验，当养母面对期待已久的孩子时，那种兴奋的程度，就足以弥补生理上的不足。有些养父母跟孩子是一见钟情，有些则是渐入佳境。你所采取的育儿方法，会影响你们之间关系的进展。我们所鼓吹的亲密育儿法，对于养父母特别有用。所以应该尽量实践亲密育儿法的各种观念。

养父母也可能会经历产后忧郁症，爸爸、妈妈都有可能。这多半是因为太疲倦，加上短时间内生活发生太多变化所导致的。你可以寻求其他有领养孩子经验的父母的支持，从他们身上学习。举例来说，有些养父母会给孩子过两次生日：一次是孩子的出生日，一次是孩子正式成为家中成员的日子。

考虑什么时候告诉孩子真相，怎么告诉孩子

写这本书的同时，我们领养的女儿萝伦正好4个月大，我们已经在考虑什么时候该告诉她、要怎么告诉她，她是领养的。我们的决定是这样的：首先，我们不会称她是我们的“养女”。她是“我们的”女儿。向打听她身世的人这样介绍她可以使询问者明白，她是我们的，这是最重要的事，至于是怎么成为我们家人的，则是次要的。另外，我们不会把萝伦是收养的这件事当成秘密，等到萝伦长大了，能开车了，可以生活在善意的谎言中时，才突然告诉她事实。萝伦小时候就会常常听到“领养”这两个字，等到她两岁左右，我们会借由跟领养小孩有关的故事书，让萝伦慢慢了解自己是领养的。由于小孩子常觉得跟别人不同，就是比别人差，我们会将收养与他人不同之处减至最低，以避免萝伦有自卑感。同样的，最好也不要刻意强调孩子的“特别”、或者她是被“选中”的，因为领养咨询专家发现，这会让孩子觉得自己必须符合养父母的期望，而倍感压力，让萝伦渐渐熟悉“领养”这两个字，

点击查看儿童用品排行榜

是希望她在了解这个词的全部意义之前，就先学会坦然面对。然后，随着萝伦一天天长大，我们会再根据她理解的程度，慢慢把事情的原委告诉她。

照顾双胞胎

照顾双胞胎，父母得付出双倍的力气，但所获得的乐趣也是双倍的。虽然大部分双胞胎的父母，第一年都是在混乱中度过的，但下面一些诀窍，可以让照顾双胞胎变得容易些。

双倍准备

自从产前检查有了超声波后，双胞胎就很少令人感到意外了。记住，多胞胎通常会比预产期早两三个礼拜诞生。如果你想等到最后一分钟再开始准备，宝宝的小巢可能还未铺好呢。请阅读本书第3章《准备迎接宝宝》，并尽可能在怀孕最后几个月就先将东西买齐，将婴儿房准备妥当。在孕期的最后3个月，加入双胞胎妈妈协会，在孩子出生前就开始参加聚会，并至少持续到孩子一两岁大。从有经验的妈妈身上，学习照顾双胞胎的好方法，是最聪明的。

双人团队

生一个，爸爸的帮忙可有可无。生两个，爸爸非要帮忙不可。照顾双胞胎时，爸爸和妈妈的角色界定并不清楚。除了哺喂母乳外（就连这件事都需要爸爸帮忙），所有照顾婴儿的事，爸爸都能做。

双人晚餐

尽量在同一时间给两个宝宝用餐。如果爸爸在家，宝宝又是吃奶瓶，就可以同时一个人喂一个。如果是喂母乳，可以用第141页的双胞胎宝宝抱姿给宝宝喂奶。

双重责任

除了让宝宝同时吃奶外，尽量也把宝宝的睡眠时间调成一样。每天固定两段时间让母亲和双胞胎一起躺着，这有助于养成恒定的小睡习惯。在刚开始几个月，如果没有两只手，是不可能同时帮两个宝宝洗澡的。如果你觉得两个一起洗会手忙脚乱，就先给一个洗，让另一个玩。宝宝不需要每天洗澡，所以你可以一天洗这个，隔天洗另一个，第三天轮到你洗。不洗澡的日子，只要用海绵清洁脸部和包尿布的区域就足够了。

双重组织力

有了双胞胎，你自然会得个“时间管理”的荣誉学位。只做一定得自己做的事，剩下的就交给别人。把购物清单交给爸爸、祖母或信任的朋友。可以等的事就不急着做。请教双胞胎妈妈协会的其他妈妈照顾宝宝的秘方，比如说如何准备食物。

双人床

在医院里，不要把双胞胎分开放，大部分双胞胎如果放在一起面对面或肩并肩，能比较快安静下来，也比较安稳。毕竟他们已经在妈妈的子宫里共同生活了9个月。等到宝宝大一点，两个人要不要再在一起睡，就要看他们是依偎在一起睡得比较好，还是分开睡得比较好。（见第241页并床安排。）

找人帮忙

至少在头几个月时请个保姆帮忙。对于有双胞胎的家庭来说，这并不算奢侈，而是必要。如果你的朋友问你需要什么，或者能送你什么，你可以请他们帮你做点家事，或把饭送到家里。

两个一起抱

抱着的宝宝哭的次数少。有经验的父母都知道这种方法能安抚宝宝。家有双胞胎更是如此。一个宝宝哭，另一个宝宝也会跟着哭，加起来的哭声可真是会让人受不了。买两件婴儿背巾，一件给爸爸，一件给妈妈，经常用背巾

点击查看儿童用品排行榜

带着宝宝出外散步。当你觉得被绑在家里的时候，多到户外去能让你心情舒畅些。

一次认两个人

如果两个宝宝实在像得让你分不清谁是谁，可以试试下列的标示法：让其中一个戴手镯、剪不同的发型、用不同颜色的尿布或穿不同款式的衣服。就算是同卵双胞胎，全身上下仔细看一遍，还是可以找到不同的胎记、酒窝，或者其中一个宝宝才有的特色。千万别让宝宝穿一样的鞋，否则四只一模一样的鞋，要分清楚哪双跟哪双就够你忙的。你可以买两双不同款式的鞋，或者用不同颜色的鞋带。随着双胞胎一天天长大，就算最相像的双胞胎，也会渐渐形成独有的个性。

取名字

记住，你照顾的不是一对连体婴，而是两个不同的个体。用各自的名字来称呼他们，不要叫他们“双胞胎”。

相似但不同

随着两个小家伙渐渐长大，你会发现，他们既喜欢当双胞胎，但也想做独一无二的自己。今天两个人想穿得一模一样，明天可能又想穿得跟对方不同。尽量随着他们的意思，当他们想当双胞胎时，就将他们一视同仁，当他们想做自己时，就以不同方式对待他们。

双胞胎的成长跟其他宝宝不同的地方，在于他们能彼此陪伴。父母要花费双倍的力气，但也会有双倍的乐趣。当双胞胎进入坐跟爬的发育阶段后，父母肩上的担子会变得轻一点，因为双胞胎能在一起玩，让你有时间喘一口气。但当孩子进入必须紧紧盯着的阶段时，你的眼睛又得变得像在看人打乒乓球一样，监视着两个宝宝每个动作是否安全无虞。这段辛苦时间内的工作状况很快就会改善，但永远不会结束。这就是养儿育儿的乐趣——养一个是这样，养两个也是这样。

单亲家庭

无论是自愿或被迫成为单亲妈妈的人，都必须在没有另一半协助的情况下，单独展开养儿育女的过程。单亲家庭的情况有很多种，可能是单亲妈妈，也可能是单亲爸爸，不过在此我们只讨论单亲妈妈的问题。下面的方法，希望可以帮助单亲妈妈，既能照顾好孩子，也能留点时间照顾好自己：

选择最适合你的育儿方式

就我们的经验，最适合单亲妈妈的育儿方式就是亲密育儿法。你可能没办法时时刻刻都做到亲密育儿法，但尽可能多做一些。要实践亲密育儿法对于单亲妈妈比较困难，但也更重要。没有另一个人可以和你商量孩子的事，你更需要对孩子的行为与需求多一分了解。亲密育儿法能让你有自信做决定，有智慧执行你的决定。想想看第1章里所提到的亲密育儿法的好处，你就会明白，这种照顾宝宝的方法，如何能改善宝宝的行为，让你轻轻松松当个好妈妈。

不要单打独斗

单亲实际上是个错误的提法。你可能是孩子惟一的亲人，但你不是超人，也不需要当超人。就连有爸爸和妈妈的家庭都需要人帮忙。要和支持团体、其他的单亲妈妈、亲戚、或者任何有经验又有爱心的人联络，寻求帮助。

给自己留点时间

要认识到你已摆出了拼命的架势。你可能觉得孩子没有爸爸，为了要补偿他，就把自己所有时间都给孩子，于是落入“我的宝宝太需要我了，所以我没有时间做其他事或陪任何人”的陷阱。宝宝需要的是一个快乐的妈妈。

理性地解决监护权的问题

当孩子还是小婴儿的时候，离婚的父母就

点击查看儿童用品排行榜

应该提醒自己：做事要考虑孩子的利益。常见的情况是，宝宝还没断奶，爸爸就要求带孩子回家过夜。如果你碰到这种情况，可以向母乳会索取有关单亲妈妈法定权利的资料。

单亲妈妈常有罪恶感，怀疑自己为孩子做得不够，可是有时又觉得后悔，怀疑是否真正享受了生活。记着，为人父母本来就容易有罪恶感，就算在最好的家庭环境中，你也能永远不会觉得自己是个最好的妈妈。玛莎跟我都来自于单亲家庭，我们小时候，都经历过丧父之痛。我记得自己小时候，对妈妈老是要外出工作养家很生气，不能像邻居妈妈一样，整天陪着孩子。但我从孩提时到现在都觉得，妈妈是爱我的，我知道妈妈是在不尽理想的情况下，尽最大的努力来爱我。如果你能让孩子了解这一点，你已经是个称职的单亲妈妈了。

唐氏症宝宝——特殊育儿法

玛莎最后一次使劲把宝宝往外推，我的手轻轻将小家伙从产道往外拉，当我摸到宝宝胖鼓鼓的手和弯曲的手指头时，我突然明白，这个宝宝有唐氏症，他不是我们期盼的孩子。

在抚养史蒂夫的过程中，我们了解到，有特殊需求的孩子，更需要父母以特殊的方式来照顾。家有特殊需求的宝宝，让大人与孩子间的互相付出变得更明显。随着史蒂夫的成长，身为父母的我们也学了很多。他让我们将潜能完全发挥出来。以下是父母最常担心的发育不正常问题。

几率有多少？

唐氏症（以前称为蒙古症），约每700个婴儿中会出现一个。1866年，由蓝登·唐医生（Dr.Langdon Down）首度描述这类孩子的病症，因此被命名为唐氏症。生出唐氏症宝宝的几率，会随着妈妈年龄的增加而增加：

⊙25岁以下女性——1/2000

⊙30岁女性——1/1300

⊙35岁女性——1/400

⊙40岁女性——1/90

⊙45岁女性——1/32

⊙50岁女性——1/8

如果以某种方式提出这些数字，那么它们很吓人。如果医生对一个妈妈说："你现在35岁，生出唐氏症宝宝的几率，是20岁时的5倍"，这可能会让很多高龄妈妈吓得不敢生产。如果这个妈妈是问我，我会这么说："你20岁时，生出唐氏症宝宝的几率是0.05%；你现在35岁，生出唐氏症的几率变为0.25%"。这样的数字，听起来是不是让人安心多了？这也就是为什么我认为35岁的妈妈，不必害怕唐氏症。那45岁呢？就算你现在45岁，也有97%的几率不会生出唐氏症宝宝。所以就算是高龄产妇，生出健康宝宝的几率也不低。

从这样的几率看来，我们认为，35岁的妈妈并不一定要做产前诊断试验（羊膜穿刺或绒毛采样）。只要想想下列事实就明白了：35岁的你，生出唐氏症宝宝的几率只有0.25%。然而，做产前诊断试验伤害到正常胎儿的几率却有1%左右。目前，以甲型胎儿蛋白测试诊断胎儿是否有唐氏症，效果并不准确，往往只会给准父母带来不必要的烦恼。你是否真的需要做产前诊断试验，完全看你和医生。但要记住，对于35岁以上的妈妈，医生一定得遵照法律规定，询问你是否要做这些检查。至于到底做不做，你可以考虑上述的数字，再做决定。

为什么会出现唐氏症？

当卵巢与睾丸在制造卵子与精子时，会进行一个分裂过程，称为减数分裂。在正常情况下，成熟的卵子与精子各含有23条染色体，精

点击查看儿童用品排行榜

子与卵子结合后，便形成拥有46条染色体的细胞。在偶然的情况下，减数分裂会产生染色体不平均分配的现象。分裂后的某个子细胞会少了一条染色体而死亡，而另一个子细胞则多了一条染色体而继续存活。如果这个子细胞（95%以上是卵子）跟另一个精子（或卵子）结合，就会产生含有47条染色体的受精卵。出现唐氏症宝宝多出的染色体位于第21号，所以遗传学上又称这种疾病为三染色体21（trisomy 21），也就是说，这些细胞含有三条第21号染色体。另外，其他位置的三染色体，通常会造成流产或婴儿早夭。我们还不清楚为什么多了一条染色体，就会造成唐氏症宝宝的出现。这种不平均的细胞分裂称为不分离（nondisjunction），是在偶然情况下发生的，约有95%的唐氏症是因此而造成的。

有种罕见的遗传性唐氏症（约占唐氏症宝宝中的2%~3%）是由所谓的易位（translocation）机制造成的。第21号染色体的其中一条被分开，附着于别的染色体上，让细胞看起来只有45条染色体。不过，这样的人是正常的，因为他她还是拥有46条染色体所具备的遗传特质。然而，当这个体内含有易位的第21号染色体的人长大后，体内的卵子或精子与配偶的精子或卵子结合，形成的受精卵虽然看起来有46条染色体，实际上却具有三条第21号染色体。要确定宝宝的染色体异常到底是哪一种，可以请遗传学专家帮宝宝抽血分析其中的染色体。无论是不分离还是易位造成的染色体异常，都可以从宝宝血液细胞中的染色体排列确定。虽然大部分的易位染色体异常都是在偶然情况下发生的，有时候也可能是因为父母之一带有易位的第21号染色体，所以生出唐氏症宝宝的几率较高。如果宝宝的血液检验证实是属于染色体易位异常，再分析父母的血液，就知道这到底是偶然发生，还是遗传问题。如果是后者，以后生的宝宝也可能遗传到这种异常症状。

还有一种唐氏症称为镶嵌（mosaicism），也就是宝宝的某些细胞含有正常数目的染色体，而某些细胞却多出一条第21号染色体。这也是为什么在帮宝宝做血液分析时，必须分析很多个细胞。有时候（但不是常常），镶嵌唐氏症的宝宝，症状会较轻微。

为什么是我们？

染色体异常是在偶然情况下发生的，不是因为妈妈在怀孕期间做了或没做某件事而造成的。女性一出生，体内就有固定的卵子数量，终其一生都不会再形成任何新的卵子。就跟任何人体组织一样，卵子活的时间越久，就越可能出问题。至于精子为什么会出问题，就不得而知了。新的精子细胞是不断产生的，并没有所谓的老化精子。50岁以上的男性，精子发生染色体不分离异常的几率较高，原因还不清楚。

唐氏症宝宝常见的健康问题

唐氏症宝宝比较容易有潜在的健康问题，包括：

⊙心脏缺陷：约40%的唐氏症宝宝心脏有先天发育异常的问题。目前大部分情形都能以手术矫正。

⊙肠道缺陷：约4%的唐氏症宝宝上肠道会有阻塞，称为十二指肠闭锁，必须施行手术，才能让食物通过。

⊙甲状腺机能不足：约10%的唐氏症宝宝会出现这种问题。由于这种症状出现的几率会随着年龄增加，而且检查时可能不明显，所以最好至少每两年检查一次宝宝的甲状腺功能。

⊙视力问题：许多唐氏症宝宝都有视力问题，如：斜视、近视、远视、白内障。

⊙听力问题：约50%的唐氏症宝宝有不同

点击查看儿童用品排行榜

程度的听力问题，这跟他们比较容易感染中耳炎有关。

⊙脊椎不稳：约10%~20%的唐氏症宝宝，脊椎的前两节，也就是脊椎跟颈部相接的地方不很稳定。这种症状称为寰椎枕骨不稳，因此唐氏症宝宝在进行与人有身体接触的运动时，脊髓比较容易受伤。所有的唐氏症宝宝在开始上学（4~5岁时），以及被允许参加有身体接触的运动前，都应先进行脊椎X光检查。

⊙容易感冒：唐氏症宝宝的免疫机能较差，加上鼻腔通道较小，容易发生鼻窦炎和耳朵感染。

唐氏症宝宝的智力情况如何

唐氏症宝宝的智力通常低于一般孩子，而其中某些宝宝智力迟缓的情形会更严重。如果能及早开始进行特殊教育，很多唐氏症宝宝也可以跟正常孩子一样上学。语言发展迟缓是唐氏症宝宝最明显的问题。由于他们的运动机能发展速度较慢，所以看他们成长，就好像是在看一卷慢动作的宝宝成长录像带。由于唐氏症宝宝的发育与进步，不像一般宝宝那么容易，因此唐氏症宝宝一点一滴的成长，对于父母来说更是充满惊喜与期待。

唐氏症宝宝的功课也许不如人，但却很懂得处理人际关系。就跟所有孩子一样，唐氏症宝宝有表现好的时候，也有表现差的时候。但一般来说，唐氏症宝宝都容易跟人亲近，而且很快乐，他们喜欢跟人拥抱、亲亲，总是流露出天真无邪的态度，他们愿意付出的精神与关心他人的态度，常让周围的人忍不住怀疑，到底谁才是真正的正常人。唐氏症宝宝绝对有好的一面。

照顾这些有特殊需求的宝宝

碰到这样的宝宝，亲密育儿法尤其能大放异彩。采用亲密育儿法的妈妈，能解读宝宝的特殊需求，就好像有第六感一样。由于宝宝刚开始发出的信号可能不太容易被理解，所以父母更需要有过人的直觉与敏锐的观察力。（有关建立亲密关系的实用建议，见第139页如何哺喂唐氏症宝宝母乳的说明。）

比较自己宝宝和其他宝宝在外表与行为上的差别，常会令唐氏症宝宝的父母心碎。在我被迫接受家有特殊需求宝宝这个事实的过程中，每次在诊所帮其他宝宝做检查时，我总是忍不住想到："我们家宝宝看起来、摸起来都不是这样。"想到自己的宝宝和别人不一样，我心中非常痛苦。直到我开始把注意力放在这个宝宝的特质上，而不是宝宝比不上别人的地方，思想中才发生巨大的转变。

如果你家中有唐氏症宝宝，应该看看附近有没有专为唐氏症宝宝所设的课程，可以让宝宝参加，也可以考虑加入唐氏症支持团体。那些和你有类似体验的父母，所能提供的建议与见解会非常有用，而他们的成功经验，对你也会是莫大的鼓舞。曾有一位唐氏症宝宝的妈妈在给我们的信里写到："史蒂夫将会给你们的生活带来前所未有的光彩。"有些父母会参加好几个支持团体，运用各种社区资源，全神贯注地学习如何照顾家中这个有着特殊需求的小家伙。有些父母则只选择几种适当资源，不把全部生活重心放在唐氏症宝宝身上，而是将宝宝融入家庭生活。他们觉得这种做法更能凸显宝宝的特别。比如说，当史蒂夫用手掌摸过我的脸颊时，那种柔软的触感，是我从来没有感受过的。特殊需求宝宝会为家里带来特别的恩赐。就我的经验，采用亲密育儿法的父母，最能跟有特殊需求的宝宝融洽相处，建立一种难以置信的心灵相通的感觉。这种敏感会同时进入家人的社交生活、婚姻和工作中，而且连兄弟姐妹都会受到感染。照顾特殊需求宝宝是全

点击查看儿童用品排行榜

家的事。我注意到，当兄弟姐妹一起负起照顾宝宝的责任时，原本自私、自我中心的个性也会获得改善，变成有爱心、愿意付出、敏感的孩子。总之，特殊需求宝宝能提高全家人的敏感程度。

另一方面，照顾一个有残疾的孩子，也可能对婚姻造成压力。你必须在照顾宝宝的工作中取得某种平衡。有些妈妈把所有注意力都放在宝宝的特殊需求上，忽略了其他家庭成员的需要。家有特殊需求宝宝的妈妈，会觉得“宝宝太需要我了；丈夫是大人，可以自己照顾自己”。有这个想法很正常，但父母必须先彼此照顾好，才能将宝宝照顾得更好。

在此我们给唐氏症宝宝家庭的朋友和亲戚一些建议：对唐氏症宝宝的父母表示无比的同情，是最糟的做法。什么“很遗憾……”之类的话，只会贬低宝宝，当然也贬低了宝宝的父母。毕竟，妈妈生了一个宝宝，或许从外人的标准来看不算“正常”，但这个特殊的小人儿对这个家、这个社会还是会有特殊贡献的。我们的宝宝出生后，我们收到了许多朋友的慰问，其中让我最难忘的，是一位有经验的祖母说的话：“我希望你们能为这个特殊的宝宝感到高兴。”

宝宝与宠物

如果你曾经将一只狗从小养到大，那么养个宝宝应该也不会太困难，不过还是需要一些计划。

先有宠物，后有宝宝

一只备受宠爱的狗，碰到家中刚出生的小宝贝，可能会引起类似手足之争的问题。以下是如何让宠物和宝宝能安全地和平共处的方法。

宝宝出生前

如果你的宠物从没有跟宝宝相处的经验，想办法让它在宝宝出生前，熟悉有宝宝的环境，你可以邀请有宝宝的朋友来家里，让你的宠物闻闻宝宝（当然旁边要有人看着），熟悉小婴儿的味道。记住，原本你给小狗的爱，很快就要转移到宝宝身上，所以最好在宝宝出生前，先让小狗习惯。当你的宠物要你注意它时，你可以坐在摇椅上“照顾”洋娃娃，让它学习等待，学习不逞一时之快。就像家中多了一个小哥哥或小姐姐一样，一开始虽然你会减少对它的注意力，但跟宝宝一起共处于一个家庭，最后也能让宠物得到更多关心。

有经验的人建议，把宝宝在医院用的未洗的毯子或睡袋带回家，让宠物先熟悉宝宝的味道。

还有，如果以前家里的狗或猫跟你们同睡一张床，当然要在你们的“新床友”来到前，让它习惯在你们的卧室以外的地方睡。

如果你的宠物就是不喜欢家里多个宝宝，你可能就得在宝宝出生前，为宠物找个新家，尽管这么做可能有点残酷，但你不能冒险。

宝宝和宠物第一次见面

当妈妈、爸爸和宝宝一起回家时，要有心理准备，家中的宠物可能会迫不及待地扑向你的怀抱，因为它想念你。你可以坐在地板或低一点的沙发上，让宠物闻闻宝宝，认识一下。在宠物和宝宝见过面后，当你在喂或抱宝宝时，也让小狗或猫咪靠着你——就像宝宝的小哥哥、小姐姐靠着你一样。

产后与宠物的相处

带宝宝回家后的头2个星期，是宠物跟宝宝彼此熟悉的时期。千万不要让宠物和宝宝单独相处。动作快的狗，有时行为很难预测，而猫咪更是喜欢跳进摇篮里依偎着宝宝。

点击查看儿童用品排行榜

先有宝宝，再养宠物

你真的想养宠物吗？在选择让四只脚的家庭成员加入前，考虑一下照顾宠物需要的时间、精力与花费。就算有朋友要送你一只宠物，也要记住天底下没有免费的宠物。虽然想到等孩子大一点在院子里跟小狗玩，可能是很动人的场面，但在最累人的婴儿期，你确实有时间和精力照顾两个“宝宝”吗？

小心这种情况：有只流浪猫或狗跑进院子里，家里的大孩子马上说要把它留下来养。小哥哥或小姐姐怀里抱着无家可归的猫狗，向你哀求：“妈妈，我们养它好不好？”孩子的哀求，加上嗷嗷待哺的小猫小狗，实在让人很难拒绝。我们家就曾经成为不少流浪猫狗的中途之家。有时，我们还因此付出了意料之外的代价。以下是跟孩子“谈判”的诀窍：当家中的大孩子吵着要养宠物时，一定要让他们自己负起照顾这只小动物的责任，而且要白纸黑字写下来。

选择宠物

有些宠物跟宝宝就是不和。小猫咪通常对宝宝不错。某些品种的狗儿对宝宝也比较友善。不要养那些行为无法预测的品种，如德国种短毛猎犬。叫声太刺耳的狗也不要养，那种喜欢叫个不停的小型狗，行为常常无法预测，又不讨人喜欢。选择温和一点的品种，如拉布拉多猎犬。选择纯种狗风险比较低，但流浪动物之家里的健康、性情温和的狗儿，也可以领回家试一试。在带宠物回家前，要让原来的主人同意两星期的试养期。这样如果小狗跟宝宝不和，可以把狗送回去。

养健康的宠物

虽然宠物能带给宝宝的欢乐远大于细菌所带来的问题，但你得先让宠物保持健康，让它的健康成为全家健康的一部分才行。在选择宠物前（无论是买的或人家送的），都要先请兽医检查过。然后定期请兽医给宠物做除虫和除跳蚤的工作。一个被跳蚤咬的宝宝与一只满身是跳蚤的宠物混在一起，谁也不能舒服。要定期帮宠物打预防针，很多地方都有免费或便宜的宠物预防注射。

如果小狗咬宝宝

请原来的饲主提供小狗打预防针的证明文件，并确定打预防针的期限仍然有效。狗咬的伤口很容易发炎，先用抗菌的肥皂清洗伤口，然后涂抹抗生素药膏，直到伤口愈合，如果咬的伤很严重，医生可能会开抗生素给宝宝。如果是流浪狗，没有注射疫苗的证明，那么就要打电话给流浪狗收容中心或相关单位，请他们将狗隔离，观察是否有狂犬病。知道结果后，如果怀疑有狂犬病，要马上通知医生。记下小狗咬人的前后经过。小狗是受到挑衅？还是无缘无故咬人？狗的行为是否有异常？

家有宠物的安全注意事项

2岁大的孩子，已经能了解如何安全地与宠物相处。记住，小孩会把宠物当玩具。他们会拉狗的耳朵、尾巴、跳到狗的身上或者扔猫。最好不要去打扰睡觉或正在吃东西的宠物。教孩子不要去抢狗正在啃的骨头或装着饲料的盘子。不要让好奇的幼儿碰宠物的食盘。最常发生狗咬人的情况就是狗护食时。

教孩子如何面对陌生的狗，到养狗的人家里去时尤其要特别小心。当狗接近孩子，绕着孩子闻时，教孩子站着别动。教孩子不要瞪着宠物看，不要用突然的举动去惹宠物，也不要看到狗拔腿就跑。用像跟小婴儿讲话的温柔语气跟狗说话。小孩容易去惹狗儿，而有些狗又容易被惹怒。

宠物和宝宝是可以和得来的，只是要小心。

点击查看儿童用品排行榜



点击查看儿童用品排行榜

第四部

婴儿的成长与行为

每个月我们会看到宝宝有哪些改变？我们如何帮宝宝长得既聪明又快乐？宝宝的每一个成长阶段会如何影响我们的生活？我们真地能影响宝宝的未来吗？这些都是新手父母对宝宝的成长与行为常有的疑问。根据最新的发现，父母的育儿方式对孩子的发展的确有重大影响。以前，人们往往把宝宝的成长方式看做搭乘一座发展电梯：每个月，宝宝都会往上升一层楼，等电梯门打开，就走出电梯，探索新的技能。认为只要有合理适当的照顾、营养和保健，宝宝就能按照基因和气质所决定的成长速度，从一个阶段进步到下一个阶段。

这种简单的想法并不完全正确，每个宝宝降临人世时都有各自不同的潜力，就像个“潜力杯子”一样。有些宝宝的杯子比其他宝宝大。然而，一个宝宝究竟能将多少潜力发挥出来，跟照顾者所提供的照顾和回应有很大关系。你可以影响宝宝的潜力杯子能装得多满。接下来我们就要告诉你怎么做。

点击查看儿童用品排行榜

第18章

从0岁至6个月：大变化

宝宝出生后前6个月所发生的变化，比其他任何成长阶段都多。宝宝的体重会增加一倍；姿势会从头抬起不到两三厘米，进步到整个人可以坐起来；手部的技能从拳头紧握，漫无目的地挥击，进步到能准确拿东西。宝宝的思考过程也会在这段期间渐趋成熟：原本的反射动作，开始变成经过思考后才进行的行为；刚开始无法解读的哭声，也渐渐转变成可以理解的信号。父母在这一阶段的进步也很惊人，从“我不知道他到底要什么”，进步到“我终于懂得他发出的信号了”。我们现在就一起来看看孩子成长阶段中，最充满惊喜的这一段：从0岁至6个月。

第1个月：大需求

许多初为父母的人最关心的就是“我们该为宝宝做些什么呢?”答案是多抱他，多爱他。宝宝出生的第1个月，是父母的适应期，也是宝宝建立秩序的阶段。先别急着拿出玩具。这个阶段的宝宝，运动发展还很有限，也不需要很多玩具。宝宝需要的是父母的臂膀和爱。

开始的动作

看着宝宝在摇篮里蜷曲着的身子，那么祥和、安静，很难想像这就是当初在你子宫里圆滚滚的东西。然后宝宝醒了，把他翻过身来，脸对脸地跟你相望。他的手和脚向外伸出，好像刚从熟睡中醒来，伸了个懒腰。现在你可以看见你在怀孕时感觉到的情景了。

初生婴儿在睡觉或安静的时候，会采用他们所习惯的胎儿姿势。子宫里没有站立的空间，所以宝宝习惯将手脚都靠着身体缩起来，脚蜷曲着藏在身体下面。趴着的时候，新生儿抬头或转头的能力，刚好能让鼻子离开床面，以便呼吸。



新生儿的胎儿睡姿

跟新生儿玩的时候，你会注意到他的肌肉像弹簧一样。如果你把他的手或脚往外拉，或者将他的手掌掰开，它们将很快又缩回原来弯曲的位置。好好珍惜这种紧实、弹簧般的样子和感觉，因为接下来几个月，宝宝的身体就会渐渐放松下来了。在把宝宝弯曲的手臂或脚拉直时，你往往会听到并感觉到宝宝膝盖和手肘关节周围嘎嘎作响。这些是从橡胶般的韧带和松松的骨头发出的正常关节声响。这些声音也很快就会消失了。

新生儿所处的行为状态往往决定他怎样活动。虽然大部分的时间，宝宝的扭动似乎都是

点击查看儿童用品排行榜



新生儿的肌肉像弹簧一样，四肢会回复成缩起的姿态

随意、突然的，最近的研究显示，当新生儿放松、处于安静灵活状态时，他们的动作会变得比较有规律，每隔一段时间动一下，然后停顿。宝宝处于安静灵活状态的时间越多，原本突然抽动的肌肉动作，越能变成有规律、有节奏的模式。这是我们之所以特别推崇“能促进安静灵活状态”的育儿方式的原因之一。

如果宝宝容易惊起，下巴常抖动，手臂和脚也似乎在颤抖，你可以用毛毯裹住他，帮助他稳定这些肌肉抽动的动作。这些正常的新生儿抖动，通常在满月之前就会渐渐减少。（见第69页包裹宝宝的艺术。）

新生儿能看得到什么

把灯光弄暗，新生儿要来报到了。刚出生的宝宝会把眼睛眯起来，好像是从一间黑暗的房间，进入明亮的房间一样。生产过程的挤压，会使得宝宝的眼皮肿大，加上因为对光线敏感而眯起眼睛，宝宝在出生后的几个小时，可能看得不太清楚。新生儿的瞳孔在第一两周左右，会比正常儿童的小一点，以进一步挡住光线。大多数新生儿在出生从几分钟到1小时内，都会流露一种对世界好奇的眼神。

在刚开始几天，新生儿除了偶尔张一下眼，大半时间眼睛都是闭着的。想要跟宝宝“眉目传情”的父母或许会有些失望。试试看下列方法：一手撑着宝宝的头，一手放在宝宝的小屁股下，将宝宝抱到面前，距离你的眼睛约20~25厘米的地方，从左到右转动你的腰部，轻轻转个约120度的弧形，然后突然轻轻停住。这种旋转的动作，会促使宝宝将眼睛反射性地张开。另一个方法是支撑着宝宝的头，慢慢将他从躺着换成坐着的姿势。

新生儿能看得到，只是不能看得很远。20~25厘米的距离看得最清楚，奇妙的是，这也是宝宝在吃母乳时，宝宝眼睛跟妈妈眼睛的距离。趁宝宝处在张大眼睛的安静灵活状态时，把他抱到你面前，在距离20~25厘米的地方，跟宝宝做眼神的交流。当你把宝宝从这个亲密空间（最能抓住宝宝注意力的距离）往前抱或往后抱时，注意看，宝宝会停止与你有眼神上的交流，也失去交流的兴趣，因为在他眼中，你的样子已经变得模糊。

新生儿喜欢看什么

给你一个提示：这个东西是曲面的，有明暗对比，轮廓鲜明。不，不是乳房，不过很接近了。再给你一个提示：这个东西会动、会眨眼、会微笑。新生儿爱看人脸，尤其是熟悉的脸。让宝宝看你的脸吧。有些脸部的特征具有独特的吸引力。研究人员把四种脸的图形，给平均出生9分钟的40个宝宝看。能让宝宝把头和眼睛转过去，表现出兴趣的，是五官端正的人脸。他们对于被扭曲的人脸比较没有兴趣。如果你跟宝宝玩喜欢哪张脸的游戏，爸爸可能是赢家。因为婴儿偏爱明暗对比，所以往往比较会注意男性的脸，尤其是留胡子的。父母的脸是宝宝最爱看的，其次是黑白的人脸图画或照片，接下来是黑白对比鲜明的棋盘格图案、条纹、靶心。

点击查看儿童用品排行榜

抓住宝宝视觉注意力的诀窍

⊙让宝宝坐直或把宝宝抱直

⊙等宝宝处于安静灵活状态

⊙让物体或人脸保持在宝宝面前25厘米左右的距离

⊙脸部表情要活泼（张大眼睛和嘴巴），讲话声调要缓慢、有节奏、夸张

新生儿对于观看的东西很挑剔。如果你平常不戴眼镜，却突然戴了，或者宝宝本来习惯看你戴眼镜的样子，可是你把眼镜拿下来，他可能会一脸疑惑地把脸转开，好像在想："这个图案哪里出了毛病?"这种视觉上的理解力，显示就连新生儿都能将熟悉的模式存入视觉记忆库。新生儿打从一出生就会注意人脸，这是一种与生俱来的倾向。

注　视

父母常发现，"有时候他有斗鸡眼，有时没有"。每隔一段时间出现的斜视是正常的。但如果一直都有斜视，就需要找医生了。宝宝在6个月大之前，眼睛可能不是一直都直视前方。因为新生儿不会同时使用两只眼睛，所以影像在两眼视网膜上的落点不相同，导致宝宝对距离的感知能力不佳。等宝宝学会让头跟眼睛都保持静止，看到的影像就会变得比较清楚，对距离的感知能力也会改善，宝宝注视你的眼睛的时间就会比较持久。这种双眼视力约在宝宝6周大时开始发展，4个月大之前就能完全确立。

如何知道宝宝有斜视

有些宝宝因为鼻梁较宽，看不到多少眼白，所以看起来有斗鸡眼，但实际上并没有。以下是辨识斗鸡眼的方法：用小手电筒照宝宝的眼睛（或用闪光灯照张相）。注意光线反射的位置，即宝宝眼睛中的白点在两只眼睛的位置应该相同。如果一只眼睛的白点是在瞳孔中间，另一只却偏离中心，则其中一只眼或双眼都有惰性肌肉。把你的发现告诉医生。在宝宝做例行健康检查时，医生就是这样检查眼睛的。

凝　视

宝宝刚出生的头几周，只会把眼睛扫过你的脸，不管你多努力要宝宝"看着我!"，宝宝的眼睛也很少会静止不动，看着你的眼睛超过一两秒。虽然宝宝在两周大左右，眼睛聚焦的能力已有进步，但大部分时间还是会不停地动。一直要到4个月大左右，宝宝才能将眼睛锁定在静止或移动的物体上。

有时候，如果新生儿是处在放松、好奇、安静灵活状态，一张脸或东西或许能抓住他的注意力好几分钟。试试看这个凝视游戏：把宝宝抱在视觉清楚的距离（你可以慢慢将宝宝往前或往后移，直到找到最能抓住他注意力的距离——通常是20~33厘米）。

宝宝仰躺时，容易对视觉游戏失去兴趣，但如果采取直立的姿势，则会比较专心。

新生儿能听到什么

跟爸爸的声音比起来，新生儿比较偏爱妈妈高音调的声音，也喜欢跟子宫内听到的节拍类似的声音。这是他们所熟悉的音乐。节奏升降较缓和的柔和音乐，如古典音乐，最能让宝宝安静下来。大声的摇滚乐，节奏不和谐，能破坏宝宝的安宁状态。

新生儿似乎能听出曾经在子宫里重复听到的声音，如妈妈在怀孕期间弹的她最爱听的钢琴曲目。婴儿和儿童对于妈妈在怀孕时常大声念出的故事，也会比较专心听。

你不必因为宝宝睡着了，就踮着脚走路，

点击查看儿童用品排行榜

讲话轻声细语。宝宝能自己排除干扰的声响。这种隔绝刺激的本能甚至在宝宝清醒时都在起作用。有时，你叫宝宝名字时，他完全没有反应，让你不禁要问，宝宝到底听到没有。宝宝的注意力是有选择性的。如果宝宝凝神注视悬吊的活动玩具，当你叫他时由于他的视觉太专注了，超越了其他感觉，所以就不会理你。试着在他没有对某件东西那么有兴趣时，再叫一次吧（当宝宝长到两岁大时，也会出现这种行为）。

新生儿也懂得保护自己的感官不致超载。有些宝宝听到大声、扰人的吵闹时，会不高兴；有些则干脆陷入沉睡中，好像在说："这里太吵了，我不听了。"奇妙的是，新生儿能将声音与音源的方向联想在一起，他会寻找音源。如果你从右边叫宝宝，他可能会转到右边。现在试试左边。不是所有的新生儿每次都能找到音源，如果宝宝还要再过一两个月才会随着你的声音转向，也不用担心。但妈妈的声音很特殊。新生儿能从一群陌生人的声音中，分辨出妈妈的声音。

如果听到的声音都一样，新生儿会变得习以为常，也就是婴儿刺激专家所说的无聊。如果你的宝宝不认得你的声音，可以试着将声调做一些变化。此外，宝宝如果看不到跟他讲话的人，也会弄糊涂。他们喜欢看着讲话的人。要让宝宝注意你的声音，首先跟宝宝的眼神相接，然后再开始讲话。（检查宝宝听力的方法，见第468页。）

关于声音的建议

在吵闹的声音中，如摇滚演唱会，可能会伤害听力。一般说来，音乐的音量只要不妨碍交谈就算安全。如果你得大喊才能盖过的声音就是太吵了。

宝宝的自发动作

新生儿做的许多事都是出自反射动作。肚子饿或不舒服就会哭。他是未经思考就行动。

脑中图像

新生儿刚开始的学习，多是为了获得舒适与满足，他想吃奶、抱抱、有人安抚，而他所用的语言都一样——哭。你可以设身处地为他想想：我哭，就会有人抱我。我继续哭，就有奶喝。我觉得寂寞时，再哭，就会被抱久一点。重复几百次这种信号与回应的场景后，新生儿脑中会有"哭之后会有什么"的图像。就好像宝宝每次发出信号时，脑海中就出现一张图片，预告等一下会发生的事。婴儿发展专家称这些脑中图像为图示（schema），脑中图像越多，头脑发展得就越好。这样的互动反复发生，宝宝刚开始的反射动作和啼哭，就会发展成为思考或认知过程。

妈妈的思考过程则刚好相反。刚开始，你必须学习听懂宝宝发出的信号，你应先思考后行动。"他饿了吗？可是我才喂过他啊。他尿湿了吗？他想控制我吗？有可能！"等你克服这些内心的挣扎与忧虑，就能学会以直觉回应宝宝，几乎就像反射动作一样。你不用思考，就能行动。就这样，你与宝宝不断练习这种信号与回应的联系，两人都到达和谐的状态。你跟宝宝在学着彼此适应，宝宝的脑海中充满美丽的亲密画面，而你对解读宝宝信号的能力也更有自信。

习惯使用这个信号与回应网络的新生儿，学会信任他的照顾环境。他学会如何经由他人的帮助，满足自己的需要。比如说，一个9个月大的小女孩，会高举双臂，期待爸爸把她抱起来，并想起脑海中被抱起来玩的画面。

点击查看儿童用品排行榜

认得彼此的味道

新生儿跟妈妈的嗅觉都很灵敏。新生儿不只能区分妈妈跟陌生人的声音，还认得妈妈的味道。有一项针对6天大新生儿做的有趣实验，发现如果把妈妈的防溢乳垫放在新生儿的脸旁，宝宝会转向它，如果垫子是别的妈妈的，宝宝则没有反应。妈妈也有这种特别嗅觉。把妈妈的眼睛蒙起来，她还是能靠着嗅觉，从众多婴儿中找出自己的宝宝。

彼此贴近的心

随着宝宝发展出妈妈（和爸爸）所做回应的脑中图像，妈妈也会想像宝宝在想什么、需要什么。宝宝进入妈妈的脑中，妈妈也进入宝宝的脑中。

至于那些发出信号，却没有获得回应的宝宝（通常是因为父母无端害怕宠坏孩子或被孩子控制）又怎么样呢？这些宝宝的脑子就没有那么丰富了。他不知道会有什么回应，也不会发展出期待的脑中图像。他的脑海中尽是空白的图片。妈妈的脑海中也是空白的图片。因为宝宝不相信发出的信号能被解读，妈妈对于解读宝宝的信号，也没有自信。宝宝和妈妈对彼此脑中的事情知道得越来越少，逐渐产生疏离感。

有一天，我在跟一位新手妈妈解释她跟宝宝如何能知道彼此的心思。她懂我的意思，但是好像很担心："这听起来很不错，可是如果我搞砸了，没给宝宝正确的回应怎么办？如果他是尿湿了，我却以为他肚子饿了怎么办？"我叫她安心，"你不可能搞砸的。宝宝哭，你把他抱起来，他还继续哭，你只要用试错法，将可能原因一一检查，直到满足宝宝的需要为止。你给宝宝的重要信息是，你会倾听并回应他的需要。"

初生婴儿的微笑

宝宝第一次露出微笑，能让你高兴得神魂颠倒，忘记睡眠不足和因为抱着宝宝而发酸的手。你好高兴，觉得"宝宝真爱我"。但旁边的人却扫兴地说："是因为胀气啦。"我们观察新生儿的微笑多年，我们希望能戳破这种胀气的错误认识。新生儿的确会微笑，而且不是因为胀气（除非刚放完屁）。

观察过无数的婴儿微笑后，我们将婴儿的微笑分为两类：自发的微笑和诱发的微笑。自发的微笑出现在宝宝刚出生的几个星期，反映了宝宝内心舒服自在的感受。有些是睡眠微笑，有些只是嘴角愉快的抽动。放松微笑会出现在腹绞痛获得缓解，满足地吃完奶后，或被抱起轻摇时。跟宝宝面对面玩的时候，宝宝脸上也可能会出现微笑。宝宝早期出现的微笑，传达了"我内心觉得舒服"的信息，而你也会觉得舒服。至于真正的诱发微笑（或称社会微笑），可能还得等一个月，到时你就可以逗宝宝笑，而这种微笑绝对能吸引住所有喜欢看人笑的人。不管宝宝微笑的原因为何，好好珍惜



睡眠微笑是宝宝露出的第一个微笑

点击查看儿童用品排行榜

宝宝的行为状态

⊙**啼哭**：大声、焦急的哭闹，四肢乱挥舞。宝宝很难专注。这种行为使宝宝和父母都觉得不舒服。

⊙**好动灵活**：类似安静灵活状态，但宝宝的四肢和头动来动去，视线不太专注。宝宝似乎是因为自己的动作而分心。

⊙**安静灵活**：眼睛明亮、睁大、专心，四肢不太爱动。宝宝似乎在思考周围环境。这个状态最适合互动与学习。

⊙**困倦**：眼睛张开，眼皮上下开阖，或开始闭上；宝宝不很专心，有摇动的肢体动作和睡眠微笑。这时宝宝不是快醒了，就是要睡着。

⊙**浅眠**：宝宝很容易惊起，脸部和四肢有抽动，呼吸不规则，有突然的动作。四肢缩向身体。

⊙**深眠**：宝宝几乎没有动作，面无表情，呼吸规律，四肢软趴趴地垂着。

这些转瞬即逝的微笑吧，宝宝的开怀笑脸也很快就会跟着来了。

新生儿的反射动作

新生儿和成人都有两种行为：认知行为，也就是你行动之前必先思考；反射行为，也就是说你的行为是自动的。当你拿个摇铃到宝宝面前，他的小脑袋会想：我要用手去握住这个摇铃。大脑发出信息给肌肉，指示肌肉去握住摇铃。如果你用摇铃去敲宝宝的膝盖，只要敲对地方，宝宝的膝盖就会自动抽动，也就是反射动作。新生儿早期的行为有很多都是反射动作，但随着宝宝的神经系统逐渐成熟，就会对自己的行为有更多思考。宝宝在新生儿时期约有75种主要反射动作。大部分都是出于好奇，有些是防御，有些则有其他用途。以下是一些有趣又有用的反射动作：

嘴部反射

这些反射能帮助宝宝找到食物来源，消化食物。其中，对生存最重要的是吸吮反射和吞咽反射。当你刺激宝宝的（依敏感度顺序递减）软颚、嘴巴内部和嘴唇、脸颊、下巴时，注意宝宝会自动吸吮。跟吸吮反射很类似的的是搜寻反射。你可以用乳头触宝宝的脸，宝宝会把头转向乳头，好像要搜寻食物一样。寻乳反射在宝宝4个月左右时会逐渐消失，那时宝宝的触摸技能也开始了，宝宝对食物的搜寻也会变得更自觉。

惊吓反射（又称摩罗反射）

如果宝宝突然听到很大的声响，或者你在抱着宝宝时，放开对宝宝头部或背部的支撑，宝宝感觉自己要往下掉了，会很快将手臂从身体伸开，手掌好像要握住或抱住某个人似的。特别是当没有人可以握、可以获得安慰时，这个反射可能还会伴随有焦虑的表情或啼哭。这种保护性的反射动作，传达的意思是："这两只小手臂间，需要抱住一个人"。惊吓反射在宝宝满月之前最常见，到了长成4个月大时，就会渐渐消失。人类学家猜想，这种惊吓和抓握的反射动作，是以前婴儿用来抱住妈妈的原始依附行为。

抓握反射

用指尖抚摸宝宝的手掌，或把手指从宝宝

点击查看儿童用品排行榜



惊吓反射（又称摩罗反射）



抓握反射

小指那一侧伸进手掌，注意宝宝的手如何紧紧抓住你的手。有时候，宝宝握得如此之紧，甚至可以让你把他提起来离开他躺着的地方，然后才松手。只有当宝宝躺在柔软的地方，譬如床上，才能尝试这个动作，因为宝宝控制不住他松手的时间。抓握反射的另一个例子是，当你把摇铃放在宝宝手上时，要把摇铃从这个小大力士手上拿开可不容易。抓握反射在前2个月最强，到了第3个月就会开始渐渐消失，通常在第6个月之前会完全消失。

正位反射

一些求生的行为，能帮宝宝学会让躯干、头、手臂、脚都保持正确的相互位置，以维持正常呼吸和发育，称之为正位反射。把宝宝脸朝下放下，注意宝宝会把头抬起来，抬头的程度刚好可以离开表面，并把头转向一侧。如果有毯子或枕头掉在宝宝头上，宝宝可能会先用嘴碰触，然后用力转头，挥动双臂，把毯子推开，使自己能呼吸和观察。

引吐反射

引吐反射是为保护宝宝在学习进食和吞咽时不被噎着，能让宝宝自动将物体从喉咙排出。如果用手指或物体刺激宝宝喉咙后方，宝宝的下巴会往下降，舌头向外、向下伸出，将物体推出。引吐反射会持续一辈子，但舌头推出的部分，在宝宝6个月左右就会消失。这种反射也是宝宝在早期很难吃得进固体食物的原因。

僵直性颈反射（西洋剑反射）

在宝宝仰卧时，你将他的头转向一边，注意他如何将一侧的手和脚往外推，另一侧的手和脚往内缩，就好像西洋剑中的防御动作。这种反射动作对宝宝的肌肉发育又有利又不利，它鼓励宝宝望向他面前伸出的手，能将宝宝的



僵直性颈反射（西洋剑反射）

点击查看儿童用品排行榜

注意力放在那双手上的玩具；但它也会减少宝宝的手臂、手掌、头部在身体正前方的使用。约在宝宝3~4个月大时，这种反射动作会开始减少，宝宝就能把玩具放在正前方玩，玩“手到眼睛”和“手到嘴巴”的游戏。

踏步反射

把宝宝抱在桌子或地板上，让宝宝一只脚的脚底碰到桌面或地面。负担体重的那只脚跟会抬起来，另一只脚会放低，就好像宝宝要踏步一样。如果你用宝宝的脚趾碰踢桌子边缘，他会把脚抬起来，好像要踩上桌子。这种反射在宝宝两个月大左右会消失，是一种很有趣、但作用尚不清楚的动作。



踏步反射

退缩反射

退缩反射能保护宝宝免于疼痛。如果宝宝的脚跟在医院例行检查时被用针刺了一下采血，宝宝的脚会往后缩起来，避免疼痛。同时，另一只脚会往前伸，好像要把冒犯他的人踢开。

第2个月：幸福的微笑

在宝宝的第1个月，很少会发生什么值得写信告诉祖母的大变化。这个阶段是用来建立秩序、发现自己属于谁、学习适应新家的时候。这也是父母从生产中恢复、习惯睡眠不足、适应新生儿加入他们生活的时候。而在第两个月，用坚持下来的父母的话说就是“快熬出头了”。

第2个月宝宝开始在社交场合露面。他会把手张开，迎接别人。他会把眼睛睁大，扩展他的世界。他会把嘴巴张大，露出笑容，发出更多声音。第1个月所带给他的自在与信任感，让他真正的个性得以展现。

大模仿家

宝宝对你的面部表情有极大兴趣，所以会模仿你的表情变化。就像跳舞一样，你带舞，宝宝跟着跳。再也没有什么东西比脸更能让宝宝快乐的了。华德迪士尼便是运用这一点，创造出眼睛、鼻子、脸颊、耳朵都又大又圆的卡通人物。其中历史最悠久的，莫过于米老鼠了。

宝宝处于安静灵活状态时，你可以跟他玩这个脸对脸游戏：把宝宝抱到他最能聚焦的距离（约20~25厘米），慢慢把你的舌头伸出来，越长越好。给宝宝一点时间消化你的滑稽动作，然后每分钟重复两三次。当宝宝开始动舌头，有时甚至会把舌头伸出时，你就知道宝宝在学你了。同样的游戏也可以换成把嘴巴张大，或变化嘴唇的形状。脸部的表情是会传染的。你可能会发现宝宝在模仿你打呵欠，反之亦然。

妈妈镜子

在玩脸部模仿游戏时，把宝宝的表情反映

点击查看儿童用品排行榜



宝宝在第 2 个月会开始模仿你的脸部表情

回去。当宝宝皱眉头、把眼睛或嘴巴张大，或者愁眉苦脸时，妈妈也本能地模仿宝宝的表情，并加以夸大。宝宝会在妈妈的脸上，看到自己的脸。婴儿发展专家认为，这种像镜子一样的反射，能有效强化宝宝的自我意识。

视力发展

宝宝第1个月转瞬即逝的眼神交流，到了第2个月，已能延长至10秒以上，这种宝宝能让妈妈销魂，能让妈妈入迷。宝宝专心的凝望与欢迎的表情，好像在说："嗨，妈妈、爸爸!"宝宝在第1个月时，多半只会用眼睛扫过你的脸；现在他会细细端详。

玛莎笔记 马修看我时，是有次序地、全面地扫描我的脸。他好像在研究似的，先看我的眼睛，从眼睛往上看到发际，然后沿着发际看一遍，再回到眼睛，往下到嘴巴，再往下到发际，又回到眼睛。他会这样研究好长一段时间。

眼睛和头一起动

当你要走开时，注意宝宝的眼睛现在也能跟着你移动一阵子。宝宝已经不像新生儿时期那样，眼睛与头部的动作不同步，现在他的眼睛动得比较顺畅，头部也终于能赶上眼睛的步调一起动了。他能用眼睛盯着你的脸，或是左右移动的玩具，甚至可以转整整180度。

看得更远

上个月，宝宝对于伸手可及范围之外的世界，可以说没有什么兴趣，因为他看不清楚。这个月，他的亲密空间增加了，他眼中的世界也越来越大。

宝宝在2个月大时，就好像换了一部比较好的照相机，对房间里其他的事物开始变得兴致勃勃。他会研究一下你的脸，然后又把焦点转向背景的某件东西，眼睛扫过整个房间，有时会暂停一会儿，好像要先拍张快照，然后又回去看你的脸。毕竟这还是他最喜欢的画面。

抢眼的事物

这样几种东西，最能引起2个月大好奇的宝宝的兴趣。宝宝刚出生的几个月，喜欢黑白两色，胜于其他五颜六色；喜欢强烈对比的图案，胜于混在一起的柔和色彩。2个月大的宝宝视觉也挺有品味的。人工合成的图样或色彩柔和的名贵壁纸并不合他们的胃口，他们比较喜欢大自然的色彩，如：花园里鲜艳的花朵、秋天变红变黄的叶子、冬天天空下的枯树。宝宝在室内很容易觉得无聊，带他到外面走走，让绿树、白云、花朵、甚至汽车帮他开开眼界。

抱我起来看看周围的世界

想多看看宝宝闪闪发亮的眼睛吗？那就把躺着的宝宝抱起来。婴儿在仰卧时，似乎没有多大兴趣使用视觉或运动技能与环境互动。或许躺着的姿势主要使他们想到了睡觉。不要光是让宝宝躺在婴儿床上望着悬吊的活动玩具，把他抱到婴儿椅或你的大腿上坐直，或者让他趴在你的肩膀上。

观察宝宝的眼睛

宝宝的眼睛，就像通往他内心感觉的一扇

点击查看儿童用品排行榜

宝宝喜欢看的东西

⊙你的脸——永远是宝宝最喜欢的画面
⊙对比（主要是黑色与白色）
⊙黑白照片：光面的8×10（寸）的父母脸部特写照片
⊙约5厘米宽的条纹
⊙白色背景上的黑点，直径约2.5厘米（宝宝越小，条纹就要越宽，黑点就要越大）
⊙棋盘格图案、靶心
⊙剪影（如窗前的植物）
⊙悬吊活动玩具，尤其是黑白对比色的
⊙天花板上的电风扇、横梁
⊙壁炉中的火光

窗子。睁大、闪亮的眼睛表示想玩耍。缓缓下垂的眼皮表示想睡觉。专心的注视表示有兴趣，茫然的表情表示觉得无趣。眼神呆滞可能是生病了。如果宝宝不想跟你做眼神交流，就是在告诉你，他觉得很无聊，该换换口味了。皱眉也是宝宝用眼睛说话的方式之一。眼睛的确能反映心情。

宝宝的第一个微笑，值千金

这就是你一直想看到的景象——宝宝真正的微笑。宝宝的微笑分成两个阶段。上个月你看到的微笑，是一种反射性的微笑，是宝宝因为内心觉得自在，自动产生的反应。这样的微笑转瞬即逝，只限于嘴部的肌肉，通常只出现在宝宝快睡着或吃完奶之后，而且只会持续几秒钟，也就是那种“我想应该是微笑，可是不太确定”的脸部表情。现在不用怀疑了。你看到了，真的是宝宝为回应你的微笑与表情，所露出的社会微笑。宝宝整个脸都亮了起来，眼睛睁得好大，而且，如果宝宝真的笑得很开心，连嘴角都会皱起来。宝宝微笑时露出没有牙齿的珍珠色的牙龈，胖嘟嘟的脸颊上也出现可爱的酒窝。这种面部的微笑，如果再加上宝宝高兴地摆动四肢，往往就成了全身的微笑。

记住，微笑是笑的人和看到笑容的人之间的双向沟通。宝宝对你笑，你也对他笑，他就会笑得更开心。如果你能笑得更有生气，宝宝的笑容也会更甜美。有时，这种微笑游戏会演变成一种肢体语言的大合唱：父母夸大脸部表情，跟宝宝说了一堆儿话，宝宝高兴地扭动着，也第一次发出咿唔声和尖锐的叫声，听起来就像宝宝第一次发出的笑声。等你们两人都笑够了，你会搂着他，感到好满足。宝宝的第一个微笑，对于父母的育儿行为有很大的强化作用，你会暂时忘记睡眠不足的痛苦，及为宝宝而暂时放下的社交生活与生机勃勃的事业。

参与行为

还记得当初不晓得宝宝需要什么那种无助的感觉吗？还记得没法让宝宝停止啼哭时，心情有多沮丧吗？上个月，除了哭声和几个可以解读的“抱我”信号外，你常常都不知道到底该怎么办。现在宝宝2个月大了，也变得比较容易了解了。露出微笑表示想玩、想跟人在一起。啼哭也比较有目的了。婴儿在2个月大左右，会出现一种很有趣的信号，我们称之为参与行为，这是一种告诉你他的感觉和需要的社交信号。

玛蒂笔记 马修肚子饿的时候会让我知道，他晓得我通常会把他抱在怀里喂奶，喂奶前会先解开上衣，掀开罩杯，所以当我在做这些动作时，他就会表现出在等待的样子。他会开始稍稍咬一下嘴，呼吸加快，充满期待地转向我。他已经告诉过我他饿了，他现在在告诉我他想要我喂他。

点击查看儿童用品排行榜

预期与抗议行为

宝宝在2个月大时，就可能开始显现信任父母的样子；其中最早出现的是预期心理。宝宝练习信号回应的脚本（我哭，就会被抱起喂奶与安抚）。2个月后，台词已经背得很熟，他准备表演给观众看。所以如果他的开场白被解读错误，他就会抗议。

玛蒂笔记 如果马修发出了信号而我没注意，他就会抗议。他会用他的小拳头，拼命打我的胸部，头也前后摆动。有一天，我已经准备好要喂他了，可是忽然决定先把他交给爸爸抱一下，等把手边的事忙完后，再坐下来好好喂他吃奶。他马上开始咆哮。这跟他的预期与需要相反。他很愤怒，直到我满足他的期待，坐下来喂他吃奶后，他才安静下来。我发现，如果我一开始就尊重马修的预期行为，对我俩都比较好。当他向我发出肚子饿的信号，而我马上回应时，他的样子非常可爱。如果我错过了他的肚子饿信号，或者想晚一点再喂，他可能就会哭一阵子，而且他的嘴巴会变得很紧，嘴唇也噘起来。在吃奶时，他还会继续生气。他的吸吮动作会很紧张，脸部也会发抖。因为他预期的事落空了，造成他的不信任感，这种感觉反映在他的吸吮模式上，对妈妈和宝宝都不好。因此，我会尽量把回应的时间缩短。

感染你的心情

对于关系亲密的妈妈和宝宝来说，心情是会传染的，而在这个阶段，母婴对彼此心情也变得比较敏感。妈妈不高兴时，宝宝也不高兴。我们注意到，对父母的感觉最敏锐的宝宝对父母也最信任。这是很自然的。

喂食行为

把喂奶时间表丢掉吧。最多在宝宝2个月大时，你就会知道喂奶时间表只是一些没有实际育儿经验的人凭空创造出来的，对喝母乳的宝宝尤其如此。比如说，有些喝母乳的宝宝，喜欢在一两个小时内，连续喝好几次奶，接下来三四个小时则一点儿都不吃。抛弃“时间表”这种僵硬的字眼吧，你脑袋里想的应该是和谐。你要看的是宝宝发出的信号，不是时钟上的指针。要弹性地适应宝宝独特的性情和你的生活方式。

现在宝宝已经能清楚地看2~3米远的物体，因此他吃奶时，还会看到你身体后方的物体，自然也会被在他吃奶的屋里的其他客人所吸引。宝宝可能吸一下奶，然后停下来看看有趣的风景或经过的人，然后再继续吸。宝宝吃奶时如果吸一下，停一下，无论是喂母乳还是奶瓶，都会很花时间，而且使妈妈不舒服。（这个问题的处理方法，见第131页。）

2个月大宝宝的语言

宝宝发出的声音，也是解读他心情的线索。咿唔声是宝宝最早用来传达喜悦的声音。记住，语言包括了声音和表情动作。注意你家宝宝微笑时发出的有趣声音。微笑刚开始的部分（张嘴），往往会伴随有短促的“呜”、“啊”声，而笑容变宽、变大的同时，你也会听到拉长、像叹息般的咿唔声。

宝宝迈入第2个月时，所能发出的声音会从简短的尖叫声，发展到拉长的、想要表达什么的声音：“哎、啊、噢！”宝宝满2个月时，原本像藏在喉咙的咕噜声，音调会变高，变得有音乐感，包括咿唔声、尖叫声、咯咯声。宝宝睡觉时发出的声音则让父母觉得又好玩、又担心。宝宝的呼吸听起来可能好像有呼噜声，这是因为空气通过宝宝喉咙后方的唾液造成的。宝宝胸部发出的正常声响，也是由此造成的。

点击查看儿童用品排行榜

妈妈怎么跟宝宝说话

在宝宝刚出生后的几个月，你可能常常会想，你讲的话宝宝到底听进了多少。研究证实了父母早就怀疑的事——妈妈讲话时，宝宝会听。

让我们来做个家庭录像实验。当宝宝处于安静灵活状态时，趁宝宝跟你四目相望，开始自然地跟宝宝说话，并请爸爸把整个过程拍摄下来。你可以从录像带中看到，宝宝跟妈妈的肢体语言是同步的。如果你把录像带用慢动作放出来，会注意到宝宝的头和身体动作，似乎是随着妈妈声音的节奏起舞。你说的话宝宝的确听进去了，虽然这一点表现得不明显。

天生会说妈妈话 你不需要学如何跟宝宝说话，因为你是天生好手。妈妈会直觉地用活泼的声调和表情跟宝宝说话，这可以称之为“妈妈话”。妈妈会把声调提高，速度放慢。注意看看，你跟宝宝说话时，整个脸部都有动作，眼睛和嘴巴都张得特别大。妈妈会根据宝宝的注意力放慢或加快语速。为使宝宝听得清楚，妈妈会本能地将尾音拉长“乖……宝……宝”。对宝宝来说，妈妈讲话的方式，比讲话的内容更重要。

并非唱独角戏 妈妈都是间断地用渐强、渐弱的语调对宝宝讲话，让宝宝在下一个信息出现前，有时间消化每句话语。虽然你可能觉得对宝宝讲话像演独角戏，但你还是很自然地跟宝宝讲话，仿佛你在想像着与他进行对话。录像带的分析显示，在妈妈与宝宝的沟通中，妈妈会表现出好像宝宝有回答她的样子。妈妈会很自然地将话缩短，拉长停顿时间，而停顿时间刚好等于她所想像的宝宝回答的时间，尤其是当她用问问题的方式跟宝宝讲话时。这是宝宝最早的语言课，妈妈正在培养宝宝听的能力。婴儿将这些早期学得的能力储存起来，等以后开始说话时，再拿出来用。

跟宝宝说话的诀窍

前面提到的语言分析研究结果显示，每位妈妈都应该被授予宝宝语言老师的荣誉学位。以下再提供一些诀窍，帮助你和宝宝沟通得更好。

看着听话的人

开始对话前，要先看着宝宝的眼睛，这样宝宝的注意力会比较集中，回应的可能性大一些。

叫宝宝的名字

虽然宝宝可能要等到几个月后才知道自己的名字，但如果能常常听到自己的名字，宝宝也会产生联想，知道这是他以前听过的特别声音，而且代表以后会有更多有趣的声音出现——就好像大人听到熟悉的曲调时会竖起耳朵一样。

简单一点，活泼一点

使用两三个字的短句，把尾音拉长、夸大：“宝……宝……漂……亮……。”就好像打电报一样，尽量精简。把人称代名词“我”也去掉。这些字对宝宝没有意义，叫自己“妈妈”或“爸爸”就可以了。

边说“跟猫咪拜拜”，边跟猫咪挥手拜拜。宝宝比较容易记得能跟活泼的动作联想在一起的字。每句话的句尾，都加点抑扬变化，让语言更活泼。夸大提示字。将宝宝反应最好的字记下来。宝宝很容易觉得无聊，特别当老是听到同样的声音时。

问问题

“马修想不想吃奶奶？”“要不要说拜拜？”问问题的时候，因为期待宝宝的回应，所以要把句尾的声音提高。

讲讲你在做什么

日常生活中的穿衣、洗澡、帮宝宝换尿布，都可以边做边讲，就像体育解说员一样：“现在爸爸要把尿布拿起来……现在我们来换

点击查看儿童用品排行榜

一个新的……。”刚开始你可能会觉得这样有点可笑，但你不是在对墙壁说话。你面前的小人儿，有双大耳朵，会将听到的每个字消化后，储存在永不消失的记忆库里。

观察开始与结束信号

注意宝宝发出的参与信号（微笑、持续的眼神交流、伸手动作），他看来就像在说：“我喜欢，继续说。”此外，也要观察停止参与的信号（茫然凝视、眼睛和脸转向其他地方），这时宝宝要说的是“我已经聊够了，换点别的吧”。

给宝宝讲话的机会

问问题时，要给宝宝时间回答。就好像真的在跟另一个人讲话一样，要常有停顿，让宝宝有机会发出一点儿咿唔声。如果老是你一个人在讲个不停，宝宝可能会关起耳朵不听。

注意回应宝宝

如果宝宝有回应，或者宝宝用微笑加全身摇摆或可爱的咿唔声做开场白，你可以模仿他的声音，马上给他回应。模仿宝宝的语言能加强该语言的价值感，让宝宝更愿意继续表达。

念故事给宝宝听

宝宝喜欢唱歌般的音调上下起伏的儿歌。大声念出来能让你同时满足两个人。边念故事给幼儿听，边抱着宝宝或喂宝宝吃奶，能同时吸引两个孩子的注意力。有时候，你或许不想念儿童故事。你可以拿出最喜欢的杂志或书，念出声来给宝宝听，但要念得活泼一点，宝宝才喜欢。

加点音乐

婴儿研究专家认为，唱歌对于大脑语言中枢的影响大于说话的影响。就算你不是歌剧名星，至少你还有一位听众。任何年龄的宝宝都喜欢熟悉的歌，无论是你自己编的，还是现成的。把宝宝最喜欢的10首音乐录成一本带子，常常放给他听。如果父母想重放他们喜欢的音乐，那么接下来很可能会听到宝宝的叫好声：“再来一个，再来一个，妈妈（或爸爸）。”

2个月宝宝的活动

松开手掌和手臂

宝宝第1个月时紧握的拳头和缩向身体的手臂，在第2个月会稍微放松，就好像原来让宝宝的肌肉紧紧向内弯的反射动作，在逐渐成熟的脑部的命令下：“松开，好好享受这个世界吧”，终于松懈下来。宝宝紧握着的手指头都松开了，整只手都伸开了。当你把摇铃放在宝宝掌心，宝宝会紧紧抓住，把摇铃握住好一会儿。不过别期待宝宝会自己伸手去抓摇铃，那要到下个月才有可能。宝宝一旦把摇铃紧紧握住，就不太容易松开。抚摸宝宝的手背，或许他会松开。



第1个月缩起的手脚，到了第2个月会打开变成较放松的姿势

安全事项

悬吊的旋转玩具如果在宝宝伸手可及的距离内，旁边一定要有大人陪伴。虽然宝宝的挥拳看起来没有目标，但宝宝的手指头（更糟的是脖子）可能被悬吊的细绳缠住。悬吊玩具的绳长不能超过20厘米。

点击查看儿童用品排行榜



宝宝在第 2 个月会开始懂得把手当工具使用

第一次把手向外伸出

宝宝第一次把手向外伸出，触摸周围的世界时，看起来好像是漫无目的，其实他出拳还是有方向的。宝宝对着悬吊玩具所挥出的短拳，打不中目标的次数比打中的还多。但熟能生巧，宝宝很快就会打中。

宝宝在第2个月，眼睛、声音、手部的变化，都预示了下个月这个小人儿即将开始社交生活。

第 3 个月：可爱的小手

一位妈妈说："我那个3个月大的宝宝好可爱。"另一位妈妈说："我的宝宝好灵敏。"第3位妈妈说："我好喜欢他跟我挥手的样子。"宝宝进入第3个月，对宝宝和父母来说，都开始了更加充满乐趣的生活。宝宝变得更清醒、好动、有规矩、会回应。由于父母和宝宝已经习惯彼此的信号，所以沟通更顺利。因此，父母常说宝宝3个月大后就好带多了。

方便的手

宝宝的小手真是可爱极了。你是不是常常玩宝宝的手，把蜷曲的手指头一根根掰开，用柔软的掌心擦你的脸呢？现在宝宝也可以跟自己的手玩了。开始玩自己的手，是3个月宝宝最显著的特征。以前紧握不放的小拳头伸开了，大部分时间，宝宝的手都是半开着的。

这个阶段的宝宝已经知道，手是最熟悉、最方便的玩具，更重要的是，手是他身体的一部分。注意观察宝宝是如何在脸的前面玩自己的手。他可能会用一只手探索另一只，有时把整个拳头握住，有时只抓住一两根手指头。当然，宝宝常常将手放进他们熟悉的地方——嘴里，毕竟吸吮拳头和手指是所有宝宝都喜欢做的事。手是宝宝的第一种工具，现在他已经开始使用了。

伸手抓人

当心头发和衣服，手伸过来了！任何伸手可及的东西，头发、眼镜、爸爸的领带，都是宝宝下手的目标，吃奶时，当然也不忘抓妈妈的上衣，这些抓取动作往往非常用力，毫不客气。宝宝一旦抓住一把头发，就不轻易放开。

宝宝刚开始伸手抓东西时，动作并不明确。比如要伸手抓悬吊玩具时，手臂的动作可能很突然，有点像空手道出掌，而且往往没打中目标。下个月，宝宝的准确度就会提高了。



本月最佳玩具：对 3 个月大的宝宝来说，橡胶或塑胶制的圆环或手环，是最富教育性的玩具。注意看宝宝如何用手和嘴，探索这个简单的玩具。

点击查看儿童用品排行榜

掰开宝宝的手

宝宝的手指头越快伸开，就会越快开始玩手，如果宝宝大部分的时间仍握紧拳头，你可以从旁帮个小忙。只要轻轻抚摸宝宝的手背，刺激宝宝手部的反射动作，就有助于宝宝将弯着的手指头伸直。

握力持久

宝宝握住玩具的力量也在增加。几周前，如果你把摇铃或圆环放在宝宝半开的手上，可能马上就会扔掉，但现在，宝宝不但能用手指把它抓住，还能一直握着，甚至花点时间研究，直到觉得累或无趣，才会放开。以下是帮宝宝选择摇铃的要领：

⊙摇铃越轻宝宝越好握，握得也越久。

⊙黑白色或其他对比颜色，最能吸引宝宝的注意力。

⊙跟塑胶摇铃比起来，宝宝会比较喜欢布料质感的摇铃。

⊙摇铃尺寸不能小于4×5厘米，也不能有尖锐的或会脱落的零件，以免宝宝哽住喉咙，发生危险。

宝宝的视力发展显著

观察宝宝注视家具或壁纸上有趣的花朵图案，或是他最喜欢的脸的样子。注意看看宝宝现在是如何花更长时间研究这些图案，更注意细节，不像前一个月，只是很快地扫一眼。

玛莎笔记 我只要在马修眼前60厘米左右的地方，拿着一个黑白相间的立方体，就能吸引他的注意力。他至少会花5分钟全神贯注地观察这个“移动的图案”。当我转动这个立方体

刺激宝宝玩手部游戏的姿势

宝宝的身体姿势，对手部技能发展也有影响。直立的姿势可刺激宝宝玩手部游戏，平躺的姿势则不能。宝宝在平躺时，比较有兴趣的是自由自在地转动及伸展手脚。此外，当宝宝躺着时，僵直性颈反射会使得宝宝的头转向一边，手臂也朝一边伸出，而且两只手都是握着的，所以不要让宝宝躺着，要让宝宝在你的怀里或婴儿椅上，保持半直立的姿势。一旦你把宝宝抱成半直立姿势时，注意宝宝的头会面对正前方（而不是一侧），宝宝会看着某个人或玩具，手和手臂也会一直张开，好像要跟你玩，或想玩玩具的样子。半直立姿势有助于宝宝将双臂双手合在一起，刺激宝宝玩自己的手或他面前的玩具。

他跟踪目标的能力也成熟了。注意观察宝宝如何用眼睛锁定目标，像雷达一样盯着你走过他身边，离开房间。宝宝可能在你要离开时哇哇大哭。这个阶段的宝宝，除了看得更清楚外，看得也更远了。当宝宝处于安静灵活状态时，可能会凝视着5~6米距离外的天花板挂扇、有明暗对比的屋梁、墙壁上的影子或架子上的植物。

点击查看儿童用品排行榜

时，他会认真研究每一面，似乎能分出每一面设计的差别。当马修开始哭闹不安时，我只要把立方体拿出来，就能让他安静下来。

3个月大宝宝的语言

真正的亲子对话从此时开始。你会觉得这个阶段的宝宝比较好带，其中一个原因就是你已经比较能了解3个月大的宝宝。看着宝宝的脸部与肢体语言，试着从他的行为猜出他心里在想什么。从宝宝的嘴部与脸部表情，你往往就能知道接下来的情绪——他是要哭还是要笑？只要即时介入，一句“嗨，宝宝（或名字）”，就能把哭变成笑。宝宝看到你快乐的脸，就会忘记要哭闹了。

沟通的哭声

不只是宝宝的肢体语言更容易解读了，连宝宝的哭声，都有更多的含义。不同的哭声，代表不同的需求，需要的回应方式也不同。听到红色警戒型的哭声，必须马上把宝宝抱起来。哭闹型的哭声，就不必那么急着回应。注意宝宝哭声中的期待停顿。他是在告诉你，他预期你会回应，如果你解读错误，他可能会抗议的。

发音的增加

宝宝的“话”也变多了。宝宝发出的音量增大，而且尾音也变长了：“啊……”、“哎……”、“噢……”。宝宝会在嘴巴里做实验，运用舌头与嘴部不同的动作，发出一连串的咯咯声、怒吼、尖叫、大喊还有叹息声。宝宝对于自己尖叫的音量有多大，以及照顾者在听到声音后的即刻反应，都觉得很新奇。宝宝很早就知道，自己的声音有很大的威力。不过这个扩音器可能需要微调一下。宝宝在这个阶段，就有调整自己音调的能力。如果你面对宝宝刺耳的尖叫声时，在他耳边轻声细语，他可能就会调整一下声音。

3个月大宝宝的动作

在桌上或地板上放块垫子，让宝宝趴在上面。把自己的高度降得跟宝宝一样。跟宝宝四目对望，开始讲话。宝宝可能会把头抬高45度或更多，脸对脸地跟你进行视线交流。上个月，宝宝的头一下就低下去了，现在他可以维持一会儿，将头从一边转到另一边开始搜寻。

下一个游戏。帮宝宝翻身成仰卧（大部分宝宝还无法自己翻身），握住宝宝的双手，慢慢把他拉起来坐着。宝宝的头和身体会一起往上抬。注意宝宝已经不像上个月，头往后栽了。把宝宝抱好坐着时，宝宝以前摇摇晃晃的头，现在已经可以挺住。如果没有支撑，宝宝的头可能还是会很快往下垂，但宝宝现在已经能重新控制下垂的头，竖起脑袋。



趴着聊天：3个月大的宝宝会把头抬起来，和你四目相接

站起和倾身

把双手放在宝宝手臂下，扶宝宝站起来。上两月，宝宝可能很快就往下塌坐在摇晃不定的腿上。这个月，宝宝已经可以支撑一会儿身体了，只需要父母的支撑来保持平衡。现在让宝宝站在你的手上，让宝宝的胸部倾向你的胸部。注意宝宝的双腿已经比上个月有力多了。

地板游戏

虽然3个月大的宝宝多半还是喜欢被抱着，但也可能喜欢仰躺在地板上，自由自在地玩

点击查看儿童用品排行榜



宝宝3个月大之后，比较不会像之前那样摇摇晃晃的



宝宝在“拍动翅膀”

耍。具有限制性的僵直性颈反射动作已经开始减少，因此宝宝伸展开的手臂可以自由摇摆转动（称为“拍动翅膀”）。而宝宝的忠实观众当然不会忘记在上方拍手叫好。如果你能躺下来陪宝宝一起玩就更好了。

学习因果关系

宝宝在3个月大时能发现自己具有让事情发生的能力。他知道某种玩耍动作，能造成某种反应：“我打或踢悬吊玩具，玩具就会动”、“我摇动摇铃，就会发出声音”。

随着宝宝将越来越多的因果关系行为模式储存进发展中的小脑袋，他也会开始调整这些模式，以改进结果。比如说，这时候宝宝已经懂得如何能以最有效的吸吮方式喝到奶水。

玛莎笔记 我注意到马修吃奶时，会先含住我的乳房，吸吮几口，然后等待喷乳反射的作用让奶水流出。那时他才会开始用力吸吮和吞咽。他知道这是最容易的吃奶方法。

随着宝宝越来越聪明，你的观察力越来越好，你们两人已经携手共同成长。

头3个月的总复习

宝宝出生后的前3个月，对你和宝宝来说都是适应期，你们在这段时间会渐渐习惯彼此。

你平常的睡眠和喂食习惯，会演变成最适合你们家生活方式及宝宝需求的固定模式。你也会发展出一套行得通的育儿方式。而在工作上需要调整的地方，你也调整完了。

宝宝走过成长的第一阶段，学会两门基本课：秩序与信任。因为学习适应子宫外的生活而产生的哭闹行为，现在已经逐渐减少，宝宝也知道自己是属于谁的了。由于他的需求一直都能获得回应，因而培养出了最强有力的婴儿

安全事项

⊙宝宝3个月大前就能往前倾、扭动、翻身。在无人看管的情况下，不要把宝宝放在换尿布桌上或柜子上的婴儿椅里，1秒钟都不行。婴儿椅上的安全带要绑，而且只能把婴儿椅放在铺了地毯的地板上。

⊙宝宝在你床上时，旁边要放护栏或垫子（见第231页图）。不要把宝宝在无人看管的情况下，放在沙发或任何他可能会翻滚下来的家具上。

点击查看儿童用品排行榜

发展刺激物：信任。宝宝心里觉得自在，就不会把太多精力花在哭闹上，而把精力转为发展技能上。由于他发出的信号获得解读，他觉得自己有价值——这是建立宝宝自信的开始。

你已经从解读与回应宝宝信号的新手，变成个老手了。你能了解宝宝的语言，虽然这种语言可能很原始。有宝宝的生活，或者不是全然美好的——永远也不会这样，到了这个阶段，至少你对于育儿的两个R已经比较得心应手：解读（reading）宝宝的信号，并以有用的方式回应（responding）。如果你觉得自己这两项技巧还不够纯熟，那是很正常的。

如果你和宝宝到现在还是陌生人，就该检查一下你的育儿方式了。重读本书第1章。你是不是太忙，还是料理了太多宝宝以外的事？请教那些看起来与自家宝宝相处和谐的父母。你和宝宝能越早开始一起成长，你就越能享受下一阶段的育儿生活。

第4个月：看得清楚了

真正幸福的时光要开始了。前一阶段萌芽的社会、运动、语言技能，在接下来3个月就会开花结果，我们称之为互动阶段。

主要技能——双眼视力

随着你对宝宝的观察技巧越来越纯熟，你会注意到，宝宝在每一个阶段都有一项主要技能，一旦掌握了，就能产生滚雪球的效应，使得宝宝的其他技能也能发展得更好。双眼视力就是宝宝在第4个月的主要技能。宝宝现在可以同时使用两眼，因此能准确判断眼睛与所见物体的距离。想像宝宝在上一个月必须忍受什么。3个月来，他只会挥拳，却打不中目标，现在他终于能将眼睛锁定在一个玩具上，并且稳稳抓住。

当宝宝发展出双眼视力后，就能做以下的事了：首先，他眼睛随目标移动的能力进步了。观察宝宝的目光如何能跟着玩具或人从一边移到另一边，整整180度。除了目光能随目标移动外，宝宝的头也开始跟得上眼睛，两者能一起移动了。

凝　视

凝视不只是看而已，除了有视觉外，还能转头、转眼睛，随着目标移动。想知道宝宝是否学会了这项技能，你可以试试互相凝视游戏：趁宝宝处于安静灵活状态时，彼此眼睛对望，吸引他的注意力。然后你慢慢将头倾斜。注意宝宝是否也会跟着将头倾斜。转动宝宝的身体，注意他会转头以便继续看着你。这就是凝视。这项视觉技能会深深抓住每一位注视宝宝的人。

玛瑟琳记 宝宝4个月大时，最令人兴奋的发展就是他会用眼睛看我，他用眼睛表示感谢。他会把脸和眼睛转向我，那么可爱，那么富有表情。他似乎很清楚我是他获得爱、营养与幸福的来源。他渴望看到我，喜欢跟我在一起。这是一种盛开的亲情之花。他眼神中的爱意让我知道，他能表达的情绪又多了一种。

“怎么我的宝宝还不会！”

你一定会碰到“怎么我的宝宝还不会！”的时候。别担心。几乎所有宝宝都会到达我们所讨论的里程碑，但却不一定“准时”。每个月都进步。好好享受宝宝发展的每个阶段，不要把焦点放在“第几个月”上。

点击查看儿童用品排行榜

喜爱的颜色

宝宝除了能看得更清楚外，喜欢的颜色也更多了。黑白两色还是宝宝的最爱，而且或许还会持续一阵子，但宝宝也会开始对越来越多颜色发生兴趣，宝宝喜欢自然的颜色，如花的红色和黄色，但对柔和的色彩还是缺少兴趣。要鼓励宝宝对颜色有兴趣，你可以继续使用明暗的对比色，譬如红黄相间的条纹。

玛莎笔记 当我读故事给几个大一点的孩子听时，马修对白色或黄色、有较大的、深色印刷体字母的那几页，非常有兴趣。他会专心地研究这些字体，发出咿唔声，好像想念出他看到的字。

能准确地伸手触人

双眼视力会协助宝宝发展出一项重要的手眼技能——由视觉引导的碰触，也就是眼睛能指引手准确地抓住物体或人。注意宝宝在伸手拿玩具时，眼睛是如何跟着手动的，就好像眼睛跟手终于说："我们一起行动，以增加命中率。"

手的游戏

宝宝在这个阶段最有趣的发展，就是对手部游戏更感兴趣。宝宝在眼睛有清楚的距离感知后，可能会不停地玩他最喜欢、也随时可得的玩具——他的手。吸吮手指和拳头，现在成了宝宝最爱的打发时间方式。宝宝也会以咬手来减轻开始长牙所造成的牙龈酸痛。

玛莎笔记 马修最爱的玩具，是一个直径约八九厘米的红色橡胶圆圈。我们观察了他用这个简单、便宜的玩具能做的各种游戏。他可以握、挤、拿到眼前、细细端详、用另一只手抓、用两只手拉、一只手抓住时另一只手放开，当然最后一定免不了放到嘴里咬。他似乎对自己能完全掌握这个简单的玩具感到惊奇。

收　拢

大部分的宝宝还无法用单手准确碰触目标。拿一个有趣的玩具，在宝宝面前伸手可及的地方晃一晃。宝宝不太可能用单手准确抓住，他可能会用双手去抱玩具，好像要把玩具往他的方向收拢。有时他会错过目标，两只手交会，继续移动到嘴里。现在，当宝宝伸手抓你移动的玩具时，宝宝可能会抓不到，或者转头不玩了，因为你违反了他的触摸游戏规则：拿玩具时不能动。在这个阶段，大部分的宝宝并无法在"行进中"修正方向，准确抓住移动的目标。

4个月大宝宝的动作

翻　身

宝宝何时会翻身，与宝宝性情的关系大于跟身体运动成熟度的关系。非常好动的宝宝，原本就喜欢僵直身体，弓起背，可能较快开始翻身。好动的宝宝在趴着时，可能会练习伏地挺身，把头扭向一边，身体就这么翻过去，把



好动宝宝会比文静宝宝更早学会翻身，你要小心监督这个动来动去的小家伙

点击查看儿童用品排行榜

4个月大宝宝最爱的3种姿势



抬头挺胸：赶快把相机拿出来。4个月大宝宝的标准姿势摆出来了：头抬90度，手肘撑起上半身，胸部完全离地，眼睛从一边转到另一边，寻找摄影师。

撑着坐起：把宝宝扶坐在地板上，他可能会用两手自己撑一会儿，然后再往前或往后倒。别忘了要在旁边接住他。4个月大的宝宝，后腰肌肉的力量还不足以让他坐直。要知道宝宝是否已经有平衡感，扶着他的屁股，让他坐好，然后放开一下。如果宝宝往旁边倒时，会伸出手撑着，这就表示他已经开始有平衡感了。





第一次站：扶着宝宝站好。宝宝4个月大时，多半可以支撑身体的重量几秒钟，然后才会塌坐下。继续握着他的手，宝宝往往还能被拉回到站姿。宝宝会因为新发现的站立技能而面露喜色。（早期的站立并不会像老人家说的造成O型腿。宝宝只能站几秒钟。整夜地把腿蜷起来睡觉，像在胎儿时期的姿势一样才会形成罗圈腿。）

自己都吓了一跳。文静的宝宝只要躺着凝视有趣的东西就很满足了，因此很少翻来翻去，通常要到五六个月大时才可能会翻身。这个阶段的宝宝，多半是从俯卧翻成侧躺，或者从一侧翻到另一侧，而且通常是先从俯卧翻成仰卧，才会从仰卧翻成俯卧。

长牙前征兆

虽然你可能还得等几个月才看得到宝宝整齐的小牙齿，但宝宝现在可能已经感觉到长牙了。以下是宝宝感觉到长牙不适的征兆：

⊙开始流口水，嘴唇和脸颊周围有突起的粉红色疹子（口水疹），大便较稀（口水便），肛门周围也有类似的疹子。接下来几个月，宝宝的嘴巴都是湿的。

⊙宝宝可能会用舌头按摩牙龈，并吸吮他最爱的长牙食物——手指和拳头。

⊙宝宝可能会嚼你的乳头，或将酸痛的牙龈滑过你的乳头，以按摩牙龈。（如何驯服嚼牙宝宝，见第132页；有关长牙的说明，见第341页。）

点击查看儿童用品排行榜

4个月大宝宝的趣味游戏

“抓住摇”游戏

给宝宝会发声的玩具、直径10厘米的环、碎布做的玩偶和可抱的小毯子。

“坐着打”游戏

在宝宝伸手可及的范围内，悬吊有趣的玩具。注意宝宝会用拳头打它，或试着用双手将它搂过来。

踢玩具

用短绳悬着的气球、摇铃、会发出好听声音的玩具，都可以系在宝宝的脚踝上，让宝宝踢着玩。宝宝也可以用脚踢身边的悬吊旋转玩具或小球，当然旁边一定要有人看着。

手指游戏

在有人看着的情况下，给宝宝一堆纱线，让宝宝用手指玩。使用不同种类的纱线，让宝宝体会不同的质感变化。在宝宝的每根手指头松松地缠上15厘米长的纱线，让宝宝知道，他能使每根纱线单独动弹。以后，你还可以在纱线尾端系上很轻的布偶。

坐沙发

让宝宝倚着沙发靠垫。他可能会花5到10分钟到处张望，享受这个惬意的姿势。

翻滚游戏

使宝宝趴在一个大海滩球上，慢慢前后滚动。这能帮宝宝培养平衡感。

安全事项

无人照看时，别让宝宝玩绳子、纱线或气球。绳子或纱线不能超过20厘米长。把12条15厘米长的绳子从中间绑起来，就成了一个安全的“纱线球”了。

安全事项

留神4个月大宝宝伸手抓东西的欲望。不要让宝宝有机会碰触到有害的物体，如热饮、尖锐或易碎物品。抱着宝宝时，千万不要拿热饮，就算非常小心也不行。宝宝伸手的速度像闪电那么快。

藏猫猫

这是宝宝最爱玩的游戏。你可以躲在一块布或纸板后面，或者从沙发后面探出头来。边玩边跟宝宝说话，加上夸张的表情：“妈妈在哪里？在这里！”

拉高游戏

拿一根细的棍子，如高尔夫球杆或指挥棒，放在宝宝胸前不远处。宝宝会抓住棍子后，慢慢把自己拉高站起来。

镜子游戏

宝宝喜欢坐在镜子前，或被抱到镜子前面，观察自己的动作。

抓痒游戏

触觉与声音并用的抓痒游戏，能让父母和宝宝都笑起来。

语言发展：4至6个月

在前几个月，宝宝的语言还很难解读。现在宝宝的沟通能力有进步了。在这个阶段，宝宝发现语言是个很好玩的东西，同时也学习到了如何以声音和肢体语言影响照顾者。

新的声音

注意宝宝大张的嘴巴。先是发出“啊”的音，然后嘴巴稍微合拢，“丫”就变成“噢”。

点击查看儿童用品排行榜

一旦宝宝发觉，只要改变嘴形，就能发出不同的声音，他就不愿意停下来。宝宝会把这些声音，拉成一长串的“囝、噢、啊、噢”，还有拉长的“哎……”，尤其是玩得正开心，或预期他最幸福的喂奶时间就要到了的时候。注意宝宝在一长串的声音之间，会有简短的换气。

提示的声音

试着把特别的声音跟特定的需求联系在一起。如果“啊、啊、啊”和“哎……”表示“我要吃东西”，你就应注意听并有回应。宝宝很快会知道不同发音的声音价值，也更愿意不断说话。

大声

宝宝不只知道自己可以发出不同的声音、较长的声音，现在他也可以将更多的空气呼过喉头，发出更大的声音。注意看宝宝是如何先深呼吸，然后大声叫喊。很快宝宝就会发现，他的声音具有震撼效果。用大叫来引起注意，似乎能获得更快的回应。宝宝并不是故意要烦人，他只是在尝试不同的新声音，想找出自己最喜欢的那一种，并试试看哪一种最能震撼观众。他很快就会知道，好听的声音，最能获得善意的回应。你也可以帮助宝宝减少吼叫。当他大叫时，轻声细语回应他，他就会懂了。

笑　声

宝宝玩到兴奋时，会将空气推过振动的声带，由于速度非常快，以至于笑声中充满了尖锐的叫声。想让宝宝多笑一点吗？好玩的哈痒游戏、装傻的声音，都会让宝宝笑起来。你就是宝宝最喜欢的喜剧演员。你只要取悦一个观众，而且这个观众绝不会吝于发出笑声。记住，你觉得宝宝的傻傻的声音很好笑，宝宝也会觉得你的傻傻的声音很好笑。你们一起笑吧！

唇声

4~6个月宝宝发出的10大声音之首，就是各种吹气泡声，称之咂唇声。这些有趣的声音，是当宝宝撅着嘴，将空气吹过充满唾液的嘴巴所发出来的。等宝宝进入长牙期后，你就会常听到这种湿湿的啪啪声。

牙牙学语

宝宝在4~6个月大时，会第一次发出像说话的声音，如：巴巴巴巴，并不断重复，我们称为咿咿学语。这将是下一阶段（6~9个月）的语言发展中最明显的特征。

珍贵的录音

想拿珍贵的宝宝声音开心吗？把宝宝每个发展阶段的声音录下来。听这些录音带时，你会发现，甚至是在刚开始几个月，都能找出某些重复的模式，比如说安慰的“啊”，或兴奋的“哎哎！”。我们就在床边放一台小的录音机。通常宝宝刚醒来时，是录音的最好时机。不然这些有趣的苏醒声，好像是向世界宣告，一天的玩耍就此开始。趁这个阶段录下宝宝的声音、拍下宝宝的肢体语言，这些语言和动作很快就会消失无踪了。

帮助宝宝成为沟通高手

喜欢说话不只能让宝宝学习更好的沟通方式，也能帮助你和宝宝沟通得更好。试试下列的语言预修课程：

熟悉的开场白

以熟悉的声音，如宝宝的名字，作为对话的开场白，并经常以带有音乐感的声音重复。大部分的宝宝4个月大之前，就懂得回应自己的名字。这个年纪的宝宝，也会注意到只对他一个人用的专称，如“小宝贝”。宝宝听得出

点击查看儿童用品排行榜

你只对他一个人用的独特音调。如果你想知道名字对宝宝有多重要，可以试试下列的实验：从宝宝背后跟他说话，但不提到他的名字；然后先说宝宝的名字，再把同样的句子说一次。先叫宝宝的名字，他会更坚定地把头转向讲话的人。

吸引宝宝的注意力

宝宝可以接收对话的信息，也可以关掉接受信息的管道。用“嗨”、“哈罗”等开场白，引起宝宝的注意力，并让宝宝在整个对话中都能保持专心。当你注意到宝宝的眼神开始游移不定，可以重复这些开场白，重新吸引他的注意力。

配合游戏

跟宝宝面对面地对话。先从张大嘴巴、瞪大眼睛、表情丰富的“啊”开始。等宝宝也把嘴巴张大，模仿这个声音。然后慢慢把嘴巴变成圆形，发出“口欧”的声音，看宝宝会不会也发出这个声音。如果宝宝能配合你的声音，表示宝宝已经知道语言是一种智力活动，而且也愿意重复语言。

联想的作用

给宝宝熟悉的玩具、人或家中宠物一个名称。先从单字开始，如“妈”、“爸”、“球”、“猫”。当宝宝的眼神告诉你他对猫有兴趣时，你就可以教他猫的“名字”。首先使用开场白“嗨，宝宝！”来吸引他的注意力。等宝宝头转向你，看着你的眼睛，你再缓缓地将眼光转向那只猫咪，让宝宝也跟着你的眼神走。等你们两个都把目光转向猫咪时，你再指着猫咪，用很兴奋的语调说：“猫！”宝宝在这个发展阶段，会将“猫”这个字，跟整件事的顺序联想在一起——从你把眼光转向猫、你指着猫、到你说出“猫”这个字。如果你只给他一个名字，却没有伴随指示的动作，他可能不会转向猫。在下一个发展阶段，也就是6~9个月大，你只要说出“猫”这个字，不需要其他的信号，宝宝就会把头转向从旁边走过的猫了。

扩展宝宝主动开头的语言

扩展法能让宝宝的通过起名字学习语言的能力更进一步。当宝宝表现出对某种熟悉事物的兴趣，比如说，看着从旁边走过的猫，你可以激起他的兴趣，大叫“有猫！”。扩展法是基于一条著名的教育法则：由宝宝主动开始的学习，宝宝比较容易记得住。对于宝宝主动开始的信号，你可以有后续动作。当宝宝打喷嚏时，你很快地说：“保重！”几次以后，宝宝打完喷嚏就会转向你，等着你说“保重！”扩展法与后续动作，都能加强宝宝刚萌生的能力感，让他觉得他的语言是有价值的。因此，他这个人也有价值。

回　音

另一种利用宝宝主动开头的语言的方法，是把同样的声音传回给宝宝。模仿宝宝发出的声音，表示你听到他发出的声音，也对他的声音有兴趣。宝宝会因此感觉到你对他的重视。

轮流说话

请记住，对话是倾听与回应有节奏地在进行。试着在与宝宝的对话中加入节奏感。鼓励宝宝倾听，是语言发展很重要的一部分。轮流说话，可教宝宝专注，这是学习语言的重要条件，也能让宝宝学会如何沟通。积极帮助宝宝喜欢语言，不只能帮宝宝表达得更好，也有助于你与宝宝之间的沟通。对宝宝的了解越深，就越能从宝宝身上学习。

互相凝视

注意宝宝如何把头转向你，微笑、扭动、发出声音，并借由这些信号、邀请你与他互动。宝宝现在只要转头，就能开始、保持或停止一个社会互动。

互相凝视是人际间一个强大的磁石。大人互相凝视的时间，很少超过几秒钟，热恋时大

点击查看儿童用品排行榜

概是惟一的例外。然而，父母和宝宝互相凝视的时间却长得多。我看过宝宝凝视着照顾者长达30秒，好像着了迷似的。如果要比赛谁能不眨眼凝视对方最久，宝宝通常都会赢过照顾者，宝宝锁定目光、完全不动的时间比大人长得多。

社会信号

宝宝在4~6个月大的阶段，最令人欣喜的社会互动之一，就是能引来或脱离照顾者，或指示照顾者满足他的需求。现在宝宝可以告诉你他需要什么，但不是用文字，而是用宝宝特有的肢体语言。

玛莎笔记 当马修想吃奶时，会发出一种特定的触碰信号，如果这个信号没有被接收到，他会进一步发出要吃奶的特定声音，在急促地吸气、吐气间发出一连串“啊-啊-啊-啊”，这都是指我的乳房说的。有一天，马修有点哭闹不安，在我怀里不断扭动，怎么安慰都没用。他看着摇椅，朝那个方向扭动身体。过了好一会儿，我才懂他要的是什么。当我终于把他放在摇椅上，他马上就安静下来了。

开始以动作示意

以动作示意是这个阶段宝宝另一种有趣的肢体语言。宝宝的动作信号可能很细微，如朝想要的东西点头，或当你走近床时把身体转过来朝向床。在稍后的发展阶段，宝宝会更好地用手及手臂示意。

你倾听与回应的功夫越好，宝宝就越能学会“说话”。那种“我说的话有人听懂”的感觉，对增强宝宝的自信心有很大帮助。

可是会不会把宝宝宠坏了？

你可能会问：“宝宝是不是在控制我？”很久很久以前，曾经有一群育儿“专家”告诉新手父母，太快回应宝宝的需求会把宝宝宠坏，宝宝会变得依赖性强、黏人、控制人。这个学派已经关门大吉了。众多的研究证明这种溺爱理论不成立。善于回应的父母所教出的孩子有安全感、独立、少抱怨。所以，别再担心溺爱的问题了。

第5个月：碰触

用单手碰触，是这个阶段宝宝令人欣喜的一大发展。首先，我们来回顾一下宝宝从出生到5个月大之间碰触能力的发展过程。宝宝刚出生的头几个月，就可能会用手指短暂地朝有兴趣的东西掠过或指着，这种细微、几乎难以察觉的手势，就是碰触的开始。

宝宝3个月大左右时，会发现自己的双手是“随手可及的物体”，更奇妙的是，这只手竟然也是他们身体的一部分。宝宝会开始朝着周围的物体指点、挥打、猛击，不过命中率并不高。这种早期的挥击动作，几乎没有方向性可言。宝宝3个月到4个月大间，会开始在身体正前方玩手，这是碰触发展的另一个重要里程碑。一只手成了另一只手的目标。双眼视力的发展也让宝宝在第4个月时，能开始做收拢的动作，而在碰触时，也比较有方向感。

伸手碰人——光用一只手

在第5个月左右，宝宝原来两手同时伸出的拥抱式碰触，会进步到能用单手准确碰触。宝宝第一次要做碰触抓握动作时，会用拇指与合拢的四指，把东西抓进手指与手心间。此外，在第5个月，宝宝也会用单手去碰触几乎跟他有一只手臂距离的物体。注意宝宝是如何准确抓住他所要的玩具，拿到面前研究一下，然后放进另一只手或嘴巴里。

点击查看儿童用品排行榜

解读社会信号

以下的练习，能帮助你学习解读宝宝早期的信号。把你最喜欢的社会信号列在第一栏，你对这些信号的解读列在第二栏，第三栏则列出宝宝对你回应的反应。这样练习几个月后，你就能成为敏锐的宝宝观察家了。比如说：

社会信号

⊙倾身向我，眼睛睁大，用拥抱的姿势挥手

⊙发出短促、带呼吸声、断断续续的哭声

⊙嘴唇发出啧啧声，抓住我的上衣

⊙抱着时哭闹不安、弓起背来

⊙把他放在地毯上时哭闹不安

宝宝要告诉我什么

⊙“来玩吧！”

⊙“如果你不马上把我抱起来，我就要哭了。”

⊙“我想吃奶。”

⊙“我想被放下来，在地毯上自己玩。”

⊙“我想被放在背巾里，到处走走。”

如何回应宝宝

⊙我们连续“聊了”3分钟。

⊙我一把他抱起来，他就安静下来了。

⊙他大吃一顿。

⊙他只想坐在地板上踢踢脚。

⊙我把他放进背巾里，他就安静下来。

玛修记 马修现在更懂得互动了。他会拿我给他的玩具，也能欣赏和使用这个玩具。

游戏玩了一半马修就厌倦了，通常是因为我老是给他同样的玩具。如果我给他不同的玩具，他对这个游戏的兴趣又会重新燃起。

马修在玩一个玩具时，通常主要做3件事。他会用手摸索，放到嘴里试试，还会用眼睛看。当他把玩具拿近脸，好放进嘴里时，他会试着将目光停留在物体上，但当物体就在他正前方时，多半已经失焦，所以为了要再看清楚这个玩具，他会把手臂往外伸，让物体回复到舒适的目视距离。这就是为什么马修把玩具在眼前拉来拉去。

保持声音接触

等到宝宝逐渐发展出将人跟声音联想在一起的能力后，你跟宝宝保持接触的方式又多了一种。利用这种辨认声音和定向的能力，帮你安抚宝宝。当宝宝在另一个房间哭闹不安时，你可以大叫“妈妈来了！”。宝宝往往都能静下来，而当你进入宝宝的房间时，就会看到宝宝已经在挥手踢脚，期待你的到来了。

宝宝要到1岁左右，才有可能在没看到你的情况下，仍能在心中保留你的形象。声音接触（妈妈来了！）有助于减轻宝宝的忧虑，但宝宝一看不见你就哭的情况，还要持续好几个月。

5个月大宝宝最喜欢的活动

⊙让宝宝趴着，注意宝宝会如何挥动手臂、划动双脚、靠着肚子摇晃、弯起脖子准备起飞，飞机要开啦！

⊙以下是帮助宝宝“起飞”的方法：当宝

点击查看儿童用品排行榜

宝在跑道上时，把手靠着宝宝的脚底，让宝宝借着用脚推你的手的力，让身体往前进。宝宝就是靠着这种顶着东西往前推进的动作，从婴儿床这头挪到那一头的。

⊙上个月，宝宝只要能倚着手肘，让头部与胸部离地，就很满足了。现在，宝宝可以做伏地挺身了。他可以用两只伸开的手臂撑着，让胸部离地。

⊙宝宝现在或许已经能斜倚着坐在你的腿上，把脖子往前弯，用手抓住并玩弄在半空中挥舞的腿。

⊙现在抓着宝宝的手，把他拉起来，注意他如何把头往前抬，把手肘弯起，让你更容易把他拉着坐起或站起。

⊙我最喜欢的5个月宝宝动作之一，就是宝宝不用别人帮忙坐着，用伸直的双手或单手撑着，身体往前倾。在前一个阶段，宝宝可能没一会儿就翻倒了，可是现在他可以持续好几分钟，享受第一次自己坐好的乐趣，甚至还可能只靠一只手保持平衡，放开另一只手，开始玩自己的脚趾头，或伸手拿玩具。若宝宝能以支撑的方式坐起，表示宝宝已经可以开始坐高脚餐椅，跟家人一起用餐了。

⊙伏地挺身的姿势，让宝宝能轻易从俯卧翻成仰卧。注意看宝宝翻身的顺序：当宝宝把身体撑起来时，会一手撑得比较高，然后把头和肩膀往后倾，像飞轮一样扭动，以增加扭转的力量。除了将身体从伏地挺身的姿势整个转过去外，宝宝也会发现下列的翻身捷径：把宝宝最喜欢的玩具放在他身边，他会注意到玩具，试着朝玩具翻身。他把一只手臂塞在身体下方，用另一只手臂把自己推翻过去，让塞在下方手臂的手肘，发挥类似滚棒的作用。许多宝宝都是先学会从俯卧翻成仰卧，因为他们可以用手臂发挥杠杆原理的作用，而圆滚滚的腹部也比较好翻。

⊙过去，你必须用手从宝宝手臂下方撑着他的躯干，宝宝才能站立。现在，宝宝几乎完

适合5个月大宝宝的玩具

⊙可以挤压的玩具和能发出声音的玩具

⊙不同形状、质感，而且宝宝可以把手放进去的玩具，譬如扎成一把一把的短线

⊙积木——所有年龄孩子的最爱

⊙可以握住、换手的玩具，如圆环

注意：积木或圆球等玩具，直径至少要4厘米，以免宝宝误吞。



“飞机”姿势



5个月大的宝宝可以用手把自己完全撑起来了

点击查看儿童用品排行榜

全可以靠自己撑起身体的重量，他用手把着你，只是帮助平衡。

跟5个月大的宝宝玩

下面几种方法能让你跟宝宝一起分享他的新技能所带来的乐趣。

抓和拉

你身体的任何部分，都是宝宝碰触的目标。我们家的宝宝就会伸手抓住一把我的胸毛，痛得我哇哇大叫，而他们则对自己的“成就”高兴得尖叫。宝宝现在吃奶时，已经可以伸手握住奶瓶或妈妈的乳房。

玛赫记

马修现在会抓我脸上不同的地方，像鼻子、下巴、嘴唇。他现在也会用一只手抓住我下巴的一侧，把我的下巴往下拉近他的嘴，然后开始吸吮我的下巴，他非常喜欢这种伸手抓和吸吮的模式。

积木游戏

再也没有比简单的积木更好的玩具了。刚开始可以玩符合以下条件的积木：

⊙比较小（边长4厘米），宝宝才能轻易地用一只手拿起来

⊙有对比色：红、黄、蓝

⊙木质的

让宝宝坐在高脚餐椅上，在宝宝年龄还没有大到足以不靠支撑就能在高脚餐椅上坐稳前，先用枕头把他的身体撑起来。将积木放在餐盘或宝宝面前的桌子上，观察5个月大的宝宝惊人的游戏技巧。注意宝宝如何用拇指与合拢的四指将积木抓起，玩弄一下，研究一下，从一只手换到另一只手，又从一只手放进嘴巴。很快他就学会把积木拿起来敲、丢在地上、堆起来。注意看宝宝是如何不断将积木从一只手换到另一只手。

先给宝宝一个积木，让宝宝习惯。然后再将第二块积木放在宝宝面前，注意宝宝是如何用一只手握着第一块积木，用另一只手去拿第二块。现在他看着两只抓着积木的手，不知道该怎么办。或许他会开始把两块积木拿起来互敲。一两个月内，宝宝就会学会将一块积木放下，再去拿另一块。对宝宝来说，积木游戏既好玩又很有学习功能。他对于这个玩具有完全的控制力，而且玩积木也有助于宝宝在接下来几个月发展出用拇指与食指抓东西的技巧。

桌子上的游戏

在餐桌前，让宝宝坐在你的大腿上，玩纸巾、布餐巾和汤匙。

小枕垫游戏

宝宝5个月大左右，我们就开始用自制的圆筒形和楔形枕垫，让宝宝玩得不亦乐乎。你可以从家饰用品店买用剩的泡棉。如果你对刺激婴儿学习很有兴趣，还可以用有花样（如黑白条纹）的布料把泡棉包起来。

圆筒形、直径18~25厘米、约60厘米长的枕垫，就是宝宝练习躯干、头部和触摸运动的好帮手。比如说，你可以握住宝宝的双脚、玩

安全事项

在桌边坐着时，不要让宝宝接近危险的餐具，如刀、叉，熟食和热饮也要跟宝宝保持距离。如果宝宝不小心抓了尖锐的餐具，不要马上从他手上把餐具夺回来，因为这可能会让宝宝握得更紧而被割伤。正确的做法是：用一只手捏宝宝的手背和腕部，让他无法握紧刀子到处挥动。另一只手慢慢把宝宝握住刀的手指头一一扳开，让刀从握紧的拳头中掉下来。

点击查看儿童用品排行榜



圆筒型或楔型的枕垫，是宝宝地板游戏的最佳玩伴

独轮手推车，或者把宝宝摊在圆筒枕垫上，注意宝宝有多喜欢枕垫带来的机动性。他可能会用脚趾顶着地板，学着用脚的力量，让自己在枕垫上前后摇动。

楔形枕垫可以支撑宝宝的胸部，让宝宝把头悬在边缘，玩手边拿得到的玩具。这个年龄的宝宝适合用8~10厘米的楔形枕垫。

玛莎笔记 马修俯卧时还是很沮丧，他知道，如果可以让肚子离开地面他就能挪挪地方。他会振动双臂、踢脚，可是还是哪里都去不了。这也是为什么我觉得他很喜欢楔形和圆筒形枕垫的原因，因为这样至少能让他肚子离开地面，给他一种往前进的感觉。

第6个月：坐

从第5~第6个月，是宝宝发展的过渡期。在这之前，宝宝几乎是不能动弹，他不能移动自己身体，也不能自己坐起来玩。在下一个阶段，6~9个月，这两件事宝宝都能做得到。

坐的顺序

学坐是宝宝第6个月学习的主要技能。从第4到第6个月的学坐过程，是婴儿发展历程中最令人振奋的一步。在刚开始几个月（图A），宝宝的后背肌肉似乎毫无力气。被抱成坐的姿势时，会往前倾。3~4个月时，宝宝的后背肌肉看起来有点力气了，前倾的速度较慢，但最后还是往下倒。4~5个月（图B）的宝宝，仍然会倒向一侧，但已经开始会伸出手臂，作为前面或侧面的支撑。5~6个月时，宝宝可能可以放手了。他的背部肌肉现在已经强壮到足以让他坐直，但他通常还是会用手撑着。现在只差学会平衡的，就会坐了。

注意看聪明的宝宝是如何学会平衡。当宝宝开始要放手时，会先放一手，再放另一手，并且把直立的背往前倾成45度角。等平衡感增强和背部肌肉也足够强壮，宝宝就能跟地板成90度角坐直（图C）。初学坐的宝宝，在圆滚滚的小屁股上前后左右地摇来晃去，伸出一只胳膊，好像斜向一边的平衡木。

一旦宝宝学会坐，不需要头和手臂帮助平衡，就可以把这些物体用来沟通和玩耍。当宝宝坐得四平八稳，开始跟着你转头，高举手臂做手势或玩耍（通常是在6~7个月时），宝宝就真的是可以独自坐着了。

帮助初学坐的宝宝

因为宝宝还没有足够力气坐直而不翻倒，所以往后面或旁边跌，也是学坐时一定要付的代价。大人只要放手让宝宝自己学，宝宝一定能学会。但如果你能帮助宝宝享受早早坐着的乐趣，宝宝就会发现，坐着的姿势可以看到好多有趣的事，而更乐意学习这项技巧。方法如下：

⊙在宝宝周围放满枕头来缓冲无可避免的后倾与前倾。再也没有比跌在硬地方上更让宝

点击查看儿童用品排行榜



图 A



图 B



图 C

宝害怕的了，这会打消他学坐的积极性。

⊙在摇摇晃晃的宝宝身边，放一个马蹄形的泡沫橡胶，作为固定之用。（我们家是把前几个月来辅助喂奶的枕头拿来用。这是一个废物利用的好例子。）

⊙在夏天，你可以在沙里挖一个洞让宝宝练习坐，为避免让沙粒进到宝宝的眼睛、嘴巴和尿布，你可以用毯子盖在沙上面。

⊙跟宝宝在地上玩时，让宝宝坐在你伸出的双腿间，把你的腿给宝宝当扶手。

⊙用玩具来帮助宝宝学会平衡。引诱宝宝用手去拿玩具，让他“忘记”要用手支撑平衡，学会只用躯干肌肉保持平衡。

⊙如果宝宝还是一直用手撑着身体时，可以在他面前放几块积木，鼓励他用手去拿积木，让手离开地面。



宝宝会坐之后，自己比较会玩

⊙为鼓励宝宝用手玩耍，可以把宝宝最喜欢的玩具悬吊在宝宝眼前。然后把玩具移向两边，鼓励坐着的宝宝把手伸向玩具。

在做平衡训练时，注意宝宝是如何运用手臂保持平衡的。首先，宝宝会一手朝玩具伸去，另一手帮助身体平衡。随着宝宝的平衡感越来越好，宝宝就会用两手去摸在身体侧面的玩具，甚至拿背后的东西也不会翻倒。

让父母松一口气

当宝宝能自己一个人坐好时，父母也有机会喘口气了。宝宝能自己坐好、自己玩，对父母来说是一大里程碑。一旦宝宝会坐了，就不必整天被放在腿上或抱着，而可以坐在高脚餐椅和地板上了。

挺起身体、动来动去

第6个月可以说是宝宝的转折点。每个月宝宝都能将身躯多抬离地面一点，现在宝宝已经可以将肚脐以上的部分都抬离地面了。注意宝宝学会这个伏地挺身动作后可以做些什么。他可以放开手，抬起脚，靠着肚皮一上一下的摇啊摇——好像跷跷板一样。或者他可以把手脚都按着地面，旋转个半圈，寻找他喜欢的玩

点击查看儿童用品排行榜

具。压轴好戏是，用摆动的手脚产生力量，以沉甸甸的肚子当做支点进行旋转——玩开飞机。

接下来是旋转。用手臂来掌握旋转方向，试着支着肚子转一圈。当宝宝在练习旋转时，把他最喜欢的玩具，放在他正好拿不到的地方。注意宝宝会如何旋转靠近玩具。如果他真的很性急，可能会很快地翻一圈，滚向玩具。

以下是参与宝宝的发展技能的方法：

胸　垫

虽然宝宝喜欢趴着玩，但经常伏地挺身，也可能把这个小小运动员给累坏了。此外，宝宝可能也不愿意老是要用手支撑，而不能玩耍。在宝宝的胸下放一个七八厘米高的楔形泡沫橡胶。这个道具能让宝宝腾出手玩面前的玩具，让宝宝玩得舒适、玩得久，又不会累。他可以滚到地毯上而不会弄伤自己。

第一次往前挺进

把一个诱人的玩具，放在宝宝刚好拿不到的地方。注意宝宝如何用手指和脚趾顶着地、蠕动、向前挺进，或向目标匍匐前进。有些宝宝在这个阶段还会动一下脚，好像在做第一次爬行练习。

玛蒂记　马修现在趴着时，如果玩具滚到他拿不到的地方，他很少哭闹了。他知道他可以把自己往前推进，不需要大人帮忙，所以不必大声呼救。他只要前进一点点，抓住玩具就行了。他有距离的概念，也知道自己的身体有能力到达这个距离，所以他不再哭闹。

宝宝的牙齿保健

可爱的无齿微笑逐渐消失。取而代之的，是每个月都不一样的崭新笑容。宝宝5~6个月大时，父母会开始注意到宝宝长牙的情形。对于这些珍珠般洁白的珍贵牙齿的保健，以下是

婴儿围栏：不要把我关起来

宝宝在婴儿围栏里是学不到什么的。在坐着玩的阶段，有些宝宝可能暂时还会喜欢放满好玩东西的小小“游戏房”。在以后几个月，小小探险家看到了栏外有那么大的房间，可能就会抗议自己被关起来了。

婴儿围栏的确有它的用处。如果想把家中的好动宝宝带去办公室，免不了也得带个可随身携带的婴儿围栏。对于忙碌的父母来说，接电话或从炉子里把晚餐拿出来时，把宝宝放在围栏里的确是必要的安全措施。不过“刑期”要尽量短一点；忙你的事情时，也要把围栏和宝宝放在容易沟通的距离内，还要记得常常去“探监”。

如果一定得把宝宝放在围栏里，也要注意安全。初学坐和爬的宝宝，常会在围栏里摔倒，所以围栏里不能有坚硬的玩具。柔软、可搂抱的玩具既能陪伴宝宝，也不怕宝宝摔在上面。（游戏围栏的安全注意事项，见第424页。）

当宝宝从坐着玩的阶段进步到四处移动探险的阶段，就可以把围栏收起来，跟婴儿床一起当二手货卖掉，开始为宝宝布置一个安全的居家环境。

点击查看儿童用品排行榜

父母常有的疑问。

宝宝的牙齿何时长出来?

宝宝何时长牙，就跟何时会走路一样，是因人而异的，但一般来说，第一颗尖尖的小牙，通常是在宝宝6个月大左右时冒出头来。有些宝宝较早，有些较晚。遗传也有关系，因此，如果家中的老人家还记得你小时候长牙的时间，也可以推测宝宝何时会长牙。

其实，宝宝一出生就已经有完整的20颗乳牙了，只是这些牙都藏在牙龈下，等时机到了，才会一个个冒出头来。乳牙，是上下成对出现的，不过下排通常比上排先露面，女孩比男孩出牙早。牙齿通常是以“四四准则”的方式出现。从宝宝6个月大左右开始，每4个月会长出4颗牙齿，通常在2岁半以前就能全部长出来。牙齿从牙龈冒出来的角度很特殊。有些是直着冒出，有些起初看起来是弯的，等到整个长出来才变直。不要担心牙齿间的间隔太大，牙缝大刷牙更方便，而且乳牙的间隔并不一定表示恒齿长出来也会这样。

长牙会怎样困扰我们的宝宝?

正当你不知道平时睡得像小天使一样的宝宝，怎么会半夜频频醒来时，你听到了汤匙在宝宝嘴里的咯咯声，或是摸到了宝宝牙龈上尖锐的突出。事实上，宝宝的牙齿并不是突然“爆发”出来的，而是经过缓缓地推挤滑动后，才突破牙龈组织。但尖锐的牙齿要通过敏感的牙龈，免不了会疼痛，惹得宝宝抗议。以下是宝宝长牙时会产生的小麻烦，以及该如何安抚宝宝。

流口水

宝宝长牙期间，口水就像打开了的水龙头一样流个不停。此外，注意听宝宝声音中的水声。以下的许多问题，都是因为口水太多造成的。

⊙口水疹宝宝敏感的肌肤和大量的口水是合不来的，尤其当皮肤一直与沾满口水的床单接触时，宝宝的嘴唇和脸颊周围，就可能会出现突起的红色疹子。宝宝睡觉时，你可以在他的脸颊下垫一条能吸口水的棉质尿布，或在床单下垫一条毛巾。宝宝脸上有口水时，要轻轻用温水拭过，再用吸水纸等吸干（不要用力擦），然后再抹上温和的润滑剂（如冷榨的椰子油、杏仁油或红花油）。

⊙口水咳嗽多余的口水，除了会从宝宝的嘴巴流出，也会经过“后门”跑掉，滴进宝宝的喉咙，造成反胃和恼人的咳嗽。

⊙口水腹泻对于多余口水有反应的不只是脸，连小屁股都有感觉。宝宝长牙的高峰期，粪便会变稀，还会有轻微的尿布疹。只要牙齿



6~12 个月
门牙



12~18 个月
第一臼齿



18~24 个月
犬齿



24~30 个月
第二臼齿

点击查看儿童用品排行榜

一长好，这些小毛病就会不治而愈。

发烧与发脾气

当坚硬的牙齿通过柔软的组织时，会因为发炎而引起轻微发烧（38.3℃），而宝宝也会因为疼痛而变得脾气坏。你可根据需要，给宝宝一些退热净acetaminophen（通常剂量见第942页）。

咬

刚长牙的小宝宝，见到什么都想咬。婴儿床栏杆上的齿痕、汤匙在宝宝嘴里发出的咯咯声，都是宝宝想减轻牙齿疼痛所干的好事。这些坚硬的牙龈，也不会放过你的手关节、手臂、手指。喂奶时，甚至连你的乳房都可能遭殃（处理方法见第111页）。给宝宝一些冰凉、坚硬的东西咬。冰凉的汤匙、冰棒、冷冻的硬面包、长牙嚼环，都能帮助宝宝减轻长牙的疼痛。我们家宝宝最喜欢的是去掉小碎骨的鸡腿骨头。冰凉的长牙饼干能溶在口中，也是不错的考虑。我们不太愿意建议父母使用市面上出售的止痛产品，因为我们很难知道其中的确切成分，也找不到相关研究证明它们的安全性。

半夜醒来

成长的牙齿晚上是不休息的，因此长牙的宝宝和他们的父母也别想好好休息了。以前睡得安稳的宝宝，在长牙的高峰期无法适应长牙前的睡眠模式。睡前给宝宝一点退热净acetaminophen，如果宝宝实在痛得很厉害，也可以一次给两倍剂量。如有需要，4小时后再给一次。

不吃东西

这是所有长牙问题中，最难应付的，有些宝宝一餐都不会少吃，有些贪吃母乳的宝宝会吃更多奶，寻求安慰，但也有些宝宝，就连平时最爱的母乳都不吃了。你可以给宝宝一些凉爽、糊状的食物，如苹果酱或冷冻果汁泥。把食物放在冰凉的汤匙上，宝宝会更喜欢。

我怎么知道宝宝在长牙？

除了最明显的流口水和其他相关症状外，你也可以做牙龈按摩测试（宝宝能让大人把手指放进他的嘴里，但不愿意把嘴张大给大人看）。将手指滑过宝宝的上排牙龈时，会感觉到长牙前牙龈的浮肿隆起。

由于每个宝宝长牙不适的程度可能差别很大，因此有时很难知道宝宝到底是不是在长牙。有些宝宝很稳定，就折腾一个月，有些却是忽而爆发、忽而停顿，突然一整个星期痛得要死，而你也可以在他的牙龈上摸到四个肿大的隆起。当很多牙齿一起冒出时，最容易造成不适。有些宝宝在长臼齿时，会有剧烈的疼痛和浮肿。如果宝宝愿意让你看的话，你可能会注意到要长出的新牙周围有浮肿组织所形成的小丘。如果看到正要冒出的牙齿上，有糊状的蓝色水泡，也不必担心。这是牙龈组织表层的血管。要治疗宝宝牙龈浮肿造成的疼痛，最好的办法就是用冷敷（如冰棒）缓和浮肿。

有好几次，我以为是宝宝生病了，带宝宝去看医生，结果都是虚惊一场。我以为他感冒了，结果只是长牙。我要怎么分辨呢？

你做得很对，带宝宝去看医生，让医生做决定。只要有任何怀疑，就不要把宝宝的行为归咎于长牙。不过，还是有一些方法，能帮你分辨宝宝是在长牙，还是有耳朵感染等其他疾病：

⊙因为长牙而出现的粘液，是清澈的唾液，而且不会从鼻子流出来，感冒引起的黏液是浓而黄的。鼻子有分泌物通常表示有过敏或感染，特别是伴随有眼睛的分泌物时。

⊙长牙造成的发烧很少超过38.3℃。

⊙长牙可能会跟耳朵痛混淆。或许是因为牙齿的疼痛传到耳朵，宝宝在长牙时也会拉耳朵。想从拉耳朵判定宝宝生了什么病，通常不

点击查看儿童用品排行榜

怎么准确。有耳朵感染的宝宝，通常躺着时会更痛，而且伴随有感冒症状。

⊙长牙的疼痛不会越演越烈。如果有疑虑，就应该请教医生。

我应该从什么时候起给孩子刷牙？

牙医建议，从宝宝牙齿一出现时，通常是在6~7个月大左右，就要开始用纱布帮宝宝清洁牙龈，除去斑状物。以下是帮宝宝刷牙的诀窍：

做牙齿卫生的好榜样

让宝宝看你刷牙。表现出兴高采烈的样子，充分运用宝宝想“跟父母做一样的事”的心理。约在宝宝满1岁时，给宝宝一只属于自己的牙刷，让宝宝在父母旁边刷着玩。如果你能先让宝宝喜欢上模仿刷牙，等到要真正帮宝宝去除小牙齿上的细菌，就会容易些。

第一次刷牙

包着纱布、湿润的手指头，是既能让宝宝乖乖合作、又能清洁牙齿的牙刷。对付不愿让你把牙刷放进嘴巴的幼儿，纱布的效果也不错。

刷牙的姿势

把宝宝放在腿上，让他的头朝着你，这是



手指包上纱布，就是宝宝的第一次“牙刷”



父母合作的刷牙姿势

让你把手指伸到宝宝张大的嘴巴里的好姿势。站或坐在宝宝后方，叫宝宝往上看，也能让你看清楚宝宝的嘴巴。较大的宝宝，你可以让他靠着你的手臂，朝向一侧。或者试试如图中由父母合作，膝盖对膝盖的刷牙姿势。

刷牙与学步期宝宝

一旦宝宝嘴里的牙全长出来了，尤其是臼齿，牙刷就比妈妈的纱布手指牙刷好了，因为能刷到齿缝。别忘了也要帮宝宝把舌头表面轻轻刷几下，因为舌头上也会有跟牙齿里一样的细菌。帮幼儿清洁牙齿时，让他握着牙刷，他会比较愿意接受。小孩因为怕噎到，最不喜欢让人刷后排的牙齿。所以要从前面的牙齿刷起，再慢慢刷到臼齿。

哪一种牙膏好

宝宝刚开始刷牙时并不需要牙膏，如果想用的话，也只要半粒豌豆大小的量就够了，牙医提醒父母，要小心别让宝宝吃进太多含氟牙膏（有关氟的问题，见第345页）。幼儿喜欢将牙膏挤到牙刷上，却不喜欢牙膏刺鼻的味道。如有必要，可以使用味道温和的儿童牙膏。

哪一种牙刷好

选择刷头小，有两排柔软刷毛的短牙刷。

点击查看儿童用品排行榜

随时准备一只备用牙刷，因为牙刷很容易丢失、弄脏、磨损。刷毛弯曲时，就是该换新牙刷的时候了。

干嘛对乳牙那么紧张？宝宝迟早都要换牙啊！

宝宝的牙齿保健很重要。乳牙长得好，恒齿就会长得好。健康的乳牙，对颚骨的整齐及咬合情形都有影响。还有我们不要忽视学龄前宝宝的虚荣心，没有人喜欢笑时露出一排黄牙龋齿。

除了刷牙外，我们还能如何帮宝宝保护牙齿健康？

以下是让蛀牙远离宝宝的方法：

哺喂母乳

小儿牙科医生曾经研究过哺喂母乳对婴儿口腔发育的影响，结果发现，让宝宝尽可能常常含着妈妈的乳头，有助于保持牙齿健康和下巴的美观。宝宝吸吮母乳时的独特动作，明显有助于预防牙齿咬合不良。牙医流传着一句话："宝宝吃母乳的努力，以后会映在他的脸上。"

少吃黏东西

不要让宝宝经常吃高糖分的食物，尤其是黏的棒棒糖、焦糖、硬糖果等。这些东西会黏在牙缝，与牙齿接触的时间，足以让细菌破坏牙齿的珐琅质。蛀牙是从牙菌斑开始的，这层黏黏的薄膜，在牙齿表面形成蛀牙细菌的温床。细菌与牙菌斑会与食物中的糖分发生反应，产生会导致蛀牙的酸性物质。牙菌斑越多，蛀牙就越多。因此，口腔保健的目标就是要通过经常刷牙防止牙菌斑形成，并通过健康的饮食，不让牙菌斑接触到糖分。当幼儿不愿刷牙时，你可以告诉他，刷牙才能扫除"糖虫"。

不要让宝宝睡觉前喝奶或果汁

奶瓶对睡眠中宝宝的牙齿没有好处，尤其是沾了蜂蜜的奶嘴更是要不得。宝宝睡着后，口中唾液会减少，因此对牙齿的天然冲洗作用也会减低。糖分遍布牙齿，牙菌斑和细菌趁机大肆破坏珐琅质，造成严重的"奶瓶性蛀牙"。如果宝宝习惯在午睡或晚上睡觉时有奶瓶陪伴，可以将果汁或牛奶用水稀释，每晚都弄得更稀一点，直到全部都是水为止。如果宝宝怎么都不能放弃奶瓶，也不愿接受稀释的做法，早上一醒来一定要马上帮他刷牙。

夜晚哺乳的注意事项

喝母乳的宝宝的确可能发生"哺乳蛀牙"，但专家们对"哺乳蛀牙"的成因说法不一。哺乳蛀牙最可能发生在整晚都要吃点心的宝宝身上，对这些宝宝来说，夜间哺乳可是宝宝人权宣言中的第一条。我们请教了对夜间哺乳有详细研究的小儿牙科医生，其中许多人都认为夜晚哺乳对于宝宝蛀牙的影响并不大。在许多例子里，无论有没有夜间哺乳，宝宝还是有蛀牙。

如果你仍在夜间哺乳，而且也觉得这样很好，可以去请教研究哺乳与口腔发育关系的小儿牙科医生。定期带宝宝去检查牙齿，看宝宝是否有蛀牙或珐琅质受损的问题，再决定是否需要停止夜间哺乳。如果牙医生说可以继续夜间哺乳，除了宝宝睡前的例行刷牙外，最好也能在宝宝一早醒来后就帮他彻底刷牙。

宝宝一长牙，就停止哺喂母乳，甚至连夜间哺乳都停止了（个别牙科医生可能这样建议），未免引起宝宝厌食。长期哺喂母乳对宝宝的身体、心理、牙齿的健康都有益处，比较明智的做法是多带宝宝去检查牙齿，并在喂奶后帮宝宝刷牙。

氟化物有什么作用？如何知道宝宝有足够的氟？

以下是每位父母对氟化物应有的基本知识：

点击查看儿童用品排行榜

⊙氟化物帮助牙齿的方法有二：宝宝吃进的氟化物（经由食物或饮水），能进入血液，到达牙齿，强化珐琅质，抵抗蛀牙；涂在牙齿表面的氟化物（经由牙膏，或由牙医涂抹），能在牙齿正常磨损后自我修补时（称为再矿化），强化正在形成的新珐琅质。

⊙牙齿还在牙龈中时，就已经开始矿化，珐琅质在出生前就已开始形成。出生后获取的氟化物，能与发育中的牙齿结合，让牙齿更强壮。

⊙大自然本身的试验也能证明氟的效用：水源中有天然氟化物的地区，居民蛀牙的几率少了50%。

⊙跟许多维生素和矿物质不一样的是，氟化物从有效到有毒的范围很窄，也就是说，摄取的分量适当，对牙齿有帮助，但如果太多，就会有害，造成牙齿过分脆弱，称为氟中毒。这就是为什么氟化物一定要有医生处方，而且给宝宝用时，一定要按照医生处方的剂量。

⊙配方奶不是使用加氟水制造的。

⊙不要让宝宝和幼儿吞进含氟牙膏和漱口水，因为里面的氟化物含量都很高。如果要让宝宝用这种牙膏的话，也只能用一点点。如果宝宝已经在用氟化物补充品，就应用不含氟的牙膏。

⊙饮水中的天然氟化物含量因地区而异。你可以向牙医生或自来水公司询问平日饮水中的氟含量。如果自来水中含有至少0.3ppm，宝宝就不需要（或许也不应该）使用氟化物补充品。

⊙美国小儿科学会营养委员建议，如果宝宝喝的水中，含氟量低于0.3ppm，宝宝从2周大开始，每天就应该补充0.25毫克的氟化物，持续至青春期（剂量递增）。

⊙就算你家的自来水含有氟，有些宝宝很少喝水，有些宝宝却随时在喝水。此外，如果你喝瓶装水，要注意瓶装水是不含氟的。

⊙许多食物，如谷类和蔬菜，都含有天然的氟化物。宝宝也可以经由下列渠道获得氟化物：医生处方的氟化物补充品（通常结合维生素滴剂或可嚼药锭）、牙膏中或牙齿疗程中可涂在表面的氟化物，及含氟用水。

⊙大部分时间都是哺喂母乳的宝宝是否需要氟化物补充品的问题尚未有定论。在编写此书时有证据表明吃母乳的宝宝无须补充氟，尽管母乳中几乎不含氟，而且母亲饮食的变化也不能显著地改变乳汁中的氟含量。

点击查看儿童用品排行榜

第19章

6个月至1岁:往前进

在宝宝出生后的头6个月，父母和信得过的照顾者，是宝宝世界的中心。虽然在宝宝每一个成长阶段都是如此，但从6个月到1岁间，宝宝将会发展出更多的技能，扩大他的世界。他在父母怀里、腿上的时间变少了，而在地板上四处探索的时间却增加了。

在这个阶段，宝宝的成长减缓，能力却增加很快。宝宝的体重增加了1/3，开始咿咿学语，会用拇指和食指捡起东西，第一次爬行，第一次走路。这些技能也会让父母开始扮演安全警卫的角色。宝宝的运动发展让他可以把身体的更多部分抬离地面。6个月大时，宝宝已经学会坐了；到了1岁时，他已经能站，你得开始在宝宝后头追了。

6至9个月：向外探索

婴儿发展的下一步，需要两项重要技能：从会坐进步到会爬；以及学会用拇指和食指捡起东西。宝宝在每一个发展阶段，都会学习一项主要技能，获得一系列的成就。宝宝学会的主要技能就是不用大人支撑就能坐好。这项技能为宝宝带来值得探索的全新世界。他现在可以跟周围环境面对面，看世界的角度跟躺着完全不同。

大部分宝宝，在6或7个月时，就已经能不靠支撑就坐好。而宝宝不需要用手撑着身体后，就能把手空出来游戏及与人互动。

爬行顺序

把10个初学爬行的宝宝放在起跑线上，看他们如何在各自的跑道上爬行。他们都会到达终点，只是方式与速度不同。每个宝宝都是正常的。虽然没有两个宝宝爬的方式一模一样，但大部分的宝宝都会依循类似的发展顺序。

身体向前扑

强烈的好奇心，加上身躯、手臂、腿部肌肉的日益强壮，似乎都在告诉宝宝一件事："我有能力玩玩具了。现在我该如何拿到玩具呢?"在这里，我们可以看到一项技能如何引导出另一项技能。能不靠支撑坐着，鼓励宝宝将身体往前移，去拿想要的玩具。

将宝宝的玩具放在他刚好够不到的地方，你会看到他身体前倾，好用力啊！他同时伸出手来，像爪子那样将玩具耙过来。

宝宝会把静止的技能（坐）转化为移动的技能（向前扑）。这是宝宝学会爬行的前奏。你可以把玩具放在宝宝拿不到的地方，观察宝宝的动作。他会尽可能把身体往前扑，伸长手去拿玩具。接下来他把伸出的双脚缩向身体。这个往内缩的动作，让宝宝能压着脚、身子往前倾。每次前倾，力量会累积，直到身体往前的力量，逐渐战胜小屁股的重量，然后整个身体扑倒，离目标就不远了。

第一次爬行

宝宝最初的爬行学习并不顺利，就像许多

点击查看儿童用品排行榜



宝宝六七个月时，已经能不靠支撑坐着，接下来他将学会将身子往前倾以及爬行，探索更广阔的世界

发展中的技能一样，起初都是心有余而力不足。宝宝就像只动弹不得的乌龟，只能挥动手脚，但重重的肚子，却怎么也离不开地面。

宝宝开始学习爬行的方式因人而异。有些宝宝会在地上慢慢往前蠕动。这种早期的方式会进步到匍匐前进式的爬行，宝宝把手肘往内缩，往前扭动，头不时从一侧转到另一侧，搜寻可以抓取的目标。有些宝宝一开始会采取螃蟹爬的方式，用手推而不是拉。有些宝宝喜欢用脚顶，用伸出的手脚把身体拱成桥状，然后用青蛙跳的方式往前进，一次能向前跃进25~50厘米。

造　桥

宝宝要有效率地爬行，必须等到他能把小屁股和小肚子都抬离地面。一旦他能把身体拱成一座桥，他就能离开原地了。宝宝原先是顶着手和膝盖前后摇动，现在他已经装上4个轮子，准备发动车子进行探索了。

双脚交替爬行

学习爬行技能的重要转折点，就在宝宝学会交替地使用手和脚，让一侧的手和另一侧的脚一起往前动，并同时着地。这种技巧称为双脚交替爬行。这样的姿势，能让宝宝在抬起手脚时，还能用贴着地面的手和膝盖保持平衡。这是最快、最有效率的爬行方式，而且能让宝宝保持直线前进。双脚交替爬行教宝宝用身体的一侧平衡另一侧。

想看看宝宝的双脚交替爬行多有效率，顺便开开心吗？跟几个朋友一起趴在地上开始爬。注意，大多数大人爬的方式都是“错”



双脚交替爬行：宝宝爬行时是左手跟右脚同步，右手跟左脚同步

安全事项

让宝宝练习这些往前扑的技能时，要选择软质的玩具。如果是硬木头、金属或塑料制的玩具，当宝宝不小心趴落到玩具上时会很不舒服。

点击查看儿童用品排行榜

的。他们用同侧的手和脚移动身体，所以会失去平衡，不像宝宝会用不同侧的手脚，保持平衡。这个9个月大的工程师，能研究出这么一个平衡悬吊系统，真是太聪明了！

爬行的心理层面

想像一下宝宝从学爬所获得的学习能力。他实验了不同的方式，然后“选择”最好用的。宝宝学到了如何解决问题，及其因果关系——“我脚这样动，会比那样动更快”。宝宝也学会了自我激励：动得越多，越能拿到玩具，也就越有增进自己的移动技巧的愿望。

看宝宝如何适应不同材质的地面，调整爬行技巧，就可知道宝宝的小脑袋里的确在思考着最好的爬行方式。把宝宝放在铺了长毛地毯的房间，注意宝宝如何用脚和脚趾向下顶，用青蛙跳的方式把身体往前推进。现在，把宝宝放在平滑的厨房地板上，看宝宝如何慢慢往前蠕动，在平滑的表面上滑行。在磁砖地板上，有些宝宝喜欢用手脚像熊一样往前爬，因为脚底和手掌能黏在地面上而不会滑。注意宝宝如何学习在不同的“道路”上，采取不同的移动方式。

在这个发展阶段，宝宝如何移动身体去拿玩具并不那么重要。重要的是宝宝知道自己有能力从一个地方到达另一个地方，并且会试验不同的方法。有时他可能会用脚往后顶，然后往前冲；有时他可能会扭动身体，滚向玩具；有时他可能爬。宝宝会在下一个发展阶段，将不同的移动方式做进一步改善，并选择最有效率的那一种。

高级动作

宝宝喜欢爬越障碍。你可以在宝宝跟一个有趣玩具之间，放一个圆筒状或楔形的泡沫乳胶，让宝宝玩克服障碍的游戏。你也可以把自己当障碍物，躺在宝宝跟一个玩具中间，体验让宝宝爬过身体的感觉。

从爬到坐

除了发展新的移动技能外，宝宝也喜欢把不同技能结合在一起。宝宝在7个月大左右，可以从坐进步到向前倾身，再进步到往前爬。宝宝接下来会学习相反的动作，即从爬行姿势恢复到坐姿。要做好这个动作，宝宝必须使用收腿的技巧。注意宝宝爬着爬着之后很快停下来，把一只脚收在身体下面，人往旁边旋转，撑着收起那只脚，同时用另一只脚和手顶着地推。就这样坐直了！宝宝有能力自己回到坐姿，对父母来说是一大解脱。以前他需要有人在旁边帮忙，现在不用了。

鼓励小宝宝多运动

我记得马修每次展现新技能时，似乎都是在小哥哥小姐姐的加油打气声中，表现得最好。比如说，当宝宝爬上楼梯、翻身，或从爬行恢复到坐姿之后，注意他脸上洋溢的笑容。当你注意到他对自己的表现很高兴时，要称赞他。赞许他的表现是与他分享快乐的方式，说不定会再给你表演一次呢。

攀着东西站起，到处移动

从水平姿势变成直立姿势的欲望，会激励宝宝抓住家具、栏杆或父母的衣服，然后攀着这些物品站起来。注意宝宝第一次攀着物体站起来时，脸上流露出的快乐神情。

站　好

宝宝一旦有足够的精力与技巧攀着东西站起，就会想多站一会儿，好好地看一看。在这个阶段，宝宝可能会握着你的手站会儿，但这是为求平衡，而非支撑。8个月大的宝宝，或许可以靠着沙发站上5~10分钟。许多宝宝在这个阶段，仍然没有把整个脚掌都放在地面，而是喜欢用脚尖站，双脚内翻，这样的姿势会严重影响宝宝的平衡。宝宝会用脚尖，可能是因为这个令人兴奋的新姿势，让他把整个身体都

点击查看儿童用品排行榜

谨慎使用学步车

学步车如果谨慎使用，而且有人监督，可能很有趣，尤其是对还不能站或扶着东西走动的宝宝。当宝宝不想被抱着，又想靠近妈妈站着时，学步车也可以派上用场。每天坐几分钟学步车，安全地走几步路，对宝宝并没有伤害，但如果坐的时间太久，不安全，也不健康。我们不鼓励宝宝依赖学步车之类的东西来移动身体，希望宝宝靠自己的创意或主动意愿来学会走路。学步车会使正常的神经发展过程倒过来，给予宝宝下半身他上半身还没准备好对付的能力。研究显示，过多坐在学步车里的孩子，可能会有运动技能发展延迟的情形，特别是对学习正确的走路方式影响很大。

安全问题也是考虑的问题。1岁以内的宝宝，因为坐学步车发生的意外，几乎居所有意外的首位。宝宝在学步车里的速度，可能足以冲过门，跌下楼梯，进入有危险清洁用化学品或其他物品的区域。如果有朋友送你学步车，何不把它跟婴儿床、游戏围栏一起当二手货卖掉呢！最重要的是，当宝宝坐在学步车里时，千万要有人在一旁照顾。

绷紧起来。要帮助宝宝站好。如果他倚着沙发，双脚内八字，甚至重叠在一起，轻轻地把脚掌往外扳，并让脚掌平坦着地，教宝宝如何用脚把身体稳稳撑好。如果宝宝站的时候，还是很容易跌到地上，你可以用手在宝宝膝盖后方撑着。帮宝宝减少一些挫折感，能让他喜欢上新的技能，并强化新技能的发展。

扶着东西游走

宝宝在八九个月左右，倚着家具只是为平衡，而不是为了支撑。接下来，宝宝就能扶着沙发或茶几平衡身体，四处游走。最后，宝宝会试着把两手都放开，甚至就这样站上一会儿，然后再抓住旁边的沙发或茶几，或者因为失去平衡而跌坐到地上。

捡起来玩：手部技能的发展

宝宝可能像一个小小的地毯清洁工，地上再小的东西，都可能被他捡起来。

发展出钳形抓法

就在宝宝对小东西最有兴趣的时候，宝宝的手也发展出探索这些小东西的技能——用拇指和食指捡取，或称钳形抓法。这可以说是两项技能同时发展，相辅相成的最佳例子。

注意宝宝面对一堆圆圈圈小饼干的反应。他首先会用手掌把小饼干耙近一点，然后试着用手指和手掌，就像戴着连指手套那样把小饼干抓起来。可是令他沮丧的是，那些食物都从他那胖胖的小手里漏了出去。

用食指指点，是宝宝即将学会钳形抓法的征兆。他会用一根手指碰东西，其他四根手指缩在手掌。很快拇指也会跟食指一起行动，宝宝就能用拇指和食指的指腹把东西夹起来。随着宝宝夹取能力逐渐成熟，能用拇指和食指的指尖夹东西，你就会注意到，宝宝用手掌抓东西的动作减少了，而改为直接用拇指和食指把东西捡起。

点击查看儿童用品排行榜

学习松手

宝宝除了学习抓握外，也要学习如何把抓着的东西松开。先握着东西，然后再把手松开，让东西掉到地上，这对宝宝来说是再好玩不过的一件事。学会松开玩具这个动作后，宝宝又多了一项游戏可玩，就是“我丢你捡”。他很快就会把自己丢玩具这个动作与你把玩具捡起这个动作联想在一起。因此他也学会了分析因果关系。

学会换手

学会松手有助于宝宝学会将东西换手拿。把环形玩具放在宝宝手上，看看会怎么样。宝宝会用两手拉玩具，好像在玩拔河游戏。如果一只手先放开，圆环就到了另一只手上，宝宝的眼睛也从空着的那只手，转到握着圆环的那只手上。他把玩具从一只手换到另一只手，刚开始是偶然的，后来就变成有意识的。把玩具换手的能力，延长了宝宝玩耍的时间。现在他可以自己坐着玩10~20分钟，把玩具不断地从一只手换到另一只手，看，现在他成乖宝宝了！

宝宝将东西抓得更紧

宝宝在6个月大左右，宝宝会用单手，有目的地抓东西，而且抓得更紧。宝宝现在可以每次都迅速抓住大人递给他的玩具。把玩具放在坐着的宝宝面前，看宝宝是如何稳定地正中目标。现在试着把玩具拿走，注意宝宝如何抗拒你。他会紧紧抓着玩具不放。当你好不容易把玩具从宝宝手中拿走后，再把玩具放在宝宝面前，看他如何迅速扑过去，重新抓住玩具。

如果真想看看宝宝是如何想办法攫取他的目标，你可以把宝宝拿积木的样子用录像机拍下来。在上个阶段，宝宝会一把抓起积木，用整个手掌握住积木，而且是碰到积木时，才会调整手的形状。现在，注意宝宝在碰到积木前，就会开始根据积木的形状，调整手的形状。他已经开始可以用视觉“摸”到这个物体，因此能在真正碰到它之前，确定它的形状。他现在可以一边把手向目标移动，一边做调整。

爸爸妈妈们，如果你想问为什么我们要这么详细描述宝宝的成长过程，那是因为我们希望你能欣赏家中的小人儿的大能力。此外，记住你们是一起成长的。当宝宝的技能发展越来越好时，你对宝宝的技能的观察力也在不断进步。这是学习理解宝宝的重要练习。

用小手玩的游戏

积木游戏 让宝宝坐在高脚餐椅上，放两块积木在他面前。等宝宝两只手各拿了一块积木后，在他面前再放一块。注意宝宝在思考要如何拿到这第三块积木时，脸上流露出坚决的表情。

接下来把积木放在餐垫上宝宝正好拿不到的地方。宝宝会倾身向前拿积木，但发现自己拿不到，他可能会把餐垫拉近，结果积木也变近了。这可能是宝宝第一次学习如何利用一件东西获得另一件东西的经验。

现在我们来玩“扑向移动的积木”游戏：把积木放在宝宝面前的餐垫上，慢慢拉动餐垫。注意宝宝是如何坐在那里，把手张得大大

安全事项

这个阶段的宝宝喜欢小东西，而且也有能力靠近这些东西，因此，任何可能被宝宝放进嘴巴，让他噎住的物品，都要注意。特别小心你留下的任何东西，因为这些东西都可能落入宝宝好奇的小手。任何直径小于4厘米的物品，都可能阻塞宝宝的气管。

点击查看儿童用品排行榜



宝宝在5个月左右会开始玩积木

的，准备扑向任何伸手可及范围内的东西。

宝宝身体的各部分也成了玩具 宝宝能用手拿到东西的本领，也会刺激宝宝探索自己身体的各部分。他把脖子往前伸，腿往上弯，让脚趾进入手指抓得到的范围内。就跟抓其他东西一样，宝宝一旦能紧紧抓住自己的脚趾，往往接下来就是放进嘴里。注意宝宝常会把大脚趾往上扬，这样做手才比较容易抓到目标。

宝宝不只喜欢抓住和吸吮自己身体的各部分，他也常常会抓住你身体的各部分，如你的鼻子、头发或眼镜。只要在合理范围内，尽可能不要阻止宝宝抓你，因为小宝宝就是这么顽皮好动。

玛莎笔记 马修喜欢在吃饭的时候，练习单手碰触的技巧。他吃奶的时候会挥动手臂，拍拍自己的头，拍拍我的脸或乳房，并开始探索我的衣服。我多半不介意，觉得很好玩，但在喂奶时有时也会觉得很烦。

拔 草 大自然向这些小手提供了最好玩的练习目标。让宝宝坐在草地上。一开始他会用整只手握住一整撮草。然后宝宝开始对这一根根往上长的草发生兴趣，并试着用拇指和其他四指去抓。他的拔草技能很快就会进步到能用拇指和食指一次摘下一片草叶。

不知不觉做了“小扒手” 利用宝宝对小东西（特别是夹在衬衫口袋上的笔）的兴趣来做训练。爸爸们，请穿上有口袋的衬衫，并在里面放一支明显的笔，把宝宝抱起来，注意这个小扒手会如何下手。宝宝可能会准确地抓住笔，紧紧握住，你想把笔拿回来可没那么容易；在这个阶段，他不会把笔放回你的口袋。宝宝喜欢这样的“扒手游戏”，而且也会把爸爸穿着“有口袋和笔”的衬衫，跟“抓”联想在一起。有一次，我下班回家把马修抱起来。他把手伸向我的口袋，可是却发现口袋是空的。他看起来很诧异，也很失望。他的记忆告诉他，笔应该放在爸爸上衣的口袋里。当预期的联想模式没有实现时，宝宝很容易被弄糊涂。



扒爸爸的口袋

意大利面游戏 把一盘煮好晾凉的意大利面放在宝宝面前（不要加酱料），看宝宝的小手如何将面夹起来。

是左撇子吗？

虽然还要再过几个月才看得出宝宝是习惯用右手还是左手，但有时在宝宝6~9个月时，就能稍稍看出他以后会习惯用哪一只手。把玩

点击查看儿童用品排行榜

具放在宝宝的正前方，看宝宝每次都是用哪只手去拿。现在把玩具放到左边。如果宝宝是右撇子，他可能还是会用右手拿，左手只是在一旁准备随时协助右手。现在把玩具放到右边，看宝宝习惯用哪只手拿。在未来3个月内，大部分宝宝都会显露出自己习惯用哪只手。

有没有人卖宝宝手铐？

宝宝精通一项技能后，会不断地想使用这项技能。这很好玩，但也很烦人。宝宝尤其喜欢线、钮扣、领结。钮扣因为可能被拔起放进嘴里，所以有潜在的安全顾虑。由于宝宝抓东西的欲望非常强，所以最好不要让他看到或有机会接触到任何不该碰的东西。

比如说，在晚餐桌上，凡是宝宝伸手可及的东西，无论是盘子、报纸、餐具、餐巾，只要被他伸出手来抓住了，都可能引发一场抢夺大战。当你整理时，要想着这个阶段很快就会过去了。如果坐在你腿上的宝宝，变成餐桌旁的麻烦人物，你可以把他放在地上，给他一些玩具，让他玩个高兴，让自己吃顿安静的晚餐。



伸手抓人：6~9 个月的宝宝，凡是伸手可及的东西都想抓

语言的发展

这个阶段的宝宝，除了会爬、会用拇指与食指夹取东西外，开口说话也是重头戏之一。宝宝哭的时间少了，讲话的时间多了，而且开始会结合声音与肢体语言，表达自己的需要。约在5个月大时，宝宝的语言发展会出现重大突破，宝宝发现，只要改变舌头与嘴巴的形状，就能发出不同的声音。6个月大的宝宝，开始会发出咿呀之声，发出由母音和子音组合成的长串重复音节。在6~9个月大之间，宝宝学会把嘴唇发出的“巴、巴”声，转为舌头发出的“哒、哒”声。在经过了不同组合——啊、巴、滴、哒、嘎、吗——后，宝宝开始把这些“字”分类——巴，巴，巴，巴——并用因长牙而流出的唾液为这些声音加点水声配乐。到了9个月大时，许多宝宝都会说“妈妈”和“爸爸”，不过有时可能会搞不清楚哪个词指的是哪个人。

手势与指挥

手势是宝宝学说话的最重要的前奏曲。宝宝现在想要大人抱他时，已经不需要哭，他可以高举双臂，睁开大眼睛看着你，传达“把我抱起来”的信息。此外，这个阶段的宝宝因为能用手玩耍和运动，已经不再那么喜欢被抱着，因此往往也会给你“把我放下”的信号：把手朝着地面，在你怀里挣扎乱动，直到你把他放下为止。对宝宝的手势，应该给予跟哭声一样的回应，以鼓励宝宝多用肢体语言与人沟通，少哭一点。除了用手表达需要外，宝宝也会指挥你的手跟他的手一起动。注意宝宝如何抓住你的手指头，让你的手和手臂朝他希望的方向移动。这种用手指挥手的情形，在吃东西时最明显。

点击查看儿童用品排行榜

玛莎笔记 马修难过的时候跟想玩的时候，所做出的“抱我”姿势不同。当他想玩的时候，他会把手臂张大，完全展开，像要拥抱世界一样。当他难过时，他不会把手臂整个张开，而是把上臂到手肘的部分紧紧靠着两侧，只把前臂抬高，张开他的小手和手指，两手紧靠，传达他的不舒服与“请帮助我”的信息。

解读宝宝的语言

大部分的宝宝到了9个月大时，已经发展出真正的语言（声音加上姿势），但这种语言还只有父母听得懂，对陌生人来说，仍是摸不着头脑。你以前在解读宝宝需求方面所下的功夫，在此时就能看到成果。注意宝宝会用特定的声音传达特定的需要。像我们家的马修想要人抱时，就会发出“妈姆（mum）”的声音。下面是一些常见的姿势与声音：

指指点点 宝宝用手去指指点点和碰触东西的方式跟妈妈第一次摸到刚出生的小宝宝的方式很像，先是用指尖碰，然后用整个张开的手碰。宝宝也会开始理解你的指指点点的含义。

玛莎笔记 马修在6个月大左右，开始用手指碰触家里的猫。他第一次摸猫时，是把手和手指都张开。他先用食指指尖碰猫的头。等到每根手指指尖都碰过猫咪了，他才会把整只手放在猫身上，并且握成拳头抓猫的毛。

打招呼 注意宝宝会用何种特殊的姿势主动要求与你一起玩耍。比如说，当爸爸走进房间时，宝宝整个人就活跃起来，脸上发光，露出灿烂的笑容，双臂挥动，转向爸爸，整个肢体语言都在说：“我们来玩吧！”

心情的声音 注意宝宝是如何表现出高兴与不高兴的声音。宝宝高兴的时候，脸上神采飞扬，眼睛发亮，脸部肌肉往上，脸颊因为笑容而鼓起。宝宝会咯咯笑、尖叫、捧腹大笑、整个身体跳动，发出类似“巴、巴、巴、巴”的快乐声音。

宝宝难过的时候，会发出“咕哝咕哝”的抱怨声。在这个阶段，代表负面情感的“n”声会出现。被迫吃药时，宝宝可能会发出一连串的“那、那、那、那”（即no，“不要”的意思）的声音。宝宝会露出不高兴的脸：嘴巴扭曲、脸拉长。如果你没有及时看出宝宝的心情，这些声音和肢体语言就可能升级为哭声了。

为宝宝的语言发展助一臂之力

语言就跟幽默感一样，是领悟到的，不是教出来的。你不能直接教孩子讲话。你要让宝宝耳边充满正确的声音，让他领悟到讲话是件好玩的事。这样的学讲话方式比较自然。以下是一些有助于强化宝宝语言发展的方法。

玩文字游戏

文字游戏会让宝宝觉得语言是很好玩的，而且也能促进宝宝记忆力的发展。下面是一个我们很喜欢玩的文字游戏：

小熊在花园里转啊转（用手指在宝宝的肚子上画一个圆圈）

一步、两步（用手指从宝宝的肚脐量到颈部）

搔痒痒（在宝宝的下巴搔痒）

提示的重要性

提示字或词是用宝宝以前听过的声音引起宝宝反应的词或短语。我们很喜欢玩一种碰头游戏。马修在这个发展阶段时，当我跟他说：“碰头！”我们两个就会轻轻地用额头碰额头。玩几次后，我只要讲“碰”这个字，还没开始做动作，马修就会把头往我这里移动。马修的小脑袋里在想什么呢？我认为他已经把这个游戏储存在记忆中的一连串“唱片”里。当他听

点击查看儿童用品排行榜

到“碰”这个字时，就会把唱针放下，开始播放唱片。玩文字游戏，并注意宝宝对某些提示字的反应，你就能了解宝宝记忆力的发展程度。

语言与物体的联想

在这个阶段，注意宝宝会开始将语言与周围环境中的物体联想在一起。读图画书给宝宝听时，你可以将书中的人和物，跟宝宝环境中的物体联系在一起，比如说，你可以指着书中的猫说：“看猫。”

餐桌上的谈话

让宝宝在餐桌上跟大人、其他孩子同坐，观察宝宝对于众人对话的反应。注意宝宝是如何将头转向一个个讲话的人，学习着宝贵的语言技巧——倾听。

适合6至9个月大宝宝玩的游戏

能抓住宝宝注意力，又能发展宝宝在这个阶段的两大主要技能：爬行、用拇指和食指捡起东西，是最适合宝宝玩的游戏。

玩球！

除了积木外，球也是宝宝比较喜爱的玩具。不过别指望宝宝能接球或把球回投给你。但宝宝会抓住及抢到球。用那种大得可以用两手握住的球，最好是用软泡棉或布做的，让宝宝可以把手指戳进去，用一只手就能抓住的球。你可以坐在地板上，脚伸直面对宝宝，把球滚向他。这是游戏前的热身，再等几个月，真正的球赛就能正式开始了。



6个月大的宝宝喜欢抓握软球



宝宝对于镜子里的影像很有兴趣

镜子游戏

让宝宝坐在镜子前面（最好是落地镜）。观察宝宝如何将自己的手和脸与镜子里的像对起来。现在你出现在他旁边，宝宝看到镜子里你的影像就在他的旁边，会非常兴奋。

滚动游戏

前一阶段在泡棉枕垫上玩的游戏，在这个阶段会变得更好玩，因为宝宝会在枕垫上爬上爬下自己玩。把宝宝放在枕垫上，再把一个玩具放在他刚好拿不到的地方。注意宝宝如何用脚向后顶，让自己在泡棉圆筒枕垫上往前滚，直到拿到玩具。

6个月至1岁大宝宝新出现的恐惧与担心

你的朋友（但对宝宝来说是陌生人）想热情地跟你和你怀里的宝宝打招呼。你张开双臂迎接朋友，但宝宝却没有，反而害怕地抓紧你，不时扭过头来偷看这个陌生人。你越想好好介绍宝宝跟你的朋友认识，宝宝就抓得越紧。

宝宝正在经历所谓的“陌生人焦虑”。对这个年龄的宝宝来说，发生陌生人焦虑或分离

点击查看儿童用品排行榜

焦虑，都是正常的。当运动技能要将他们从妈妈身边拉走时，这种保护行为能让宝宝不要跑得离家太远。

陌生人焦虑

陌生人焦虑通常出现在6个月到1岁大的宝宝身上。曾经见人就笑的花蝴蝶，现在却突然害羞起来。以前喜欢让大家轮流抱的宝宝，现在只肯让你抱。就连以前他最喜欢的亲人，都可能被拒绝。这种社会行为是正常的、暂时的，跟你的育儿方式无关，也不表示孩子有不安全感。事实上，有些非常有安全感的宝宝，也要经过陌生人焦虑后，才会热情地拥抱他认为陌生的人。

宝宝把你当成衡量其他人的标准，他会根据你的反应，来评估其他人，从你的眼睛来看陌生人。以下是帮助宝宝度过这段时期的方法：

慢慢熟悉陌生人

很快以欢迎的微笑，跟走过来的人打招呼，开始愉快地交谈，但仍然保持一点距离。给宝宝一点时间和空间，打量一下这个陌生人，并观察你脸上快乐的表情。宝宝会根据你对这个陌生人的反应，在心中形成对这个他不熟悉的人的概念。如果你觉得这个人不错，宝宝也会觉得他不错。接下来由你采取主动，帮宝宝介绍："这是南茜姑妈，她人很好。"这时候南茜姑妈先不要有进一步的动作。然后你渐渐地将两人的距离缩短。等南茜姑妈进入宝宝的亲密空间时，拿起宝宝的手，轻拍南茜姑妈的脸，并且随时注意宝宝的肢体语言，看是该前进还是撤退。事先让南茜姑妈知道你的策略，她才知道不要太急着亲近宝宝。父母尤其应该让她了解让宝宝接近她的方式有多么重要。免得她觉得被孩子排拒而感情受到伤害，或者训你太宠孩子了。这个方法也能帮助宝宝靠近"陌生的医生叔叔"。

更棘手的情况

如果宝宝的陌生人焦虑非常严重，就要用更微妙的介绍方式。事先告诉朋友你的宝宝正处于这个阶段。这是婴儿的正常成长过程，你不需要以道歉的口吻（"但她真的很乖"），担心外人对宝宝留下不好的第一印象。建议这位陌生人先跟宝宝最喜欢的玩具认识一下，比如说抱抱泰迪熊，或拿出一个特别的玩具，让宝宝因为想拿到玩具而靠近这个陌生人。

如果你用尽所有方法，宝宝还是像藤蔓一样紧缠着你，就让宝宝坐在你的腿上，看着你和这位陌生人热切地交谈，让宝宝凭自己的意愿，决定何时要加入。

玛蒂笔记 当熟悉的人靠近马修时，马修会用微笑和姿势示意要主动跟他玩。当陌生人靠近马修时，他脸上会露出忧虑的神情，好像在评估这个人，也在评估他回应的能力。有时，他会回应这个陌生人的游戏，露出灿烂的微笑，发出咿咿呀呀的声音，手舞足蹈；有时他会等到确定这个游戏是在玩什么，再做回应。当他看到熟悉的人，如妈妈、爸爸或兄弟姐妹，他会自动开始进行生动的交流。宝宝对陌生人的谨慎态度，表现在他眼睛睁大，脸上闪过害怕受伤害的表情，好像在开始玩之前，要先检查一下。有时他需要你从旁鼓励，让他勇于参与这场与陌生人的游戏。我会密切观察他坐在陌生人怀里的忍耐极限。只要我用手势和微笑告诉宝宝没关系，而且抱宝宝的人也很放松，自在，宝宝就能忍受。如果他觉得跟那个人在一起不安全，就会哭闹不安。几个月前，他天使般的灿烂笑容，可爱得让任何陌生人都无法抗拒；现在，他付出微笑时要慎重得多了。这告诉我，他在思考为什么要笑。他的思虑变得更加周密。回应陌生人时，他的笑容是

点击查看儿童用品排行榜

缓缓出现，而且是经过思考决定的。他会看看那个陌生人，回头看看我，再看看那个陌生人，好像是在问我该不该露出笑容。有时，他会露出短暂的微笑，然后转头把脸埋在我的肩膀里。只有在我支持、鼓励他后，他才会继续跟那个人沟通。

分离焦虑

分离焦虑通常从宝宝6个月大左右的爬行阶段开始，甚至在12个月到18个月大时（也就是开始会走路的时候）变得更强烈。聪明的父母会懂得尊重正常的分离焦虑，如果可能的话，不要在这个敏感阶段跟宝宝分离。由于父母都很担心这种现象，下面我们就来好好讨论一下。

宝宝依赖性太强了吗？

我的女儿现在8个月大，每次我把她放下，走到隔壁房间，她就开始哭，好像我们很亲近，但我是不是让她太依赖我了？

不是！你是让她有安全感，不是依赖。你的宝宝正在经历分离焦虑期，这是正常、健康的行为，你没有造成她的依赖。

有一天，我们在看8个月大的马修玩时，我们琢磨出一个理论来解释宝宝为什么会有分离焦虑，以及为什么这是健康的。当马修在房间到处爬时，每几分钟就会回头看看我们有没有在看他。如果他看到我们要走出房间，或者不能盯着我们看时，就会生气。

为什么会有这种有趣的行为呢？根据我们累积的多年观察孩子的经验，发现宝宝之所以会这样是有原因的。分离焦虑似乎是在孩子开始经历运动技能时达到高峰。我们是不是可以把分离焦虑视为一种安全机制，当宝宝有足够的运动技能离开父母时，他们的心理却无法应付分离？宝宝的身体说走——心里却不答应。否则，他可能会一直走。

给宝宝“没关系”信号

不要觉得你让宝宝太依赖你了，觉得宝宝永远会黏着你，无法学习独立。相反的，我们往往可以用分离焦虑来评估宝宝的安全感，以及他是否能顺利养成独立性格。原因如下：假设宝宝正在一个充满陌生玩具和陌生宝宝的房间里玩。宝宝开始黏着你。你不要增强他对陌生及不熟悉环境的恐惧感，而要给他一个“没关系”的信号。宝宝放开你，对这个陌生的环境渐渐变得熟悉，而他也不时回来看看你，以确定继续探索更陌生的环境是“没关系”的。有一个跟宝宝感情深厚的人（通常是父母，或他熟悉、信任的照顾者）在旁边扮演教练的角色，能给宝宝更多勇气做进一步的探索。当宝宝面对陌生的情况时，这个跟宝宝关系亲密的人，适时地一句“没关系”，就能让宝宝继续探索。等宝宝熟悉了一个层次，就会再迈向另一个层次。宝宝在攀爬这个迈向独立自主的楼梯时，他必须确信有人在旁边扶着梯子。

慢慢让宝宝接受分离

当宝宝看不见你时，宝宝的心智能力还不足以想像出你就在附近，而且很快就会回到他身边。有时，用声音跟孩子相呼应，也能让看不见你的孩子安心，并激发宝宝将声音与你在他心中的影像联想在一起，避免分离焦虑发作。大部分宝宝都要到两岁以后，才有物体与人恒常性的概念，这种记忆能力能在心中形成并找到他没有见到的人或物的影像。能在心中保留受信任的照顾者的影像后，宝宝从熟悉环境进入不熟悉环境的过程会更顺利。（有关物体恒常性概念的进一步讨论，见第364页。）

亲密的亲子关系有助于培养宝宝独立

我们曾在另一段文字中提到过，如果将宝宝智力的发育比成制作唱片的过程，那么将有

点击查看儿童用品排行榜

利于理解宝宝的智力发育，我们称这为深沟理论。亲子亲密关系越牢固，唱片上的沟纹就会越深，宝宝在需要时，也会越快找到这道沟纹。早期的溺爱理论说，跟妈妈依附关系太深厚的孩子，永远不能从沟纹中走出，学习独立与自我探索。我们的经验以及他人的实验所获得的答案却恰恰相反。有一项著名的实验，称为陌生环境实验，研究两组婴儿（一组称为“安全依附”，一组称为“不安全依附”）在陌生游戏状况下的反应。亲子感情深厚，也就是最有安全感的婴儿（沟纹最深），在与母亲分开去探索玩具时，焦虑感反而较低。他们会不时看看妈妈，确定自己可以继续探索。而妈妈似乎能增大孩子探索的力量。由于这些宝宝不需要将力气浪费在担心妈妈是不是在那里，所以可以将精力用在探索更多新事物上。

从与妈妈形影不离到独自行动，有安全依附的宝宝能在探索的欲望与安全感的需求之间找到平衡点。当一个新奇的玩具或陌生人打乱了这份平衡，或者因为妈妈离开，使孩子的安全感降低时，宝宝会急着想重新建立原来的平衡。如果受信任的照顾者能一直提供宝宝所需的鼓励，激发宝宝的独立、自信与信任，宝宝就能在1岁前顺利地建立重大的里程碑——有能力单独玩耍。

9至12个月：大行动

沿着宝宝发育的阶梯拾阶而上，从爬行、攀站、扶走，最后到达了婴儿发育中最令人振奋的阶段——走路。把摄像机准备好吧，当这个含苞待放的小舞蹈家沿着发育的阶梯攀登时，他会让你看见许多精彩的表演。

移动能力的发展

大部分宝宝到了9个月大，都已经掌握了最有效率、最舒适、也最迅速的爬行方法。对大多数的宝宝来说，这种方法就是双脚交替爬行。双脚交替爬行让宝宝学会协调两侧的肢体，为今后学会其他肢体技能做准备。

宝宝一旦熟练掌握了一种发展技能，例如爬行，就会想试试那种技能的种种变化方式。宝宝可能对自己摇臂摆脑，全身投入的爬行方式觉得得意。

爬行让宝宝有了一条新的社交途径。现在他不用等着你去找他，他可以主动去找你了。就像急着迎接主人的小狗一样，宝宝会直接爬到你的裤脚下，攀着你站起来，发出“我们来玩吧”的信号。

跳过爬行阶段

有些婴儿发展专家认为，跳过爬行阶段的宝宝，以后可能在协调方面会有问题，因为爬行是学习平衡感的前奏曲。虽然有些宝宝的确如此，但也有许多完全正常，协调感好的孩子很快跳过爬行阶段，直接进行了其他的活动形式。我们家就有个孩子是直接用膝盖“走路”，跳过爬行阶段的。还有一个是一脚缩在屁股下，一脚向外伸地快速移动。有些宝宝觉得快速移动的方式太好用了，很快就对爬行失去了兴趣。而在一旁拍手叫好的父母，则鼓励孩子这么做，我们的鼓励使孩子顺利跳过爬行阶段，我们也很有成就感。

爬行、攀着东西站起、向上爬

注意宝宝如何爬上床或沙发。他会抓着床罩或沙发垫自己尽量站起来。向上爬和攀着东西站起来，其实只是把原来在地上往前爬的动作，改成往上爬，这又是宝宝如何将一个技能发展成另一种技能的例子。从神经学上来说，宝宝的发展是由头到脚，因此手臂比脚部更有力气，也更具协调性。宝宝先用两手把自己往上拉，同时比较虚弱的双腿则弯起来，并将双脚往内弯。最后，宝宝用手拉的同时，也学会用脚撑起。等宝宝攀着沙发或高脚餐椅的边缘

点击查看儿童用品排行榜





宝宝的移动发展技能逐渐进步，原本只会爬行，现在可攀着东西让自己站起

站起，他会充满惊喜地四下张望，好好地享受这个新视野。于是，宝宝就这么保持站立的姿势，最后他的脚支持不住了，宝宝很快又跌坐到地上。

好玩的现在要开始了。宝宝学会爬行和攀着东西站起后，就开始当起小小登高手。宝宝喜欢在一堆枕垫中爬来爬去。如果爸爸能躺在地上让他爬过，就更好玩了。接着宝宝发现了最后的攀高目标。你会发现他抬头往“天上”看楼梯顶的样子。在父母和哥哥姐姐的加油打气下，宝宝可能还不到1岁就学会了爬一整段楼梯。不过要注意宝宝到达楼梯顶上后那副摸不着头脑的肢体语言。宝宝并不会本能地知道最安全的下楼梯方式是倒着下。他可能会转过



1岁之前，宝宝的爬行已经进步到能爬楼梯了

有装安全门的必要吗？

在楼梯顶上装个安全门，就好像在蛮牛宝宝面前挥动红布一样。这个冲动的探险家会攀着门站起来，把门前后摇动，有时甚至会连人带门从楼梯上摔下。是否装门，还是教宝宝如何安全地爬下楼梯，完全取决于宝宝的个性与爬行能力。注意宝宝爬向最上层阶梯的样子。大部分宝宝在10~11个月左右，都会发展出对高度的戒心（见第365页）。有些宝宝爬到边缘后会停下来察看，用手摸摸边缘。像这样的宝宝，就适合训练他学习如何安全地爬下楼梯。相反地，冲动型的宝宝，就不会停下来摸摸楼梯边缘，而可能整个人摔下楼梯。这样的宝宝和那些运动与爬行技能进步得很快的宝宝（较早学会走路的宝宝），就需要密切监督，并装上稳固的安全门。

点击查看儿童用品排行榜

身来，一头就往下栽。宝宝上楼梯不需要帮忙，下楼梯却可能需要有人助一臂之力。把宝宝的身体转过来，教他怎么倒着下楼梯。示范如何将一脚悬在这一阶楼梯的边缘，去接触下一阶楼梯。宝宝会用脚去感觉下楼梯（或沙发）的距离。当宝宝懂得在楼梯顶上回身，然后先用脚接触下一阶楼梯，你就知道他已经对上下楼梯驾轻就熟了。

站立：还得有支点

当宝宝学会攀着家具站起后，因为他喜欢他新发现的这个技能及高处的视野，所以他决定多呆一会儿，于是就发展了有支撑站立的技能。刚开始，宝宝的脚摇摇摆摆还没完全张开，脚尖也踮着，找不好平衡。等到宝宝学会像芭蕾舞者一样，把脚放平、向外，平衡感就会改善。

让小小登高家攀着你的裤脚站起来，你可以感觉到宝宝在学习站的过程中的进步。刚开始你会感到很重，因为宝宝拉着你的裤子寻求平衡与支撑。渐渐地，你感到宝宝的重量越来越轻，因为他现在只需要借助你帮他平衡而已。

安全事项

宝宝会扶着东西走路后，不只是能找到乐趣，也可能碰上麻烦。宝宝喜欢在桌子上玩后，桌上所有伸手可及的东西，都可能成了他抓取、敲击的目标。任何尖锐、会打破或可能放进嘴巴的东西，都不应出现在宝宝游行的路线。宝宝喜欢扶着桌子绕圈圈，用手抓电话线或任何能碰到的东西。

走路：需要扶着

宝宝学会靠着沙发或矮桌站着后，就别指望他会站着不动。宝宝刚开始扶着东西走路时，横跨的双脚可能会绊在一起。他很快就知道，扶着东西横着走不舒服。他会先把腿、脚都转过来，变成往前走而不是横着走，然后把上半身的方向也调整成与下半身一致。现在他已经学会一脚前、一脚后的走法，可以绕着桌子走了，而且渐渐地从两手扶着，变成只用一手扶。

宝宝会站了，也会扶着走了，自然会想到站着玩。把玩具放在矮桌子上，看宝宝如何花个5或10分钟自己玩。

扶着走，不靠支撑站立，踏出第一步

宝宝在扶着家具走路时，有时会把手放开。他对自己的勇敢，很惊异，并用清澈的大眼睛看看有没有叫好的观众。但他的小脚很快就支撑不住了，整个人轰然跌坐在地板上。以下的练习可以提高宝宝放开手的能力。将家具（组合沙发效果最好）围成一圈，看宝宝如何在内圈用一只手扶着家具游走。然后渐渐把每件家具的距离增大，这样的安排能鼓励宝宝自己摇摇摆摆走过中间的空隙。这个练习或许能让宝宝学会第一次不靠支撑站立，从而踏出人生第一步。

独自站立

宝宝在房间扶着东西游走时，注意他放开手，自己站着的样子。宝宝很惊讶也很疑惑。现在，独自站着的他，面临两个决定：如何后退以及如何前进。他会扑通一声地一屁股坐下，爬到沙发，沿着沙发边缘爬起，然后再试一次，这次会站得更久，看看宝宝的进步，我们差点儿流出幸福的泪。

第一步——艰难幸福的瞬间

让宝宝站在你的两腿间，握着他的两只手，一起跨步。然后，等宝宝学会不用支撑就

点击查看儿童用品排行榜



放几个宝宝喜欢的玩具在宝宝腰部高度的桌面上，让宝宝站着玩，这样宝宝会更喜欢站立



会站的宝宝很快就能学会扶着东西到处游走，只要碰到的家具，都是他的支撑物

能站得久一点，就表示他准备好自己一个人跨出第一步了。注意宝宝的平衡动作，他会知道从站立姿势往前走，只要学会一脚平衡，再把另一脚往前拖就行了。（注意宝宝的脚踝会往内翻，凸显他的内翻膝和扁平足。负责支撑脚踝的胶皮似的韧带，还要几年后才会强化，所以你还可以看几年这可爱的扁平足。）

一开始，宝宝会把两脚间距离加大，把双臂朝两侧张开，头朝前方，这些都是为了增加平衡感。宝宝的第一步，跟木头做的玩具兵很像——快、不连贯、腿部僵硬。他的脸上有惊喜也有怀疑，不过练习几天后，自信的表情将很快浮现到他稚嫩的小脸蛋上，在对你说："我做到了，我成功了！"这真是令我们欣慰的幸福瞬间啊。

帮助初学走路的宝宝

为加强宝宝走路的技能，牵着他的手，让他在你的两腿间或身旁走，慢慢放开一手，然后再放开另一手。当宝宝在练习第一次自己走路时，你可以站在离他几步远的距离，伸出双臂，给宝宝发一个"过来"的信号。

从爬到蹲，从蹲到站

虽然宝宝可能已经会走几步路了，但当他想拿在房间另一头的玩具时，通常还是会扑通一下趴下，采取比较快速的爬行法——通常是双脚交替爬行或猛冲。宝宝的下一个决定，是要如何恢复到走路的姿势。刚开始，宝宝需要



会扶着东西游走的宝宝，已经准备好让父母牵着走路了

点击查看儿童用品排行榜

支撑，他可以倚着墙壁或一件家具，慢慢站起来，放开手，走几步路，跌倒，然后再从头开始。

宝宝可能会想：要是能不靠沙发，直接站起来就好了。而这正是他在下一阶段会做的事（见第370页）。

手部技能

在上一阶段，当你把一小团食物放在宝宝伸手可及的范围内，宝宝会先把食物扒向自己，然后想办法把食物弄到拇指和食指末端，最后用拇指和食指将食物捡起来。经过多次的练习后，宝宝在这个阶段，会发展出利落的钳形抓法。把一个小小的圆圈圈饼放在宝宝面前，看宝宝如何准确、利落地用拇指和食指把东西捡起来，而不是先把它扒向自己，或把手放在桌面上。宝宝把食指顶端放在上面，将食指朝拇指弯曲，再轻轻一抓，就把圆圈圈饼拿起来了。

宝宝会根据物品形状调整手的姿势

把一支新的铅笔（未削尖）放在桌上，看宝宝如何去拿这支铅笔。现在把铅笔换一个角度放，注意看宝宝将手转到跟铅笔长轴平行的方向，边移动手，边修正方向。以前，宝宝不会事先研究该怎样把玩具拿起来最好，而是直接冲动地用整只手把玩具抓起来。现在，宝宝在拿玩具前，会先决定如何控制这个玩具。



钳形抓法能让宝宝顺利把小东西捡起来

奇妙的容器游戏

这个阶段的宝宝，对玩具间的关系会有强烈的好奇心：大玩具跟小玩具的关系、小东西如何放进大东西里。控制技能的进步，使得宝宝懂得将不同的物品合起来玩——拿玩具互相敲击、堆叠，还有宝宝最喜欢的“放进去再倒出来”游戏。孩子好奇的小手，在能够控制两个玩具后，等于有了无限的游戏可能性，到了快1岁时，宝宝更会发现容器与倒空的概念。以下是一些能发挥宝宝新技能的活动：

⊙给宝宝一个大的塑料杯或鞋盒，看宝宝好奇的小手如何在容器里戳来戳去。现在给宝宝一块积木，观察他如何将积木与容器放在一起。聪明的宝宝手脑并用，知道如何将积木放进盒子里，当然还知道怎样倒出来。学会放进去再倒出来的玩法后，宝宝还会摇晃容器，听积木在里头翻来覆去的声响。注意看宝宝在想出各种不同的积木与容器玩法时，脸上灵光乍现的表情。

⊙用棉花把耳朵塞起来，然后把家里的大锅小锅全拿出来！宝宝喜欢玩把小锅放进大锅的游戏，当然也愿意听锅子互相敲击、掉到地上的哐啷声。

⊙浴缸跟水槽的游戏（一定要有人看着），让宝宝有机会练习把水倒进去再倒出来。宝宝喜欢舀一杯水，然后再倒出来，并欣赏水花四溅的样子。

⊙把宝宝放在半满的洗衣篮里，里面最好都是宝宝的衣服和袜子。宝宝把衣服从篮子里一件件拿出去，然后再把宝宝抱到篮子外，教他怎么把散落在外的衣服和袜子一件件捡起来，放回篮子里。

宝宝的心思真难猜！

要是能进入宝宝的小脑袋，知道宝宝到底在想什么该多好哇。你可以做到但只是知道个

点击查看儿童用品排行榜

关注孩子会走路的时间

约有50%的宝宝，在1岁前能学会走路。要学会走路，必须协调3项要素：肌肉力量、平衡感及性情，其中以孩子的性情对何时会走路影响最大。性情温和的宝宝，对于接近重大的发展里程碑，通常抱着谨慎的态度。由于在早期宝宝爬行就比走路快，对于爬行已经驾轻就熟的宝宝，能在地板上像迷你赛车一样窜来窜去，就已经很满足了，没有必要急着加入忙碌的双腿直立世界。走路晚的宝宝，比较喜欢以观察和用手东摸西摸的方式来娱乐自己，缺乏进行运动的兴趣。走路晚的孩子在爬——扶着东西游走——站——走的过程中，缓慢而谨慎，按自己喜欢的步伐前进。等他终于决定要走路了，就能走得很好。

相反的，走路早的宝宝，可能比较冲动、喜欢运动，父母还没来得及拿相机，他已迫不及待地通过每个运动里程碑。走路早的宝宝，虽然没有一定的特质，但多是急着离开大人腿上和婴儿椅的高需求宝宝。宝宝的体形，也会影响开始走路的年龄。瘦一点的宝宝，似乎开始走路比较早。跟小心谨慎型的晚走路宝宝比起来，早开始走路的冲动型宝宝，往往比较容易发生意外。

常把宝宝抱在身上的父母经常会问："我这样老是抱着他，会不会耽误他学走路？"答案是"不会"。事实上，我们的经验与别人的研究都证明，用亲密育儿法带的宝宝（如每天用背巾把宝宝背在身上好几个小时）往往有更强的运动技能。不管邻家的宝宝是不是已经学会走路或已经走得很快，学会走路的年龄与以后的智力或运动技能的发展并没有关系。每个宝宝学会走路的时机与走路方式，就跟宝宝的个性一样，因人而异。

大概。只要观察宝宝游戏的方式，就可以知道他在想什么。给宝宝一个提示，注意宝宝的反应，就能推论出宝宝的心智处理能力。我们称这种方法为填空法。所得出来的虽然只是猜测，但在宝宝能清楚告诉你他在想什么之前，你最多只能做到这个地步。虽然宝宝还不会讲话，但他可以用肢体语言告诉你他在想什么。

记忆发展的征兆

心智图像

有一天，我跟9个月大的马修在看一本图书画。我指着书中的猫咪图画说："猫。"我注意到马修的脸上有一种赞同的表情。他往门的方向看，因为我们家养的猫就睡在外面。然后他开始抚摸图画中的猫。猫的图画引起了马修的心智联想。马修已经把猫的影像存在记忆里，而且记得他通常会抚摸这只猫。此外，我也注意到他现在拥有的心智能力，能让他认出书中的猫跟他生活中的猫之间的相似之处。

猜歌名

这个阶段的宝宝，能记得最近发生的事。有一次，我们带9个月大的马修去迪士尼乐园的"小小世界真奇妙"玩。主题歌和里面的布置景象，在马修心中留下深刻印象。隔天当我们唱起"小小世界真奇妙"的歌时，马修的眼睛亮了起来，脸上也露出了笑容，这表示他记得前一天看到和听到的东西。

点击查看儿童用品排行榜

玛修记 马修对于想做的事和想去的地方，变得非常固执。他似乎对地方更清楚了。如果他预期被带到某个地方，可是我们走到相反的方向，他一定会抗议。他想去的意念有多强烈，抗议的程度就有多激烈。

提示字

我们相信，宝宝储存了一些信号后，如果他们听到某个提示字，就像按下自动点唱机的按钮，一张记忆的唱片就会降下来。比如说，马修和我很喜欢每天在海边散步。当他9个月大时，我说“走”，他就会往门口爬，因为“走”这个字会让他联想起在外面玩、坐车兜风或任何与出门有关的活动。不管我除了“走”这个字之外，还讲了什么，他的反应都一样。然而，到了1岁时，他的脑子已经可以装下更完整的记忆。现在当我说“走，到海边”，他会预期不只是被抱到门外，还要到海边散步。如果我向相反的方向走去，他就会抗议。他会把特定的字和行动跟接下来的特定事件联想在一起。任何不符合他心理预期的事，都要呱呱抗议一番。所以，跟孩子说话，一步一步跟他解释，不要让他感到意外或失望，就能预防孩子耍脾气。

门后面是什么？

宝宝鲜明的记忆，现在能让他记得关着的门后面是什么。马修在11个月大时，有一次坐在一扇打开的厨柜门前，他注意到里面有好玩的汤锅和炒锅，于是伸手去拿，把架子给拉了下来，哐啷哐啷的声音，只有父母觉得好听。（还好宝宝游戏的时间不长，否则人们的耳朵就要受苦了。）马修的音效游戏玩完后我们把锅子收起来，把柜子的门关上。从那次之后，马修记得那扇关着的门后，有会发出声响的玩具，每天都会往柜子爬，攀着门站起来，试着要把门打开。

好玩的游戏

找出丢失的玩具 这个年龄的宝宝，开始出现一种“物体恒常性”的观念，也就是有“记得玩具藏在哪里”的能力。在以前，他看不见的东西也想不起来，如果你把玩具藏在毯子下，宝宝没有兴趣去找。试试这个实验：让宝宝看着你把他喜欢的玩具放在他面前的两片布尿布其中一片下面。注意宝宝会如何研究那两片尿布，好像在想哪一片下面有玩具。从宝宝脸上思考的表情，你可以知道宝宝正在试着回想刚刚玩具是放在哪一片尿布下。他做好决定后，拉开盖住玩具的尿布，并为自己做出正确的决定而高兴不已。多试几次，每次都把玩具藏在第一片尿布下，然后让宝宝看着你把玩具放在第二片尿布下。如果你在这以前一直把玩具放在第一片尿布下，就算这次宝宝看到你把玩具放在第二片尿布下，他多半还是会先翻开第一片尿布，因为那个情景仍然留在他的记忆当中。有时，在宝宝12~18个月大时，由于他推理的能力逐渐成熟，可能会记得你把玩具换到第二片尿布下了，或看到第二片尿布鼓了起来，就知道玩具一定就在下面。

捉迷藏 宝宝现在能记得父母刚才探出头来的地方，因此非常喜欢玩这个游戏。让宝宝在沙发周围追你。等他追丢了，你就把头探出



把看着你藏在尿布下的玩具找出来，是快满1岁的宝宝爱玩的游戏。这时候宝宝已经开始意识到物体永恒性。

点击查看儿童用品排行榜

来偷看，叫他的名字。宝宝会爬向他看到你探出头的地方。最后他也会模仿你绕着沙发躲藏与偷看。

接下来，加上声音的游戏。不要让宝宝看见你躲在哪里，只要叫他的名字。注意宝宝会如何在房里爬来爬去（以后是东倒西歪地走），寻找发出声音的那个人。不断发出声音，让宝宝保持寻找的兴趣。

心理防卫

宝宝在这个阶段，防卫心理意识更强了，对于有害的物体或处境会有警觉。不过这是一种因人而异的技能，因此父母们不应该对宝宝完全放心。

宝宝有了高度意识 宝宝通常在1岁前就会意识到高度。有一个很有名的实验叫做“视觉悬崖”可以证明这一点。这项实验是将一个长形玻璃桌一半的桌面下，直接贴上棋盘状的图案，另一半的桌面下也放了同样的图案，但是放在玻璃桌下1.2米处。婴儿被放在直接贴有棋盘状图案的那一半桌上，并鼓励他爬向妈妈。当婴儿爬到第一个棋盘图案的末端时，他的手仍能摸到玻璃，但他的眼睛告诉他，接下来是往下掉，所以婴儿到达“悬崖”处就停止往前爬。这个实验证明，这个阶段的宝宝，心智能力已足以理解边缘与高度的概念，而且知道不要超过边缘。不过也别因此把宝宝放在桌上自己玩。有一些冲动型的宝宝，尽管意识到危险，还是往前爬，他们就可能从桌子上掉下来。

妈妈发出前进信号 上述的“视觉悬崖”实验有个有趣的曲折：当宝宝爬向妈妈时，假如妈妈表现出快乐、勇敢的态度，大部分宝宝会爬过“悬崖”；如果妈妈显出害怕的样子，宝宝就会停住。结论是由于婴儿能领悟妈妈脸部的表情，或者把自己的信号投射给妈妈，并根据他接收到的回馈信息做出反应。妈妈扮演了婴儿情绪调节者的角色。

进入语言的世界

随着宝宝跨入语言的世界，或许你终于觉得能跟宝宝沟通了。宝宝终于了解你说的话，虽然他不一定会照着你的话做。简单、熟悉的问题，宝宝的回应你通常能理解：“你要吃奶吗？”“你要出去吗？”虽然你还听不到宝宝回答“要”或“不要”，但宝宝的肢体语言却已说得很清楚，除非他自己也不知道要什么。

1岁以前的宝宝能说的字很有限，他能听得懂的字却很多，而且伴有很强大的肢体语言。宝宝“接受语言”（即理解能力）的发展程度，总是会比“表达语言”快几个月。宝宝会讲的话不多，但并不表示他听不懂你说的话。事实上，无论是多大的宝宝，只要你把心目中宝宝的理解能力翻一番，才能准确地评价宝宝真正的语言理解力。

宝贝话语

宝宝现在除了能了解你说的话与肢体语言外，自己的词汇量也增加了。虽然宝宝在大多数时间还是叽哩咕噜地听不出来在说什么，但也不时会有出奇不意的抑扬顿挫出现，让你觉得虽然你听不懂，但宝宝知道自己在说什么。

“讲话”是指以固定的声音称谓某一行为或物体，即使这个声音并不清楚。大部分宝宝讲的话都是这样，因为发音不清楚，所以别人听不懂——或许只有父母例外。大部分宝宝在这个阶段脑子里已经有一些熟悉的词了（“爸爸”、“妈妈”、“猫”）。宝宝喜欢模仿你讲话的声音，包括咳嗽声、舌头发出的嘶嘶声、喀喀声。

宝宝不只是增加了语言内容，连音量都加大了。宝宝先是进入大叫阶段，然后是尖叫阶段。把耳朵塞上吧！这种情形很快就会过去。宝宝只是试试自己的声音，他对于自己能发出

点击查看儿童用品排行榜

“不、不、不!”

大部分的宝宝在1岁以前，就已了解“不”就是“停止”的意思。至于宝宝是否听从，则取决于你讲“不”的语调与手势。当宝宝要把台灯电线拉掉时，你可以轻轻抓住他的手，看着他的大眼睛，指着电线对他说：“不，不能碰，宝宝会受伤!”然后把他的好奇心转向安全但同样有趣的活动。这个阶段的宝宝，甚至会模仿你的动作，自己也摇摇头，好像这样有助于他理解你的意思。说话时不要用粗鲁的语调。跟宝宝讲话时，也要保持尊重。你的目标是要教宝宝，不是吓宝宝。当然，宝宝也会常常对你说“不”。除了“不”以外，你也可以用“停”、“烫”、“关上”、“脏”、“会痛”、“放下”等代替。想出一个能马上获得宝宝注意、代表“不”的声音。我们家的“不”声就是一个很突然、大声的“啊”；史蒂夫听到这个声音就会停止危险动作。

声音和周围的人的反应感到惊奇不已。如果你觉得一定要教宝宝在屋里或车里要用“安静的声音”，就在他耳边轻声细语，让他熟悉这种声音，这种“秘密的声音”能吸引宝宝的注意力，让他有新的模仿对象，宝贝话语是令人心醉的。

姿势与肢体语言

这个阶段的宝宝，除了会讲的话增加了，宝宝的肢体语言，尤其是表情和手势，也很丰富。这有助于你了解你该怎么做，以及宝宝的需要。宝宝可能会拉着你的裤子，高举手臂，要你把他抱起来。他会在你的怀里蠕动，告诉你他想下来。如果宝宝非常需要获得你的注意，他可能会抓住你的鼻子或下巴，把你的脸转向他。这种以肢体语言表达的能力，会比用话语表达的能力更早成熟。或许这个阶段的宝宝觉得：“如果你听不懂我说的话，就看我的肢体表现吧。”

文字与声音联想

到了这个阶段，宝宝可能已经能将声音、名字与人联想在一起。

谁在打电话? 宝宝现在已经能把话筒里的声音，跟讲话的人联想在一起。有一天，11个月大的马修听到我在话筒里的声音，就把头转过去看门。我的声音使他的脑海中出现爸爸从门走进来的样子。

我的名字是什么? 除了会回应自己的名字外，宝宝现在也可能会把别人的名字跟人联系在一起了。马修10个月大时，在餐桌上跟全家人一起用餐时，能抓住我们交谈的要点。当我问：“鲍伯在哪里?”他就会看着鲍伯哥哥。

用宝宝学会的新字与手势玩游戏

以下是一些宝宝喜欢的文字游戏，你可以从游戏中看出宝宝懂得了多少肢体语言与文字语言。

挥手说再见 在上一阶段，宝宝已经会模仿你挥手说再见的样子。在这一阶段，宝宝甚至会主动挥手说再见。宝宝学会将“拜拜”的声音和动作与离开的行为，如出门，联想在一起。你们玩挥手说拜拜的游戏次数之多，以至宝宝已经会模仿你挥手的动作了。现在试试看，不要挥手，只说“拜拜”，或者只要挥手，不说“拜拜”。一旦宝宝学会声音与手势的关联，他可以在听到声音时就会挥手，或者看到你挥手时，就会发出类似“拜拜”的声音。手势与声音会刺激心智联想，帮助宝宝把这两样东西联想在一起。

模仿手势 现在，宝宝已经是个大模仿家

点击查看儿童用品排行榜



“好大呀!”

了。宝宝最爱玩将手、手臂、脸部表情、简单文字结合起来的手势游戏，如“拍拍手”。

藏猫猫 这个阶段的宝宝，非常喜欢玩藏猫猫。用一张卡片遮住脸，或用手帕盖住头，同时保持跟宝宝的声音交流，问宝宝：“妈妈在哪里?”当你把卡片从脸上拿开，或宝宝用手把你头上的手帕拉下来，宝宝再度看到你的脸时，会非常开心。反过来玩也一样好玩。把尿布盖在宝宝头上，然后问：“宝宝在哪里?”当宝宝把尿布拿开，露出脸来，你再惊喜地说：“在这里!”藏猫猫游戏能刺激宝宝发展中的记忆力。宝宝把消失的父母画面，暂时存在记忆里。当你再度出现在他眼前时，他会因为确认了他看到的影像跟脑海中储存的一模一样，而感到非常高兴。

丰富的球类游戏 丰富的球类游戏将引起宝宝浓厚的兴趣。单一动作的要求：“把球给



这个阶段的宝宝喜欢玩球，而且通常已能听懂像“把球给妈妈”这类的简单命令

让游戏继续

在玩挥手说拜拜或拍手游戏时，每隔一段时间，试着只给宝宝一半的信息，如做手势而不出声，或说话而不做手势，让宝宝自己完成另一半。比如，说“拍拍手”，但不要碰宝宝的手，让你的声音激发宝宝储存的记忆模式，使宝宝自己知道要拍手。然后你再拍手，强化宝宝的记忆。尽量多玩一会儿，但要记住，大多数的宝宝在这个阶段，注意力集中时间不超过1分钟。当你觉得宝宝真的在听你说时，要想办法保持他的兴趣。举例来说，如果你指着天空中的一只鸟，说：“小鸟”，你注意到宝宝也往天空望，发出类似“小鸟”的声音，这时你就可以微笑地说：“对，那是小鸟!”让宝宝知道他听对了。宝宝能够表达自己的意愿，而且觉得自己讲的话别人听得懂，这是一项重要的心智技能，这项技能在下一阶段还会发展得更好。跟宝宝玩语言游戏时，注意宝宝有时候会停下来，好像在想轮到谁说话了。语言现在已经逐渐变成一项心智技能，宝宝会思考你说的话及自己如何回应。

点击查看儿童用品排行榜

选球的诀窍

宝宝喜欢小而轻的塑料球。乒乓球最受宝宝欢迎，因为乒乓球弹到地上会发出有趣的声音且移动快速，宝宝又能轻易握住和控制。宝宝也喜欢大的泡沫球或轻而软的橡胶球，他们可以用两手抱住球，丢球或把球滚向你。有些宝宝在这个阶段能把轻而小的球丢过头顶。

爸爸拿来”，这个阶段的宝宝有时会照着做，有时不会。几个月后，大概就都会照办，甚至要他做两个动作，他也会听命行事，例如：“去捡球，把球丢给爸爸”。

关心宝宝的脚

宝宝娇嫩的身体需要细心呵护，脚作为宝宝身体重要组成部分，父母们应给予格外关心。以下是父母对孩子的脚和鞋子常有的疑问：

如何帮宝宝选择合脚的鞋

鞋底：一般来说，宝宝刚会走路时穿的鞋，鞋底越薄、越有弹性越好。帮宝宝选购鞋子时，先用手将鞋子折弯，目的是测试鞋子的弹性。然后注意宝宝走路的姿势。宝宝每走一步，鞋子都应该在大脚趾与脚掌接合处弯曲。有些运动鞋的胶底比皮底厚，也更硬。此外，胶底比较圆，皮底则比较平，走起路来较稳。不要让宝宝穿硬鞋。如果你觉得很难把鞋子折弯，千万不要买，因为宝宝的脚会觉得不舒服。宝宝也有跌倒的可能。

鞋腰：鞋腰必须结实，才能真正合脚。这样试试：用拇指和食指挤压鞋腰。如果觉得太软，表示穿上后可能鞋子会滑掉。

鞋跟：宝宝的第一双鞋就应该有一点跟，这有助于防止宝宝往后跌。

鞋面和鞋帮：宝宝走路时，鞋面和鞋帮都应很容易起皱。如果没有，表示鞋子弹性不够，宝宝的脚无法在走路时自然弯曲。

材质：采用能透气的自然材质，如皮或帆布，让空气能接触到宝宝出汗的脚。不要选用不透气的合成材料制成的鞋。

买鞋时，帮宝宝试鞋的人也很重要。好的试鞋人会量宝宝站着时两脚的尺寸，注意宝宝走路时，拇趾与脚掌接合部位的弹性，检查脚趾空间和脚跟的滑动。别忘了问问宝宝的意见。让宝宝穿着新鞋在鞋店里多走几步。



挤压鞋跟护套，看是否够结实



测试弹性

点击查看儿童用品排行榜

什么时候该买鞋给宝宝穿？

宝宝大约在9个月到1岁之间，会开始扶着东西自己站起来，这时候，父母就应该认真考虑孩子穿鞋的需要了。

为什么宝宝需要穿鞋？

鞋子能保护宝宝柔嫩的双脚，不受粗糙面、裂片、尖锐物品等潜在危险的伤害。宝宝在学走路时，眼睛往前看而不往下看，一不注意，他的小脚什么东西都可能踩上。到时候宝宝痛得哇哇叫，父母心里可不好过。

穿鞋有助于宝宝走路吗？

鞋子的底部如果平坦、均匀，就能使宝宝柔嫩的小脚走路时走得更稳定。通常我建议父母们，孩子初学走路时，可以先让他光着脚，但等到孩子走得稳了，就该到鞋店走一趟。不过，也有一些初学走路的孩子，穿着合脚、有弹性的鞋时，会走得更好，很少跌倒。

怎样才知道孩子该换大一点的鞋了？

每隔一段时间就检查宝宝的脚。脚趾弯曲、有水泡、脚底有类似灼伤的红色印记（摩擦造成的），都是鞋子不合脚的迹象。大部分幼儿都是鞋子还没穿坏，就已经嫌小了，平均约每3个月就得换大一点的鞋。以下是宝宝该换鞋的迹象：

⊙脚趾没有空间

宝宝站着时，你可以感觉到他的小趾已经顶到鞋子。宝宝最突出的脚趾和鞋子前端，应至少保留1.5厘米左右的距离。

⊙鞋面太紧

鞋面的皮看起来很紧，一点都捏不起来。合脚的鞋，鞋面至少能捏起一小折的皮。

⊙鞋的后面

鞋帮内侧或外侧被长大的脚撑得突出。

点击查看儿童用品排行榜

第20章

第2年：从婴儿到幼儿

宝宝正式进入幼儿期了。这个年龄的宝宝三大主要技能：走路、讲话、思考，是宝宝从婴儿升级为幼儿的重要标志。

跟静静坐着的宝宝说再见吧。1岁以上的宝宝，随时都在动，从走到跑到爬上爬下，在家里横冲直撞，一会儿玩这个，一会儿玩那个，忙着体验周围的世界。他的脚下好像装了轮子，手也不闲着，所有伸手可及的物品都逃不过他的掌心。他碰到的任何东西都有他可学习之处：旋钮要转一转，按钮要按按看，抽屉要拉出来。这个年龄的孩子就是爱探险和实验。现在的关键问题是要把他盯紧。

语言能力的加强刺激了孩子的好奇心。现在宝宝已经有能力表达他的需要，也更有能力指挥扩大了的世界。心智能力的增强，让幼儿的冒险更加刺激有趣。宝宝现在不会冲动地做事，他能够先在脑子里想清楚该怎么做。

但幼儿期的宝宝情绪也会经历高低起伏。分离焦虑多少平衡一下宝宝探险与实验的欲望。上一分钟，宝宝跟你形影不离，寻求安全感；下一分钟，他又风也似地跑去玩好玩的东西。宝宝想独立，又想依赖，加上探索的欲望，造成一阵阵的欣喜、欢笑、恐惧、生气等情绪爆发，而碰到情绪负荷过重时，便会出现娶脾气的行为。宝宝有能力表达自己的感觉。虽然宝宝想“自己动手做”，但现实却告诉他，他做不到。

进入第2年后，宝宝的心智与运动成长速度加快，身体的成长却减缓了。宝宝出生后的第1年，平均增重了6.4公斤，长高了25厘米；在第2年，宝宝可能只会增重2.3公斤，长高13厘米。成长速度减缓，使得宝宝的胃口也变差了，所以幼儿才会被叫做“挑食者”。宝宝吸收到体内的热量减少了，还会消耗掉第1年的脂肪，变成一个瘦宝宝。

1岁至15个月大：跨出大步

准备好，走路表演要开始了。虽然大多数宝宝在15个月大前，就能走15米的距离，但有的宝宝却才开始踏出第一步。有些宝宝会到处走，有些宝宝在房间里走了一半，又退化成爬行，尤其是急着要拿某个玩具或追家里的宠物时。

走得更强壮、更长久

宝宝初学走路的姿势，可以用“喝醉酒的水手”来形容，摇摇摆摆，跌跌撞撞，走得东倒西歪，跌倒了就爬一阵子再起来继续走。注意宝宝是如何协调手臂、双腿及身躯肌肉，求得平衡并试图直线前进。宝宝会把身体稍稍往前弯，双臂向前伸，两脚张开，摇摇摆摆在房间走来走去。就这样练习个一两个月后，宝宝会从双脚分开、双腿僵硬的走法，进步到比较有节奏、会弯膝、双脚较靠近、脚跟脚趾轮流着地的坚定行进步伐。

点击查看儿童用品排行榜

站起来！走！

这个阶段有两个主要动作能帮助宝宝走得更好。以前，宝宝如果想从爬换成走，他必须先倚着某件家具或墙壁攀爬，让自己站起来。现在，宝宝可以直接从爬到站，跳过攀爬的步骤。注意宝宝如何完成爬——蹲——站——走的动作。宝宝正坐在地上玩玩具，突然间，他决定要在家里走一圈。首先，他会采取像熊一样的爬行姿势（手脚着地）。接下来，他用脚当平衡支点，把屁股的重量往后推，移动身躯，变为蹲的姿势，像橄榄球赛里那个正要喊开球的四分卫。然后他把身躯拉直，站了起来，就可以走了。刚开始，动作很突然而且断断续续的，但渐渐就会变得流畅。宝宝在第2年中学会从坐到走这个动作，靠的就是这个主要的运动动作，这也是宝宝跌倒后，要爬起来再走时一定要用到的动作。

娱乐步法

宝宝学会往前走、往后走、绕圆圈后，就会懂得用走路游戏来吸引观众了。当他脸上露出淘气的表情时，表演就要开始了。首先是宝宝最爱玩的直升机表演，张开双臂，原地转圈，直到晕头转向地跌倒。低着头从两腿间往后望，也是宝宝最喜爱的游戏之一。宝宝在采取像熊一样的爬行姿势时，发现自己可以从张开的双腿间，看到倒立的世界。他会保持一阵子这样的姿势，好像在说："嗯，这么看不太一样"，然后再站起来，继续摇摇摆摆地往前走。

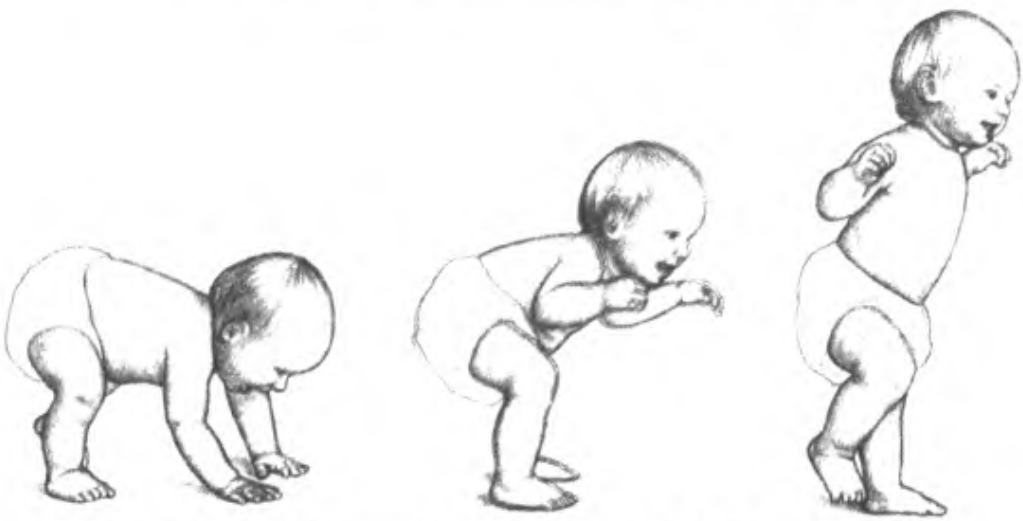
走路和玩耍

就跟所有的发展技能一样，熟练后就会变成好玩的游戏。宝宝喜欢手里拿着玩具（如泡沫做的软球）到处走。在略高出头顶的桌子下走，也是宝宝喜欢的挑战。平衡感进步后，宝宝也会喜欢弯下腰用一只手捡玩具，另一只手伸长保持平衡。

这个阶段的宝宝，仍然喜欢让人扶着走。你可以跟宝宝玩一个有趣的游戏：面对面站着，你手上拿一个泡棉做的软球，让宝宝手上也拿一个。你开始往后走，让宝宝朝着你走。开始加快速度，注意宝宝会一边试着跟上你的脚步，一边咯咯地笑。

学会走路的宝宝玩哪些玩具

推拉型的玩具，是幼儿最喜欢的。看宝宝如何推着玩具割草机到处走，或者推着小小购



现在宝宝已经可以通过爬——蹲——走的动作，从坐着的姿势换到站立的姿势

点击查看儿童用品排行榜

物车四处逛。可以骑的玩具也很适合这个年龄的宝宝。宝宝现在可以玩骑马游戏，坐在有轮子的玩具上也能保持一阵子平衡。由于宝宝骑车的平衡感还不是很熟练，所以不要让孩子在坚硬的地面上骑，如水泥地。此外，这类玩具的座椅一定要低，而且支撑底座要有足够宽。

玩具架子

文静的宝宝在这个阶段，只要拥有玩具架子上的玩具，就很满足了。然而，冲动型的宝宝，可能会将所有伸手可及的玩具全丢下来，要他们好好地玩排列整齐的玩具，恐怕还得再等上几个月。如果你把玩具放在约离地30到45厘米的架子上，宝宝可以走到属于自己的架子前，学习把东西拿下来再放上去。他可以选择想玩的玩具，甚至借着架子站起来并支撑身体，慢慢欣赏玩具。这会给宝宝一个完整、全新的游戏角度。但要有心理准备，宝宝的手有时会像挡风玻璃的雨刷一样，把所有玩具都给扫下来，父母要为整理这些玩具忙得不亦乐乎。

父母的小帮手

你可能想不到，厨房也可以是宝宝最喜爱的游戏室，在这里，宝宝可以用他新学会的技能，“帮助”妈妈和爸爸。宝宝学会站立之后，就能帮妈妈把洗碗机里的餐盘拿出来。洗碗机的门开着时，宝宝可以攀着洗碗机站起来，如果能碰到放刀叉汤匙的篮子，宝宝会格外兴奋。由于宝宝对餐具特别有兴趣，所以要特别小心不要让宝宝碰到尖锐的刀子或其他危险的餐具，当然，在这整个“在职训练”的过程中，父母中至少有一人在旁监督。

携手共进

宝宝还喜欢走在父母中间与父母结伴走，让父母一人牵一只手，或者让爸爸或妈妈其中一人牵着手走路。宝宝尤其喜欢让父母牵着走楼梯，因为大部分的宝宝在这个阶段都还没学会自己爬楼梯。

走，一起探险去

牵着宝宝的手，一起在家里探险。一边牵着宝宝走进每个房间，一边教宝宝如何安全使用不同的家具（当然必须是幼儿可以安全爬上的家具），也给宝宝看看在他能控制的高度范围内的有趣物品。

宝宝的表演谢幕了

因为宝宝玩耍的时候很投入，所以当你要他停止玩耍跟爸爸离开时，他往往会抗拒。无论是该吃饭了、该上床睡觉了，或者该离开某人的家时，最好都不要直接把宝宝牵着就走。以下是一些我们家在面对这种情况时常用的方法：在要离开的前几分钟，告诉宝宝该走了（或该去吃饭、该睡觉了），并开始帮宝宝跟每个玩具说再见，“卡车拜拜、积木拜拜……”。这种离去前的手势，能帮宝宝将游戏告一段落，就像读完一本书中的一个章节。这也有助于父母了解，你们的宝宝是一个意志坚强的小人儿，对他的教养方法需要有些创意才行。

飞速发展的手部技能

宝宝除了能到处走，也发展出许多手部技能。

使用工具

使用工具是宝宝喜欢的手部自助活动之一，尤其是常见的家庭“工具”。宝宝常常看到你用的物品，如牙刷、梳子、电话、汤匙、叉子、碗盘、杯子，现在他都想模仿着用。在餐桌上，宝宝对餐具的兴趣通常比吃东西更大。

点击查看儿童用品排行榜

合作梳洗和穿衣

另一个手部自助活动是试着穿衣服和脱衣服。以前，帮宝宝穿脱衣服简直就像一场摔跤比赛。宝宝1岁之后，虽然还是会乱动，但帮他穿衣服已经容易多了。你家的幼儿或许已经懂得把脚伸出来穿鞋了，把手穿过袖子，把上衣从头上脱下来。他甚至可能学会自己擤鼻涕或梳头发。宝宝能跟你通力合作，不只是因为宝宝的手部技能进步了，也是因为他想模仿大人“自己动手做”。在给宝宝穿衣及打扮时，你可以把你做的步骤讲给他听，来延长他的注意力集中时间，“现在我给你穿鞋……把脚给爸爸”。另一个减少穿衣服麻烦的办法是使衣服又有趣又容易穿上：有拉链、大袖、大领口，颜色鲜艳，图案吸引人。把穿衣变成游戏也有助于给宝宝穿上衣服。玩藏猫猫的游戏是把衬衫套过孩子的头最佳时机：“宝宝在哪里?”当头探出来接着说：“宝宝在这儿呢!”当给孩子穿裤子时，让孩子的腿做骑自行车的动作，帮助孩子的下半身配合穿裤子。你可以把宝宝的小脚叫做小猪，与宝宝一起笑着，穿鞋就容易多了。如果你给宝宝发出简洁明了的指示，如“伸腿”，“抬胳膊”，那么宝宝就可能将脚抬起来往裤腿伸，不等你把衬衫给他脱下来就抬起胳膊。

适合新的手部技能的玩具和活动

⊙注意看宝宝如何把柜子的门开开关关，并把里面的塑料容器和盖子全都拿出来散落一地，然后坐在地板上拼拼凑凑。注意宝宝如何对着这些东西讲话、唱歌、发号施令、到处挥动。像量杯组之类大小成套的圆柱形容器，能培养宝宝对大小的概念，知道小容器如何放进大容器里。宝宝对于东西之间如盖子和容器的关系，也更加清楚，宝宝尤其喜欢玩盖子。他对把东西从容器中倒出来，比放进去更有兴趣。不过，如果你主动开始这场游戏，教宝宝游戏怎么玩，宝宝也会跟你学习怎样把东西放进容器里。

⊙形状板是宝宝最爱玩的玩具。宝宝在1岁左右，就知道圆积木要配圆孔，不过命中率并不高。他可能会在圆洞周围敲来敲去，似乎知道手中的积木和板上大小刚好的洞有关，但他并没有足够精细的运动协调能力，也没有足够的注意力和耐心，能把圆积木顺利放进圆孔。之所以要从圆形板开始，是因为对幼儿来说，把圆形东西放进圆孔里比较容易。等宝宝搭配的技巧逐渐熟练，专心程度逐渐加强，就能用正方形板，让宝宝学着对好四个角，把方积木放进方孔里。

百宝柜

就算你把厨房柜子的门都锁上，还是有可能被宝宝打开，不如给宝宝一个专门的柜子，让他随便开。在柜子里放一些容器式的玩具（大小成套的塑料圆柱体、锅子、罐子，以及几件宝宝最喜欢的东西），并经常更换，让宝宝保持兴趣，有了自己的门可以开开关关，有个特定的地方可以去，也能避免这个小小探险家去探索家里较不安全的地方。



点击查看儿童用品排行榜



孩子会越来越懂得在游戏时听从指示



宝宝长大了，积木也要变大。试试能让宝宝用单手或双手握着和堆叠的10厘米橡胶积木。把三四个积木叠高，然后弄倒，是宝宝坐着玩时最喜欢的游戏

⊙在玩容器和形状板游戏时，如果你为宝宝示范正确的组合，多数15个月大的宝宝都会懂得正确搭配积木。宝宝在玩容器和积木游戏时，你可以在旁边给予一些鼓励性的指导，让他玩得更开心、更顺利，比如说，一边指着正确的地方，一边说："这就对了，把积木放进去。"宝宝会越来越能遵从你的指示。这种口令（"把积木放进去"）加上手势的表达方式，能引起宝宝对玩耍的浓厚兴趣，鼓励宝宝重复特定的活动。多让宝宝玩需要做决定的游戏。帮宝宝设计好活动，让宝宝照着做。

⊙我们家的最佳玩具是一个刮胡霜瓶盖。这么一个简单的瓶盖，却能让宝宝做很多事：敲、从一手换到另一手、用拇指和食指捡起来，或用整只手抓住瓶盖圆周或一侧；还能放在浴缸里，舀水进去，看着它往下沉，然后浮起来漂着。

现在来跟宝宝玩点智力游戏。让宝宝看到你把瓶盖扔在浴缸那边的地上，然后你把瓶盖捡起来，藏在手里，让宝宝找不到它。注意宝宝会先看瓶盖刚刚掉落的地方。然后你把手张开，让宝宝看见你手上的瓶盖。把手合上，注意宝宝会把手伸向你藏了瓶盖的那只手。接着你把双手放在背后，把瓶盖换到另一只手上。宝宝会把手伸向他刚刚看到放有瓶盖的那只手，这显示这个年龄的宝宝已经有相当准确的短暂记忆。

"不要碰！"——宝宝安全成长法则

宝宝的脑对手说："凡是碰得到的东西，都要摸摸看，让我感受不同的触觉，我才能学

安全事项

宝宝会把喜欢的玩具紧抓不放。如果宝宝拿了危险的物品，如刀子，不要冲动地把刀子从他手上抢走。宝宝可能会反抗，弄伤自己或弄伤你。正确的做法是，握住宝宝的手，轻轻压迫宝宝的手腕，让他不能握紧手（你可以自己试试，抓住自己的手腕，看看手指会如何因为手腕的挤压而无法握紧）。现在跟宝宝说："把东西给妈妈"，一边将危险品拿走，一边给宝宝一个好玩但安全的玩具。

点击查看儿童用品排行榜

得更好。”而手的朋友——脚，也愿意带手到任何想去的地方。可是在宝宝的上面，总有个人在大叫：“不行！”这就是顽皮好动的宝宝的世界。以下是对付好奇宝宝的方法：

教宝宝学习“安全触摸” 下次小小探险家又要在家中展开探险时，你陪着他一起去，告诉他什么东西可以碰。鼓励安全地触摸：“你看，那些花好漂亮，轻轻摸摸看”，并亲自示范什么是安全地触摸。给宝宝专属的抽屉和柜子（如果可能的话，每个房间都有一个），让宝宝忙碌的小手接触适当的东西。

转移视线 宝宝的手已经张开，准备去抓台灯的电线，你的嘴巴正要反射似地喊出“不行！”，但经验丰富的你，已经抢先一步想到要将宝宝的兴趣引到更有趣的玩具上：“玛丽，你看盒子里有什么……。”玛丽把头转向好玩的盒子，台灯又安全度过一次危机。

把你的世界抬高一点 与其随时要当个警卫，对着宝宝大喊“不行！”不如在宝宝还小的这几年，暂时把家里的易碎品全部往高处搬。把小狗的餐盘放高，把垃圾桶藏起来。老是把“不行！”挂在嘴边，会让家里的气氛不太好。幼儿可能会觉得每件东西都碰不得，因此削弱了探索及学习的本能。教宝宝用正确的方法去触摸与探索适当的东西。（见第389页的30厘米法则。）

语言发展

宝宝进入幼儿期后，会变成喋喋不休的小麻雀。这个阶段的宝宝，口语与肢体语言都有很大发展。你会注意到宝宝语言发展有两个部分：表达语言（宝宝会说的话）、接受语言（宝宝听懂的话）。在所有的发展阶段，接受语言都领先于表达语言几个月。在宝宝出生后第2年的初期，宝宝会说的话不多，听懂的话却很多。

第一次说话

大部分宝宝在这个阶段并不会说很多话，或许是因为他们把大部分的发展精力都用在走路上了。一旦学会走路，语言的进展就开始突飞猛进。15个月大的宝宝，平均只能说4~5个让人听得懂的字。最常说的字包括：

⊙b开头的字：ball、ba-ba（bottle）、bird、bye-bye

⊙c开头的字：cat、car

⊙d开头的字：dog、dada

⊙g开头的字：go

宝宝可能还不会说整个字，但他会用字的开头，给你一点提示，好像要你把空白部分填好：“ba”是“ball”、“buh”是“bird”、“ca”是“car”。但宝宝讲话时还会把手指向那个物体，其实已经清楚地告诉你他在说什么。刚学说话的幼儿，通常语调和抑扬顿挫都已经很明确，只是还不能说出完整的字。

第一个“不要”

宝宝会表达“不要”以及相关的否定表述。如果你没听懂，他还会摇头或把你要喂他吃药的手推开，来强化他的意愿。

取名称

继续告诉宝宝日常生活中的人或物的名称。指着玩具卡车，告诉宝宝这叫“卡车”，宝宝就会像小鹦鹉一样跟着发出类似“卡车”的声音。带宝宝到公园或树林里散散步，经常停下来告诉宝宝各种生物的名称。让宝宝先开始。当宝宝指着树上的昆虫时，告诉他，这是“虫”。当宝宝跟着你讲“虫”时，马上附和：“对，那是虫。”当宝宝指着月亮，发出“月”的声音，回应他“对，那是月亮”。让宝宝知道你能听懂他说的话，这能让宝宝更乐意当个小鹦鹉。这就是宝宝学说话的方式。

小鹦鹉

这个小小模仿家最喜欢发声的游戏，如吹

点击查看儿童用品排行榜



告诉宝宝日常生活中各种事物的名称，有助于宝宝语言能力的发展

泡泡或伸舌头的游戏，并特别喜欢游戏中发出的声音。他也喜欢动物的声音，如家里小狗的汪汪声，或电视上某个角色的声音。好好利用宝宝模仿的欲望。马修在这个年纪时，最讨厌擦鼻涕，于是我们跟他说："跟我一样擤鼻涕。"然后我们再轻轻帮他把流出来的鼻涕擦掉。

注意宝宝的信号

整天跟着小哥伦布到处探险，的确挺累人的，但好的语言与育儿技巧，却能让你的育儿生活轻松一点，因为宝宝终于懂得如何表达自己的需要了。比如说，他会拉着你的衣角，或者把自己的外套拿给你，叫你带他出去玩，或者拿卷录音带要你放。如果你想协助幼儿培养技能与建立自信，倾听是最重要的。主动、仔细地倾听，能让你跟孩子间建立起持续一生的沟通技能。孩子讲话时，你应该把他当大人一样尊重。他人虽然小，却有大事要说。记住，幼儿哭，是因为他讲第一次时你不听，他的声音反映出心中的沮丧，结果这种哭哭啼啼的调子"有用"。你也树立了坏榜样，就是你也不期望他在你讲第一次时就会听进去。言传不如身教，孩子会按你做的去做，而不是按你说的去做。

"要求"帮忙 除了讲话外，宝宝也会用手势和肢体语言寻求协助。当他打不开盖子，或者玩具卡住了拿不出来，便会沮丧地发出"帮帮我"的声音，或走过来拉你的衣袖，要你帮忙。这些声音和肢体语言就是要告诉你："来帮我把这个玩具弄下来。"这是多么聪明的宝宝啊！

"喂我" 除了在玩耍时会发出求助信号外，宝宝还会发出喂食信号。宝宝可能会把你的上衣拉开要吃奶，或者指着奶瓶要喝奶。只要幼儿坐在旁边，连妈妈吃饭他都要插一手。当你舀了一匙食物，幼儿可能会抓住你的手，把食物改朝他自己的嘴里送。能使用声音与肢体语言获得帮助并满足需要，是宝宝社会发展的重大里程碑。

展现心情 除了用声音和动作传达需要外，宝宝现在也能用特定的面部表情反映心情：眼睛下垂、抿着嘴、皱着眉头、下巴撅起。这样的小娃娃脸，是要告诉你，"我不高兴"。

词汇联想

宝宝开始会把听到的与看到的东西联想在一起，他知道，眼前越来越大的世界中，每种事物都有个名称。

词汇与图像的联想 词汇使得看书和看电视都变得更有趣。宝宝可能会走到电视机前，指着里面的小狗，大叫"狗狗！"。

让宝宝更听话 想像以下的情景。吃点心时间到了，但孩子正忙着玩玩具。你不用强把孩子拉走，只要说："我们去吃饼干。""饼干"这两个字，会激发宝宝的联想："饼干在盒子里，盒子在厨房里"，于是宝宝便会乖乖跟你走进厨房，走向饼干盒。

越来越聪明 词汇让思考更容易。现在宝宝周围世界中的每件东西、每个人都有名称，

点击查看儿童用品排行榜

他可以把许多图像存在脑子里，听到名称时，就唤醒他的记忆。我们就曾运用这种认知能力，避免孩子坐汽车安全座椅时吵闹。我儿子马修非常喜欢他的大哥哥彼得。有一天，15个月大的马修，在汽车安全座椅里哭闹不安，我们安慰他："等一下就会看到彼得了。""彼得"这个名字，让他脑海中出现喜欢的人的影像，于是他停止哭闹，开始想彼得。宝宝懂的词汇越来越多，加上脑子也越来越发达，现在跟这个小人儿讲话、相处，变得非常有趣。

遵从指示

这个阶段的宝宝，除了会说话、会模仿，也能理解单一步骤的要求，比如说，你叫他"去拿球"，他就能从一堆玩具中找出球来。再过一阵子，他或许就能理解并记住双重步骤或更复杂的要求："去厨房拿球，然后拿来给爸爸"。

手语

除了能理解更多字，幼儿也开始把手势和词汇的意义联想在一起。马修在这个阶段，会一把抓起家里宝贵的猫，紧紧地抱住它。我们会赶去拯救猫咪，并教马修温柔一点的抱法，我们一边说："对猫咪要温柔"，一边握着他的手，告诉他应该怎么对待猫咪。他可以从我们的语调与手部动作，了解什么是温柔的手势。同样，当我们帮他洗脸或擤鼻涕时，我们也会告诉他："妈妈会很温柔"（然后一定要温柔）。

边说边做

幼儿互相打招呼，是值得记录下来的珍贵画面。当一个热情的幼儿碰到一个害羞的幼儿，那种情景尤其好玩。你会看到热情先生温柔地拥抱害羞小姐。同时，你要在旁边小心看着，免得你的宝宝对别人家的宝宝爱护得太过分了。这时，害羞小姐往后退缩，热情先生抱得更紧，有点太激烈了。一个宝宝哭了，另一个则弄糊涂了，接下来就是一番挣扎。眼尖的你马上介入，教两个宝宝用温柔的抚触"爱宝宝"。要教会宝宝适当的社交礼仪，你可以握着宝宝的手，用语言与手势示范正确的触摸方式。

爱家的宝宝

幼儿现在对家中的声音与其来源更留意了。门铃响了，他摇摇晃晃向门走去；炉子的蜂鸣器响了，他改朝那里走；电话铃声响了，他赶着跑去拿起电话说"喂"。看着这个小人儿那么注意周围的世界实在很有趣，这真是个爱家的宝宝。

15至18个月：做得更好

宝宝在这个发展阶段，会做的事跟前一个阶段一样，但会做得更好。

走得更快

学会走路的宝宝，还会继续发展走路的技巧，像原地打转、绕圈圈、倒退走、爬楼梯（仍需抓着扶手或大人的手）。就跟大部分的发展技能一样，宝宝的欲望总是超过拥有的技能；他的念头总是比脚走得快。跌倒和沮丧都会提醒这个成长中的探险家：他还是个小宝宝。

巨大的进步：第一次跑

就像第一次走路一样，宝宝第一次跑步，多半都是僵直着腿，刚跑一会儿就跌倒了。当宝宝第一次显现出想跑步的欲望时，你可以带他到很宽、很长、铺垫子的地方，让他自由活动。一旦宝宝学会弯曲膝盖，把脚抬高点，就会走得更快、跑得更快，跌倒的情况也少了。

停下来弯腰

宝宝可能会快步走过房间，注意到地板上有个玩具，弯下腰，捡起来，然后继续往前

点击查看儿童用品排行榜

安全事项

每项技能有好的一面，也有坏的一面。宝宝学会弯腰捡东西后，当走在满是东西的地上时，父母应尽量跟着。这个好奇宝宝可能会捡起香烟头之类的东西。

走。弯腰捡东西的技能，让这个小小探险家能在家里玩寻宝游戏了。

攀山越岭

椅子、桌子、沙发，没有什么是小小登山家爬不到的地方。要尊重宝宝的攀登欲望，但要把家里布置成安全的攀爬环境。

⊙把椅子放到桌底下，不要让宝宝爬到桌上。

⊙危险的物品旁边，不要有可以攀爬的家具。把椅子放在炉子边容易出事。幼儿可以把凳子或儿童椅推到炉子旁。

⊙要特别小心爬上椅子，然后站到椅子上的宝宝。他可能会握住椅背，身体前倾，看看椅子后面的东西，结果椅子往后倒，宝宝就得送急诊室了。



宝宝攀爬东西的欲望是无法阻止的，所以一定要提供宝宝安全的环境

⊙创造安全的攀爬环境。为满足刚学攀爬的宝宝，我们家里有折叠床垫、一叠泡沫塑料块和许多椅垫。对于小小登山家来说，一堆叠在一起的旧轮胎，就成了安全的障碍赛场地。小溜滑梯也不错，能同时满足幼儿最喜欢的两件事：爬的欲望和滑的欲望。

拿出椅子

大部分的宝宝到了这个阶段都能自己吃东西了。给宝宝一个幼儿尺寸的椅子，注意看他如何坐上椅子。他可能会先爬上去，但很快发现这样既不舒服又不安全，而且椅子也会倾倒。然后他学会用两只手扶着后面，再把屁股往后靠。我们给宝宝一个很轻的帆布折叠椅，他学会坐后，就会常常连人带着椅子到处走。或许是因为他好不容易坐上椅子，所以不想放开从头再来。

请记住，将大人的世界缩小到婴儿世界那么大，既安全，也更有趣。给宝宝小椅子小桌子，让他坐着聚精会神地玩桌上的玩具，如接插的积木，可以让这个到处走的小家伙安静地坐一会儿。

第一次骑车

幼儿很少会静静坐着，但却会坐着骑东西。选择四个轮子、底座宽的骑乘玩具。购买之前，先带宝宝到玩具店试骑。如果他正在学骑，先让他在柔软的地毯上学，以免跌倒。

第一次投球

宝宝长大了，积木要用大一点的，球也要用大一点的。注意宝宝是如何投球的。他一只脚踩在地上不动，身子靠另一只腿的膝盖站起来，用整只手臂投球，比前一阶段的前臂投法更加进步。

丢和踢

要小心这些小棒球手和足球运动员！现在

点击查看儿童用品排行榜



儿童尺寸的椅子和桌子，是幼儿最喜欢的

宝宝两种运动——丢和踢都能做了。他可以更有力地将球从胸前或头顶丢出去。别小看一颗小球的学习价值。当小投手学习最有效率的挥臂投球动作时，他得知道何时放开球、对着哪个方向、要用多少力、要用到身体的哪些部分。

在院子里踢球也是宝宝最喜爱的游戏之一。刚开始踢球时，踢不中比踢中的次数多。起初宝宝可能会小心翼翼地走近球，仅仅碰一碰它，等到踢中了，宝宝的脸上会露出惊奇的表情。

宝宝成了小工匠

宝宝喜欢能模仿大人生活方式的活动与玩具。幼儿已经有推、拉、敲、倒等技能。马修最喜欢的就是推着玩具割草机，模仿爸爸在院子里割草的样子。可拉、可推的玩具，如玩具婴儿车也很好玩。用玩具槌子敲击玩具钉子，对小木匠来说也是很好的游戏。宝宝也很喜欢用小洒水器给植物浇水。

手部技巧的活动与挑战

随着宝宝手部技能的增加，玩具变得越来越具挑战性。除了能将积木越叠越多、越叠越高地推起外（四层通常已是小建筑师的极限），宝宝还喜欢能互相黏结、堆积的积木。

形状分类

成套的从小到大的圆柱体和圆环是宝宝喜欢的试验性游戏，这些游戏能让宝宝有机会运用刚发展出的认知技能，在动手之前，先在脑海中想好次序。注意宝宝在把一个个圆环套进柱子里时，脸上露出的坚决与专注的表情。刚开始，宝宝可能只是随意将圆环套进柱子，而不管圆环大小。随着宝宝的心智与手部技能日益成熟，他就会懂得要将最大的圆环放在最下面。

手握玩具

更敏锐的思维加上更纯熟的手部技巧，使得幼儿能学会正确使用手中握住的物品。以

身体接触

下面是几种宝宝和父母都喜欢玩的身体接触游戏：

击掌：击掌游戏有很多种花样：单手、双手、高拍、低拍、慢拍、快拍。你可以利用这个游戏，跟宝宝交流，或在宝宝有不当行为时，分散宝宝的注意力。

骑在爸爸肩上：宝宝都喜欢坐在爸爸的肩膀上，但经过门或吊灯时，都要记得弯身，此外，也不要在接电扇的天花板底下玩这个游戏。

钟摆：握住宝宝的双脚，把宝宝倒过来像钟摆一样前后摇摆。

其他的好玩游戏：边唱边跳绕圈转、爬到爸爸身上、从爸爸身上爬过、把爸爸当马骑、捉迷藏、模仿大人的滑稽动作等等。

点击查看儿童用品排行榜



宝宝的手部技能进步后，可以玩更具挑战性的玩具，这些玩具同时也会挑战幼儿日渐增加的脑力

前，凡是握在手中的东西，就是用来敲击的。而现在，他可能就能安全地用叉子和汤匙自己吃东西了。

除了玩自己的玩具外，宝宝对大人的“玩具”也很有兴趣，像爸爸每天用的刮胡刀。抽屉也是挑逗宝宝的目标，尤其是你在里面放了很多“玩具”的抽屉。如果你不想让宝宝去翻你的抽屉，不妨给他一个专属抽屉，并经常更换里面的玩具，保持他的兴趣。

第一件艺术品

墙上的蜡笔痕迹，是幼儿尽情玩乐时乱涂乱画留下的记号。宝宝的第一堂美术课，只需要一只容易握、无毒性的蜡笔和一张大的白纸。对于小小艺术家来说，要一只手固定纸张，另一只手画出大作，实在很不容易。宝宝的第一件艺术作品只是一些简单的线条。宝宝用握拳的方式握着蜡笔，来回画线，偶尔大笔一挥画个半圆，把蜡笔的笔尖都给戳进纸里了，就当是签名。

不要急着教宝宝正确画法，先让宝宝好好享受用蜡笔在纸上乱画的乐趣。等到宝宝能控制挥动的手臂，会在动笔前思考一下（注意他脸上果断的表情），就该上新的美术课了。鼓励宝宝模仿你的笔法。先画一条简单的直线，然后握着宝宝的手，教宝宝也画出一条直线。然后画一条横线，并鼓励宝宝学着画。接下来是画V字形、半圆形，最后是圆形。不过宝宝可能要等到两岁以后，真正开始画图时，才能画好圆形。

语言发展

幼儿的语言发展，可以用宝宝最爱说的字——“更多”——来形容。

更多词汇 宝宝的语汇从15个月大时的平均10个字，大幅增加到18个月大时的50个字，不过许多字的发音，父母以外的人还是听不懂。你可以试着把宝宝每天说的新字写下来，记录宝宝的语言发展。

说得更清楚了 宝宝讲话会从半个字进步到完整的字，如原本的“ba”，现在变成“ball”。

更多音节 宝宝的语言从原来的单音节“嗯”、“猫”，进步到能把简短的字放在一起：“好了”、“拜拜”、“晚安”、“不要”。宝宝现在可能会尝试发出多音节的字，不过说出来的话可能很好笑，比如要说“本杰明”，发出的却是“班班班”。

理解更多 幼儿似乎对周围的对话理解得更多。我们称这为二手语言。有一天，玛莎叫马修的姐姐伊莉上楼去把衣服拿下来洗，因为那天该洗衣服。我注意到15个月大的马修走向洗衣篮，从篮子里拣起几件衣服，走回玛莎那里。虽然这段话跟马修没有关系，但马修却抓住了对话的要点。

第一句话

宝宝刚开始说的句子，很像电报或新闻标题——只有名词或只有名词和重要动词。如“车拜拜”、“走拜拜”。宝宝把“拜拜”跟

点击查看儿童用品排行榜

“离开家”联想在一起（他是从你出门时的手势学来的），而“车”则是会把他从一个地方载到另一个地方的移动物体。宝宝甚至可能用“我”来开始两个字的句子，如“我走”。这种语言技能的进步，让他能表达“我”的愿望，让大人帮他满足愿望。有一天，我正在跟马修玩亲亲游戏，亲他的脚和脚趾头。当我停下来时，他看着我说：“还要……亲亲……脚趾头。”宝宝说出了整个句子的骨干，让听的人自行填补其中缺少的字。

回应没有手势的话语

幼儿不只是讲话时只讲提示词，他们还会以这种方式思考。当我说“走”的时候，18个月大的马修会拿出外套，跑向门口。对幼儿来说，语言是手势和话语的结合。在此之前的发展阶段，如果两者没有同时出现（如指着东西说：“把它拿给爸爸”），大部分宝宝都不会回应某一要求。到了18个月，宝宝已经能理解没有手势的话语了。

社交谈话

宝宝越来越懂得给日常生活中喜欢的活动取名称，尤其是吃东西，他会继续以口头与肢体语言发出喂食信号。幼儿可能会拉着你的上衣，或指着奶瓶，说“吧吧”。宝宝也会懂得社交的招呼方式，如接起电话时说“喂”，甚至可能偶尔发出类似“谢谢”的声音，给你一个惊喜。你在前一阶段说了几百次的字，现在可能会在日常活动中出现。有一天，我在给要上床睡觉的马修脱衣服，他拉了一下上衣说：“穿”，然后拉一下裤子说“脱”。他已经将这些字跟行动的联想在大脑中存档，能在适当的时候想起来。

新概念

有了词汇的积累，无论是教宝宝注意安全，或是照顾宝宝，都变得容易多了。许多宝宝到了这个年纪，都知道“烫”的意思。当你说：“食物很烫”，宝宝可能就不会去碰，并小心翼翼地看着食物，发出类似“烫”的声音，模仿你强调危险时低沉、拉长的语调。当你说“我们来换尿布”时，宝宝可能会往下看自己的尿布，拉着尿布，然后不是走向你就是跑开，这也表示他听得懂。

此外，这个年纪的幼儿，往往都能指着自己的兄弟姐妹，并叫出名字。哥哥姐姐不断鼓励宝宝“再说一遍”，也会自然地加强宝宝的语言能力。

“另一个”的概念，是重大的认知与语言成就。从身体部分开始，当你问宝宝“耳朵在哪里？”宝宝或许会指着一只耳朵，而当你再问“另一只耳朵在哪里”，他又会指着另一只耳朵。

最初的歌声

唱歌给宝宝的迅速增长的说话能力增添了愉快的音乐色彩。当宝宝沉浸在声音与游戏的世界时，或许就会开始哼歌。你可以把宝宝的歌声录下来。这些歌声会让你希望宝宝永远不要长大。

用手势表达

宝宝进入第2年中期，结合文字与动作的语言能力会蓬勃发展。当他说“抱”的时候，会把双臂举高，做出“把我抱起来”的手势；说“嘘……”的时候，食指会放在嘴上，表示要安静；而说“不要”时，当然少不了坚定、有时有点好笑的摇头动作，如果要坚定地做出否定的回应，他就会皱起眉头、抿着嘴，一边对你挥动手指，一边说“不要、不要！”宝宝也喜欢比“有这么大”的动作。虽然宝宝这时尚不能用语言表达他的全部需要，但他的手势却让人更容易理解了。比如说，当我端给马修一盘小红莓酱时，他会用手势和声音告诉我们：“我需要汤匙。”虽然他并没有讲出这些字，他的意思却非常清楚。如果你弄不清楚宝

点击查看儿童用品排行榜

宝喜欢做什么，可以观察并倾听他的肢体语言。有一次，我在轻拍马修的屁股，当我停下来时，他把手往后伸、拍了自己几下，这个动作告诉我他希望我继续拍。

父母讲话方式改变了

随着宝宝讲话越来越像大人，你可能会注意到，你自己讲话也越来越不像小孩了。你可能会恢复正常的讲话方式，不再像个哑哑学语的宝宝，因为你不用语调夸张、声音高亢的"妈妈话"讲话，宝宝也能听得懂。

丰富幼儿的语言

大部分父母对于幼儿的语言发展都有一种本能的方法，不需要什么指导手册。妈妈（或爸爸）使用的"方法"，是作为本能的亲情的一部分自然涌现的。以下的方法仅仅是为了给你极可能正在做着的事提供支持和增添一些变化：

跟孩子一起阅读并讨论图画书

这是孩子发展文字与物体联想的主要方法。你可以随着孩子的成长，选择更能帮助孩子学习的书，指着书中的插图问他："这是什么?"，让他回想听过的名称。给他看一页有各种物品的图案，问他"球在哪里?"将书中的物品图案，与现实中的物品联想在一起。当你指着书上的树时，也指着院子里的树。孩子会针对"树"这个名称的物体，在心中形成图像。

将字或姿势扩大成概念

比如说，如果孩子指着一只鸟，问你："那是什么?"你可以回答"那是鸟。"并补充说："鸟在天上飞。"这样你不只回答了他的问题，也给了他一个跟字有关的概念。当你注意到宝宝对某个声音有兴趣，如天上飞过的飞机声，你可以把宝宝抱起来，指着飞机，说："飞机在天空。"尽可能为物品和人加上名称。这有助于宝宝将物品名称在脑中存档。宝宝一直要到1岁半以后，才会开始用完整的句子讲话，在这之前，仍会继续用信号字表达意思。对于老是用手指着要东西、懒得讲话的孩子来说，学会重点字尤其重要。

玩文字游戏

这些游戏能让学习语言更有趣。宝宝喜欢玩跟自己身体各部分有关的游戏，多玩几次，很快就会知道脚趾是什么。融入数字与手指的节奏游戏和有动作的歌如"一，二，扣鞋带"，尤其能帮助宝宝学习手势与信号字。一段时间后，你只要起个头，宝宝就能把整首歌唱完。

告诉宝宝你在做什么

刚开始头几个月，你可能会在换尿布时，告诉宝宝每个步骤。现在，不用讲什么话，你就能完成换尿布和洗澡等例行工作。但你还是可以继续跟宝宝讲话："现在把手举高……要洗手了……"等等。

问问题

幼儿似乎很喜欢我们在问问题时抑扬顿挫的说话声。问问题表示你欢迎宝宝做回应，而宝宝通常都很愿意回应你。

不要讲太多没有关联的闲话

比较好的做法是，讲话时放慢，说简单的句子，经常停顿，让宝宝有时间回想其中的信息，否则孩子可能会不想听你说话。

给宝宝选择

你可以说："马修，你要吃苹果还是桔子?"这能鼓励孩子回应，并激发孩子做决定的能力。

进行眼神交流、叫孩子的名字

身为小儿科医生，我发现在帮小孩做身体检查时，如果能专心看着他的眼睛，有助于让他镇静下来。如果你能跟孩子保持眼神接触，就能抓住他的注意力。要让孩子跟人讲话时，

点击查看儿童用品排行榜

能自在地看着对方的眼睛，这种能力对孩子的一生都有好处。此外，在对孩子讲话时，以孩子的名字开头，等于帮孩子上了重要的社交课程——一个人名字很重要。这也会让他知道跟别人说话时，要用对方的名字。

别急着纠正幼儿的说话

记住，幼儿学习语言的主要目标是要传达一个念头，而不是词语。两岁以下的幼儿，所讲的话可能大部分都很难听懂。这是正常的。让孩子哑哑学语一阵子，实验不同的声音，不受外界的影响，对某些孩子来说其实很重要。这些幼儿只是把语言信息先存起来，等到两岁左右，再一下讲出来，到时候你就听懂了。如果你觉得孩子讲不出某些字，你可以刻意在平常多讲几次，让孩子模仿。借由重复的方式来纠正孩子的错误，不要让孩子难堪。记住，学语言是用来享受乐趣的，而不是一项工作。孩子越喜欢沟通，就能学得越好。

你的孩子走路的样子是不是怪怪的?

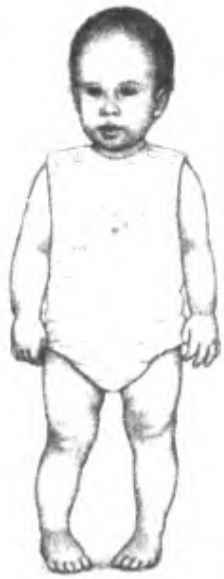
幼儿走路的方式，就跟个性一样是因人而异的。大部分的幼儿一开始走路都是外八字，以增进平衡。正当你要开始担心孩子的外八字时，宝宝又变成了内八字。别急着带宝宝去看矫正专科医生。大部分幼儿在3岁以前，腿和脚自然会伸直。

足尖朝内

几乎所有宝宝在前2年都是足尖朝内。主要原因有两个：

⊙子宫内的胎儿姿势使得宝宝的脚自然向内弯。

⊙正常的扁平足。宝宝通常要到3岁，才会有脚弓。因此，宝宝在走路时会把脚往内转，好形成个拱形，让体重平均分配。



几乎所有宝宝在头 2 年都是内八字

孩子脚部与腿部的正常发展过程如下：

⊙从出生到3岁间，腿部弯曲

⊙开始走路后，足尖往外，像跳芭蕾舞似的

⊙从18个月到两三岁，足尖朝内

⊙3岁后，走路脚会伸直

⊙3岁到青少年期，膝外翻

如果幼儿跑时不会跌倒，就不必担心他的内八字，以后自然会好。然而，如果孩子跌倒的频率越来越高，可能就需要做矫正治疗，治疗时间通常是从18个月到24个月间。（治疗内八字的方法通常是穿上有矫正器的特制鞋，让孩子的脚能保持朝外；睡觉时也要戴矫正器。）

除了因为小腿内翻造成的内胫骨扭转（主小腿骨扭曲）外，孩子会有内八字的另一个原因，是内股骨扭转（大腿骨向内扭曲）。两者的区别方法如下：注意孩子的站姿。如果他的膝盖朝正前方，内八字的原因可能就是内胫骨扭转。如果膝盖面对面，就是内股骨扭转。

鼓励孩子保持正确的睡姿与坐姿，对于改善这两种原因造成的变形都有帮助：

点击查看儿童用品排行榜

⊙所谓“树枝弯了，树就会长弯”，宝宝的脚也一样，避免让宝宝以胎儿姿势（见图A）睡觉。如果宝宝坚持要这样睡，你可以试着把睡衣的两条裤腿缝在一起。

⊙不要让幼儿坐着的时候将腿压在身子下面；这个姿势会使内胫骨扭转更加恶化（见图B）。

⊙为减少内股骨扭转，不让孩子用W的姿势坐着（图C），鼓励宝宝多盘着腿坐（图D）或伸直着腿坐（图E）。

扁平足

扁平足的情形多半不会持续太久，通常在3岁前，脚弓就会出现。如果3岁以后，扁平足仍未改善，也不一定就需要支撑。怎样的扁平足才需要担心呢？从后面观察宝宝光脚站在坚硬地面上的样子。沿着宝宝的跟腱画一条线，或放一把尺。如果线是直的，这样的扁平足多半对孩子没有影响，也不需要治疗。如果线往内弯（称为旋前），宝宝可能就需要使用矫正鞋垫，这种塑料鞋垫可以放在一般的鞋子里，



图A：胎儿睡姿



图B：把脚压在下面的坐姿



图C：W形坐姿



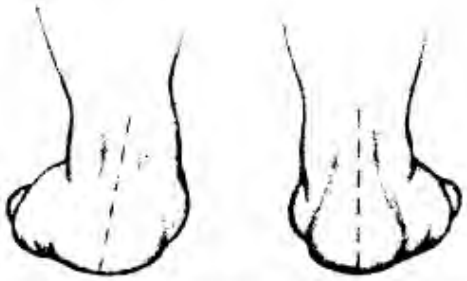
图D：盘腿坐姿



图E：脚往外直伸的坐姿

点击查看儿童用品排行榜

支撑脚弓和脚跟，让踝骨和腿骨成一直线。尽管仍有争议，但有些矫正医生认为，从3~7岁间，用矫正鞋垫治疗有严重旋前的孩子，能将脚部疼痛及以后发生骨骼与关节畸形的危险几率降至最低。



要知道宝宝是否有严重的扁平足，你可以让宝宝站在坚硬的平面，然后观察沿着跟腱上面出的线。如果线往内弯（如左），可能需要做矫正；如果是一条直线（如右），通常不需要治疗

踮脚走路

不知为什么，大部分宝宝都会有一段时间喜欢踮脚走路。这通常是一种习惯，或者是为了好玩。如果这种情况持续太久，可以请医生检查宝宝的小腿肌肉和跟腱是否过紧。

跛脚和怪异的走路方式

观察孩子是否有怪异的走路习惯，如像鸭子一样摇摇摆摆，或拖着一只脚走路，如果有这几种情况应立刻告诉医生。如果孩子出现跛脚走路的情况，必须认真对待，并应马上做彻底的检查。

拒绝走路

如果一个能正常走路的孩子，突然拒绝走路，应把这种情形告诉医生，并根据如下要点做记录：

⊙想想看是什么事情让孩子开始拒绝走路？是受伤还是最近跌倒受到惊吓？详细记下孩子开始拒走前一天的活动。

⊙帮孩子做检查：把宝宝衣服脱下。观察宝宝的腿和脚，并用手摸摸看。沿着腿骨和踝骨轻压，检查是否有淤青、发红、肿大、触痛。比较两只脚有没有不同，活动一下髋骨、膝盖、踝关节，看宝宝是否会痛？检查并轻敲脚底，看是否被碎片或玻璃扎了。

⊙宝宝是不是生病了？是不是无故发烧？

⊙最近是否发生了会严重影响宝宝情绪的事件？

⊙带宝宝（和你的笔记）去看医生，做彻底检查。

宝宝成长的代价——生长痛

生长不会使腿脚痛，大部分的矫正医生都认为，成长的疼痛只是一个神话。这种疼痛都是发生在晚上，宝宝在半夜醒来，告诉你："我的腿痛。"只要按摩一下宝宝酸痛的腿就能安抚宝宝，而这种疼痛，也会随着宝宝的成长而逐渐消失。我认为，这些疼痛多半是白天一整天跳跃和扭动所留下的肌肉扭伤。此外，我注意到，当在孩子鞋子的脚弓和腿跟部位加上垫子，用来减少站立和走路时腿部肌肉的压力后，疼痛就会消失，尤其是对于有旋前扁平足的孩子。

18至24个月：思考能力

宝宝现在更能意识到他是谁，他在哪里、他能做什么，以及他还不能做什么——当然这会令他沮丧。很明显宝宝思考与推理的能力在快速发展。"你不能跟孩子讲理"这种说法有点过时了。

宝宝在18个月大左右时，运动、语言、思考能力都开始急速发展。宝宝跑得更快，讲话更清楚，思考更敏捷。这个年龄的主要发展技能，这也是能让运动、语言、社会技能发展得更好的主要技能，就是宝宝的智力发展。现在

点击查看儿童用品排行榜

宝宝在说话或行动前，已能先在脑海中形成概念。这些技能让你跟幼儿相处起来更开心。

运动技能：跑、爬、跳

从走到跑是这个阶段的运动发展的重头戏。就好像有人在宝宝身上装了更快的引擎和轮子，而宝宝也决定要把马力开到最大。

清理跑道

请对以下情景做好心理准备：你跟宝宝正要去散步。你刚把门打开，准备踏出门外，宝宝就像个喷气式飞机从你身边窜出，加速起飞。你赶紧跟在他后头跑。原本悠闲的散步变成一场赛跑。宝宝喜欢被追逐，但边跑边回头看追他的人时，却常常失去平衡，跌个四脚朝天。这个小小赛跑选手，最喜欢宽阔的大道和长廊（超市、电影院、教堂）。这些地方都是他的跑道，而他也一定会善用这些场地。或许这就是幼儿（往往父母也是）在这个阶段变瘦的原因。

除了轮子跑得更快，宝宝能从父母身边跑开的另一个原因，是分离焦虑在宝宝18个月大时往往已经逐渐消失。如果你不想老是一松手放开孩子，就得拼命地把他追回来，试试下列方法。当他还听得见你的呼唤声时，跟他大喊“拜拜（或喊宝宝的名字）”，并朝反方向走。这样宝宝往往会停下来，重新考虑是否该跑离“基地”太远。如果他的“基地”朝另一个方向移动，他可能就会转头跑回来。

宝宝现在不只比前一阶段跑得更快，还能跑得更稳。前一阶段宝宝还需要抬起头往前倾以保持平衡。现在他可以低头看自己飞快的脚，并躲过前方的障碍物。

爬

上楼与下楼 快两岁的宝宝，现在或许已经不用把着扶手就能上楼梯了，不过还是得两脚一起上一阶，不能两脚交替。不过不用着急，大部分宝宝在24个月大之前，也能学会把着扶手下楼梯。

小心婴儿床 这位攀登大师可能会想爬出婴儿床，而且很可能成功。当床垫放低时，宝宝还能从婴儿床上爬出来，就表示已经不再能安全地把他单独留在婴儿床上了。他现在已经准备搬到大床上去了。

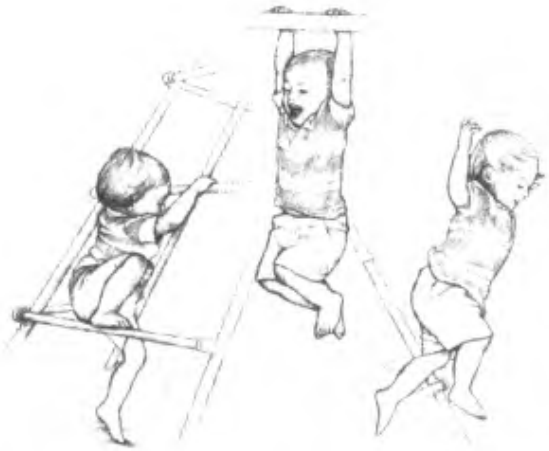
高兴地跳

宝宝对自己的运动技能得意洋洋，开始到处乱跳。他可能会攀着东西单脚站一两秒，或不靠东西单脚站一会儿。跳动和新的步法，很自然让宝宝用有节奏感的方式移动。打开音乐，表演就开始了。宝宝会转圈、抬脚、跺脚，高兴地看着自己的步伐。宝宝最爱模仿大人的滑稽动作，也喜欢跟你一起玩蹲下、站起来的游戏（蹲下时，你说“下”，站起时，则说“上”）。幼儿也喜欢重复。他们喜欢不断重复已经学得很纯熟的动作——从墙上跳下来，安全着地，然后“再来一次”，看得旁边已经快迟到的父母气急败坏。

小心手肘脱臼

在超市里，你的孩子从你身边冲出去；或者该离开超市了，孩子却耍起脾气来。你抓住他的手腕。他往那边冲，你往这边拉，可是宝宝的手肘不是用来拔河的，于是就这样脱了臼。急诊室的医生很容易就能帮孩子把手肘复位，不会造成永久的伤害。在抓着孩子玩摆荡游戏，或必须抓住孩子的下臂时，抓住他的两手会避免拉伤手肘。

点击查看儿童用品排行榜



运动技能的发展，让宝宝能高兴地跳上跳下

玩的本领更高强

第一次做体操 宝宝现在已经很清楚自己能做哪些特技表演。翻筋斗是宝宝最喜爱的动作。亲子体操既能教宝宝不同的动作，也能让大人的肌肉更结实。

第一辆车 宝宝在2岁左右，对车子的着迷程度会达到高峰。从2岁到2岁半之间，宝宝会从骑着四轮车到处跑，很快换成三轮车。最佳的车子尺寸是当宝宝坐在上面时，鞋尖能稍微碰到地面。在宝宝学会踩踏板前，通常会用脚尖让自己前进，能碰到地面，会让宝宝把车子控制得更好。

玩球 玩球还是孩子最喜欢的活动，跟幼儿玩球，也能看出他的认知发展程度。比如说，有一天，我跟两岁大的马修在门前的车道踢足球。他跟着球后面跑，当他停下来踢球时，发现球已经从他身边滚过。后来他发现，如果他能跑得比球稍微远一点，然后转回头，就能让球停下来，控制球，再把球踢出去。这个阶段的宝宝，在玩的时候，常会展现出令你意想不到的提前思考与计划能力。

搬家高手 想把家具换个位置吗？打电话给幼儿搬家公司吧。宝宝喜欢把家具到处搬动，尤其是在平滑的地板上搬椅子。不过如果碰到什么家具卡住了，这个小小搬家工人也会向你求救。当宝宝厌烦了搬动大人尺寸的家具后，他会开始搬合乎自己尺码的家具。垃圾桶是宝宝喜爱的东西，宝宝会抓着垃圾桶，把里面的东西都丢出来。

父母的小帮手 这可能是孩子乐意帮忙做家事的最后阶段，不过你不想付给他工钱——因为他弄得乱七八糟。鼓励这位小帮手帮忙做“家事”：做饼干、用小洒水器帮植物浇水。想让孩子真地帮点忙，就给孩子一个“特别的桶”，让他在家里和院子里收集丢在地上的东西。无论如何，小孩子的性情有点像旅鼠——喜欢捡东西。



亲子体操能让妈妈和宝宝都乐在其中



宝宝进入能骑三轮车的年纪前，已经喜欢坐在四轮车上到处跑

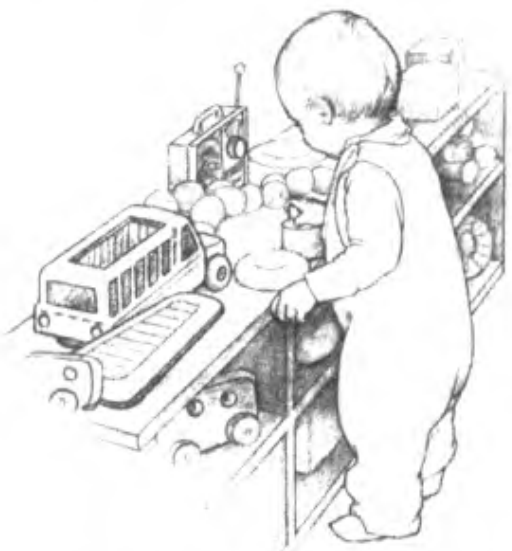


妈妈的小帮手

点击查看儿童用品排行榜

重新安排玩具 我们家很热闹。8个孩子和他们的玩伴，都有发声的玩具。要十几岁的孩子降低音量并不难，但对吵闹、容易发生危险的幼儿，有时就需要重新安排玩具了。如果你的孩子喜欢敲敲打打，就给他一个橡胶槌子，或者给他一个玩具木琴，免得他去敲家具。如果他喜欢丢掷东西，乒乓球和泡沫球都不错。

井井有条的家 两岁大的幼儿虽然总是动个不停，但已经开始喜欢秩序了。你可以给他适当的储藏柜和空间。一间整齐的游戏房，配上合乎幼儿身高的柜子，能让幼儿学习怎样保持环境的整齐。工作与游戏台面的高度应介于45~50厘米。把玩具全堆在大玩具箱里，孩子反而容易乱丢玩具，不如做一个有格子的矮柜，每格宽、深各30厘米，里面放一两件玩具。儿童尺寸的家具和桌椅，孩子坐久了也不会觉得不舒服，进而鼓励孩子专心地完成工作。几个低一点的木质挂衣钉，能让宝宝自己挂衣服，培养他对自己物品的责任感。



宝宝早在两岁时，可能就已开始懂得井然有序的重要；便利的游戏区和储藏区，有助于培养这个好习惯

安全事项

宝宝开始会搬动家具后，可能会让房间变得不安全。比如说：把椅子搬到窗边，或把凳子搬到阳台。如果你不想把家具（或宝宝）钉在地上，就要把宝宝抬得动的东西放到他拿不到的地方，并严加监督这个小小搬家高手。

忙碌的手

积 木

两岁大的孩子，仍会对积木爱不释手，只是宝宝长大了，也要给他大一点的积木。看小小建筑师如何把大的泡沫或瓦楞纸积木叠得比自己还高，然后整个人趴上去将积木弄倒。

要小心旋钮和按钮

这个阶段对于好奇心强的宝宝是各副其实的转折点，因为他们喜欢“转”旋钮和按按钮。如果电视突然变得震耳欲聋，肯定是好奇宝宝搞的鬼。宝宝特别喜欢动收音机、音响、电视的按钮和旋钮，因为这些东西只要一碰，就能感觉到声音的改变。转旋钮、按按钮能造成的因果关系，让宝宝非常兴奋，因此他可能会常常站在这些“玩具”面前，把所有可以动的东西都转转、按按，看到底能发生什么事。

监督宝宝的探索行动，让宝宝既能学习，又不会把家里的电器玩坏。跟宝宝讲这些东西的功能。把“开”跟“关”变成宝宝的工作。他会很高兴。如果他滥用这份权力，你可以暂时把旋钮拔起来，或者把电器搬高。更好的办法是给宝宝专属的旋钮和按钮任他玩。旧的收音机和手电筒都不错。按下去能给宝宝惊喜的玩具，能保持宝宝玩的兴趣。

点击查看儿童用品排行榜

翻　书

宝宝很喜欢翻书，只是在此之前，他可能一次抓两三页。宝宝在18个月左右，可能就会一次只翻一页，特别是你教他怎么翻，并给他那种厚厚的、不容易撕破的纸板书。

幼儿艺术品

宝宝不到两岁前，你可能就收集了不少他的艺术作品，贴在冰箱和厨房的墙上。宝宝随便画几条线，甚至偶尔画个圆，都会觉得很骄傲，期望大人的夸奖，并把作品挂在他的“小小荣誉板”上。

盖子游戏

这个阶段的宝宝非常喜欢玩盖子，可能会开始把盖子打开又盖回去。我们发现鞋盒和盒盖很适合幼儿玩。

30厘米法则

幼儿对于桌上、柜子上的东西都特别感兴趣，常会把手从桌边往内探，看有没有东西可抓。小心桌边的东西。养成习惯，至少要将危险的物品推到离桌边30厘米的地方，让好奇的小手拿不到。



拼　图

较大的幼儿如果喜欢组合的挑战，也有耐心尝试各种组合方式，拼图是很适合他们的游戏。如果孩子对挫败的忍受度很低，你可以坐在孩子旁边陪他玩。让他自己试，可是如果你注意到他越来越灰心，就得边说边做来鼓励他。



拼图游戏很适合喜欢动脑的宝宝

语言发展

这个阶段的宝宝，每天都会学到新字，而且不只学新字，连熟悉的字也有新的用法。

宝宝语言发展的速度因人而异。有些宝宝是每日一新字，有些是一次学会一大串新字，还有一些则是平日不太说话，到了快两岁才突然变得爱说话，好像之前储存起来的字，都是为了他发表满两周岁的演讲。重要的不是宝宝能说多少话，而是他沟通的能力如何。有些宝宝，甚至到了两岁，还处于“说得少、懂得多、沟通得不错”的语言发展阶段，主要还是以肢体语言表达他的需要。

就跟语言发展的每一阶段一样，在这个阶段，你不只是在帮宝宝培养词汇能力，还在与宝宝建立一种关系。你教宝宝的不只是语言，还有信任。

取名称

幼儿逐渐了解到，周围世界的每件物品、

点击查看儿童用品排行榜

语言日记

你可以记下宝宝在每个语言阶段所说的字和词，观察宝宝的语言学习进度。除了记下单字外，也可以记下句子的长度和复杂度，尤其是宝宝可笑地弄混了的长句。如果再加上宝宝的思考日记——根据宝宝话语和行为，猜猜宝宝心中的想法——会更好玩了。等宝宝长大了，再翻阅这些日记或播放这些录音带时，你就能重现宝宝成长历程中最令人兴奋的一个阶段。

每个人都有名称。无论在家里或在车上，都要给每件物品一个名称。给开车经过的每件物品一个名称，也有助于安抚在车里坐不住的宝宝。文字能建立记忆，对孩子成长中的脑袋来说，储存一个有名称的物品要比记下一个没有名称的物品容易。

偶尔抽查一下孩子是否记得物品的名称，比如说，在家里你可以指着钢琴，问宝宝："那是什么？"如果他回答："嘎琴"，你可以称赞他"对！"并说一次"那是钢……琴"，让他有机会模仿正确的发音，但不要用纠正的语气对他说。

问答游戏 准备好接受幼儿连珠炮似的问题了吗？"那是什么？"是每个幼儿最爱问的话。一旦宝宝知道每个东西都有名称，他自然会想知道所有东西的名称。如果你看到宝宝很专注看一件东西，可以主动跟他说："那是盒子。"几分钟后，再走到盒子边，问宝宝："那是什么？"考考他的记忆力。如果宝宝指着一样东西，但不知道这个东西的名称，宝宝就是在等你告诉他这个东西的名称。想听听好玩的童言童语吗？你可以问宝宝："狗狗在说什么？"

给动作起名 让宝宝知道，动作也有名称。跟宝宝说日常生活的动作，如洗澡、换衣服、吃饭，"现在把手举高，现在把手放下"。幼儿很容易就能学会动作字："上"、"下"、"走"。他们也喜欢动作词，如"抱妈妈"。

读我的唇 两岁大的孩子，差不多是一只学讲话学得惟妙惟肖的小鹦鹉了，而且很快就成了读唇高手。在这个阶段，史蒂夫和我面对面时，我注意到他会一直注意我讲话时的唇形，以便学会我讲的话。

东指西指 有些宝宝能用肢体语言与父母沟通得很好，但话却讲得不多，碰到这样的宝宝该怎么办？当他指着饼干罐，发出"嗯嗯"的声音，你知道他想吃饼干。你可以问他："告诉妈妈你要什么？你想吃饼干是不是？"当他用力点头表示"是"时，你可以确认他的肢体语言："好，我知道你想吃饼干"。你不需要强迫这样的宝宝说话，但要让他听到正确的词汇来补充他的肢体语言。

正确的联想

语言能帮幼儿表达他了解某些行为是一起出现的。宝宝可能会拿起外套和帽子，然后挥手说拜拜。门铃响了。宝宝会说："门。"宝宝可能会把你的钱包拿到你面前，说："钱。"幼儿在脑中储存了许多联想的模式，而语言能帮他们表达。

宝宝现在也能将图画和书本中的东西，与现实生活中熟悉的人和物联想在一起。有些宝宝甚至不到两岁就能认出男孩和女孩，并能正确指出书本或现实生活中人物的性别。

误解 当宝宝将听到的话解读错误的时候，就会出现滑稽的用词混乱。马修很喜欢邦迪（band-aids）创可贴。有一天我们在谈他姐

点击查看儿童用品排行榜

姐的头箍（headband），因为两个字都有band，所以他把姐姐的头箍也叫邦迪。成语和比喻用语尤其让孩子糊涂。比如说，我告诉史蒂夫，“我真地搞砸了”（I really blew it），“blew”这个字原来是“吹”的意思，他就开始做吹蜡烛的动作（我们家常常庆祝生日）。

细微差别 宝宝不只知道物品的名称，还知道这些物品用途的名称呢，例如：盘子是“烫的”，冰棒是“冰的”。注意宝宝试着要说出正确的字眼时脸上严肃的表情。有时，宝宝要说出某个字，才想到这不是他想表达的字，赶紧又换另一个字。比如说，当孩子感觉到水温时，他可能会说：“热……不是……温！”在前一阶段，幼儿只了解热和冷的概念。现在，他知道更细微的差别——水是温的。

话题不对 有天晚上，马修听到我们说要出门，他很自然地认为他也会一起去。当我们要帮他穿睡衣时，他抗拒地说：“不要，不要！”他心想，如果他要出去的话，为什么要穿睡觉的衣服呢？经过解释之后，他就接受了。

童言童语

词汇的挑战 宝宝对于“狗”、“猫”这些单音节的字，会渐渐觉得无聊。他们喜欢向那些难字挑战了。比如说，“直升机”（helicopter）就是马修这个年纪最喜欢的字，其次是“恐龙”（dinosaur）。当然，宝宝可能会把它们弄混，但弄混的词听起来更好笑。

传达偏好 指指点点、咕咕哝哝的时代差不多要过去了。宝宝两岁前，几乎就能完全用语言表达日常生活的需要：“去外面”、“玩球”、“吃饼干”。面对选择时，宝宝已能传达他的偏好。马修18个月大时，我问他要跟我去外面散步，还是让妈妈带去洗澡，他不能给我口头的回答，但他了解自己应选择什么。当我牵着他往外走时，他朝着玛莎的方向挣扎，用肢体语言传达了他的偏好。在他两岁大时，再面对同样的选择，他就会用语言表达“去外面”或“妈妈”。

解读我的话 在语言发展的这个阶段上，你不只在教宝宝了解你的语言，你也在学习解读他的话，而且宝宝也这么期待着。当宝宝学习如何讲话时，你也在学习如何倾听。许多幼儿在这个阶段发音仍不清楚，但语调是正确的，你可以从他的语调猜出他的意思。良好的育儿技巧包括解读幼儿所讲的话，并给他回应，让他知道照顾者真的听懂他说的话了。

取名称游戏

身体各部分的名称 大多数宝宝，在18个月大时，都已经能讲出身体各部分的名称，而且也喜欢玩“鼻子在哪里？”之类的肢体游戏。听到提示字“鼻子”时，宝宝就会指着鼻子。现在你可以加上：“妈妈的鼻子在哪里？”看宝宝会不会指着你的鼻子。“眼睛”、“脚丫子”也是宝宝喜欢的目标。在包尿布和洗澡时，宝宝可能会抓着阴茎或阴唇——这时就是取名字的好时机（“那是你的阴茎”、“阴唇”）。学习身体各部分的名称，是一个能抓住宝宝注意力的游戏，因为这能让原本就以自我为中心的幼儿谈论自己。当你被一刻也静不下来的孩子缠住而你身边又没有任何玩具能哄他时，这是个不错的游戏。

叫出人的名字 许多两岁大的幼儿都会说自己的名字，有些还能说出姓。宝宝甚至可能会说兄弟姐妹、亲近的照顾者的名字，或者看到某人的照片，就能说出名字。你可以让宝宝看家人的照片，玩认人游戏。无事可做时，这就是可以玩的游戏。

社交互动

用我的名字 两岁大幼儿在语言上有进步的明显标志之一，就是开始在跟人说话前加上称呼：“妈妈，我要……”或“爸爸，走……”。如

点击查看儿童用品排行榜

果你对宝宝讲话时，多用宝宝的名字开头，并加上眼神接触，让宝宝学习，这样宝宝会更快懂得喊你或其他亲近照顾者的名字。

高兴的语言 注意你回到家时，宝宝那种“看到你真高兴”的声音。当我们回家时，马修常会跳上跳下，大叫“耶”。

下命令 大部分宝宝到了两岁，都能以语言和手势进行社交互动。你问宝宝：“吉米想过来玩，可以吗？”宝宝可能会笑着回答：“好。”宝宝可能会把你从他的的玩具旁边推开，说“走开”，如果你挡了他的道，他可能说“过去”。由于他能用语言达到目的，因此哭哭啼啼的时候就少了，宝宝现在可能会要求吃桌上的东西，如果汁、牛奶等等，或者会到柜子或冰箱找东西吃，以传达他还觉得饿的信息。

认识生殖器

第1年的正常身体探索，如吸吮拇指和玩手指，到了第2年，进步到拉阴茎、探阴道。正常的好奇心演变成体验生殖器敏感和自我刺激的乐趣。就像吮指一样，借由身体某些部分来获得乐趣，是正常的成长过程。

处理孩子玩弄生殖器的方式，就跟处理挖鼻孔一样：阻止孩子在公共场所（把家人活动的区域当公共场所）做，当他做得很明显时，就温柔地转移他的注意力。不要对孩子说脏话。成长中孩子的健康性欲的本质，是对自己的全身感到自在并予以重视。别忘了在孩子2~3岁时，跟他谈“私处”。

先别贸然下结论，说“这个小家伙对我颐指气使”。发出“过来”、“喝水”等命令，并不表示他在发号施令。宝宝讲话就是这样。宝宝也会尝试用新字、新词，测试大人的反应。如果你喜欢这些字，就给予肯定；如果不喜欢，就加以改正。宝宝的思考方式就是这样。

小人儿、大耳朵

两岁宝宝敏锐的注意力，充分展现在他如何听得懂周围的对话这方面。在前一阶段，宝宝开始了解对话的大意。现在他已经能插话了。有一天，玛莎问我一个要回答“是”或“不是”的问题。坐在旁边的马修，马上认真地看着我说：“不是！”我们首先惊讶他在听我们讲话，其次惊讶他能这么快地回答这个不是针对他的问题（而且他的回答是正确的）。

还有一次，马修午饭吃得差不多时，他的哥哥彼得问有没有人看到他的足球。马修很快把东西吃完，然后开始找球。彼得又问了一次：“足球到哪里去了？”马修耸了耸肩，疑惑地把手举起，好像在说“我不知道”，然后他用手势叫彼得跟着他到客厅找。从这个对话中，我们注意到关于马修的三件事情：他现在注意到周遭的事情；他能用肢体语言表达他希望一起找；最后，他能在脑海中重现足球的样子。我们再一次学习到怎样透过宝宝的行为，了解宝宝的想法。

宝宝的认知能力提高后，父母应该更注意自己在宝宝附近说的话。不久前，在我的诊所里，一个21个月大的宝宝，听到我们在讨论他父母该不该把他留在家里，出去度假一星期，我注意到他脸上的反应。虽然他还不会讲“不要，不要留下我，带我一起去”，但他脸上忧郁的表情很清楚地告诉我们，他知道有一个他不喜欢的计划正在酝酿中。

要想知道宝宝对于周围对话的敏感度，你可以鼓励他完成你开头的句子。我们称这为填

点击查看儿童用品排行榜

空游戏。比如说，有一天，我们买完东西，才发现把马修的玩具留在店里了。我们坐进车子里时，我说："马修，我想我们要回那家店去找……"他接着说："鸭子！"

说得更多更好

宝宝迈入两岁前的阶段，就像即将从幼儿语言学校结业一样。讲出的句子还是像打电报，但句子加长，正确性也提高了。从说"更多"进步到"要更多"、"我还要更多"。进入暗的房间时，宝宝一开始可能会指着电灯开关，大叫"开"，然后加上"灯"，最后把句子加长到"把灯打开"。宝宝似乎会先想出整个句子的概念，然后渐渐用一些话填满这个句子。

语言的发展让照顾宝宝变得更容易 宝宝往往会主动开始一段对话，"看"是宝宝常用的开场白。宝宝或许还会说"脱"，然后用手势告诉你他想换尿布。当然，"我来做"的阶段也会开始。

一步、两步 宝宝语言理解能力成熟的明显特征，就是从能听懂单一步骤的要求，进步到能听懂两个步骤的要求："去拿一个面包，然后拿来给爸爸"。宝宝现在记忆力增强了，专注于某事的时间也延长了，能到厨房在众多物品中找到面包，并记得一找到就拿去给爸爸。

让我告诉你我的感觉 除了用语言表达需求外，这个阶段的宝宝也会用语言表达感觉。宝宝会意识到身体的擦伤、淤青。当然，宝宝也知道神奇的邦迪创可贴能帮身体疗伤。幼儿对于身体的受伤，通常都会做出过度反应。

宝宝还没有足够的语言能力表达被父母留在家里的失望感觉，但那种"我想念妈妈"的表情却是再明显不过了。何时该离开宝宝、离开多久，是很困难的决定，尤其是在新照顾者的试用期间。要学习解读宝宝的肢体语言，找出宝宝同意或反对的信号。

记忆力的发展

这个阶段的宝宝记忆力越来越好，使他能在行动前先思考，因此也使得幼儿的行为不再那么冲动。

行动前先思考的能力，在幼儿日常生活的游戏中看得最清楚。我们其他的孩子很喜欢跟史蒂夫一起玩球。有一天，当史蒂夫在跟哥哥彼得来回丢球时，一只猫蹲在他俩中间，刚好挡住球道。史蒂夫知道，如果他把球往那个方向扔，就会碰到猫，所以他移动位置后再丢球给彼得，免得丢到猫身上。

宝宝越来越好的记忆力，也有助于他更正确地将事情的归属想清楚：球跟球棒在一起，蜡笔跟纸在一起。能做出正确联想的能力，从这个阶段的宝宝如何配衣服就可清楚看出。试试这个有趣的实验：把爸爸、妈妈、宝宝、哥哥的鞋各拿一双，放在地板上，叫宝宝去拿爸爸的鞋。注意宝宝怎样把谁的鞋给谁挑出来。洗衣服的日子，是另一个测试宝宝联想能力的好机会。当你把衣服从烘干机里拿出来，一开始先用衣服所有人的名字来称呼这些衣服："爸爸的衬衫……（宝宝的名字）的衬衫……"。注意你开了头后，宝宝会如何正确地叫出你从烘干机里拿出来的是谁的衣服。

幼儿记忆、联想，及行动前先思考的能力，使得教导这个阶段宝宝安全注意事项变得比较容易。孩子感觉到炉子上的热气时，会说"热"，所以他现在能了解"热"和"痛"的概念，进而减少碰触热物的冲动。父母会觉得教这个年龄的孩子注意安全变得比较容易，因为他们觉得孩子终于能了解什么东西可以安全地碰和玩。

婴儿和父母关系的发展关键，就是父母跟孩子一起成长。

点击查看儿童用品排行榜

婴儿发展一览表：从出生到2岁

	第1个月	第2个月	第3个月
主要技能	表现出能促进亲密关系的行为： 啼哭、搂抱、咿唔声	眼睛能看到父母	玩手
粗运动技能	躺时蜷着身子，跟在子宫里一样 肌肉有弹簧般的感觉 头仅能勉强抬离床面 肌肉偶尔会抽动 腿部不能承受重量	四肢放松，半伸向外 头可以抬高45度 抱着坐起时，头还不稳 肌肉的抽动减少	四肢整个伸展开；骑脚踏车的运动、自由活动 把头抬得比屁股高，四处搜寻 脚可以短暂承受重量 被抱起来坐着时，头部很稳能从仰卧翻成侧卧
手部技能会做的事	握紧拳头 不会握摇铃	手半张开 漫无目的地挥击 能短暂地握住摇铃	手张开，好像招手 手到处挥击，打不中比打中的时候多，像空手道一样的猛击 握住和摇动摇铃的时间增长 抓住人的衣服和头发 吸吮手指和拳头 把手拿到正前方玩
语言与社会技能	命令性的啼哭 咕哝声，嘤咙的声音 转瞬即逝的笑容 睡眠微笑 能分辨父母与陌生人声音 最多可以看到20~25厘米处的物体，视力模糊 睡觉、醒来、吃奶的习惯不定	咿唔声、尖声啼哭、满足声 声音带有水声、胸腔有呼噜声 回应的笑容 有情绪表现如高兴、难过 会感染周围情绪：父母不高兴，宝宝也不高兴 会吸吮拇指让自己安静下来 持续与人进行眼神交流、仔细观察人脸 模糊地模仿别人的脸部表情 眼睛跟着人移动 被放下来时会哭	发现啊、依、哎、噢 发出较大的声音、尖叫 需求不同，哭声也会不同，啼哭之间会有带着期望的停顿 开始会笑
认知技能（思考）	与生俱来的能促进亲密关系行为： 以哭声寻求安慰与喂食 行为多半是反射性的（自动的）而非经过思考的 预期不舒服之后就会有安慰 开始学习信任	表现参与行为：表达心情，如果预期需求未获得满足就会抗议 发出信号，预期回应，对两者都有信任感 会联想：哭就会有人抱或喂奶	学到因果关系：打悬吊玩具，玩具就会动 懂得能力：可以借由笑、哭、肢体语言，让旁人有反应
宝宝喜欢的事	肌肤相亲的拥抱 被大人抱着或用背巾背着 信号喂奶，而不是定时喂奶 目光交接 听到父母的声音 类似子宫里的声音	被父母用背巾背着 看悬吊玩具摇摆 黑白相间的图案 音乐盒（比较喜欢古典音乐） 生动的讲话和动作 婴儿按摩 躺在爸爸的胸膛上	站在你的大脚上，靠着你的胸，从你的肩膀往外望 玩自己的手 半坐直地玩比躺着玩好 猛击悬吊玩具 学习握住圆环和摇动玩具 在地板上自由自在地玩，拍动双手像在“拍动翅膀”

点击查看儿童用品排行榜

	第 4 个月	第 5 个月	第 6 个月
主要技能	能准确随着物体移动视线	准确碰触物体	坐
粗运动技能	能在有支撑的情况下站起 用手臂撑着坐起 头能抬 90 度，浏览 180 度 倚着手肘休息 从俯卧翻成侧躺	在支撑状态下坐在地板上，倚着枕头坐在高脚餐椅上 站立，只为了帮助平衡才扶着东西 从俯卧翻身成为仰卧 俯卧摇摆：像飞机 伏地挺身的姿势：胸部和部分腹部离地 摇晃前移几十厘米 脖子往前伸看东西 可能抓住脚趾头	自己短暂坐一会儿，用手臂保持平衡，跌倒时也会用手臂撑着，可能会突然倾倒 坐在高脚餐椅上 靠着家具站一会儿 两边都能翻身 脚趾与手并用向玩具方向运动
手部技能会做的事	两只手伸出要拥抱 准确将悬吊的玩具收拢在一起 探索衣物，拍妈妈的乳房 使用四指并拢（像连指手套）的握法	用一只手去拿——拿得很准 刻意将玩具从一手换到另一手和放进嘴里 开始玩积木	准确抓取 指着玩具 搬弄积木 用整只手把东西摆近，用拇指和其余四指把小东西捡起来
语言与社会技能	调整嘴形发出不同声音，如“啊一噢” 吹泡泡、口沫飞溅地大声发声 被搔痒时大笑 社交动作：摆动手臂，示意要“抱抱” 发展双眼视力：对距离的感受改善、能专心凝视、准确随物体移动视线	发出“吧、吧、吧”的声音吸引大人注意 头转向讲话的人 想模仿声音、音调变化和姿势 观看嘴部动作 针对不同需要，发出不同声音 可能对固体食物有兴趣 对颜色有兴趣	发出较长、变化较多的声音 尝试不同音调和音量的新声音，注意别人产生的反应 借由声音和肢体语言反映情绪：大叫、哈哈大笑、拍手臂、咕哝声、咆哮声、颠夜的脸 更准确地模仿面部表情
认知技能（思考）	发出信号（如喂奶的信号）后，在脑海中能形成预期回应影像 知道人跟东西有名称（如：猫）	学习哪些声音和姿势能获得回应 玩弄手时，脸上现出做决定的表情 辨认物体形状，在用手触摸前会调整手的形状来配合物体形状 喂药时用手将你的手臂推开	玩的时候表现出更多“意图”：当两只手各有一块积木时，思考如何拿第三块 研究玩具及其使用方法的时间增多
宝宝喜欢的事	跟照顾者打招呼，要求一起玩 玩手指自己玩 玩手镯、摇铃 在海滩球上滚 在背巾里换成脸朝前的位置	用脚蹬使自己移动 抓你的鼻子，拉头发 挤压玩具发出声音 在高脚餐椅和大人腿上玩 玩藏猫猫	玩积木 敲击玩具 摇、摔 靠着支撑物在地板上玩 玩独轮手推车、在泡沫圆抱枕上滚动 背巾换成腰下抱法

点击查看儿童用品排行榜

	第 6~9 个月	第 9~12 个月	第 12~15 个月
主要技能	爬、用钳形抓法起东西	双脚交替爬行、扶着东西走路	走路
粗运动技能	不需支撑就能坐直 身体前倾拿玩具 用手和膝盖爬行 绕圈旋转 攀着东西站起来 靠着家具站着	精通双脚交替爬行 从爬行到坐起 攀着家具站起、爬上家具 爬上楼梯（但不会下楼梯） 扶着家具到处游走 不用扶着东西就能站起 在协助下走路 第一次自己走路，但脚部僵硬、不稳、两脚大大分开，常跌倒	自己走路、正式成为幼儿 尝试不同的走路方式 爬楼梯和下楼梯 试着爬出高脚餐椅 站起来就走的动作：爬行、蹲坐、站立、走路
手部技能会做的事	用拇指和食指夹取小东西 自己吃东西（弄得很脏） 攫住移的玩具、把玩具往地上丢、看着玩具掉落地上 用杯子喝东西	精通钳形抓法 用食指指和戳 根据物品形状调整手形 堆积木和丢积木 出现惯用手	使用工具：餐具、牙刷、梳子、电话、开柜子，把里面东西拿出来 叠放大小成套的圆柱形容器 用手抛球 穿衣服时会跟你合作 自己吃东西，握奶瓶
语言与社会技能	发出啊、哒、吧、吗、嘀、呜等声音，且含糊不清地一起讲出来 用舌头动作变化声音，如啊——哒 对自己的名字有反应 社交导向：用手臂示意照顾者跟他玩，高举双手表示要“抱抱”	连续说两个字如妈-妈、大-大，能将声音与人联想正确 了解“不行”的意思 模仿咳嗽或舌头作响的声音 了解手势：挥手说再见	说 4~6 个听得懂的字，如球、猫、猫、走 会说“不要”，并使用手势与摇头 会用手指、手势、声音，要求协助 认得名字，会指熟人 能了解并听从单一步骤的指示：“把球扔给爸爸” 看到好玩的事会笑
认知技能（思考）	关系思考：将脑海中的影像与文字、图片联想在一起（如：猫） 发展出“里面”、“外面”的概念（注意到小的容器可以放在大容器里头；出现“陌生人焦虑”）	记得最近发生的事 听到提示字就会在脑海中出现预期的下一步：听到“走”，就会往门那边看 记得玩具是藏在哪件尿布下面 听到“妈妈来了”的声音，脑海中就会出现妈妈的样子，因而停止哭闹，出现分离焦虑	懂的字越来越多，记忆力增强 会将熟悉的人、物跟随其名字联想在一起 会思考你讲的话和手势 开始学习事物的搭配：尝试将盖子配上适合的盒子，堆积木
宝宝喜欢的事	随着音乐跳上跳下 藏猫猫、拍手游戏 文字和押韵游戏 追着抓肥皂泡 滚球 对小东西很感兴趣	容器游戏：倒水、把东西放进去、倒出来 “扒”爸爸的衬衫口袋 跟镜子里的自己玩 敲击、把锅盖与锅子配在一起 叠两三块大积木	边走边推或拉玩具，丢球、抛玩具 触摸游戏：摸自己的小脚、爸爸的鼻子在哪里 把柜子里的东西全拿出来，给容器分类 骑在爸爸的肩膀上 跟玩具讲话 模仿动物的声音：“汪汪”

点击查看儿童用品排行榜

	第 15~18 个月	第 18~24 个月
主要技能	听懂简单的话	行动前先思考、能理解大部分日常生活的语言
粗运动技能	绕圆圈、向后走、原地打转 走得更快、小跑、跨大步走 走上楼梯（需要帮忙） 停下弯腰捡东西 爬上家具、尝试爬出婴儿床 骑四轮车 尝试踢球，常踢不中 自己坐椅子	跑，试着从照顾者身边溜走 往下看，避开障碍物 原地跳跃、移动跳跃 蹬三轮车 踢球不会被绊倒 可能爬出婴儿床 不用帮忙就能上楼梯，但双脚在同一个台阶，下楼梯可能需要帮忙开门。
手部技能会做的事	随意画出线条和半圆 打开抽屉 穿衣服时跟你合作 用整只手臂的力量抛球 拿小块食物蘸酱吃	打开包装 脱衣服、洗手 把鞋盒的盖子盖上 叠 6 块积木 折纸、玩简单的拼图 举手过肩抛球 自己坐在桌旁
语言与社会技能	讲 10~20 个听得懂的字 用完整的字：“杯”变成“杯子” 把两个短子放在一起：“拜拜”、“好了”、“不要” 一次造句：“走了拜拜” 回应不带手势的口语命令 嘴巴停不下来，学别人讲话 了解“上”、“下”、“热”使用跟吃食物相关的字眼 了解“其他”的概念 会用手势表达，如“嘘”的手势代表不要讲话	会讲 20~50 个听得懂的字 尝试讲多音节的字 回答“小狗在说什么?” 造 3 个字组成的句子，像打电报的简单句：“我还要。” 会说的话不多，可是全部听得懂 喜欢困难的字，当然会造成可笑的混淆 可能会讲姓名 哼歌、唱歌 正常的行为：耍脾气、讲话哭哭啼啼、咬人、尖叫
认知技能（思考）	会将由大到小的套环分类 从探索家里摆设的过程中学习 能认出书中熟悉的图片：“猫在哪里?” 能把圆积木放进圆孔 分离焦虑减弱：心中能出现不在眼前的人的影像	开始动作前先思考清楚 描画圆圈，画线条图 玩简单的嵌入拼图 开始有自己的主张：例如花生酱一定要放在果酱上面 听得懂并记得包括两个步骤的命令：“到厨房去，把面包拿来给爸爸。”
宝宝喜欢的事	推玩具割草机 敲击玩具如橡胶槌子 叠 4~5 块大积木 玩身体探索游戏：“鼻子在哪里?” 随音乐起舞 转动旋钮、按按钮 玩藏猫猫、追逐	拉婴儿车 帮忙做家务 做体操，如翻筋斗 站在凳子上，在水槽旁“帮忙” 使用自己的玩具架和桌椅 重新摆放家具 “读”图画书，一次翻一页

点击查看儿童用品排行榜

第21章
恼人但正常的幼儿行为

你可能注意到了，到目前为止，我们很少提到“教养”这两个字。事实上，这整本书都是在谈教养问题。正如我们在第1章中说的，真正的教养是亲子之间信任关系的产物。亲密育儿法的好处之一，就是能让你真正了解孩子，知道他行为背后的原因，和孩子一起努力，将他的行为引导到好的方向。

教养的真义

在为1岁半的宝宝做例行健康检查时，宝宝的妈妈常会问：“我现在是不是应该开始管教宝宝了？”这些妈妈不知道，她们在这以前为宝宝做的每件事，都是对宝宝的管教。我们相信，教养孩子是从出生就开始了，而且随着你和孩子之间的每次交流，从第一声啼哭到第一次讲“不要”而逐渐发展着。在宝宝成长的不同的阶段，教养的意义也不尽相同。

教养从出生就要开始

教养是从培养亲密关系开始，而不只是一项方法。教养的第一个阶段——亲密关系阶段是从出生就开始，然后随着你和宝宝的成长而往前发展。亲密育儿法的三大要领（哺喂母乳、用背巾把宝宝背在身上、回应宝宝发出的信号）就是你进行教养工作的首次行动。父母采用亲密育儿法，宝宝会觉得很自在；感觉自在了，行为表现自然会比较乖。这样的宝宝也比较能接受父母的权威，因为他是在信赖父母的基础上采取行动的。宝宝在生命刚开始的头几个月，已经知道这个世界会回应他的需要，是个值得信赖的地方。

采用亲密育儿法的父母，对于宝宝每个发育阶段的喜好与能力，会非常敏感。他们提高了自己的育儿能力，能从宝宝的角度看事情，深入到宝宝的内心，了解宝宝行为背后的原因。互相沟通的亲子间自然会形成良好的教养关系。随着这层关系日趋成熟，父母更能让孩子清楚地知道他们希望看到的行为举止，孩子也更能了解父母的期望。父母教养孩子的方式会更好，而孩子也更能接受。每次交流，父母对自己的方法都会更有信心，不会因为有挫折感而采用书本或“专家”的方法。他们对宝宝亲切而敏感，不会死守着一套方法，他们知道，教养方式是要根据家庭情况的变动与宝宝的具体发展状况而不断改进、调整的。

教养的第一阶段，是在照顾宝宝的过程中，让亲子之间产生互相依赖的关系，也就是互相影响彼此的行为，让彼此更加了解与信任。在这个基础上，父母与宝宝就能顺利进入下一个教养阶段——设定界线阶段。

设定界线

我们家有明确的管教界线，这不只是为了教养小孩，也是为了保持大人的身心健康。这个阶段的教养，是要清楚地让孩子知道：你希

点击查看儿童用品排行榜

望看到的行为、行为得当的好处、你不能忍受的行为，以及行为不当的后果。同时你必须坚持这样做。教养不是你单方面为宝宝做的事，而是跟宝宝合作的事。你与宝宝建立的亲密关系越牢固，你维护界线的决心就越稳固。

了解幼儿的正常发展

在前一章中，我们已经讨论过一般幼儿的行为模式。了解一般幼儿的发展以及你家宝宝的发展，你才能合理地对宝宝寄与期望。多跟经验丰富的妈妈和她们的宝宝相处也有益处。（等宝宝4岁大时，你对于如何管教你的孩子的认知，已足以获得学士学位。）为宝宝设定界线时，要考虑到他每个阶段的发展状况。1岁大宝宝所需要的界线，跟两岁大宝宝肯定不同。宝宝在第9个月左右时，会开始有自己的意见，而且可能跟你的意见不太一样。记住，宝宝有强烈的意志是健康的标志。宝宝需要有强烈的意志，才能在几个月，以至几年后树立重大的成长里程碑。如果他毫无意志，又怎么能克服往后的挫折、障碍，并且有勇气再试一次呢？

培养说“不”的智慧

随着幼儿从抱在膝上的宝宝变成家中的小探险家，你的角色也必须变成设定界线的人。宝宝有清楚的界线，才能顺利成长与发展，而不必把精力浪费在促进健康成长以外的事情上。父母必须严格管教孩子，但不是像操纵木偶一样地管他们。聪明的父母不会害怕幼儿的独立性，而是能找出方法，引导孩子的成长。

给予宝宝成人的尊重

当你的孩子正要去动一个不该动的东西时，不要只是在椅子上大喊“不要动”，你应该走过去，抓住他的手，正视他的眼睛，要他注意你，告诉他为什么不行。讲话的口气要坚定，并给他别的东西玩。记住，教养的第一守则，就是“己所不欲、勿施于人”，用你希望被对待的方式来对待宝宝，给予宝宝成人的尊重。再顽固的宝宝，也很难抗拒亲切的态度与好玩的玩具。

简洁地说出你的要求

交谈式的对话对于宝宝进入社会很重要，但话说多了却会让宝宝不知道你要他做什么，所以你一定要简洁地说出你对宝宝的要求。

玛莎笔记 一天，史蒂夫吃完碗里的营养谷片后，似乎对我杯子里的咖啡很有兴趣。我跟他说了一堆话，一再跟他解释他不能碰这杯咖啡，因为这是妈妈的杯子，不是史蒂夫的。最后，当史蒂夫因为我不准他碰咖啡杯而快要哭了时，我才想到，我应该用他最能了解的那个字眼——“烫烫”。当我终于清楚地说出“烫…烫…”后，他充满敬意地重复了“烫烫”两个字，不再一心一意要这杯会烫了他的咖啡了。

营造适合孩子的环境

给宝宝适度的空间，让他能安全地尝试未知的事，给他失败的机会。如果你老是把绳子拉得太紧，他永远不知道他能做什么，当然永远不会失败。有父母在背后支持，他才能从失败中学习。比如说，与其不准孩子攀爬，不如提供他一个可以攀爬的安全环境。

父母必须扮演安全巡逻员，比孩子的闪电小快手还要更快一步伸手。不过与其整天都抬高声调说“不行！”不如先把不想让孩子碰的东西暂时抬高一点。把“不行！”用在重要一点的地方。（除了说“不行”以外的选择，见第366页。）

这些要领只是带你入门而已。我们建议你自己做“研究”。请教那些你觉得很会教孩子的父母。请他们介绍一些有关教养的书给你（没错，书本能补充你的知识，但不要让书本代替你自己的经验）。好的管教方式能让你的生活变得美好，也会给孩子留下宝贵财富。

点击查看儿童用品排行榜

变危险为教鞭

刚做父母时，我觉得为了让孩子了解某些行为是非常危险的，像两岁大的孩子自己跑到马路，用打屁股这种惩罚方式是应该的。我相信这种痛苦的方式会给孩子留下深刻印象，他才会记住以后再也不能这么做，虽然有可能给孩子造成心理创伤，但留下一点创伤比不上孩子的安全重要。随着教养经验的增加，我们也越来越懂得自我节制。现在我们知道，要矫正孩子的行为，还有许多比打屁股更好的方法，下面就是一个例子。

玛蒂记 两岁大的儿子在前院玩时，我的眼睛就像老鹰一样直盯着他。如果他太靠近马路，我会用最激烈的语气说："不行!! 马路!!"把他抓回来，并且把我对他靠近马路的恐惧不断用声音表达出来。我不是在对他大喊大叫或生气；我只是在表达发自内心的恐惧，那是每位妈妈看到孩子可能发生危险时，心中都会产生的惊恐。我毫无保留地表达出心中的恐惧，不让他有一丝怀疑。结果很有用！他对马路产生了畏惧感，要过马路时，会看着我，等我同意，他知道我会牵着他的手，一起过马路。有几次，我必须发出这种大声的警告声，加强他心中正常的恐惧。我只有在碰到需要立即回应、以确保孩子安全的时候才会用到这种声音。我很难用文字形容这种声音，那是一种非常尖锐、用力的"啊!"我不会随便用，也不会常用。一天天地，一点点地，类似的情况就可以用较正常的方式来处理了。

顽固的心态

幼儿对于想做的事，心中有清楚的影像，不轻易接受其他选择。用大人的话来说，这就叫"主见"。两岁大宝宝，对于人、地方、事情的主见都是出了名的强烈，甚至可以用"顽固"来形容。这些宝宝喜欢固定的模式，如果这个模式受到破坏，一定要抗议。

谈判高手都知道，如果想让对手认同你的想法，首先就要找到与他们的共同点，然后慢慢将他们引导到你安排好的地方。父母也可以运用这种谈判策略，来克服日常生活常见的麻烦——带幼儿逛超级市场。要发展出一套上超市的模式，然后遵循这套模式。史蒂夫很喜欢一种水果棒棒糖，他知道坐在超市的推车上经过迷宫般的通道最后一定会在某条通道上拿到棒棒糖，这是他期待实现的。每隔一段时间，我们会跟他说："去买棒棒糖"，这样往往能让你在买到棒棒糖前，顺利完成一周的购物。

"我的"和"我"是这种"主见"阶段的副产品。两岁大的孩子开始有自己的地盘，常常拒绝兄弟姐妹进入自己的地盘。事实上，"分享"这个概念，可能还没在宝宝心中形成。因此这个年龄的宝宝，免不了会有吵架和发脾气的情况。

玩具争夺战

"我的宝宝两岁大，玩的时候攻击性很

点击查看儿童用品排行榜

强，常会把别的孩子推开，抢别人的玩具”。这是许多妈妈向我反映的情况。如果把一群孩子（或是只要两个）放在一个有很多玩具的小房间，你就得有处理冲突的方法。不过，你必须先了解，所谓闯入别人地盘的侵略性，和保护自己领土的坚定性是不一样的。有时，父母很难分清楚这两者的界线。

丛林法则

一种方法是把孩子丢入一群孩子中，让他自己奋斗求生。推得最用力、抢得最起劲的人，就能拥有玩具。这种画面是小霸王的天堂。温和一点的孩子，不是因为无法承受这种弱肉强食的法则而退缩，就是会一反常态，起身反击。换句说话，柔弱的变得强硬，强硬的变得更强硬，一群孩子提早学会了社会丛林的生存法则。有攻击性的孩子知道强硬点就会得到玩具，温和的孩子则发现因为自己的温和而失去了玩具。改善一下这种情景吧！

营造温馨的游戏环境

控制孩子玩游戏是不聪明的做法，但你可以改善孩子游戏的环境。幼儿对玩具有占有欲是正常表现，会随时间自然改善，这段时期，你可以想办法减少游戏冲突的发生。

玩伴组合

两个攻击性强的孩子在一起，迟早会吵起来。碰到这种状况，你可以坐在他们两人中间，让他们知道，和平相处会使游戏变得更好玩。

当裁判

有时你得当个裁判，给孩子一人一个玩具，开始计时，时间到了便宣布第二回合开始：该交换玩具了。

树立温柔的榜样

做个好榜样，特别是当其中一个孩子在丢掷可能发生危险的物品时，如金属玩具车。一边告诉他：“车子是在地上跑的”，一边教孩子应该怎么玩车子。

共　享

如果孩子不肯让别人玩他的玩具，你可以请其他孩子的父母带一点他们宝宝的玩具来。好好利用这种“别人家的东西好”的心态。孩子喜欢玩别人的玩具，而当他拿别人的玩具玩时，其他孩子也会拿他的玩具。孩子很快就知道，给人一个玩具，自己也会多一个玩具。孩子的占有欲在这个阶段特别强，共享的概念对他们来说是难以理解的，除非他们知道放弃一个玩具，就能获得另一个。

教宝宝和善待人

教孩子在给东西和拿东西时，都不要硬抢。孩子小的时候，你就应该用“把这个给妈妈”的方式以身作则，不要很快或很用力地从他手上把东西拿走。许多孩子并不介意跟人共享物品，但是他们不喜欢手上的物品被人夺走。当他们看到夺取者眼中胜利的神情时，会感觉就好像是被夺走的物品永远都拿不回来了。

如果孩子还是因为玩具吵架，就把他们分开。

耍脾气

你上次大发脾气是什么时候？大人也会耍脾气，但我们会借口说这是发泄。当我们渴望做某件事、拥有某件东西，或者自己做错了决定、丢了值钱的东西时，情绪的强烈程度超过忍耐限度，以致不能泰然处之时，我们会跺脚、摔门、丢东西、拍桌子、生气大叫，把不满的情绪发泄出来。然后（通常）我们会觉得好受多了，继续去做该做的事。这听起来很幼稚吗？但这的确是成人会有的行为。把这种有

点击查看儿童用品排行榜

感情的人都会有的正常行为，加在一个成长中幼儿的矛盾情绪上，就产生了耍脾气的行为。

大部分耍脾气的行为都是来自于两种基本的情绪。小孩有强烈的好奇心与欲望要做某件事，但往往力不从心，导致强烈的挫折感，这类挫折感会以一种健康的耍脾气方式发泄出来。第二，新获得的能力与想做“大事”的欲望，会促使孩子去做某件事，但突然有个人，特别是他爱的人，从天而降告诉他“不行”！要接受这种与内心意愿相反的外力，是非常不容易的。他不抗争就无法对付这种冲突。他想当大人，但现实却告诉他，他只是个孩子；他很生气，但不知道怎么用言语表达自己的气愤，所以用行动来表达。因为他还不能以理性的方法处理情绪，所以他选择把内在的情绪表现出来，也就是我们称的耍脾气。

尊重耍脾气的宝宝

耍脾气对父母和宝宝来说都是大问题。你要如何处理这种情况呢？首先，你必须了解，你不能“对付”它，只能尊重它。它反映了孩子的情绪，应该让孩子学习控制自己的情绪。你不必为孩子发脾气的原因或解决办法伤脑筋。你只需要扮演支持孩子的角色。你介入太多，会削弱孩子自己的力量，还会剥夺他发泄内心不良情绪的权利；支持不够，又等于把问题丢给孩子自己处理，不给软弱的宝宝任何后援。这种情形对孩子和父母来说，都是累人又可怕的体验。下面提供一些帮孩子情绪降温的办法。

找出导火线

把孩子耍脾气的经过记下来，找出导火线。是饿了，累了？碰到无法处理的状况吗？是什么事情引起宝宝的负面行为？比如说，如果宝宝无法应付超级市场的景象，就挑个顾客少的时间去，或把宝宝交给你的丈夫带。

注意宝宝耍脾气前兆。如果你在宝宝发脾气的前几分钟，注意到宝宝一副无聊的样子，对人、事都不感兴趣，发出哀怨的声音，看来很沮丧，或者吵着要不能有的东西，当你听到这些牢骚声时就要赶紧介入，不要等到小火山爆发。

保持冷静

当个温和冷静的好榜样。宝宝会看到什么就模仿什么。如果他看到你发脾气他就会学你的样子。大一点的孩子可以忍受父母或兄弟姐妹突然发脾气，因为他们可以了解行为背后的原因，而且你最后也会以道歉和笑容结束一切。但幼儿就不同了，如果看到太多生气、发脾气的景象，他们会搞不清楚，以为这就是家里的正常行为标准。

是谁在耍脾气？ 一位来找我们咨询的妈妈说：“他就知道怎么惹我生气”，她想知道该如何处理家中幼儿发脾气的情况。如果你本身情绪多变，孩子要惹你生气是很容易的，最后会演变成母子两人互相大喊大叫，谁也不听谁的，谁也赢不了谁。他已经失控了，但你不能再失控，否则情况将会越来越糟。

首先，了解自己 如果孩子的啼哭或耍脾气的行为令你生气或焦虑，你必须先找出这种情绪反应是不是和自己的过去有关。有时候，只要知道这其中的关联，就能帮助父母用成熟的方法，处理孩子的不良行为方式。有些问题的渊源很深，特别是父母小时候曾有过受虐的经验，这时就必须寻求专家来咨询。寻求心理咨询或治疗后，了解自己及自己对幼儿行为的反应，对保持孩子的心理健康将会有很大的帮助。

别太在意 如果你很容易因为宝宝耍脾气而不高兴，那么就记住，宝宝耍脾气不是你的责任，你也没有义务去制止他。宝宝乖不乖，并不能反映你是不是个称职的父母。耍脾气是

点击查看儿童用品排行榜

很平常的行为，就像宝宝在攀登通往独立的那架摇摇晃晃的梯子时，常常会跌倒一样。

到隐秘的地方 孩子在公共场所耍脾气，父母会非常尴尬，也很难把孩子的感受摆在第一位。你的第一个念头可能是："别人会怎么看我这个妈妈？"如果你觉得场面很难堪——譬如说在超级市场的结账柜台排队时——不要当场发作，冷静地将宝宝带到隐秘的地方，像厕所或车子上，让你和宝宝都能尽情表演，不必担心观众的目光。

学会理解宝宝 宝宝有时会在不适宜的时候耍脾气，让你在朋友前没面子。孩子常会在父母忙着做与他无关的事时耍脾气，如准备晚宴，或宝宝觉得父母忽视他的时候。孩子的不当行为，往往出现在我们对孩子有不当期望的时候。要好奇的幼儿，在面对超级市场琳琅满目的物品时，还要乖乖听话，未免要求太高。挑你们两人都吃饱、休息够了的时间去，边逛边聊要买的东西，让坐在手推车里的宝宝当妈妈的小帮手。记住，宝宝也是人。把不舒服的事，如到诊所打针，安排在宝宝一天中精神状态最好的时候。在傍晚宝宝和你都又累又饿的时候，还要求他当乖宝宝，这样你的期望未免太高了，当然也就免不了失望。

聪明地选择战场 为了安全度过这个非常时期，我们把幼儿的欲望分为"大事"和"小事"。要宝宝坐在汽车安全座椅里是大事，没有商量余地，不管宝宝发多大脾气，都不能放他下来。但要穿红色上衣还是蓝色上衣就是小事。不值得为了衣服颜色配不配而吵一架。给宝宝选择的权利，或许就能让父母和宝宝都有台阶下："你要穿红色的还是蓝色的？"（他想穿黄的），或许就能解决这个问题。在我们家，我们没有时间也没有精力为这种小事烦心。如果孩子吃吐司硬要先涂果酱，再涂花生酱，我们就顺着他。这并不是溺爱。

把冲动的行为导向别处

宝宝是从实践中学习的。他们成长中的小脑袋，会驱使他们探索、尝试新的行为，看看这个行为会如何影响照顾者以及他们自己。没有好奇心的宝宝才需要注意。

当宝宝处于想尝试某种行为的阶段时，试着将它导向你能容忍、对宝宝也有学习价值的行为方面。面对情绪多变的幼儿，趁他的坏情绪还没爆发，分散他的注意力，就能避免很多麻烦。

以下的情景是不是很常见呢？宝宝在房里玩很硬的球，眼看着就要把家具砸坏了，你大叫"不行！"从他手中把球一把抢走。他开始坐在地上又踢又打，躺在地上哭闹不肯起来。

如果你在把球拿走的同时，拿给他一颗较软较安全的球，并加上一句"这个球很好玩！"他可能就不会耍脾气了。或者当宝宝坚持要玩原来的球时，把他带到宽敞的地方，满足他扔球的愿望："我们一起到外面去玩吧。"这样的话，你达到了你的目的，宝宝也可以尽情玩球了。

该让步时得让步

如果你觉得宝宝老是以耍脾气的方式达到目的，千万不要从合理的"不行"，转为有气无力的"好啦"（除非你觉得只是小事），否则只会无意间怂恿宝宝养成任性的脾气。宝宝在2岁到2岁半间，已经能了解你说"不行"的原因，如果你经常改变主意，只会强化宝宝耍脾气的负面行为。

点击查看儿童用品排行榜

鸵鸟法

该不该对宝宝耍脾气的行为置之不理呢？大部分时候，“置之不理”的做法都不妥当。对孩子任何的行为问题视而不见，会剥夺孩子从父母那里获得宝贵指导的机会，也让父母错失增进亲子感情的机会。孩子耍脾气时，只要在他身边，就能提供他需要的支持。发脾气的宝宝能使父母表现出本能的亲情。如果孩子失控了，需要人扶一把，往往只要几句安慰的话或帮一点小忙（“我来把结解开，你把鞋穿上”），就能让他恢复正常。如果他选择了一项不可能完成的任务，你可以转移他的注意力，或让他转向一件容易完成的事。要伸开双臂，保持开放的态度。偶尔意志特别坚定的宝宝，在耍脾气时可能会完全失控。这时你可以充满爱心地紧紧抱着他，告诉他：“你很生气，你已经失控了，但我抱着你，因为我爱你。”你可能会发现，宝宝挣扎个一两分钟后，就会柔顺地躺在你怀里，好像要谢谢你把他从痛苦中解救出来。

就像大人希望有人来分担自己的痛苦一样，幼儿很少希望独自在那儿耍脾气而得不到任何回应。我相信，大部分宝宝在耍脾气时，是希望有人回应他。宝宝在亲人身边，特别容易耍脾气，这不应该被解释为想控制大人；而是因为宝宝有足够的安全感及信任感，才敢在最爱的人面前失控。幼儿耍脾气，往往是因为不能用言语来表达自己的需要、思想或感觉。在这些情况下，帮他说出心中的感觉，就能让宝宝好过些。

爱耍脾气的孩子

有些孩子被压抑的情绪就像火山一样，偶尔需要爆发一下，将火山灰——坏情绪溅落到每个人身上，然后就会安静下来，等待周围的人帮他收拾残局。尤其是高需求宝宝，当他们的欲望受到压抑时，就很容易耍脾气。个性柔顺的孩子，父母很容易就能把他的行为引导到不会耍脾气的地方，但意志坚定的孩子，就没那么容易转移他的注意力了。你可以试着从孩子的角度来看耍脾气的行为。他想当个坚定、独立、好奇的人，但又无法了解为什么他不能安全地拿着水晶花瓶。他想要的东西，跟他能安全拥有的物品之间有矛盾。他知道他想要什么，但不能了解他“不能碰什么”。当你告诉宝宝他能碰什么，他乱发脾气的情形也会减少，但碰到意志坚定的孩子，在这个特殊阶段，你得有跟孩子发生冲突的心理准备。

大部分在耍脾气时失控的宝宝，只要你抱着他，或像抱泰迪熊一样紧紧拥着他，就能让他安静下来。但有些爱耍脾气的孩子，如果被抱得无法动弹，可能会挣扎、抗议。如果你觉得孩子需要被抱着，就把他放在腿上，面向外。这种抱法不会让他动弹不得，又能给他所需的安全感。这种抱法也能帮你站在孩子的角度看事情：为什么一个意志坚定的孩子，会因为无法把两块积木分开，或拿出卡在沙发下的玩具，而倍感挫折。在这种情况下，就跟孩子一起坐一会儿，在他那场沮丧的游戏中当他的同伴。帮孩子表达他的感受：“你很生气，因为……”分担孩子的痛苦，是突破孩子心理防线的最佳办法，尤其是需要帮助，但又不肯主动说出心事的大一点儿的孩子。让孩子知道你真的与他有同感，能让他敞开心胸，再没有比这更好的办法了。想想看，大人花钱找心理治疗师，还不是为了说一句“我很生气”。你不能在孩子（或任何人）耍脾气的时候跟他讲道理，等他安静下来后再说吧。（拥抱就是一种治疗。）

所幸，幼儿有极大的复原力，能从情绪不佳的状态中恢复过来。他们闹情绪的时间不会很长，有适当的支持，气很快就会消了，不过

点击查看儿童用品排行榜

父母可能已经累坏了。等孩子能用语言表达思想时，这种令人烦心的行为就会减少。

停止呼吸

有一些脾气特大的宝宝会把父母吓坏，也会累坏自己。这种情形通常发生在受伤之后，如撞到头或跌倒。在愤怒到极点时，孩子可能会下巴颤抖、摒住呼吸，脸因为生气先变成红色，然后发蓝。这时你也摒住呼吸，等着不知会出现什么事。正当你开始慌了，孩子深深地吸了一口气（你也是），没事了。虽然大部分宝宝都会在快晕倒时恢复正常呼吸，但有些孩子真的会变得四肢无力而晕倒。这种吓人的停止呼吸症状，跟痉挛很像。但一旦晕倒后，孩子的呼吸就会恢复正常，一点事都没有。却把父母累坏了，也吓坏了。试着在宝宝脾气还没爆发前，用言语或动作安抚宝宝，或让宝宝将注意力转移至其他活动上。这种情形通常在宝宝2岁到2岁半时就会停止，因为那时候宝宝已经能用语言表达自己的感受了。

咬和打

大部分玩笑式的咬人和打人的举动，虽然表面上看起来可能很糟，其实只是宝宝正常的沟通方式，并非攻击性的行为。宝宝大部分的行为都集中在手和嘴，把这些身体部位当成社交工具也是很自然的。宝宝喜欢咬和打不同的东西，看看会有什么感觉和反应。幼儿在耍脾气时，往往会咬或打父母或其他原来很信任的照顾者，而不会对陌生人做这些举动。

咬和打是社交但也是不良的攻击性行为，因此免不了会伤害被咬被抓的人。先别急着帮宝宝戴上口罩和手铐。下面有驯服他们的更好方法。

教宝宝其他表达感受的方式

教宝宝能表达感受的言语和动作，告诉宝宝："不能咬……妈妈会痛痛！"要教他学会树立良好的社会印象，而不是在你皮肤上留下长久的咬痕抓痕，告诉他："来抱爸爸……拍拍手。"

找出导火线

记下造成宝宝出现攻击行为的状况，如跟太多孩子挤在一起，或是累了一整天。从孩子的角度观察是什么事让他想咬人或打人。他是不是累了、饿了、觉得无聊，或是处在容易发脾气的环境？

温和的游戏方式

如果你注意到，孩子开始有恶劣的倾向，可以教他温和的行为和游戏，如抱小熊玩偶、抚摸小猫咪或布娃娃。有攻击倾向的孩子，会老是敲玩具，把玩具车撞在一起或痛打布娃娃。虽然这是正常游戏，但用温和的游戏来平衡这些暴力游戏也是很重要的。此外，要跟宝宝说明大力拥抱适合爸爸和妈妈而温柔拥抱适合其他的幼儿。

积极监督

小心监督游戏中会咬人和打人的宝宝，并让其他妈妈也特别注意。如果你的孩子咬或打了其他孩子，马上把他跟其他人分开一段时间，并加上适当的训诫，如："咬人会痛，把别人弄痛是不对的，我们就坐在这张椅子上，想想为什么你不应该咬人"。如果宝宝说话能力和理解力都够，鼓励他说"对不起"。孩子需要将咬人跟马上被带离犯罪现场联想在一起。让他知道，不好的行为就会导致不好的后果。

移开镁光灯

宝宝咬人或打人时，通常都会成为众人瞩目的焦点："小心，他会咬人！"如果你发现，宝宝咬人是为了吸引别人的注意，那么就把宝宝想获取注意力的行为，引导到他人能接受的

点击查看儿童用品排行榜

方向上。夸奖他的好行为，并且告诉他咬人是不对的。

以身作则

宝宝如果处在充满攻击性的环境，就会有强烈攻击欲。有一次，我看到一个幼儿打他的妈妈，妈妈马上说："不要打我！"并打他的手。这个宝宝打人的习惯是从哪里学来的，显而易见。宝宝咬你，你不要咬他。以不成熟的行为，回应不成熟的行为，只会让问题更加严重。但应该让孩子知道咬人会使别人痛苦。

边讲边示范

如果孩子不听你的话，这里有一招是父母屡试不爽的：将宝宝的手臂顶住宝宝的上排牙齿，好像他在咬自己一样，但不要流露出惩罚他的意思。让他看看自己手臂上的齿痕，告诉他："你看，咬人会痛吧！"这种方法要在宝宝咬人后马上用，宝宝才能把咬人跟疼痛联想在一起。

暂停活动

如果孩子不听劝，给他一些简单的惩罚，像"暂停活动"，这在大多数两岁大孩子的身上都行得通。你不需要惩罚他或大发脾气；事实上，这反而会削弱"暂停活动"的教育功能。孩子必须知道，做出坏事情，就得暂停活动。你要做的只是依据孩子的年龄和性情，让他有1~5分钟的时间暂停活动，乖乖坐在椅子上。如果孩子不合作，你可以跟他一起坐着。反正你们两人可能也需要一些安静的时间相处。你可以终止对他的约束。一切都会好的。说不定你还能让他说出自己的感受，或者你替他说出他的感受。

小心！朋友关系受影响

你家的咬人宝宝可能会害得你失去最好的朋友。孩子咬人，父母会觉得难堪、心烦；孩子被咬，父母自然会因为孩子受到伤害而不高兴。结果两家人就这么交恶。如果你的孩子会咬人或打人，要让孩子玩伴的家长事先知道，并请他们帮忙改正孩子的错误行为。其他家长多半也经历过自家孩子具有攻击行为的阶段，他们不但会感谢你的诚恳，或许还能给你不错的建议，这都是防止交恶的好方法。事先提出警告，也表示你希望他们的孩子不要受到伤害。

在此提醒担心孩子被咬的父母：不要让咬人宝宝的父母觉得他们的孩子不乖（他们已经够难受的了），应该要多体谅他们的处境。主动提出帮忙他们的请求。这不只维持了你们之间的友谊，也能让对方减轻罪恶感，不会觉得自己是个失败的父母。

一旦孩子的语言表达能力进步了，他就不会随便用牙齿和手跟人沟通，这种不好的社会行为也会逐渐减少，直至消失。

宝宝不听话

请先思考一下"听话"的定义。当宝宝不听话时，他是不听谁的话？你真正介意的是宝宝的想法跟你不一致。当你叫他往东，他偏往西，其实他听话，只是他听从的是他自己的想法，而不是你的。这就叫反抗吗？不尽然。孩子并没有说："我不要"，他只是在说："我不想要"。孩子的意志越坚定，发出的抗议声就越大。性情柔顺的孩子，较容易放弃自己的想法而听从你；但意志坚定的孩子，就不会轻易改变心意。当孩子的行为告诉你"我不想要"时，你必须帮助他变得想要，或者再加上肢体语言的辅助（把他抱起来），冷静地给他

点击查看儿童用品排行榜

一段暂停时间。

现在是下午3点，你要去看一位朋友，而两岁大的孩子正专心玩着玩具。你心里想着该赶快去赴约了。你以温柔而坚定的语气告诉孩子，把玩具放下，准备走了。他不是装聋作哑，就是用话语或肢体语言告诉你："不要!"。你大声地，再次提出你的要求；他还是一动不动。当你把挣扎的孩子拉出来时，就发生了大声叫喊与奋力拉扯。幼儿不容易附和大人的意见。本书第372页的"宝宝的表演谢幕了"部分，提供了能让父母和孩子都省点力气的方法。

尖叫与哭哭啼啼

有一天，我正在跟一位妈妈解释幼儿的正常行为，她的孩子开始大声叫。这位妈妈也本能地马上大叫："不要再大叫了!"没一会儿，我们两人都笑了，因为这种尖叫对话听起来实在有点可笑。宝宝大叫和尖叫的情形，在这个阶段会达到高峰，并不是因为宝宝故意要烦你，而是宝宝想试试自己的音量分贝能达到多高，并看看观众对于他发出的警报声有何反应。而且宝宝似乎会在最安静的地方用最大的音量刺激你。

以下是我们让尖叫宝宝闭嘴的方法。教宝宝温和礼貌的语言："给爸爸听听你好听的声音……"，或者与宝宝轻声细语地交流，让他学习温柔地讲话方式。马修第一次开始在家里尖叫时，我们带他到院子里跳上跳下，跟他一起尖叫，像玩游戏一样。下次当他又要开始在家里尖叫时，我们又把他带到院子里，重复尖叫的游戏。那次之后，每次他要开始尖叫，我们会很快轻声地说："只有在草地上才能尖叫。"在这个阶段，幼儿心里正联想着什么活动该在什么地方进行，而我们灌输他的是，尖叫跟外头的草地是连在一起的，其他组合方式都不对。这个吵闹阶段很快就过去了，尖叫跟草地的事，马修也不记得了。

孩子早期的尖叫和大叫，具有震撼效果，使听见他叫的人都停下来注意他。同样的，幼儿会哭哭啼啼也是因为这招有用；如果宝宝只有这样才能引起你的注意，他就可能会继续哭哭啼啼下去。

不要小瞧人

小孩有时会对其他孩子态度不好，而大人有时也会对孩子态度不好。有些孩子对于他们自尊心受到攻击特别敏感，或者正在经历一个敏感阶段，这正是在他可能缺乏自尊的阶段。在我们家，如果哥哥对弟弟说："你真笨。"我们会很快介入说："那是瞧不起人的话。"我们这样做是为了维护宝宝的自尊。

有时，看起来无关痛痒的话，在一个脆弱的孩子心中，也可能是一种贬低。有一天在我的诊所里，汤米正在拉称体重的盘子（我已经帮他做完检查，正在跟他妈妈谈话，他在一旁觉得很无聊）。我有礼貌地叫汤米不要再拉了，甚至为顾及他的颜面，还加了个"请"字。汤米照我的话做，正当他把我的话看成贬低他的话而难过时，他妈妈适时加了一句："因为你太强壮了!"汤米又高兴起来了，而我也因为看到这位与儿子沟通良好的妈妈知道保护儿子的自尊而欣喜。

虽然我当初以为，我已经用不伤害孩子心理的方式来处理问题了，但我有的只是书本上的知识，妈妈才真正了解孩子。

点击查看儿童用品排行榜

孩子需要知道，好听的声音能获得迅速回应。当幼儿用正常、好听的声音跟你说话时，应该马上回应他，让他知道，这样的声音最能让大人迅速回应。有时候，宝宝需要人家提醒他用何种声音讲话才能获得最佳回应。宝宝一开始哭哭啼啼时，你要马上跟他说："（名字），你的声音很好听的，用好听的声音讲嘛"，让他改变沟通方式。多练习几次后，父母只要说一句："请用好听的声音"，就能让刚开始的哭哭啼啼的宝宝停止哭泣。除了让宝宝知道哭哭啼啼没有用外，孩子说话也会更流畅，哭哭啼啼的阶段很快就会过去。

吸拇指

有些宝宝一出生拇指上就有茧子，因为他们在子宫里就开始偷偷吸拇指。宝宝的吸吮需求永远不会被满足，他们吸自己的拇指的行为也是正常的。除了来自父母的安慰外，学会自我抚慰也是宝宝成长的一部分。就跟用安抚奶嘴一样，吸拇指对父母的困扰，比对宝宝的伤害大得多，或许是因为父母会担心："他吸拇指，是不是表示缺少爱跟安全感？"这其实是杞人忧天，许多快乐的宝宝，生命的前几年也都会把拇指含在嘴里。

吸拇指的习惯在两岁以前并不会造成任何牙齿问题。超过2或3岁后，吸拇指的习惯可能造成上排牙齿突出。就我们的经验，在宝宝拇指上涂难吃的东西、限制他、帮他戴上手套都没有用。整晚吸拇指才真地值得担心。给孩子一个可以搂抱的大玩具（比如可以用手环抱的大泰迪熊，让他抱着时吸不到手指）。持续一段时间，每天晚上检查几次，把拇指从睡着的宝宝嘴里拿出来。要戒除宝宝白天吸拇指的习惯，你可以让他的手忙一点，在他把拇指放进嘴里前，引导他玩需要双手并用的游戏。在诊所里，如果我想让宝宝把拇指从嘴里拿出来，我会诱导宝宝先用一只手跟我拍手，然后再用两只手拍。不要老是在孩子耳边唠叨，不断的提醒反而会因为把注意力集中在这件事上面，而强化了吸吮的行为。

如果你不想让孩子把拇指放在嘴里，将来花钱帮孩子矫正牙齿，可以试试下面的预防方法：我们找到的惟一一项探讨如何降低孩子吸拇指几率的研究，是50个有吸拇指习惯的孩子与50个没有这种习惯的孩子的比较。吸拇指宝宝有什么特点吗？研究显示，吸拇指宝宝通常是用奶瓶喂奶而不是喂母乳，而且往往是定时喂奶，而非宝宝需要就喂，95%的吸拇指宝宝都是一个人睡觉。不吸拇指的宝宝就不同了。断奶越晚的孩子，越不吸拇指。不吸拇指的孩子，往往是含着妈妈的乳头入眠，而不是单独睡觉。研究人员推测，睡眠属于退化活动，因此在睡眠时婴儿会回到当初在子宫里所喜欢的原始行为，如吸吮、把手放在嘴里等。研究人员认为，如果婴儿能在吸吮母乳中入睡，吸吮的欲望就能获得满足，就不会出现吸着拇指睡着的行为。这与我们自己的观察相符合——在婴儿期获得满足的需求将会消失；没有获得满足的需求不会就此不见，而会在日后再度出现，有时就是以不好的习惯出现。我们在治疗的过程中注意到，哺喂母乳入眠、夜晚喂奶没有限制、不过早断奶的宝宝，有吸拇指习惯的几率会少得多。如果你不希望宝宝以后戴牙套的话，就应试试这个既自然又方便的方法。

点击查看儿童用品排行榜

第22章
如何训练宝宝大小便

父母都怀着复杂的心情期待不用再给宝宝换尿布的那一天到来，但这一天真的到来时父母又会百感交集，因为这也意味着宝宝不再是个小婴儿了。

训练宝宝大小便是一种合作行为，每个人都要扮演适当的角色。你可以把宝宝带到厕所，但不能强迫他大小便。如果邻居的孩子都会自己大小便了，你的宝宝还在包尿布，这也并不表示你不懂得育婴基本知识。就跟吃东西和睡觉一样，你不能也不应该强迫宝宝上厕所，但你可以先营造好气氛，帮助宝宝训练自己。最重要的是，帮宝宝培养正确的上厕所观念。

要把训练宝宝大小便看做很有趣的亲子交流，不要把它当做苦差事，就当你是第一次扮演老师的角色吧。从宝宝的角度来看，上厕所是他“长大”的开始，是从幼儿进入学龄前儿童的成长仪式。（这能解释为什么有些宝宝会抗拒自己上厕所，以便仍然当小孩，受到父母的特殊照顾。）

你应该知道的事

宝宝自己大小便是一项很复杂的技能。在你赶宝宝第一次去蹲小马桶前，先想想要学会上厕所需要具备哪些能力吧。首先，宝宝必须先能紧迫感到肠子和膀胱的压迫感。然后他还要将这些感觉，与身体内的运作联想在一起。接着他要学会，有这种感觉时要赶紧找马桶，然后还要知道怎么脱裤子，怎么舒服地坐在马桶上，并且忍到一切准备妥当才开始大小便。步骤这么复杂，难怪许多宝宝到了3岁还在包尿布。

膀胱与肠道肌肉

靠近膀胱和肠道开口的肌肉（当我向6岁大的尿床孩子解释人体排泄过程时，称它为面包圈肌肉）必须能适时地打开与关闭。在训练孩子大小便时，通常是先做大便训练，主要是因为肠子周围的面包圈肌肉不像膀胱的那么没有耐心，当宝宝有要大便的感觉时，有较长时间做出反应，不会马上便出来。此外，固体的大便也比液体的尿容易控制。当膀胱涨满时，突如其来的强烈尿意令宝宝很难控制小便。

宝宝学会控制大小便的顺序通常为：一、夜间大便控制；二、白天大便控制；三、白天小便控制；四、夜间小便控制。

排泄模式的变化

在刚出生的头几个月，宝宝会很自然地经历一种自我训练的过程。出生的第1个月，宝宝一天要大便好几次，1岁以前，大便次数会逐渐减为一天一两次，到了两岁，变成一天只有一次。虽然每天大便的次数减少了，但大便的量会增加（可能每个宝宝的大小便方式都不一样）。

性别与训练的难易程度的关系

很多人说，在训练大小便时，小女孩比小

点击查看儿童用品排行榜

男孩学得快。这其实是跟训练者而非受训练者的性别有很大的关系。传统上，训练小孩子大小便的工作，通常落在妈妈肩上；而女性训练小女孩当然比较顺手，而小女孩也会比较容易模仿妈妈的动作。只要想想看，妈妈站在马桶前教儿子怎么小便的画面，就不难知道其中的道理了。通过模仿，宝宝知道女孩是坐着小便，男孩是站着的，但刚开始时，小男孩也可能坐着尿尿，免得把尿溅得到处都是。等你儿子发现自己也能像爸爸一样站着尿时，自然会站着尿。

训练大小便：晚比早好

今天的父母不再因为要早一点训练宝宝上厕所而倍感压力了。以前，训练宝宝上厕所，往往跟妈妈称不称职画上等号。那种日子已经过去了。在那个时代，宝宝越早开始一天吃三餐、断奶、自己上厕所与独立，就表示这个妈妈当得“越好”。这也难怪，以前的尿布要手洗又要晾干，妈妈当然急着要宝宝赶快学会自理大小便。

现在，包尿布已经不像以前那么麻烦了。有了简单、易穿的尿布，就连笨手笨脚的爸爸，也能轻轻松松给宝宝包尿布。一次性尿片让旅行中的宝宝也能保持干爽。许多现代女性愿意求助于尿布服务商。此外，我们对于宝宝排泄系统的运作方式也有更多的了解。现在我们知道，大部分宝宝控制大小便的神经和肌肉，要到18~24个月大时才会成熟。还有，较晚开始接受大小便训练的宝宝，比较早接受训练的宝宝学得更快。

迅速换尿布

宝宝的尿布一脏就应该赶快换，让宝宝习惯清爽、干净的感觉。等他能听懂大人讲话时，要告诉他干净清爽的感觉有多美妙。习惯干净清爽感觉的宝宝，不太可能出现大小便后不告诉父母的情况。

训练宝宝大小便的步骤

上面对宝宝排泄系统的说明，并不是说你可以丢下宝宝不管，等宝宝年纪到了自然就会自理大小便了。大人还是必须帮孩子做一些训练，而孩子也必须做一些练习。下面的步骤能帮助你依据宝宝发展的状况，跟宝宝一起同心协力，帮宝宝学会大小便。妈妈和宝宝本身的个性，也关系到他们学习的快或慢。个性踏实的宝宝，学习速度较快，甚至可以“自我训练”，尤其是当妈妈也有同样想法，但聪明地知道不去给宝宝压力时，宝宝学得更快。如果碰到个性随便的妈妈和宝宝，可能宝宝3岁时还在包尿布，但两人谁也不着急。而如果是个性随便的宝宝碰到实事求是的妈妈，情况就很有趣了，这也是我们接下来要讨论的主题。

第一步：确定宝宝准备好了

就像决定宝宝是否准备好吃固体食物一样，你要从宝宝身上，而不是日历上的日期，找出以下“我准备好要学了”的信号：

⊙模仿你上厕所

⊙会用语言表达其他感受，如肚子饿

⊙能了解简单的命令比如：“去拿球”

⊙尿布湿了或脏了时，会把尿布推开，或者跑来告诉你尿布脏了

⊙爬上小马桶或大人的马桶

⊙尿布可以保持至少3个小时的干燥

⊙开始探索自己的身体器官

点击查看儿童用品排行榜

解读宝宝的肢体语言

⊙想要大小便了：缩到安静的地方，停止玩耍，安静下来，蹲坐。

⊙正在大小便中：抓住尿布、发出咕哝声、双脚交叉。

⊙大小便完了：注视尿布鼓起的地方，感觉异样，重新开始玩耍或用声音表示他干了什么。

注意宝宝想大小便的信号

观察当体内有急迫感时，宝宝所显现出来的征兆：蹲坐、抓着尿布、双腿交叉；发出咕哝声、脸皱在一起；躲到角落或沙发后，像只要生产的母猫。这些迹象都告诉你，宝宝成熟到可以感觉到身体的变化了。

所有顺利学会的新技能，都需要身体和心理适时地合作。宝宝在18个月到24个月间，已经具有语言能力，可以与人沟通，他喜欢模仿、取悦别人，追求独立，能赶快跑到厕所。



大小便训练是宝宝长大的第一步

如果幼儿正处于消极情绪期，拒绝所有干涉，只会讲“不要”两个字，那么最好再延几周，等他心情比较好时再进行训练。

惊　喜

偶尔，有些宝宝会因为早就准备好了，很快就学会自己大小便。比如说，尿布刚好用完，妈妈不经意地说：“好吧，先穿哥哥的裤子好了。”3天后，你发现，宝宝学会了。的确有这种事情，不过不要因此高兴得喘不过气来。

第二步：确定你也准备好了

你准备好了吗？不要选择很忙的时候来训练宝宝：如家中较大孩子的高需求期、工作压力很大时、生产前1个月（新生儿降临时，家中孩子可能会有行为退化的情形）等等。此外，在天气暖和时训练最好，穿着厚重的衣服，做什么都不方便。

你需要的“工具”包括：

⊙幽默感

⊙无比的耐心

⊙有创意的训练手法

⊙小马桶

⊙训练裤

下面还有一些值得考虑的训练辅助工具和训练技巧：

边做边解释

好好利用宝宝在这个阶段的模仿欲望。让宝宝看你上厕所，与此同时你向他解释你在做什么。女儿跟妈妈学，儿子跟爸爸学，通常效果比较好。

同龄人的压力

如果宝宝有同龄的玩伴正在接受大小便训练，你可以让宝宝看看别的小朋友是怎么上厕所的。如果宝宝在托儿所，他的好朋友可能会教他一两招。事实上，有些幼儿园不接受穿尿

点击查看儿童用品排行榜

布的孩子，所以小小年纪的宝宝也得面临学习压力。

上厕所的道具

有些父母拿会尿尿的布娃娃，来示范大小便的步骤。宝宝看到“尿尿”从哪里出来，把布娃娃的尿布脱掉，把布娃娃放在便椅上，换尿布，把便椅里的桶子拿出来倒入抽水马桶，最后冲水。活的榜样（父母和同龄人），加上布娃娃，会让宝宝的大小便训练更顺利。

从书本学习

有些专为训练宝宝大小便而设计的图画书，上面有丰富的图片和宝宝学上厕所的样子。宝宝看到书中那么多学上厕所的角色，会觉得“如果他们能做，我也能”。

第三步：教宝宝想上厕所时该去哪里、该说什么

一旦你认为宝宝已经准备好，你也有时间投入训练，就可以开始上课了。

宝宝的专门厕所

身为老师的你，接下来要决定该不该买一个宝宝专用的便椅式小马桶，或者要在大人马桶上加上幼儿座椅。你的学生会决定他喜欢哪一种。大部分宝宝都比较喜欢有自己的便椅。想想看，谁喜欢坐在像浴缸一样大小的马桶上呢？儿童尺寸的家具，对于任何技能的发展都有帮助。便椅能安全地撑住宝宝，而且宝宝的脚能着地，不像坐在大人的马桶上双脚悬空。此外，便椅可以放在任何一个房间，甚至可以放在汽车里供外出时用。

选择便椅

便椅的样式，就像小宝宝屁股的形状一样，多不胜数，记得要精挑细选，宝宝或许会把它当成第一个可以骑的玩具，非常喜欢。购买宝宝的第一个便椅时，要考虑下面几点：

宝宝的意见 带宝宝到商店试坐，就跟买玩具或买宝宝自己的桌椅一样。在还没有把便椅当大小便的用具前，先看看穿着衣服的宝宝觉得坐起来舒不舒服。

容易清洗 看便桶能不能很容易就拿出来。从上面拿的便桶比从后面或旁边拿的要容易清洗。

安全 注意便椅的边缘有没有尖锐的突起，免得把宝宝的手指和屁股弄痛了。

稳固 确信便椅不会因为宝宝扭动翻倒。此外，便椅有时候需要放在湿滑的表面（如厨房或浴室的磁砖地上），所以底部应有防滑的橡胶。

设计 你家的宝宝或许会有兴趣试试下面的新设计：

⊙音乐尿桶：为了吸引好动的宝宝乖乖坐在便椅上，有些设计精美的便椅，宝宝一坐上去就响起音乐声。

⊙多功能便椅：这种聪明的设计总共有三个部分——宝宝初学大小便用的便椅、可以加装在大人马桶上的幼儿座椅、自己能上厕所的宝宝用的阶梯椅。

特殊语言

教幼儿大小便时会用到的器官和动作要用特殊语言讲清楚。给宝宝做的事，起个名，对于宝宝任何技巧的发展都会有帮助。

首先是身体器官的名字。教宝宝认识正确的器官和名字（阴茎、睾丸、阴唇、阴道），不过别期待宝宝能正确使用这些名字，通常宝宝要到2岁半至3岁时才会懂得用这些名字。讲这些字时，要跟在讲“手臂”、“手”时一样自然，不要让宝宝觉得你在提这些神秘器官时不太自在。

既然要开始动起来了，就要教宝宝一些字眼，如“上厕所”，过一阵子还可以用更精确的字眼，像“去嘘嘘”、“去嗯嗯”。不要用一些带有羞耻意味的字眼，如“黏黏的”或“你

点击查看儿童用品排行榜

把尿布弄脏了？”用一些你觉得自在，宝宝会说也会理解的字眼。“小便”、“大便”等，幼儿可能还听不懂。

第四步：教宝宝有便意和上厕所的关系

下一步是要帮宝宝将他的感受和他该做的事联想在一起。简单地说，训练宝宝上厕所，就是要宝宝了解，有便意时要找马桶，坐在马桶上就要便出来。我们现在就一步一步来看：

便意的产生和上厕所

第一个训练目标就是要帮宝宝把自己的感觉和需要做的事联想在一起。当宝宝有要方便的迹象时（如蹲下、安静地退缩到旁边），马上提醒他一句“上厕所”，然后领着宝宝去坐便椅。一旦你让宝宝把觉得有急迫感与坐便椅联系在一起，时间久了，不用你提醒他，他也会自己去上厕所。

把感觉说出来

告诉宝宝该怎么跟你说。当你注意到宝宝有要上厕所的迹象时，马上问他：“要方便是不是？告诉妈妈！”（或“告诉爸爸”）。你正在往他的脑中植入一种联想：有急迫感时，要讲出来。

看场合穿衣服

宝宝穿的衣服要好脱。如果去厕所想解大小便时，还要手忙脚乱地脱衣服，那么恐怕扣子还没来得及解，扣环还没来得及开，就便出来了，弄得宝宝脏了，衣服也脏了。松紧带和容易打开的尼龙粘扣是必备的。天气暖和的时候，宝宝在家里只需要穿宽松的训练裤。在公共场所，也应该穿容易拉下的长裤或短裤。

一旦宝宝学会了这两种联想——有便意要赶快跑向便椅；有便意时要说“上厕所”，请大人帮忙——就可以更上一层楼了。注意你自己这整个过程中扮演适当的角色：你拟定游戏计划，但玩不玩还是由宝宝自己决定。如果练习了几次，宝宝还是搞不懂，过一阵子再试吧。

马桶时间

接下来要教宝宝的联想，是坐在便椅上后，就要方便。这叫做条件反射。不过，要宝宝真地快要便出来时才行，否则还是行不通的。关键就在抓准宝宝要便的前一刻，并且在宝宝便在尿布里之前，让他坐在便椅上。这样他就能将坐便椅跟大便联想在一起，最后，也能跟小便联想在一起。

你不一定要跟宝宝整天形影不离，要在宝宝解大便时抓住他。做一张宝宝的解便时间表。连续一两个星期，记下宝宝大便的时间。如果发现其中有某种规律，像在早餐后，那么每天这个时间就让宝宝坐马桶。给宝宝一本能吸引他的书，让他坐到解出大便为止。如果你找不出任何规律，就每2个小时让宝宝坐一次马桶，或是根据你的时间和耐心进行调整。

有一种人体的生理反射，叫做胃结肠反射，或许有助于预测宝宝何时会大便，就是胃满载后，会刺激结肠在餐后20~30分钟把粪便排空。尝试在每餐后让宝宝坐便椅，直到宝宝失去耐心。每天最可能的排便时间是在早餐后。这种每天例行排便的另一个好处是，能教宝宝倾听他身体的催促声。大便的信号如果没有被及时处理就会停止，最后会造成便秘。

光屁股练习——绝妙的方法

掩盖证据会拖延大小便训练的进展。尿布会让宝宝无法将大小便的急迫感与该做的事联想在一起，有尿布在，宝宝根本没有必要学会自己大小便。

点击查看儿童用品排行榜

户外训练 如果家里有院子，天气暖和时，让宝宝光着屁股，训练起来会更顺利。把幼儿的尿布脱掉，让他光着屁股、只穿着一件长T恤（较大孩子的T恤，就能把宝宝屁股盖住）在院子里跑来跑去。当宝宝有便意时，他会停下来，或许还会蹲下，因为他突然觉得有事情发生了。突然明白的宝宝，或许还会告诉你他在做什么："嘘嘘"、"嗯嗯"，或者看着你，露出"教练，现在我该怎么做？"的表情，寻求你的指导，或者就像小狗小猫一样，直接尿或便在地上。

现在轮到你行动了。注意宝宝如何处理这些没有被盖住的排泄物。他可能很疑惑、很骄傲，甚至很难过，特别是当他便在腿上的时候。称赞他的"产品"，并把孩子弄干净。（如果宝宝抗议这种光屁股练习，过一阵子后再试试。）

把便椅放在附近，这样你才可以把大便放进去，并让宝宝看清楚大便要放在哪里。下次如果你看到他蹲着，就可以教他怎么坐便椅。不要因为宝宝会玩弄他的排泄物，就放弃宝宝教练的职位。不要露出恶心的表情，这样只会起反作用，宝宝会觉得自己身体排出来的东西不好，最好以后不要大小便了。

注意事项

小男孩坐在便椅上时，要把挡尿板（urine deflector）拿开，免得他坐不好。

即使你，你的宝宝及便盆三者之间配合得不好，以致宝宝将大便解在尿布里了，也要把宝宝带到便椅旁边，把大便倒进便桶。至少这样可以告诉他，大便应该到什么地方去。

室内训练 在室外练习1周之后，就可以开始室内训练了。记住你从院子里学到的经验：光屁股的宝宝学得比较快。室内的光屁股练习，刚开始几天最好是在没有铺地毯的地面进行，这样孩子的排泄物容易被看到也容易被清理。你可能要花几天抓准宝宝想解大便的时间，提醒因不受尿布拘束而倍感快乐的宝宝"去方便"。

第五步：从尿布换到训练裤

如果连续几个星期的白天，宝宝的尿布都能保持干爽，宝宝和辛苦的父母差不多就能脱离尿布了。

训练裤

训练裤就像是加了超强吸水垫的内裤，用在从包尿布到穿裤子的过渡阶段。你可以自己做训练裤，如果你希望加强裤子的吸水力，就在大尺寸的内裤或一般的训练裤里再多缝上一条尿布。你要对这件事情有热情，但应注意怎样称呼这种裤子。幼儿十分敏感，他还不清楚自己想不想长大的想法，如果将训练裤称为"大男孩"或"大女孩"穿的裤子，孩子有可能不愿意接受。当家里有新宝宝降临时，你免不了会急着想让幼儿学会穿裤子，好把换尿布台让给小宝宝用。可是当幼儿看到包着尿布的小婴儿备受呵护时，他可能根本不想长大。我们觉得把这种训练裤叫做特别的裤子比较妥当。你可以买6件左右，并确信裤子够宽松，这样才能让没有耐心的孩子，很快就能把裤子脱下来。

当意外发生时

当宝宝错过大小便的信号时，就可能将大小便解在裤子里而把裤子弄脏或弄湿。这是学习新技能时免不了的事。宝宝玩着正开心时，尤其容易发生"意外"，因为他太专心玩耍，忽略了大小便的信号。宝宝对于外在的事情太

点击查看儿童用品排行榜

小男孩玩的游戏

记住，成功的大小便训练需要一点儿幽默感。小男孩喜欢：

⊙在雪地或沙地里“写字”

⊙跟爸爸或哥哥玩尿尿交叉游戏

⊙把浮在水上的卫生纸打沉

⊙对准浮着的目标撒尿。你可以买到能浮在水上的玩具诱导宝宝学会小便

小男孩刚学解小便时，需要练习对准目标，提高命中率。小男孩就是这样顽皮。

专注时，常会忘了身体里的动静。穿着训练裤的宝宝，或许偶尔也需要光屁股，提醒他把心思放在自己的身体上。

第六步：教宝宝擦屁股、冲水、提裤子和洗手

最后一堂课，要教宝宝如何擦屁股、冲水、提裤子和洗手。教小女孩要由前往后擦（防止可能造成尿道感染的细菌进入阴道）。孩子不愿意给自己擦屁股，而且很少的孩子能擦得干净。因此你还得帮孩子多擦几年屁股。

冲水这件事就看孩子喜不喜欢。有些孩子害怕冲水时的巨大声音，看着自己的便便被水卷走消失。有些孩子认为冲水是解大便的一部分，每次都一定要自己冲。喜欢按马桶玩冲水游戏的宝宝，可能会让家里的水费倍增。可以在马桶上按一个插销式的东西，以确保该冲水时才放水。

称赞成功，忽略“失败”，放轻松

大小便训练中，不应该有处罚，就好像你不会因为初学走路的孩子跌倒了就斥责他一样。对于大小便训练中的意外或孩子抗拒的态度，你的斥责或处罚可能会造成孩子长期的情绪问题。如果你因为帮孩子训练大小便费了不少心力，对孩子产生了厌倦的感觉，应该赶快向信任的人、甚至咨询人员寻求帮助。你的目标是要让孩子在大小便的训练过程中，培养出健康的自我形象。然后他就能应付发育过程中的下一阶段所遇到的问题，放轻松一点，给孩子多包一年尿布又会怎样？

不肯上厕所的孩子

孩子学走路有早晚，学大小便也有早晚，这是宝宝发育的正常情况，也许爸爸妈妈小时候也是这样。如果你的孩子其他生理行为的发展里程碑的出现也都偏晚，就可能是控制大小便的神经和肌肉还没成熟。大部分孩子3岁前都能学会在白天进行大小便的。如果到那个时候，你的孩子仍然没有进展，就应请教医生。

健康原因

孩子不愿意做使身体疼痛的事。便秘会很痛，孩子用力时，往往造成肛门有小裂伤，使得孩子更不愿意去解大小便，痛苦的循环就这么持续下去。如果你看见你的孩子蹲下，发出咕哝声，脸部有痛苦的表情，但却什么都没解出来，可能就是便秘。（便秘的原因与治疗方法，见第476页。）

食物过敏造成的屁股灼痛感也是另一个可疑的罪魁祸首。注意看看宝宝肛门周围是否有明显的过敏圈和红肿发炎症状。偏酸性的食物，如柑橘类水果，以及会产生乳酸的食物，如乳制品，都是造成便秘的常见原因。流行性感冒期间或服用抗生素后的腹泻，也可能暂时妨碍孩子的排便控制系统。

点击查看儿童用品排行榜

你会不会逼得太紧?

你可能将开始上课的时间定得太早了，在宝宝处于情绪消极阶段时做训练，可能导致老师跟学生间发生冲突。如果有这种情形出现，你应该考虑暂时停止训练，并检查是否有下列的情绪因素，造成训练速度减缓。问问自己，是不是发生了什么事，造成宝宝不愿意学习的局面。

⊙宝宝是不是正经历某一消极阶段，不顾接受任何新的事物?

⊙家里是不是有什么事，影响了原有的生活步调：有新生儿降临、搬家、家庭压力增大、父母加班、妈妈回公司上班或有人生病。

⊙宝宝是不是生气了？愤怒会关闭所有生理系统的正常功能，尤其是大小便。

调整亲子关系。在正常情况下，孩子会希望让父母高兴、学习有进步、学习控制自己的身体。有人辩解说："这不过是正常的抗拒阶段"，我怀疑这种说法。实际问题可能不只在尿布上，而是有更深一层的原因。

孩子不愿学习，可能是为了保留对他的生活中你不能控制的部分的控制。如果你在其他方面都把孩子管得很严（选衣服、保持干净、选择休闲活动等等），他会坚守这一块最后自由之地，也是情有可原。可能他只知道用这种方法来将他的领地拥有的时间长一些。或许这时候你该收起便椅，多关心孩子，多与孩子愉快地相处，建立孩子的自信，加深亲子之间的感情。如果孩子的情绪已经不稳定，自尊心也摇摆不定，小心不要让孩子觉得他的价值将取决于他的表现。这也是育儿的第一条大忌。

大小便训练速成班：周末训练营

大多数父母喜欢花几个星期或几个月的时间，以渐进的方式，按照孩子的学习步调，教会孩子自己大小便。但也有些父母，喜欢在周末或度假时，直接加入强化学习班。对于某些父母和孩子来说，以速成方式训练孩子大小便的确是行得通的方法，但我们并不建议对所有孩子都采取这种方式。有些宝宝抗拒尽快脱去尿布的做法，但有些宝宝愿意有人帮助他们学会控制自己的身体。速成训练的步骤跟渐进法的训练效果一样，只是训练比较集中。

准备工作

选择适当人选

会用言语表达自己、处于积极的与乐于接受的成长阶段、想取悦训练者的宝宝才适合接受速成训练。

专心游戏

把训练宝宝当成游戏，不要当成对抗。整个周末跟宝宝做密切的接触。只要是宝宝醒着的时间，都跟宝宝寸步不离，密切观察宝宝跟大小便有关的一举一动，把其他的事都暂时搁在一旁。这是个不对外公开的特别训练课程。

安排合适的时间

就像你不会在冷飕飕的寒冬里安排棒球赛一样，不要在宝宝经历消极阶段时安排训练。选择宝宝心情好的时候做训练，如果宝宝心情不佳，你随时可以结束游戏。

事先安排好游戏时间

在训练的前一天，事先告诉宝宝明天是一个特别的日子："我们要玩一个特别的游戏"，并且整天不断重复"特别的游戏"这个字眼。你会注意到，"特别"这个字眼是我们常用的推销用语，它真地很好用，可能是"特别的"这个词说出来有种特别的声音。

游戏前的热身运动

继续强调这是特别的日子，今天你们将要做一件特别的事情："我们要来玩'不穿尿

点击查看儿童用品排行榜

布'游戏，让你跟爸爸、妈妈一样用马桶。"加上一句"跟吉姆哥哥一样"，让宝宝学习动机更强烈。让宝宝感染你兴奋的情绪。看到我们兴致勃勃的样子，宝宝也会兴致勃勃。

选择适合训练的服装

如果天气允许，光着身子最好。也可以穿一件宽松的长上衣。请不要包尿布。给宝宝一件训练裤，告诉他这是他的特别裤子。教他如何穿上这件特别的裤子，如何把裤子脱下拉上。把这件事大作文章。帮宝宝拍照，最好是用拍立得相机，拍好就能马上拿给宝宝看。在镜子前面，示范脱裤子和穿裤子的动作。要营造玩游戏的气氛。如果碰到宝宝没兴趣或抗拒时，就先休息一下、吃完点心再说。

拿出"特别的奖品"

拿出"特别的奖品"。把要用的工具一样样拿出来，就像在生日会上颁发奖品一样：便椅（你和宝宝一起在商店挑选的，一直放在盒子里，今天才打开）、会尿尿的布娃娃和其他玩具（见第412页）、训练裤、不干胶图片或其他奖品。

练习与训练辅助工具

坐便椅练习

让孩子练习坐在便椅上，"就跟妈妈和爸爸一样"。把宝宝的便椅放在大人的马桶旁，让宝宝坐便椅，妈妈坐马桶，一起聊聊天。

指导手册

当你们各自坐在马桶与便椅上时，可以一起看一本有关大小便训练的图画书。

发出清楚信号

给宝宝清楚的语言信号，如"去便便"、"去嘘嘘"、"去嗯嗯"。

"坐在便椅上就是要便便"练习

让宝宝看你上厕所（真的或假装的），发出"嗯嗯"的用力声，宝宝应该就能了解怎样大便。

练习伙伴——布娃娃

买个会尿尿的布娃娃，用布娃娃来示范每个步骤：想尿尿、脱裤子、换衣服，最后把便桶里的东西倒进马桶。

游戏开始

你已经仔细地观察过你的表演明星，可以说现在你对他的举动了如指掌。蹲下来表示要大便；抓着尿布前缘（或以前包尿布的地方）或往下看，表示要尿尿。注意宝宝发出的信号。宝宝一蹲下，就告诉他"去方便"，叫他去坐放在厨房或大人马桶旁的专用便椅。整天跟宝宝形影不离，每次一有要上厕所的信号时，马上提醒他："去方便"。不断将上厕所的迹象与"去方便"的提醒连在一起，宝宝就会知道："觉得急的时候，就要去方便。"

奖　励

如果宝宝在第一天就做对了，可能只是你的运气好而已。还有，一旦宝宝知道每次蹲下来时，父母就会赶到身旁，就可能会出现很多假动作。当你及时喊了宝宝，带宝宝去坐便椅，或者情况更好一点，是宝宝自己去坐便椅，然后乖乖大便，你可以每次都用一个小礼物来奖励宝宝。有位妈妈在每次宝宝便便成功后，就会给宝宝一个不干胶贴纸贴在便椅后面。

晚上暂停

想让宝宝在晚上不包尿布，恐怕得在白天的训练成功后，再多等几周才行。而且就算出现宝宝在白天训练成功几个月后、甚至几年后晚上还是需要包尿布的情况，你也无需担心。

如果大小便训练的效果不好，也不要因此觉得自己教得不好或让你的宝宝留级。你的宝宝可能是个特别的宝宝，需要特别的训练方式。你要坚信：包尿布的日子一定会过去。

点击查看儿童用品排行榜

第五部

让宝宝安全健康地长大

在孩子出生的头2年，每位父母几乎都可以拿到荣誉医学学位。在这部分，我们要帮你建立起你的居家健康维护系统，包括给宝宝设计一个安全的居家环境、教给你保持孩子健康的预防措施，并且教你如何提前察觉病征。生病的小人儿能把任何人都变成医生或护士，本书这一部分的主要目的是帮助作为父母的你们与你们孩子的医生形成一种医疗伙伴关系。

点击查看儿童用品排行榜

第23章

给宝宝营造安全的居家环境

世上有让宝宝免于意外死亡的灵丹妙药吗？有的，父母手上就有这种免费药方，药名就叫做“给宝宝营造安全的居家环境”。每个父母都该知道，在死亡的婴儿中，有1/3是因为意外而死亡，而其中大部分的意外都是可以避免的。

谁具“危险相”？

所有的宝宝都有发生意外的可能，但有些宝宝发生意外的可能性更大。你家宝宝在成长中露出一些蛛丝马迹，会让你看出他是否有出意外的倾向。一个发展比较缓慢但稳定跨过每个重要阶段的宝宝，比如说先爬、再站，然后会走，这类宝宝发生意外的可能性就比较小，因为他在确保自己能安心踏出下一步之前，是不会轻易探险的。相对而言，冲动型宝宝则因为不断地尝试探险，成长速度通常比较快。这种比较粗心的快速发育者，埋头全速向前冲，只为一个想要的玩具，即使跌跌撞撞也绝不罢休。这种小孩总是成为医院急诊室里的常客。

口尝型宝宝也是危险一族！有些宝宝辨别味道的能力特强，任何金属或塑料的东西都不会用嘴去尝。而另一些孩子除非将东西放在嘴里咬一会儿，不然就不觉得自己真的认得那东西。观察孩子玩的方式，提供你一条线索去辨识谁是口尝型宝宝，谁不是。当研究型宝宝捡起一件小玩具时，在还未放入嘴巴之前，他会先把玩具摆弄一会儿；口尝型宝宝则是拿到东西，二话不说，直接送进嘴里，小宝宝很可能就这样吞下了意外，甚至窒息。

最后，要注意那种在父母眼前“嗖的”就不见人影，好像根本就没有“分离焦虑”这回事的超速小子，他们比依赖性高的小孩更容易发生意外。依赖性高的小孩在面对陌生事物时不会轻举妄动，他总是频频与父母核对安全信号，才会采取行动。

危机四伏的家

不只是小孩本身会有发生意外的倾向，实际生活环境也确实是“危机四伏”。在下列的情况中，要格外留意学步期幼儿的安全：

⊙赶赴一场眼看就要迟到的约会时
⊙搬新家时
⊙放假期间
⊙换托儿所时
⊙换保姆时
⊙配偶不在家时
⊙面临婚姻压力或者离婚时
⊙另一个新生儿降临时
⊙照顾生病中的小哥哥小姐姐时

居家安全检查表

趴下来，用小孩子的角度观察每个房间，

点击查看儿童用品排行榜

安全事项

请指出一项无法或缺的家庭必需品，它会间接让许多孩子发生意外。

答案：电话。许多悲剧发生在照顾者必须暂时离开孩子一会儿，只为了要接一下电话。安装无线电话是比较聪明的选择，你可以边讲话，边照顾孩子。

看看学步期幼儿可以碰到哪些东西？假如你有一个较大一点的孩子，让他跟着你来一趟安全之旅，这样可以培养他们对自己的小弟弟或小妹妹的保护意识。

准备一个安全药柜

⊙放药的柜子是否上锁？

⊙你有没有在药包之外，另外加上一个防护套子，尤其当你在小孩面前服药的时候？

⊙你把药放在孩子拿不到的地方了吗？

⊙催吐糖浆没有沾在手上吧？

⊙过期的药是否已丢掉？

⊙剪刀、刮胡刀片、针及药物这类物品是不是放在孩子够不到的地方了？

让浴室也变得安全

⊙浴缸和淋浴间铺上橡胶止滑垫了吗？

⊙浴室里的踏脚垫是不是防滑的？

⊙电器会不会碰到水？

⊙洗浴用品和化妆品，尤其是指甲油之类的物品，是否放在小孩子够不到的地方了？

⊙浴室的门是不是关好了？（为了避免学步期幼儿把自己反锁在浴室里，建议你干脆把锁取下来，或者在内、外门的高处钉个挂钩式开关，让小孩无法自己开门，也能够保护大人的隐私。）

⊙马桶盖是否盖上了？（小孩可能把头伸进马桶里。）

⊙你家的漱口杯和肥皂盒是塑料的，不是玻璃制品吧？

⊙洗完澡，是不是马上把水放掉了？

不同成长阶段中最可能发生的意外

从出生到6个月（会翻身及触摸）

⊙婴儿床上的意外

⊙烧伤

⊙从换尿布台或婴儿座椅上滚落

⊙车祸

从6个月到1岁（会爬，甚至开始走路）

⊙玩具伤害：锐利的边缘、细绳子及易被吞食的小零件

⊙跌倒撞到桌角

⊙香烟引起的烧伤

⊙抓东西引发的意外：被热咖啡烫伤、被破碎物品割伤

⊙学步车与折叠式婴儿车所引发的意外

⊙车祸

从1岁~2岁（会走路了，到处探险）

⊙爬高时的意外

⊙误食有毒物品

⊙到处探险时的意外：放碗盘的柜子、药柜

⊙溺水：水池、水沟、浴缸

⊙割伤

⊙车祸

点击查看儿童用品排行榜

还有，千万别留小孩一个人在浴缸里，即使两三厘米深的水也可能让一个小婴儿溺死。

让厨房也变得安全

⊙小孩用的玻璃杯子是否易碎？

⊙你是不是已经改用后面的炉口烧菜？（译注：这里指的是欧式的四口炉，锅的长柄最好朝炉子后面摆。

⊙灭火器是不是就在旁边？（选择多功能灭火器，对熄灭电器与液体火源都有效。）

⊙刀子收好了吗？能保证小孩绝对拿不到吗？

⊙假如小孩爬上餐台，所有具有潜在危险或有毒的物品都收好了吗？

⊙储物架上，易碎、可能造成窒息的物品是否都放在了孩子拿不到的地方了？

⊙磁砖地板上是否有防滑的踏脚垫？

⊙搅拌器、烤面包机这类小型电器的插头是不是被拔掉了？

⊙你有没有特别准备一个玩具厨柜给小孩？

⊙厨柜和电器用品的门是否有安全锁？（对你来说这是挺容易安装的）清洁剂、漂白水，还有洗衣粉，是不是安全地锁在柜子里？

⊙小型电器的电线和桌布有没有从厨房的工作台上垂落下来？

记住，小孩碰得到的地方绝对比你想像的还高，他们总是会搬个椅子、垫个箱子，爬到工作台或桌面上。

安全地吃

⊙当学步期幼儿嘴里含着食物时，不要让他跑，这样容易噎着。

⊙你准备的食物安全吗？（一整只热狗是危险的，因为一口咬下的肉可能会卡住小孩的气管，切成细长条比较好。养成把食物切成薄片的好习惯，跟圆的食物或块状食物比起来，薄片食物不容易噎着小孩。苹果和葡萄可以去皮切小片，种仁和核果最好碾碎或捣成泥状。）

安全的婴儿房与卧房

⊙小孩的睡眠环境安全吗？（请看第426页关于婴儿床安全的讨论，以及246页安全地同享睡眠。）

⊙在换尿布台上，你有没有用安全带呢？（即使已经用了，也不能让孩子单独留在换尿布台上。）

⊙当孩子躺在换尿布台上，育婴用品是不是放在孩子抓不到的位置上呢？

让火灾与烫伤远离你的宝宝

⊙你家里的火灾警报器是不是都安装在适当的位置呢？（建议你装在进门处的天花板、卧室外的走廊，以及每一层楼、阁楼、车库，还有地下室的天花板上。不要把烟雾侦测器放在空调出气口附近，每一季都要通过按按钮试验检查侦测器的运作状况；每年至少换一次电池，换电池的日子不妨预先设定在某一天，比如生日或者秋天转凉的时候。如果侦测器发出电力不足的警告，当然就一定得换了。）在消防器材市场上，有一种新的装置是专为小孩设计的，可以加装在卧室的窗户上，用来测知小孩与烟雾的位置，它会发出声音与红色闪光，告知消防人员小孩所在的位置。

⊙在卧室的门上，你贴了“小孩在这里”的贴纸没有？（译注：这种贴纸在美国各地消防单位都可以拿到，如果你弄不到这种东西，就自己做。）把贴纸贴在门底部的角落（因为消防人员是趴着在屋子里救生的）。可别把这种贴纸贴在窗上，免得让不该知道的人知道孩子房间的位置，而心起歹意。

⊙你没忘记打火机和火柴要放在孩子拿不到的地方吧！

点击查看儿童用品排行榜

⊙你没有在床上，或者在躺椅上抽烟吧？你没有将未熄灭的烟头随处乱扔吧？

⊙小孩的睡衣是难燃质料的吗？

⊙你上床睡觉之前，把煤气关上了吗？

⊙你的电热器安全吗？有没有通过国家安全标准检验？

⊙你使用的延长线电力最高负荷是多少，记得要向店家问清楚。

⊙你知不知道在你家的电源总开关盒里，电闸在什么位置以及怎样操作才能切断电源？

⊙把电器延长线从插座上拔起来，比插在插座上更安全。（小孩可能会因为咬断电线或戳破延长线的插座而触电或灼伤。）

⊙热水器的温度是不是设定在49℃以下？这样可以避免水龙头流出来的水过热而烫伤。

⊙在你对付小孩之前，手上那杯热咖啡是否放在孩子碰不到的地方了？

⊙你知道不可以用微波炉加热宝宝的奶瓶吧！（那样可能造成局部过热。）

⊙你最近有没有参加过火警演习？（教孩子逃生路径；不要为了抢救一个玩具而回到着火的房间；身体尽量放低，因为烟往高处升；用手与膝盖匍匐前进，往门外或窗户逃生；不要贸然开门，门把很热，说明门后可能有熊熊烈火在燃烧，想办法从窗口逃生。）

惹火上身怎么办？

假如小孩的衣服着火了，教他们照着下面的步骤做：

1.停！（跑动反而会煽动火焰）

2.倒！（立刻倒在地上）

3.滚！（连续滚或来回滚，好熄灭火焰）

在屋子里安全自在地走动

⊙你确信地板上没有容易造成窒息或危险的东西，像塑料袋、塑料绳、气球、剪刀、针线或玩具枪吗？

⊙像雨衣、购物袋这类塑料制品是不是收好了，保证孩子拿不到吗？

⊙检查一些悬吊的绳子有没有危险性，是否需要重新调整线路，包括窗帘绳、晒衣绳、或者灯具的开关线。（以窗帘绳为例，收短一些，达到大人能操作的高度就可以了。）

⊙桌布垂下的部分是不是固定在桌面下了，这样小孩就不容易抓到。（用桌垫比较安全。）

⊙你是不是养成把所有危险、易碎的东西都往桌子中央摆的习惯了？

⊙桌子、柜子这些家具的四个角是不是都加了橡胶的防撞护条？

⊙不用的插座是否盖上了绝缘盖？

⊙你是否定期检查家里所有的电线？是否有磨损、脱线的现象？

⊙你知道哪些植物是有毒的吗？是不是把它们都移到孩子碰不到的地方了？

⊙落地窗是否关紧了？如果是开着的，纱门关上了吗？

⊙是否在玻璃门上孩子眼睛高度的位置贴了一些印花图案，你可曾想到小孩会冲撞上去，打破玻璃？

⊙窗子关了好吗？窗子后面的纱窗安全吗？

⊙如果你住在二楼以上，不要让小孩靠在纱窗上。

⊙阳台与门廊的栏杆有没有加装网子，免得小孩硬把身体挤出栏杆，发生危险。

现在，让我们上楼走走，看看是否安全：

⊙楼梯间够明亮吗？会不会太滑了？加上安全扶手了吗？

点击查看儿童用品排行榜

⊙阶梯边缘是不是有橡胶的止滑条？

⊙是否将物品随便搁在楼梯上了？难道你不知道这样会容易绊倒小孩吗？

⊙楼梯上的地毯是否钉牢了？

⊙有没有用安全门？（请看第359页有关安全门的讨论。）

现在，让我们到车库去绕一绕，顺便再下到地下室和洗衣间瞧瞧：

⊙用电的和锐利的工具收好了吗？孩子碰不到了吗？

高脚餐椅的安全措施

⊙椅子一定要远离危险源，像炉台、窗户、悬吊的窗帘绳及架子。

⊙高脚餐椅上要有安全带，不要指望那片活动的桌面可以限制住孩子的行动。

⊙小孩坐在高脚餐椅上时，总是喜欢推动桌面，请确定它是不是扣紧了。

⊙千万别让小孩从高椅子上站起来！

⊙这把椅子的底部要够宽够稳，否则小孩爬上去的时候椅子可能会倒下。（只有当你在旁边时，才能让孩子使用这把椅子。）

⊙每隔一段时间就要检查一下螺丝是否松开、有没有碎片、椅子是不是不稳了。

折叠式婴儿车的安全措施

⊙选择底部较宽、后轮可以撑住孩子重量的婴儿车，这样当小婴儿翻身或前后摇晃时，车子才不会倾斜或翻倒。

⊙当把婴儿车调整成斜躺位置时，小婴儿躺下时车子不会往后倾倒。

⊙将购物篮直接放在前轮轮轴上比较安全。

⊙试试煞车，两轮都有煞车的比只一个轮有煞车的安全。

⊙折叠车折叠起来或者你要打开折叠车时，当心你跟宝宝的手指，别被夹到了。

⊙检查销子是否已经插好。销子可能偶尔会开，将车子折起来。有两副销子的折叠式车比只有一副的安全。

⊙隔一段时间要检查一下螺丝帽、扣环是不是松了，是否有锐利的边缘，轮子是否坏了。

游戏围栏的安全措施

⊙假如使用的是木头的围栏，栏杆之间的距离不要太大，以避免小孩把头伸出来。婴儿床的栏杆也一样，栏杆之间的宽度不要大于6厘米。

⊙如果你家用的是网状围栏，检查一下网眼是不是足够小，不至于套住婴儿衣服上的小钮扣。如果网眼过大，小孩很容易用脚尖蹬着它爬过去了。

⊙不要在游戏围栏上挂细绳子。

⊙把大玩具、盒子或者积木拿开，否则小孩可能拿它们来垫脚，爬出围栏。

⊙把露出的螺丝帽、扣环包起来。

⊙当心门闩这一类东西，它可能像剪刀，会夹痛宝宝的手指。

点击查看儿童用品排行榜

⊙油漆、溶剂、杀虫剂，还有其他化学药品是否放置妥当？

⊙洗衣机和甩干机的门关好了吗？

⊙孩子是否能碰到车库自动门的开关和遥控器？

安全地在庭院玩耍

⊙小孩的游戏器材坚固吗？有没有尖锐的角和碎片？

⊙秋千或者攀爬器材安全吗？它们的位置距离墙或者篱笆至少要有2米；在这些游戏器材下的地面应该是软的（有沙坑或铺垫子），以吸收跌落时的力量。秋千架要牢牢固定在地上，所有暴露出来的螺丝钉都要用塑胶螺丝帽盖上。椅子上有防护设备的秋千是最安全的，因为这样小孩就不会站起身来荡秋千，同时，也能够确保他的身体不会乱动。秋千的高度要随孩子年龄来调整，尽量以孩子的脚不会碰到地面为准；当然，一定要提醒自己或小孩，有人在荡秋千的时候，千万别待在秋千后面，否则可能会被撞伤。另外，游戏器材不要使用S型钩、锐利的角，或者直径12~25厘米的环，这样的环正好套得进小孩的头。

⊙院子里浇花的水管是否收起来了？水管不可以在烈日下曝晒，因为水管里面的水可能会烫伤好奇的孩子。

⊙当小孩在院子里玩耍时，你没在用除草机整理草皮吧？

⊙在你的院子里爬上爬下安全吗？你有没有橡胶轮胎这类安全的攀爬玩具呢？

选择和使用安全的儿童用品

当你在选择玩具，或者任何一件宝宝用得上的物品时，都要养成一种安全意识。在付钱之前，想一想你和你的宝宝会怎样使用它。

安全玩具

⊙买玩具或给小孩玩具玩之前，一定要先检查是否会有小零件让小朋友误吞而造成窒息。举例来说，布娃娃的鞋子、钮扣、小珠子、填充玩具的填塞物及发声玩具的按钮。（在美国的玩具店里，有一种专门检验玩具安全的管子，如果玩具或零件可以通过管子，就表示它能进入小孩的气管，这样的玩具不适合小婴儿。一般来说，积木、球与其他小玩具的直径不要小于4厘米。）

⊙确认玩具没有锐利的边缘、碎片，还得经常检查是否有哪些地方松开了。再理想的安全玩具也可能因为磨损和破裂而变得不安全。

⊙别买那些上面有超过20厘米细绳子的玩具，或者干脆把绳子拿掉。

⊙要告诉大一点的孩子，不要在宝宝周围玩枪这一类会发出刺耳噪音的玩具，这可能会影响宝宝的听力。

⊙选择玩具要符合宝宝的发展阶段与性情，假如你的小孩喜欢丢东西，最好给他软布料或泡棉做的玩具。飞镖、弓箭这一类的投掷玩具容易伤到孩子的眼睛。

⊙有一种绑在婴儿床两边栏杆的垂吊玩具，是用来吸引宝宝的目光，也刺激他们伸手去抓的。这类玩具适合刚出生到5个月的小婴儿，当孩子大到可以借助手和脚推开玩具的时候，就必须将这些玩具拿走了。

⊙当心那些薄而易碎的塑料玩具，它们可能一不小心就裂开，留下锐利的边缘或者锯齿状的缺口，像玩具飞机的翅膀就是这样。买玩具之前，稍微用力扳一扳，看看是不是很容易就裂开了。

⊙气球破裂时要当心，尤其在宴会中（如生日聚会）。如果气球真地破了，赶快把碎片捡起来，千万别让小孩拿到，可能一个不留

点击查看儿童用品排行榜

神，他就把气球碎片塞进嘴巴造成窒息。同样，也别让孩子玩还没充气的气球，那也可能造成窒息。玩未充气的气球时旁边一定要有人。

⊙在打开新玩具之后，尽快把塑料包装纸丢掉。小孩子总是喜欢玩塑料袋这类东西，但是它们也容易让孩子窒息。

⊙把玩具收拾好。有一种玩具收藏箱，盖子是用绞链连在箱子上的，当小孩探身进入拿玩具时，盖子可能会倒下来压住小孩，使小孩受伤。选这种玩具箱时，要选盖子自己能保持打开状态，不必另外支撑的那种。最好用玩具架，它比较安全，另外也可以培养孩子的秩序意识。

婴儿床的安全问题

婴儿床的意外始终高居婴儿意外伤害排行榜的前几名，下面提供一些选择安全婴儿床的诀窍。

⊙注意婴儿床有没有安全认证，是不是符合安全标准？

⊙弄明白这张床用的油漆是否无铅。有时候，一些商家会将以前生产的用含铅油漆涂过的婴儿床，后来又用无铅油漆重涂过了，父母须认真识别。

⊙假如宝宝正处于喜欢用嘴试探世界的阶段，要用无毒的塑胶防护条把栏杆包起来。

⊙检查婴儿床上可以调整栏杆高度的那一边。为了防止婴儿将这样的围栏放倒，每一扇这样的围栏上都应有两套销子。宝宝不能在床内将围栏放倒的婴儿床才是安全的。

⊙检查婴儿床栏杆间的距离，以不超过6厘米为准，这样孩子的小脑袋才不会被卡在中间。

⊙用手轻轻触摸整张床的木头表面，检查有没有裂缝或突起的小刺。

⊙婴儿床上不应该有装饰栏等突出物，以免挂住婴儿衣服。如果有，要锯掉，并将锯过的地方打磨光滑。检查所有的金属零件，是不是有锐利的突出物、凹洞或碎裂，这些都可能夹伤或弄伤孩子的手指。

⊙要经常压压床垫，看看下面的支撑是不是很稳，撑架有问题时要马上修理或更换。

⊙如果你的床垫是借来的或者是二手货，那就不一定刚好适合你的婴儿用了。检查一下垫子会不会太小？把床垫推进床的一个角落，如果垫子与床沿的距离超过4厘米，也就是比你的两根手指还宽，这张垫子就太小了。

⊙记住，床垫越硬越安全。

⊙有些妈妈担心宝宝撞到栏杆，会在床沿四周围一圈缓冲垫，这些缓冲垫一定要紧靠着床，而且至少绑6个结。为了不让小孩去咬打结的带子或被缠住，最好剪掉多出来的带子。当宝宝已经会拉着栏杆时，一定要马上拿掉缓冲垫，免得小孩踩着它爬出婴儿床。

⊙检查床边玩具、奶嘴，或者在婴儿床里穿的衣服上，有没有超过20厘米长的细绳子。

⊙对于容易过敏的及容易发生鼻塞的婴儿，不要在床上放容易引发过敏的绒毛玩偶或玩具。

⊙把婴儿床摆在房间里的安全地方。不要挨着窗户、不要靠近任何悬吊着的窗帘绳，要远离任何小孩可能借着它爬出婴儿床的家具。当小孩更大一点时，自己先假想一下，万一小孩真的爬出婴儿床会发生什么事。摆床时要先确认，当小孩跌落时不会被尖锐的东西扎伤，或者小孩不会被卡在婴儿床与紧邻的墙壁或家具之间。

⊙假如婴儿床不是放在你的卧室中，或者婴儿床所在的位置无法让屋子里每个房间都听得到宝宝发出的声音，最好去买一个内部对讲机，这是一种很好的安全装置。

点击查看儿童用品排行榜

安全上路、旅途愉快

下面提供一些方法，让你享受既安全又愉快的汽车之旅。

上路规则

⊙无论如何都要系着安全带，而且坚持车上每个乘客也要这么做。

⊙一定使用通过国家安全标准的婴儿汽车安全座椅与儿童座椅。

⊙不要把婴儿提篮当做汽车安全座椅的替代品。

⊙不要把一般车上用的旅行床当做汽车安全座椅的替代品。

⊙不要让两个小孩共用一条安全带，即使是父母和小孩一起用也不行。

⊙当车子在行进当中，不要让宝宝骑在你的肩膀上，不要因为开不了多远，就不把孩子放进婴儿汽车安全座椅里。

⊙别把斜背式汽车或休旅车的后门开着，这会让汽车尾气跑进来。当车子被猛烈撞击时，危险物品也可能经过打开的门飞进来。

⊙在车子行进间，不要让孩子玩铅笔或金属玩具这类尖锐的东西。万一突然煞车，这类东西会戳伤孩子。

⊙即使车箱内的空间够大，也不要把杂物或有可能弹射出来的东西放在婴儿旁边，最好把东西都收进后车箱里。

⊙怀孕的妈妈一定要系安全带。在孩子出生之前，你就是他的安全座椅，同时护卫着两条生命。让安全带横跨过骨盆腔，保持在子宫以下的位置，避免安全带对肚子里的宝宝造成伤害。

祝你旅途愉快

⊙上车前先喂饱小孩、换完尿片或者上厕所。吃饱喝足、屁股干净的宝宝会是比较快乐的小旅客。

⊙安排旅游就像喂宝宝吃东西一样，多次短程的旅游要比一次长程的好，如果非得长途旅游，也要经常停车休息。

⊙带几张音乐录音带或CD上路，无论是宝宝喜欢的，或是宝宝还没听过的都可以。帮小宝宝扣上安全带、启动车子，就可以开始播放了。

⊙帮宝宝准备一些方便的、小口小口吃的点心，如米粉糕饼，让他饿了就有东西可以填肚子。绝不要让孩子在行车途中吃棒棒糖这种有根棒子的食物，万一来个紧急煞车或急转弯，难保棒子不会戳进孩子的喉咙。

留意车后

当你急着赴约，匆匆坐进车里，一心只想赶快倒车，加速驶离车道。这时候，你注意到有东西或者人在车子后面逗留吗？小孩子总是喜欢在车子周围玩耍。如果你够谨慎，记得每次上车前都绕到车后瞧一瞧，更仔细一点的话，最好在车子四周走一圈。更周全的做法就是，加装可以延伸视野的后视镜。

如何选择与使用儿童汽车安全座椅

⊙当你把孩子从医院接回家前，一定要先买一个婴儿汽车安全座椅，而且正确地安装在车子上，确保孩子生平第一次的乘车是安全的。

⊙婴儿座椅该摆在哪里？理论上，后座中央是最安全的位置。但实际上，当只有父母其中之一带孩子乘车时，大人就得时时将目光移离前方路面，回头看坐在后边的宝宝是否一切

点击查看儿童用品排行榜

安好。如果你是容易分心的父母，可以考虑把婴儿座椅放在前座。除非别无选择，否则不要把脸朝后的婴儿座椅单独放在后座。你看不着孩子时，他就不安全。如果通过一种专门安装的镜子观看脸朝后的小婴儿，又令你特别分心。把孩子放在前座还是比较好的选择，但绝对不要把脸朝后的婴儿座椅摆在有安全气囊的座椅上。

⊙汽车座位如果是朝后，就不能使用婴儿座椅。

⊙详读使用手册，正确地固定座椅与扣紧安全带。确定你的汽车安全带适用于婴儿座椅。扣紧安全带，把婴儿座椅往前拉，测试看看它的安全性如何？如果座椅很轻易被翻倒，你就必须再绑紧一点或重新调整位置。假如车子的安全带扣环会滑动，就用婴儿座椅本身的安全带固定夹（lockingclip）来加强，否则很难安全地固定住。要定期检查汽车安全带是不是有磨损或撕裂。同时也要再次确认：婴儿座椅究竟是否适合你的车？因为有些汽车座椅强调特别设计的线条或弧度，就可能无法安全地安装婴儿座椅。

⊙把婴儿座椅的角度调正。假如摆得太直，宝宝的头很容易就往前倾；如果太过于往后斜，发生碰撞时，婴儿座椅可能就无法保护小宝宝。有些婴儿座椅本身会有正确定位的指示。

⊙撑住宝宝摇摇晃晃的小脑袋，尤其是刚出生头几个月的小婴儿。你可以用卷起来的毛巾、尿布，或者婴儿座椅专用衬垫。把婴儿背巾折叠成马蹄状，用来支撑头部也很好。

⊙为了避免灼伤稚嫩的肌肤，如果汽车停放在艳阳下，一定要盖住婴儿座椅上塑料与金属的部分。通常婴儿座椅的罩子可以使婴儿不受冷热之苦，还能提供缓冲。

⊙天冷的时候，假如你没有适当的椅罩可以用，可以把一块小毯子盖在座椅上，上面剪两个洞，让婴儿座椅上的扣环穿过，然后再扣住。

⊙在车上时，别把宝宝放在提篮里，一定要放在婴儿座椅上。如果孩子哭闹起来，比较安全的做法是把车子停在路旁再安抚他，不要直接把孩子从座椅上抱起来。

⊙让大一点的孩子做个守规矩的模范生，给宝宝看看安全带要怎么扣紧。最重要的是，要让孩子们清楚知道，扣紧安全带这件事是没商量的，没扣紧安全带，就不开车。

⊙如果你计划把宝宝的婴儿安全座椅带上飞机，一定要先确认在飞机上合不合用。

⊙不管你是要借或买一个二手的婴儿座椅，一定要检查它有没有通过国家安全标准的标签。

⊙依照孩子的年龄、重量和身高，选择最适合的婴儿座椅，详细内容请看下文。

刚出生到9公斤重的婴儿

这个年纪和重量的小孩，最好用那种脸朝后，而且斜躺45度的汽车安全座椅。当车子前面受撞击时，这种半坐半躺直，脸朝后的坐法会让撞击力传送到绑着安全座椅的安全带上，剩余的撞击力则经由孩子的后背分散到骨头和



脸朝后的婴儿汽车安全座椅

点击查看儿童用品排行榜

肌肉。要确定孩子已用安全带绑好，紧紧贴在像护具一样的座椅上。汽车安全座椅有两种：婴儿汽车安全座椅及活动式汽车安全座椅。

婴儿汽车安全座椅 这种专为9公斤以下宝宝设计的座椅就像个小浴盆。它的优点是一椅两用。当宝宝睡着后可以直接提出车外，也可以当成屋内的婴儿座椅。婴儿汽车安全座椅在车内时只可以脸朝后放。

活动式汽车安全座椅 较重、较高，也比婴儿汽车安全座椅贵，小孩可以一直用到体重达18公斤的时候，但就是略显笨重。它的设计和重量都不适合提出车外，而且有些对3个月以内的小婴儿也嫌太大了。虽然大部分厂商建议，当孩子超过9公斤重（大概是9~12个月）之后就要把座椅朝前摆，但是在孩子满周岁之前，座椅还是朝后摆比较安全。如果太早把安全座椅朝前摆，孩子还不太稳定的头很容易就会突然往前倾，所以，脸朝后是最安全的摆放方法。

我们的建议：在小孩长得够高以前先使用脸朝后的婴儿汽车安全座椅，然后再换成脸朝前、有三个固定点与T形保护盾的汽车安全座椅。我们要怎样才知道什么时候该换椅子了呢？安全一点的辨识方法是看孩子的身高。当宝宝的头露出座椅顶端时，就该换成脸朝前的安全座椅了。事实上，当孩子太高时，他的头就会往后晃荡，当发生撞击时，这张座椅也就无法保护他了。

9公斤~18公斤的小孩

这种专为9个月以上宝宝设计的座椅比较高，而且是脸朝前摆的。我们生活中的一个事实是，如果某种新产品不好用，那我们就不用。买汽车安全座椅时不仅要看清楚有没有通过国家安全标准，更重要的是，在购买前应试试看是否容易使用、坐上去是否舒服。通常，防护带连接的方式如果比较复杂，没耐心的父母可能会马马虎虎，随便扣住就算了。干脆选择那种只有一个连接点的座椅。其实，最简单的一种就是有防护带附加T字形保护盾的座椅，这两个防护措施从椅背后面跨过孩子的肩膀，在胯下紧紧地扣住，确实地保护孩子的躯干。但要小心，在胯下扣紧时，别可弄痛了宝宝的大腿。



给幼儿用的脸朝前汽车安全座椅

当小宝宝拒坐汽车安全座椅

要灌输给孩子一个观念，上车一定要坐汽车安全座椅，这毫无妥协余地、绝对没有例外。假如小孩拒绝坐汽车安全座椅，试试下列的点子。

⊙如果可能，找出宝宝坐车出门最容易的时间，有的宝宝在早上比较听话，有的可能是在想要小睡一下的时候，才能安静下来。

⊙准备一个袋子挂在汽车安全座椅旁，里头装一些填充玩偶之类的轻软玩具。布做的书就很棒。

⊙有的宝宝一坐上汽车安全座椅就哭闹，解决这个难题的最好的方法就是有两个大人同行，一个在后座陪小孩，另一个开车。

⊙这个主意是给乘车的喂母乳的母亲的：当别人在开车，而宝宝正在哭闹时，妈妈可以

点击查看儿童用品排行榜

善待晕车的小宝宝

晕车是因为感官发出紊乱的信息给大脑。举例来说，当小朋友坐在后座的安全座椅中时，他的眼睛只看到不动的椅背，但他内耳的运动感受器（moving sensor）却告诉大脑：身体正在移动。有些小孩内耳的平衡中枢会比较敏感。试试下列安抚晕车宝宝的做法。

⊙规划路线的时候尽量走直线行进的高速公路，避免经过拥挤的市区。走走停停或蜿蜒绕路，小孩比较容易反胃。

⊙在宝宝想睡觉的时候上路。睡觉能冲淡反胃的感觉，所以上路的最佳时机就是小孩有睡意的时候。而且当你抵达目的地时，宝宝又是生龙活虎了。

⊙给宝宝东西吃，但不能让他吃得太饱。在出发前，让宝宝吃一点不油腻、容易消化的点心，像营养谷片、带点咸味的小饼干或水果。还要准备水，别忘记带吸管。

⊙车子先加好油，因为宝宝不喜欢加油站浓浓的汽油味和汽车废气。

⊙找一个可以让孩子看到窗外的位置——看不到窗外就容易晕车——但也不可以为了看风景而牺牲安全。通常坐在前座往前看，比坐在后座往旁边看，还不容易晕车。

⊙陪宝宝玩游戏，转移他的注意力。对不舒服的宝宝来说，沿路的标示牌、广告招牌、建筑物或远处的山，会比手边花花绿绿的书好。

⊙新鲜空气可以让不得安宁的胃舒服很多，把两边车窗都摇下一些，保持空气流通。把香烟、香水这一类会造成空气污染的东西留在家里。

⊙一般并不赞成给1岁以下的宝宝吃晕车药，1岁以后则可以使用。先问问医生你的宝宝有没有任何健康上的问题，能不能吃晕车药。Dramamine（乘晕宁、晕海宁）是一种比较安全的晕车药，对恶心、呕吐、晕眩都有效。1~2岁的婴儿服用剂量为半匙（2.5cc），在出发前半小时至1小时吃。2岁~3岁的小孩服用剂量为1匙（5cc）。每隔6小时才能再吃。不要给婴儿用含有Scopolamine（东莨菪碱）的止晕贴膏。

坐到宝宝的安全座椅旁，直接喂母乳。妈妈还是要系紧安全带，把一条腿往下伸，让身体抬高一些，身体侧倾，让宝宝能吸到乳汁。喂母乳是给乘车宝宝的最好安抚。

⊙让小哥哥小姐姐在后座陪宝宝，一路上可以彼此娱乐。

⊙给宝宝唱唱歌，也指给宝宝看沿路的风景。我们会在扣紧安全带时弄出“叮当”声，表示安全了。用这种快乐的方式，表达了对受安全带束缚之苦的宝宝的同情，这样，难过的宝宝至少知道我们了解他的感受如何。这样做往往能把宝宝逗笑。

⊙放些孩子喜欢的录音带，而且准备一些能带给他惊喜的音乐，遇到紧急状况时很管用。

⊙学步期幼儿会因为看不到车窗外的景色而沮丧。如果情况确实如此把汽车安全座椅调高一点，让他看看外面的世界。

点击查看儿童用品排行榜



妈妈在汽车上喂母乳，对小孩有很大的安抚作用，但要注意安全。宝宝要坐在安全座椅里，妈妈的安全带要扣紧

⊙不要小看了父母与小孩闲聊的作用，假如一路上你们都无视这个小乘客的存在，他会感到无聊与不高兴。

宝宝坐脚踏车

如果你们是个骑车家庭，只要注意下列的上路规则，一样可以带宝宝去兜风。

⊙一定要给这个最年轻的小乘客戴上安全帽，无论宝宝是坐在后拖车里还是前推车里。

⊙别用脚踏车载6个月以下的小婴儿。他们还坐不直、头也不稳，更别说要戴稳安全帽了。

⊙通常，9个月~1岁的小孩，可以坐在脚踏车后轮上特别为小孩设置的座椅上。要确认座椅绑得够牢，而且有搁脚垫，这样小孩子的脚才不会碰到轮子和煞车。

⊙最好只在脚踏车道或安全的路段上骑车，别去交通拥挤的路段。

教导孩子，只要上路一定要戴安全帽，无论他是坐在后座上，被你的车拖着的车子上，还是被你的车带着与你同行的三轮车上，都要戴上合适的安全帽。如果你早早地就让孩子知道安全帽的价值，那么，保护头部的意识将与他一起成长，以后无论他乘什么车，他都会注意安全。

你家的植物安全吗?

你走进满是绿意的客厅，看到那个正在学走路的小孩嘴里含着一片叶子，它有毒吗？突然间你发现自己根本就不清楚。于是你往坏处想，马上抱起孩子冲到医院急诊室，护士问你怎么回事，你回答说："他吃了一片叶子。""哪一种叶子?"护士问，这可难为你了，慌乱间，你把植物留在家里。你又赶回家把那盆植物带来，"这是什么植物啊?"护士继续问，你红着一张脸，只得老实说："我不知道。"这棵没有名字的植物就在急诊室的工作人员间传递着，每个人都说："嗯，我想它是……"但没有人敢肯定。"你从哪里拿到这棵植物的?"一位有耐心的护士试图追踪线索，"是玛丽阿姨给的。"你困窘地回答。

认识你养的植物

首先，要弄明白"有毒植物"这个术语是什么意思。许多植物都有毒，但是其中一些毒性特别强。许多被贴上有毒标签的植物，通常只会引起舌头刺痛、反胃及呕吐，但没有持续性的伤害。而某些植物就有可能会致命。幸好，许多有毒植物的叶子都苦得厉害，小孩很少能吃下满满一口。买植物的时候，要确定那棵植物挂有标牌，而且最好一直挂在上头。知道名字后，找个了解植物的人问清楚，那种植物有没有毒？有毒的话，毒性很强吗？如果你不知道某种植物的名称，又问不到有没有毒，千万不要买。如果是要送人的，千万记得留下标有植物名称的标签；如果是别人送你的，也

点击查看儿童用品排行榜

安全小点子

有一些植物毒性真的很大，你绝对不能让它们出现在屋子或院子里，像夹竹桃就是这类植物。即使其他毒性较温和的植物也要放在孩子碰不到的地方。所谓碰不到，不仅是指孩子攀爬也够不到的地方，也要确保就算是叶子掉下来，孩子也别想拿到。

要问清楚在哪里买的，弄明白了再搬进家里；如果现有的植物没有名称标签，拿一点样品到花圃找人鉴定。

警告小孩别吃屋子和花园里的植物

你或许能做到让家里的植物对小孩而言是安全的，但是当你出门作客时，别人家可不见得会注意到这些。比如说，你的祖母现在可能会用她喜欢的一切植物来装饰她的家，但在你是孩子时，她不可能养那些植物，因为它们有毒。才两岁的小孩或许懂得“热！”“会受伤喔！”“会生病哪！”这些话，但你实在无法指望他会记得“不准吃植物”这个规定。所以，随时监看还是惟一的预防之道。

如果小孩吃下植物怎么办？

即使小孩只是吃下一片叶子，也得按照下列步骤处理。

检查孩子

检查宝宝的手上、嘴里有没有植物碎屑，这可以确认他是不是吃下植物了。通常，苦味会让小孩马上把植物吐出来，一点儿也没吃进去。检查双手、眼睛及嘴唇是不是有泛红或起泡的症状？舌头和嘴巴里面有没有割伤、变红、起泡或者肿起来的症状？

检查植物

看看这个植物是否在无害或者危险名单中？还是你根本就不知道？假如不确定孩子吃

没有毒性的家庭植物

意外地吃到下列植物，通常不需做医疗上的处理。（注意：下面这张单子只是一般性的指南，你可以向医生或毒物咨询中心取得更详细的资讯。）

非洲堇	竹子	波士顿肾蕨	康乃馨	菊花	薄荷科植物	珊瑚莓
蒲公英	驴尾草	桉（树）属植物	蕨（大部分的蕨类）		火棘	连翘
栀子花	金鱼草	夏威夷铁树	屋顶长生花		木槿	忍冬
青锁龙	月桂树	口红树	万寿菊		薄荷	诺福克松
装饰用的胡椒		椒草属植物	千母草		冷水麻属植物	圣诞红[①]
玫瑰	橡胶植物	含羞草	金鱼藻		蜘蛛草	瑞典长春藤
郁金香	紫罗兰	白花紫露草	无花果		丝兰	

无毒的莓类

伏牛花	水木	高种蔓越菊	山梨

①最近的研究显示，以前认为有毒的圣诞红其实对人体无害，最多会引起轻微的反胃。

点击查看儿童用品排行榜

的是哪棵植物，爸爸可以先问孩子："告诉我你最喜欢哪一棵树啊？"得到他的信任后再找答案："你刚才吃的是哪一棵树呢？"千万不要表现出惊慌失措或审问的样子，否则他会不开口。倘若还是无法确定，检查那些小孩摸得到的植物，有没有破掉的叶子、掉到地上的土、或者任何小孩子曾经胡搞过的痕迹。

打电话到毒物咨询中心

如果不能确定这个植物有没有毒，立刻打电话到毒物咨询中心，告诉他们标签上写的植物的全名，若不知全名，你就该将你所知的植物特征告诉中心的工作人员。假如确认是有毒的，毒物咨询中心可能会建议你，马上给孩子喝催吐糖浆、果汁或者水。

带着孩子和植物到急诊室

当你还是不能确定植物是否有毒时，立刻带孩子和植物到急诊室。因为你不确知那是什么植物，所以在你带孩子到医院的同时，如果可能的话，最好另外有人拿着植物到最近的园艺店问个清楚。在你还没有赶到急诊室之前，请家人或朋友先打电话给急诊室，告知中毒状况和植物资料。除了出现恶心、呕吐、喉咙痛或肚子痛等症状，植物的毒性很少会在几分钟内严重发作。无论如何，在拿不定主意的时候，医院急诊室是最安全的地方。当头晕、呼吸困难、脸色发白、心律不齐及血压降低等中毒的征兆一出现时，可以马上治疗。

环境污染：慎防铅中毒

吃进含铅涂料的碎屑能造成铅中毒，这一情况促使美国政府于1978年通过立法禁用铅基涂料。

从1980年起，美国政府已经通过家庭中全面使用无铅油漆的法令，因此，理论上应该不会再有油漆导致铅中毒的问题发生才对，其实并不然。事实上，铅中毒问题很早就被注意到，最近的研究指出，即使存在于孩子血液中

最好别碰或需要小心处理的常见家庭与庭院植物

意外地吃到下列的植物，需要医疗上的处理。（注意：这个单子只是一般性的指南，你可以向医生或毒物咨询中心取得更详细的资讯。）

孤挺花	秋季的番红花	杜鹃花	天堂鸟	美洲南蛇藤	毛茛属植物
蓖麻子	巴豆	黄水仙	瑞香属植物	飞燕草	万年青
接骨木属植物	象耳果	英国长春藤	鱼尾棕榈	毛地黄	毒芹属植物
冬青莓[1]	风信子	绣球花	龙尾属植物	耶路撒冷樱桃	曼陀罗
翠雀属植物	紫丁香	欧铃兰	槲寄生	牵牛花	水仙
茄属植物	夹竹桃[2]	百合花	黄檗	野葛	毒漆树
盐肤木	北美商陆木	罂粟科植物	大黄的叶（茎可食）		鹅掌柴
蜘蛛百合	香豌豆	蕃茄（茎和叶子）	野生蘑菇		野生烟叶
紫藤	紫杉				

①冬青莓的叶子不具毒性；尝到一点果实则会感到反胃，如果吃进一大把就可能致命。

②欧洲夹竹桃有剧毒，无论屋内或院子都不应该种。

点击查看儿童用品排行榜

的铅量非常少，都可能造成不可捉摸的发展延缓、行为失调甚至脑部伤害。所以，铅被封为“无声杀手”。

铅怎样危害人体

这种有毒物质进入血液中，我们的身体会把它误以为是钙，而引入像骨髓、肾脏及脑部等器官的重要细胞中。铅会干扰这些器官中不可缺少的酶，使这些器官不能正常工作。以下就是铅中毒可能出现的症状：

⊙腹绞痛
⊙便秘，胃口变差
⊙非常易怒
⊙因为血红素过低而脸色苍白
⊙生长迟缓
⊙发展迟缓
⊙注意力不集中
⊙痉挛

铅是怎么进入人体内的

小孩不会因为吃铅笔而导致“铅”中毒，铅笔上的漆是不含铅的，笔心也是无害的墨色石黑。导致孩子中毒的铅来自：旧的油漆、汽车尾气、被铅污染的土壤或水、以及含铅的陶器。

常见的无毒或有轻微毒性的家用物品

意外误食下列的物品，通常不需要送医院处理。（注意：这个单子只是一般性的指南，你可以在毒物咨询中心取得更详细的资讯。）

制酸剂　抗生素（医生指示剂量则无问题）　婴儿洗发精与乳液　婴儿淋浴乳与香皂　泡泡澡沐浴精　蜡烛　防晒油　粉笔　香烟[①]　古龙水　化妆品[②]　蜡笔[③]　除湿袋　芳香剂　除臭剂　洗衣粉[④]　胶水与浆糊　眼部化妆品　衣物柔软精　鱼缸添加物　护手霜　祭祀用的香　墨水（麦克笔与一般的笔）　泻药　口红　消毒药水（不是厕所清洁剂）　火柴　温度计　破掉流出的水银　漱口药水[⑤]　铅笔心　模型用黏土　儿童用的彩色黏土　洗发精　凡士林　氧化锌软膏　含氟或不含氟的维生素　刮胡膏

①虽然理论上烟草中含有毒物尼古丁，但是吞进肚子里的烟草不容易被吸收。小孩很快就会把香烟吐出来，所以通常不会吃进大量的烟草。

②大部分的化妆品是不具伤害性的，然而，烫发中和剂与指甲油则有相当的伤害性。即使只是吸入指甲油的气味，对小孩都不好。

③蜡笔如果标示了“AP”、“CP”、“CS130-46”都是没有毒性的。

④大部分的家庭洗衣用品、清洁剂及洗碗精都是没有毒性的，但是像漂白水、氨水、洗厕剂和自动洗碗机的清洁剂就有强烈的毒性。

⑤维生素里的铁和氟，如果大量食用也有中毒之虞。

点击查看儿童用品排行榜

怎么避免铅中毒

找出孩子环境中铅的高危险来源，并依照我们的建议降低这些危险。而且请记住，当孩子缺乏铁、钙与锌这些营养素时，也比较容易造成铅中毒。均衡的营养是预防铅中毒的好办法。

旧的油漆屑 即使你的房子是在1980年以后才上漆的，但如果房子是旧的，覆盖在新漆下面的可能还是含铅的旧漆。剥落的油漆屑极可能被喜欢把东西送进嘴里的小孩吃下去。在窗台、门框、踢脚板这些容易磨损的地方，也会因为摩擦而产生含铅的微尘，毒性更强。假如小孩误食了像邮票一样大小的油漆屑，它所含的铅量也是安全标准的上万倍。小孩会用手抹过窗户边缘，然后吸吮指尖。在婴儿时期若每天吃下一点点的含铅微屑，长期下来就会导致铅中毒。要经常清理窗台上这些留有油漆屑的地方，你可以用含有高量磷酸盐的清洁剂把油漆剥落的地方擦干净。

重整计划 如果你的房子是旧屋重漆，那么施工的师傅应该知道怎么把旧漆残留物完全清掉。当然，在清除期间，小孩一定要远离工作现场；清掉之后，还要用高效能的空气清净机把微尘吸干净。

被铅污染的水 如果你喝的是井水或者住的是老房子，里面的水管可能是铅焊的，最好请自来水公司帮忙检测水中的铅含量。

如果你家的自来水含铅量很高，那么可能的话就换自来水管路。未换之前，尽量用冷水煮饭（热水从管路中带来的铅更多），或者喝瓶装水、用瓶装水烹饪，并使用可以除铅的过滤器。

每天早上从水龙头流出的第一道水含铅量最高，一大早为小孩泡配方奶的父母一定要有这个常识，所以最好让水流个2分钟之后再使用。

被铅污染的空气 如果你住在高速公路的下风处，或者十字路口附近，要是没办法搬家，最好带小孩到医院检验血液中的铅含量，每年至少2次。

被铅污染的土壤 不要让小孩吃土，尤其是住在旧屋拆除重建的更新区。

其他铅的污染源与警告 过去的出版品的确含铅，现在使用的油墨则都是无铅、无毒的了，所以父母不需要再担心小孩吃报纸或杂志了。不要把食物放在含铅的水晶容器或陶罐里。还有，可别忽略一些旧玩具或者家具上的涂漆可能也含有铅。此外，怀孕与喂奶中的妈妈们绝对要避免铅中毒，因为铅会随着血液传给胎儿，所以在这段期间，不管是买房子或租房子，最好都先检验水与油漆是否含铅。

检测孩子血中的铅含量

假如孩子的确暴露在上面所提到的可能含铅的某一环境中，带他到医院做血液检查，看看血液中的铅含量是否过高。处于高危险区的小婴儿在1岁与2岁间都要固定做检查。因为最近的研究发现，即使是极低量的铅，也可能造成不明显的发展迟缓。在血液中可能造成铅伤害的标准已经从每100cc血25微克降到10微克。

铅中毒的处理方法

铅中毒要靠注射一种药剂进入血液中来排除，这种药很昂贵，注射过程很痛，但不能保证完全清除，而且有些既成的影响也是无法逆转的。无论如何，事先预防是最好的解决之道。环境保护主义者非常注重保护森林中的野生动物，但或许最受威胁的生命是城市里的小孩。

点击查看儿童用品排行榜

第24章
让孩子健康不生病

当父母的，生活里少不了两件事，那就是小孩会生病，而你会担心。小孩生病的频率高低，或者病得轻重程度，与你会不会养小孩没多大关系，主要是看孩子对疾病的敏感程度。不过，倒是有一些基本工作父母可以做好，以便降低小孩生病的几率，或者让生了病的小孩快点好起来。怎么做个医生的好帮手，就从这一章开始吧。

维护健康从家居日常生活做起

了解你的宝宝健康时候的状况，可以让你凭直觉辨认出生病宝宝并帮助他。亲密育儿法真的能帮助你很容易地看出孩子是否生病了，照顾起来也更得心应手。敏感地回应宝宝的哭声；常常抱着他和哺育他，都能培养你的辨认能力。当你确实掌握孩子健康时的感觉后，你就能凭直觉一眼瞧出他是不是生病了："他的行为不对！"或者"他的哭声不一样，我知道他一定有什么地方痛"。重要的是知道有事情不对劲，而不是知道宝宝究竟什么地方出了问题。

当个妈妈大夫或爸爸大夫

在诊所里，我所见过直觉最强的妈妈，是双眼失明的南茜。她看不见自己的小孩，所以完全凭着听觉和感觉了解孩子生病的情况。艾瑞克皮肤常出疹子，所以成为我诊所里的常客。诊断早期的疹子对医生来说是一项挑战。有一次，南茜带艾瑞克来，说他起疹子了，我压根儿没看到，但她却说："我感觉到了。"果然，第二天疹子就冒出来。另一个有超强直觉的妈妈告诉我，她可以察觉到小孩的喉咙生病了，因为"我感觉到他吸奶的方式有点不一样"。还有一个使用亲密育儿法的妈妈曾经说过，当宝宝耳朵刚被感染时她就知道了，因为他的宝宝不肯低头，吃奶时不肯把脸偏向某一侧。这些对孩子状况非常敏感的妈妈们都该获妈妈大夫荣誉学位。

使用亲密育儿法的妈妈加上信赖别人的宝宝，对医生帮助很大。这么多年来，在检查健康或生病的宝宝时我注意到，亲密育儿法照顾下的宝宝会表现出一种信赖别人的态度，当他们生病的时候尤其如此。孩子仿佛明白，医生会让他们好过一点。他们在检查时乐于合作，这样一来，医生和孩子都少费不少气力。当医生把检查棒伸进他的喉咙、敲敲他的小肚子、拿着一个小手电筒在他耳朵旁照的时候，他的身体里似乎有个声音在告诉他，"这个医生是为我好的"。因为宝宝非常合作，医生自然可以做出更正确的诊断。如果是一个惊恐尖叫的小孩，他的耳膜胀得红红的，当然会影响医生的判断。

亲密的亲子关系能让父母照顾起生病的小孩更容易。许多婴儿期的疾病属于病因未明的范畴，所以医生常会说："我不知道宝宝究竟

点击查看儿童用品排行榜

怎么了，就让我们先观察一两天，看看有没有什么变化再说吧。”譬如说，一个孩子有原因不明的发烧，遇到这种状况，我会告诉父母，我怀疑是无害的病毒所引起的，过几天孩子就会好一点儿了。但是，“有任何症状改变，一定要打电话告诉我。”我的最后一句话不是白说的，事实上，我把生了病的孩子交回妈妈与爸爸大夫的手中了，而且我相信，他们在孩子状况变糟的时候会确切描述。但是这些家庭大夫的凭证是什么呢？他们对孩子非常敏感，懂得辨认孩子的信号，而且还有一种直觉，几乎是孩子哪里不舒服他们就哪里不舒服。拥有以上的能力，就是个值得托付生病孩子的好帮手了。

吃得好就健康

给孩子“对”的食物可以帮他赶走“不对”的病菌。父母们都读过许多有关营养与健康关系的文章，但合理的营养对小孩来说更重要。大部分值得注意的营养建议都是回归到喂母乳，特别是哺喂到学步期，因为到了这个阶段，大部分的病小孩也都生过了。从两方面来看，母乳是最好的良药：它可以减轻过敏；也可以减少感染几率。举例来说，当宝宝拉肚子或有肠道感染时，发炎的肠子可是受不了配方奶的，但却非常欢迎母乳。喝母乳的宝宝较少腹泻，特别是那种严重到要住院的腹泻。食母乳能让宝宝远离医院。当喝配方奶的宝宝得了严重腹泻时，通常必须停喝几天或者稀释它。有些宝宝因为腹泻脱水住进医院时，甚至还会拒绝喝奶瓶。食母乳就没这种问题，即使生病依然可以吃奶。在腹泻期间，极少情况下的宝宝需要完全停食母乳。

母乳不只可以维护宝宝的健康，还能让他们感到舒服。在宝宝生病或疼痛的时候，喝母乳有最佳的安抚效用。而且，因为吸吮刺激而分泌的母性激素也能帮助妈妈大夫更温柔体贴地照顾孩子。

使宝宝远离病菌

在合理与可行范围内，别让病菌与小孩有机会玩在一起。要让小孩在完全无菌的环境里长大是不可能的，你可以做的就是，避免让宝宝与一堆带着病菌的小孩相处。传染性腹泻与

香烟和宝宝合不来

小孩暴露在香烟烟雾里会发生什么事？这里有一些令人震惊的统计数字，应该能帮助你戒烟。

暴露在烟雾中的婴儿或小孩，患肺炎、气喘、耳疾、支气管炎、鼻窦炎、眼睛过敏，以及哮吼的几率会非常高。如果这样还不足以说服你丢掉香烟，再听听下面这个悲惨的统计数字：父母抽烟的宝宝死于婴儿猝死症的几率比其他宝宝高7倍。假如你依然要继续抽烟，这里还有更骇人的数据：双亲都抽烟的孩子，上诊所的几率是一般小孩的2~3倍，而且通常是因为呼吸道感染以及与过敏有关的疾病。同样的，被动吸烟的小孩，血液中的高密度脂蛋白（HDL）——好的胆固醇，有助于预防冠状动脉疾病——会较低。当然，你也得考虑长远的问题：父母抽烟，小孩长大后也容易变成烟民。而且，最近的研究发现，父母都抽烟的孩子，未来得肺癌的几率是不抽烟者的2倍。

点击查看儿童用品排行榜

感冒是两种最容易“共享”的疾病，如果孩子的玩伴生病了，而且是这种经由接触而感染的疾病，最好请他病好之后才来家里玩。要求托儿所严格执行规则，别让有潜在传染性疾病的小孩与健康小孩共处一室。在其他像教堂幼儿室这类小朋友会玩成一堆的地方，也要这样谨慎对待。

保持空气清洁

脏空气（空气污染物或者抽烟）会刺激小孩敏感的呼吸道，导致分泌黏液的抗议行动。细菌喜欢待在鼻子、鼻窦与呼吸道的分泌物里。如果你家宝宝的鼻子特别敏感，也要避免像香水、发胶、汽车尾气，或者整修房屋时的灰尘等这些家庭空气污染源。

宝宝的健康检查

除了使用亲密育儿法，良好的营养、健康的玩伴与干净的空气外，另一个让宝宝保持健康的方法就是，根据医生建议的时间表安排宝宝的健儿门诊。

下面是我们诊所建议的健儿门诊时间表，和美国小儿科医学会所建议的也很相近。

⊙第1胎在头6个月每个月要检查一次，第2胎以后在头6个月则是每2个月检查一次。

⊙在第9个月、满周岁、1岁3个月、1岁半，以及2周岁时各检查一次之后每年检查一次。

健儿门诊对小孩和父母都很重要，检查中会有下列讨论事项：

⊙每个阶段的成长与发展状况

⊙营养状况

⊙预防疾病与避免意外方法

另外还有：

⊙接种疫苗

⊙彻底的身体检查，看孩子的发展是否正常

⊙量身高、体重与头围

⊙验血、验尿（注1）

⊙评估听力与视力

⊙回答关于育儿上的问题

⊙帮忙处理特殊的医疗问题

这个检查除了对你及宝宝有帮助外，也能增加医生对你的健康的宝宝的了解——要判定宝宝是否生病了，这是非常有用的参考。好好利用你已经缴交的保险费，与医生密切保持联系，只要有需要就打电话咨询，确实掌握孩子的成长与发展状况，在早期发现疾病或任何不正常的情形，以免抱憾一生。宝宝的健儿门诊是家庭健康计划最值得的投资！

让看诊发挥最大作用

要想从看诊中得到最大益处，那么父母二人都应去医院。许多医生提供延时服务，以接待有工作的父母。

在你带孩子去看医生之前，把想讨论的问题先列出来，尽量把内容背下来，因为你可能忘了带这张清单。假如你有特别担心的事，或者对某个复杂状况比较关心，像一些行为上的问题，那么就将预约时间定在医生的正常工作时间外，因为医生正常工作时间都已安排好，须准时约见其他父母。

每一位直觉强的母亲内心都有一盏警灯在向她发出这样的警报：我知道我的宝宝有点不对头，所以我要不断找医生看，直到找到病因为止。有一些并不明显的症状，像是腹绞痛、不明原因发烧、疲倦及体重增加迟缓等，医生可能无法马上指出病因，尤其是初诊时。你应该向医生据实表达自己担忧的程度，因为你是这个医疗团队里非常有价值的一员。通常你担忧的程度有助于医生判断宝宝是否需要做进一

点击查看儿童用品排行榜

步的检查。

让检查更轻松

为一个惊恐尖叫的小孩做检查，对孩子、父母或医生来说都是很费劲的事，在这种情况下，想要正确地检查几乎是不可能的事。这里有些方法可以帮助你。记住，你的小孩可是透过你来看世界！如果你看起来很不安，宝宝肯定会跟着你着急起来。带孩子上诊所时不要说一些你认为可以“安慰”他的话，像是“医生不会弄痛你的”，“打针只有一点点痛”。这些话在孩子心底只会留下“痛”这个字，而且都和医生联想在一起。所以，留下美好的第一印象是很重要的。见到医生，一定要高高兴兴地跟他打招呼，在检查前，你可以这么说：“我们真的好高兴到这里来。”根据宝宝的逻辑，如果妈妈觉得这个医生好，那么宝宝也认为这个医生好。假如第一次与医生见面时，小孩紧紧抱着你不放，你应该立刻换笑脸。如果你把孩子抱得越牢，他就会黏你黏得越紧，因为这让他意识到可能有什么可怕的事情即将发生了，所以你才会紧抱他。妈妈放轻松，孩子才能放轻松。最后，你不妨要求医生，让孩子坐在你的膝盖上做检查，至少在刚开始的时候。我发现这个方式挺有效的，往往可以让整个检查过程更顺利，每个人都节省一点气力。

接种疫苗：为什么？怎么做？何时做？

在维护孩子健康的清单中，还有一件非常重要的有利于公众健康的事情——接种疫苗。父母总是希望给孩子最好的，但又被媒体“注射”了一些与接种疫苗相冲突的建议。父母们感到进退两难，既期待接种疫苗能让孩子免受疾病之苦，又担心接种后引起什么不好的反应。下面我提供一些经过权衡的看法，帮忧心的父母做出正确的选择。

当我们已彻底摆脱掉某种疾病时，便很容易忘了它曾经存在过。祖父母们生长在没有疫苗的时代，他们还记得几乎每个邻居都有小孩要躺在铁肺里忍受小儿麻痹之苦。当我在小儿科当实习医生的时候，经常会遇到哮如海豹、咳似犬吠的百日咳小病童。印象最深的是那些因为麻疹脑炎造成脑部受损的病童，还有那些一出生就有缺陷的小宝宝，只因为妈妈在怀孕期间得了德国麻疹。真要感谢疫苗的出现，如今有这样缺陷的宝宝已经不多了。

疫苗到底是如何发挥功效的呢？疫苗通常是利用病菌的一部分，或者是改变后的病菌来制造的，它会刺激身体产生抗体，而本身不引起疾病。等真的病菌进入体内，已经有抗体的小宝宝就能抵抗病菌而免于生病，即使生病了也会轻许多。有时候疫苗的效果会逐渐消失，所以需要再次接种，刺激身体重新产生抗体。

权衡利弊

每一种疫苗——事实上每一种进入我们身体的异物（包括某种新食物），都是对人体既有利又有弊。在评估任何药物或疫苗的时候，我们都会衡量一下利弊得失，但每一种疫苗的情况都不同。

几乎所有的疫苗都是利多于弊的。只有一种是危险性高于好处，那就是天花疫苗。现在，感染天花的机会已经不再存在，鉴于接种天花疫苗可能导致相对严重的疾病，因此已经不再使用这种疫苗了。当某种疾病的疫苗接种普及至全世界时，那种疾病就会被完全消灭。天花就是一例。

常见的疫苗及注射后的反应

在书写此书时，共有9种疫苗在接种使用

点击查看儿童用品排行榜

中：白喉、百日咳、破伤风、小儿麻痹症、麻疹、腮腺炎、德国麻疹、B型嗜血杆菌流行性感冒，以及最近加入的乙型肝炎疫苗。在这9种中，有8种都很安全，只有百日咳疫苗例外。

对百日咳疫苗的反应

百日咳疫苗通常都与白喉、破伤风疫苗一起施打，称为三合一疫苗（DPT）。绝大多数的小孩对百日咳疫苗没有不好的反应，有些则有。这些反应约可分成以下三种类型：

轻度反应 这是目前最常见的反应。小孩会有一点不舒服：接种部位有红肿疼痛的现象；可能会有轻微发烧（38.3℃），约持续1天；接种完一两天内稍稍感到烦躁不安。大概有50%的小孩会出现类似反应。

中度反应 比较不常见的反应，包括持续24小时的中度发烧，约在38.9℃；接种部位周围红肿；持续24小时哭闹不安；一两天内都烦躁不安，然后就会恢复正常。出现这些情形不需要去看医生。

严重反应 这种状况极少发生。发烧温度可能高到40.6℃、接种后持续哭闹3小时以上，而且是不寻常的尖声哭闹；四肢无力；昏睡；可能还有痉挛现象。这时就需要找医生了。

因为百日咳疫苗的好处远多于坏处，美国小儿科学会还是建议接种。很值得注意的是，那些暂停接种百日咳疫苗的国家因为爆发了百日咳，随后又恢复例行接种。同样值得注意的是，也曾有人怀疑接种百日咳疫苗会产生脑部伤害，在经过深入研究后也证明那种说法是错误的。最常被引用为百日咳疫苗导致脑部伤害的一个病例，经过进一步的调查发现，那位儿童根本没有打过百日咳疫苗。甚至有人指责百日咳疫苗引发婴儿猝死症，但很多研究显示两者并没有因果关系。

一种新的百日咳疫苗（称为非细胞性百日咳疫苗）较少引起不良反应，目前已经逐渐取代旧的，在1岁半和5岁追加三合一疫苗时就改用新的疫苗。至于是否也要取代最初3次的三合一疫苗接种，目前正在试验阶段。（注2）

对麻疹、腮腺炎、德国麻疹疫苗的反应

麻疹疫苗通常与腮腺炎、德国麻疹疫苗混合注射，称为MMR疫苗。它不像施打百日咳疫苗后会有立即的反应，而是在注射1到2周后才出现反应。5%~15%的小孩可能起疹子、发烧，或者颈部淋巴腺肿大一两天。大概有1%的小孩关节部位会出现轻微疼痛或僵硬，通常3天之内就没事了。以上反应在几天内就会消失，对孩子没有伤害，也不会传染。

对小儿麻痹疫苗的反应

口服小儿麻痹疫苗是一种活的病毒，它可能随着接种者的粪便排出，让接种疫苗的宝宝或帮小孩换尿布的人得小儿麻痹。不过，这种疫苗引起小儿麻痹的几率极低。根据美国小儿科学会统计，第一次接种疫苗后感染小儿麻痹的几率，每150万人中有1人；往后再接种引起小儿麻痹的几率是每4000万人中有1人。因为与刚接种小儿麻痹疫苗的小孩子接触而发病的几率，在第一次接种疫苗后每200万人中有1人，而在往后接种疫苗的时候则是每1400万人中有1人，而且这种状况只会发生在对小儿麻痹没有免疫力的人身上。

对其他疫苗的反应

“接种疫苗会引发不幸”的猜想经常是不正确的。大部分原因是因为媒体报道有误，以及在接种疫苗时宝宝刚好得了某些会发烧的疾病，而让疫苗背了黑锅。注射白喉、破伤风与B型嗜血杆菌疫苗极少会引起反应，即使出现，也只是注射部位轻微红肿，或者一两天的中度发烧而已。

注射疫苗后有反应该怎么办？

假如你的宝宝在注射后有轻微或中度的反应，可以试试下列的方法，让他舒服一些。

点击查看儿童用品排行榜

疫苗种类与检验

DPT——百日咳、白喉与破伤风三合一疫苗。一次同时注射。

Hepatitis B——乙型肝炎疫苗

HIB——B型嗜血杆菌疫苗

MMR——麻疹、腮腺炎及德国麻疹疫苗混合注射

OPV——口服小儿麻痹疫苗

TB——结核菌素测验，将试剂注入皮内以测试结核病

TD——破伤风与白喉二合一疫苗。效果较DPT差，通常用在6岁以上的儿童。破伤风疫苗通常每10年仅需追加一次，除非受伤时伤口很脏。受伤的时候如果距离上一次接种超过5年，此时则需要再追加一剂。（注3）

接种疫苗建议时间表①

年龄	疫苗种类	年龄	疫苗种类
2个月	DPT，OPV，HIB	18个月	DPT（非细胞性），OPV
4个月	DPT，OPV，HIB	4~6岁	DPT（非细胞性），OPV，TB
6个月②	DPT，HIB	12岁	MMR③
12个月	TB	15岁	TD
15个月	MMR③，HIB		

①乙型肝炎疫苗的接种日期请询问你的医生

②在天花流行的地区，6个月大时应该再追加一剂OPV疫苗

③在麻疹流行的地区，12个月大时就应该注射MMR疫苗；进学校时（4~6岁）要再追加一剂，或者如果之前尚未追加，则要在12岁时追加。

⊙吃acetaminophen（退热净）退烧止痛（参考第455页）

⊙使用其他退烧的方法（参考第454页）

⊙在因注射而红肿、疼痛的地方用冰袋敷

一旦有严重反应，就要告诉医生。如果你在注射的地方摸到像弹珠一样的结块，别担心，这是因为小量出血所产生的钙化，几个月后便会自然消退。为了让自己安心，在下一次门诊时可以请医生检查那个肿块。假使在注射后24~48小时内，这个肿块越来越红、热、痛、肿，那就该找医生，可能是注射的地方被感染了。

在特殊的状况下接种疫苗

在某些状况下，宝宝不适合接种疫苗，例如在以下状况，宝宝就不能接种百日咳疫苗：

⊙打第一剂DPT三合一疫苗时有严重反应

⊙以前发生过不是发烧引起的痉挛，或者有癫痫

⊙在预定注射的时间因为生病而发烧

⊙患有免疫缺乏的疾病，或者正在服用干扰免疫反应的药物

如果宝宝感冒了

假如在预定注射时宝宝感冒了，但很轻微

点击查看儿童用品排行榜

也没有发烧，那么接种疫苗应该是安全的；倘若因为小病而延迟注射，然后再补种，是不明智也没有必要的。有些宝宝在出生的头两年经常感冒，所以老是错过打预防针的日子，从另一方面来看，如果宝宝发烧生病了，就要等到他痊愈后才能注射。最近有研究指出，当有滤过性病毒感染时，MMR疫苗的免疫效果可能会降低。

受某种疾病威胁后再接种疫苗

一般在接种病菌之后，孩子体内会产生抗体，这叫做主动免疫（activeimmunization）。假如小孩暴露在极易感染特定疾病的环境中，而且又还没有注射疫苗，所以身上也没有对付这种病菌的抗体。这个时候他需要一种包含抗体的疫苗，称为被动免疫（passiveimmunization），这种疫苗叫做免疫球蛋白，这种疫苗因为供应量有限，注射处也会很痛，通常只在特殊状况下才需要注射。不像例行性的预防注射，这种抗体的免疫效果会逐渐减弱，不能长期维持。在以下情况中你的小孩需要这种被动免疫。

可能被传染甲型肝炎的时候 为了避免感染肝炎，与甲型肝炎患者接触后，最好在14天内尽快注射免疫球蛋白。

可能被传染麻疹的时候 如果在接触后6天内注射这类疫苗，可以防止小孩感染麻疹。

出国旅游时的预防注射

如果出国的地区有传染霍乱、黄热病、伤寒的可能，通常需要事先注射疫苗，若有感染肝炎的可能则要注射伽马球蛋白来预防；至于疟疾，则要准备药物。因为这些要求常常有所改动，有关最新的疫情最好先咨询卫生单位。

乙型肝炎疫苗

乙型肝炎疫苗是一种病毒感染疾病，会伤害肝脏，乙型肝炎病毒不像其他肝炎病毒，它不会经由空气或食物而传染，而是因为接触被感染者的血液或是经由性行为而得病。如果没有接种疫苗，母亲是带毒者的婴儿，患慢性肝炎的几率有40%，未来死于肝硬化或肝癌的几率有25%。宝宝注射乙型肝炎疫苗就是要预防这个长期疾病。

是不是所有婴儿都要接受乙型肝炎疫苗注射颇受争议。有些权威人士认为，初生儿就像是肝炎的猎物，在婴儿期都要注射疫苗，并且长大后视需要再补打，他们坚持这种预防方法是明智的，而且在花费上也比等长大后形成破坏性极大的疾病才治疗更节省。另一派则认为，预防注射的成本本来就已经很高，全面施打乙型肝炎疫苗更加重了负担，因而建议在9~12岁这个阶段再进行例行性的注射，以对抗病毒。除了偶尔会引起轻微发烧外，基本上，注射乙型肝炎疫苗是安全的。所以，父母该怎么做呢？有关预防接种的争议可以留待经验解决，但迄今我们认为下述的做法是谨慎的。

首先，所有孕妇在怀孕时都要做乙型肝炎检查。如果呈现阳性反应，她的宝宝被动、主动免疫都得做。在出生后立刻，或至少24小时内先注射乙型肝炎免疫球蛋白与一剂乙型肝炎疫苗。等宝宝满月与6个月大时要继续注射第二剂与第三剂乙型肝炎疫苗。之后，宝宝要做血液检验，确认他是否为乙型肝炎病毒携带者。

如果妈妈乙型肝炎检查结果呈现阴性反应，那么其中一种方法是宝宝只要出生后、满月与6个月时注射乙型肝炎疫苗。另一种选择则是请教医生，宝宝或自己家族是否为感染乙型肝炎的危险群，再决定要不要接种疫苗。假如不是，这个疫苗就可以缓一缓，等小孩暴露在危险环境的几率增加时再接种。你要铭记在心，随时提醒自己接种疫苗的重要性，通常这种警惕会随时间逐渐淡掉，用些方法来提醒自己是必要的。

点击查看儿童用品排行榜

好好照顾小宝宝

小婴儿就跟大人一样，痛的时候也需要有人帮忙。但是，婴儿无法清楚地说出自己哪里痛、需要什么。手臂上因注射疫苗而出现肿块，或许只要亲亲他就好了，但对待生病的小宝宝，恐怕父母要给宝宝更多的关爱。生病的宝宝会变得比较黏人，求助于他们信任的人。他们也希望你能够了解他，尽快帮他解除病痛。当孩子不舒服的时候，你可要有心理准备，他的行为可能会退化，如果无理取闹，也不要在意。小病人需要大耐心。

生病的征兆有哪些?

当宝宝还不会讲话时，他没办法告诉你自己哪里不舒服，但宝宝的身体就像一面诚实的镜子反映出他生病的征兆。

发　烧

这里有个一般性的，但不是绝对的原则：一个孩子如果不发烧，就表示病得不是太严重（耳朵感染除外），但是，发烧的温度与病的严重程度并非成正比。有些没什么大碍的病毒感染可能引起40.6℃的高烧；然而，一种严重的细菌感染却可能只烧到38.9℃。

无精打采

只看孩子的脸色，有些妈妈就知道孩子生病了：眼睛肿肿的，表情痛苦，肤色苍白，脸上少了愉悦的神采。

嗜　睡

生病的宝宝就是不爱动，好像是平日的精力都拿来对付疾病了。他们变得安静，总是睡睡醒醒，对大部分不是太严重的病来说，睡过后往往觉得好受些。如果越睡时间越长，你心中的警铃就会响起——宝宝似乎不对劲了——你应该找医生了。

行为改变

有些孩子生病时嗜睡，有些孩子刚好相反，生病时会烦躁不安，巴不得全世界都知道他们不舒服。在宝宝生病期间，一定要降低你对孩子的行为标准的要求，要知道你的宝宝对痛苦的耐受程度。有些宝宝因一点小毛病就大声闹，有些则不肯声张他们的病痛。

呼吸与心跳加速

生病的小孩，呼吸和心跳都可能变快（心跳会快到你很难数），特别是发烧的时候。这是小孩的身体在自我疗愈与散出多余的热量，但通常这种加快的状况会随着退烧而减缓。如果退烧了心跳与呼吸还是持续加速，那表示孩子可能得了严重的病。

肠胃道反

许多病毒感染会伴随腹泻；喉咙、胸腔、肾脏与耳朵感染会伴随呕吐。如果是胃肠道感染可能会腹泻与呕吐一起来，除了想多喝些母乳外，大部分的孩子在生病时都没什么食欲。生病时，不时的呕吐是正常的，如果是不断呕吐（尤其加上越来越嗜睡）就是值得担心的征兆，应该赶快找医生。

麻醉之前孩子该不该进食

直至今日，小孩麻醉之前8小时不得进食已经变成惯例，这是因为担心胃内的食物可能会被吸进肺部。然而，新的研究指出，麻醉前让小孩饿肚子不只多余，还可能有害。现在，小儿麻醉专家建议，麻醉前4个小时可以喂一点果汁、配方奶或母乳。因为母乳很快就会被消化，所以在麻醉前4小时喂母乳是安全的，也能让小宝宝舒服一些。

点击查看儿童用品排行榜

细心护理——让孩子感觉舒服一些

下列的居家治疗法已经证明是十分有效的，在下一章会有更详细的叙述。

休　息

生病的时候，敏感的身体会自动放慢节奏以便休息，仿佛要把精力用于身体的康复。大人往往因为社交与经济上的压力而忽略了身体的变化；小孩就自由多了，也比较有智慧：生病了一定休息，妈妈绝不会限制他。头痛、肚子不舒服，胸部发胀，这些地方都不能碰，妈妈可以陪宝宝安静地躺着与他沟通，给他按摩、抚摩背部，或者把他抱在怀里、腿上，一起听歌、讲故事，或者看录像带。

出外走走

生病的小孩不一定要一直待在屋里。新鲜空气对孩子有好处，还能使家务缠身的保姆不至太心烦。干燥、通风不良的环境会加重呼吸道疾病，尽量让房间空气保持畅通，通风并不会引起感冒。新鲜空气和温暖阳光对所有病人都好，包括照顾者。用推车把小孩带出去，享受大自然带来的精神振奋的感觉，身体也会感到舒适。

喝水，喝水，喝水

小孩本来就需要比较多的水分，生病的时候需要得更多。发烧、流汗、气喘、呕吐、腹泻、流鼻涕、咳嗽、掉眼泪，以及胃口不佳或者不想喝水，都可能导致脱水（过度流失体液），使得病上加病。怎么让孩子多喝水，试试下面的点子：

⊙小口小口喝水法：最好一点、一点小口喝水，大口又很快地喝水反而不能达到补充水分的目的。自己榨的果汁、有营养的水果，或者小碎冰都是不错的水分来源。

⊙清鸡汤：医学研究指出，老祖母用清鸡汤给孩子治感冒的方法确实有效（专家认为，鸡汤的蒸气可以通鼻子，汤汁可以预防脱水）。总之，过咸的汤或浓汤会加速脱水；罐装低盐的鸡汤还可以；自己熬的最好。

让小病人吃东西

宝宝一生病就不想吃东西，但是他们实在需要多一点水以避免脱水、多一点卡路里以增加身体的能量。所以，给小病人的最佳食物就是流质食物，怎么喂他，请参考下列方法。

⊙少量多餐——量变成平常的一半，喂食次数是平常的两倍。

⊙可以用新鲜果汁、蛋白质营养粉、酸奶酪、新鲜水果或冷冻水果来做冻饮，超过1岁的小孩，还可以加上1汤匙的蜂蜜。尽量鼓励孩子用吸管慢慢喝。对于喉咙发炎的孩子来说，这类冰凉的果汁会很受欢迎。

⊙自己做的蔬菜鸡汤或者煮得软软的青菜，会比较容易通过孩子隐隐作痛的喉咙。

健康的糖

为了让小病人血糖维持稳定，果糖和面食类都是很好的糖分来源。如果小孩除了甜食别的什么都不想吃，你可以暂解除“禁糖令”，吃些糖会让小病人精神好一点。

给孩子吃药——一门大学问

每一种职业都有让人不喜欢的地方，照顾宝宝这个“职业”也不例外。父母最不喜欢做的事之一，是给宝宝吃药。当然，药去对了地方才会有效，喂了地板或你的衣服是没有用的。

了解你的药

关于宝宝的药，下面的注意事项是每一个“居家医生”应该知道或问清楚的。

⊙要求医生解释处方药或者任何他推荐的非处方药。它们的药性如何？是抗生素、充血

点击查看儿童用品排行榜

家庭急救箱里要放些什么药?

⊙acetaminophen（退热净）、退烧药水与栓剂
⊙胶带
⊙酒精棉片
⊙抗生素软膏
⊙消毒溶液（如Hibiclens, Betadine）
⊙创可贴
⊙棉球
⊙棉花棒
⊙手电筒
⊙无菌纱布，约10厘米见方
⊙双氧水
⊙即用冰袋
⊙催吐糖浆
⊙吃药用的小量杯、量匙或有刻度的滴管
⊙吸鼻涕器
⊙鼻腔滴剂，或者含盐分的鼻腔喷剂
⊙钝头剪刀
⊙绷带
⊙温度计
⊙压舌棒

解除剂，或者是止咳糖浆？搞清楚宝宝为什么要吃这些药。

⊙了解这些药是否有副作用，如果有，问医生有哪些征兆？譬如，起风疹就表示宝宝对药物过敏。出现呕吐、腹泻或肚子痛并不是过敏，但可能需要调整剂量或者干脆换药。其他的反应还包括眼睑、关节肿胀，或者情绪亢奋。任何反应都要汇报给医生。

⊙为了方便未来参考，要记下所有反应，哪些药小孩无法忍受或不愿接受。向医生提供这个记录。

⊙如果小孩有慢性病，需要长期服药，告诉医生他现在吃的是哪些药，问医生这些药物能不能同时服用。除非是某些特定的气喘药物，通常给小孩的处方药都能与慢性病药同时服用。

⊙问明白药该怎样收藏，需不需要冷藏。还要确定药的有效期限。过期的药一定得丢掉。

正确地给药

下列方法能帮助你正确地给药。

⊙确认给药的剂量与次数：量多少，多久吃一次，要吃多久，是在饭前或饭后吃，还是与饭一起吃？大部分的药最好都在饭前吃，在吃饭时或者饭后给药，可能会使药和饭都白吃。

⊙大部分的处方药一天要吃3~4次，但只有极少的药需要在半夜把孩子叫醒来吃。理论上，24小时不间断、每隔一段固定时间吃一次药，药效才能发挥到最好，但实际上，除非是医生特别建议，只要在醒着的时候按时服药就行了。

⊙假如药瓶上的说明跟医生或药剂师说的不一样，一定要再次弄明白。

⊙量药水剂量的时候一定要非常仔细。大部分的宝宝用药都以茶匙来标示剂量的。最好用有刻度的量匙或有刻度的滴管来量药水，不要用家里的茶匙。一茶匙等于5cc或5ml。这类有刻度的量匙、量杯或滴管药房都有卖的。

⊙在记事本或厨房的某个角落上做一个喂药时间表，好提醒自己千万别忘记。如果家里有计时器也可以设定每4或6小时响一次。忘记吃药是药效无法发挥最常见的原因。倘若你真的很健忘，不妨问医生是否有相同或者类似的药，一天只要吃1或2次就好了，譬如有些抗生

点击查看儿童用品排行榜

素可以一次吃较多剂量，一天只服2次，也能跟一天吃4次一样有效。还有些药单位剂量比较高，所以不必服用那么多。

⊙大部分的药，特别是包装上标示“悬浮液”的时候，服用前最好用力摇一摇。

⊙最好确认服完整个疗程，不要因为小孩看起来好一点就停吃。举个例子来说，服用抗生素一两天后通常会解除一些症状，但要完成整个疗程，才能将病菌杀绝，防止旧病复发。

⊙为了让孩子吃药顺利些，父母总会加点甜的东西，但可不是所有的药都能这样处理，拿药的时候，最好先问清楚。以青霉素为例，如果配着带酸味的果汁（如橘子汁）一起服用，药效会大打折扣，所以一定要向药剂师问明白什么果汁适合混着药一起吃。不要把药加到一瓶果汁或配方奶中去，因为孩子可能喝不下满满一瓶东西。当然，你也可以把药跟少量的配方奶或母乳混着喝，但药的味道还是很难完全被盖住，你得连哄带骗才行。

顺利地喂药

加糖有助于把药吞下，除了糖，你还可以试试其他方法。

找出最合口味的药

相同的药可能会有多种不同的口味与形式，找出孩子最喜欢的口味，合孩子口味的药总是比较容易下咽。

试试神奇的药糊团

一般来说，大部分孩子都比较喜欢喝药水，但如果你的宝宝习惯吐药或者总是把药水喷得满地，不妨请医生开给你可以咀嚼的药片。把药片放在两根汤匙之间压碎，再加一两滴水调成稠稠的药糊团，把小块（约指尖大小）的药糊送进小嘴巴里，宝宝通常都可以轻易吞下去。可咀嚼药片的味道一般要好些，甚至连退热净（acetaminophen）也如此。

脸颊口袋法

这是我家对付吐药高手的独门绝招！当你准备用这个方法时，要先把药放在你手边。让小孩的头靠着你的肘弯，用同一只手圈住他的脸颊，以中指或食指拉住嘴角，让脸颊出现一个口袋。另一只手则把药送进这个口袋里，一次送进一点。

这个手势可以让小孩保持嘴巴张开、头部固定的姿势，最棒的是，手指扣住脸颊的力量让小孩没办法把药吐出来，维持这个姿势，把药喂光。需要是发明之“母”，不过在这个例子中“母”要改成“父”。我能发现这个奇妙招术，是因为我家的喂药女王玛莎有一次让我单独给才18个月大的儿子史蒂夫吃药。



脸颊口袋法能避免宝宝把药吐出来

善用伪装艺术

你可以把压碎的药丸埋在三明治的果酱里、花生酱下头，或者用少量的牛奶、配方奶或果汁配着喝。尽你所能地让药变得美味，但千万别骗孩子说：药就像糖果一样好吃。

瞄准目标

尽量别碰到嘴巴里的敏感地带。味蕾集中在舌头前方与中央；嘴巴上部和舌根则是最容易引起呕吐的敏感带。最理想的地区是在牙龈与脸颊之间，一直到嘴巴后方。

点击查看儿童用品排行榜

孩子吐药怎么办?

大部分的药会在吃下去30~45分钟后被肠子吸收。如果小孩是在这个时间之后才吐出来，应该不需要再补吃。假如他是马上吐出来，就再吃一次，但剂量要求非常精确的药（如心脏病或气喘药）可就不行了。倘若小孩吃的是抗生素，而且在服药后10分钟内吐出来，那就要再吃一遍。

有时你可能会处在一种困境，孩子病得太严重了以至于每吃必吐，通常口服的退烧药，如acetaminophen（退热净）最容易发生这种情形，此时就必须以塞屁股的退烧栓剂来代替。另外，医生也可能给你一种止吐栓剂，让你在喂孩子吃药前的20~30分钟使用，这样也可以帮助口服药留在体内时间长一点。

假如孩子实在病得没办法服下抗生素（可能是睡得太多而无法按时吃药，或者太容易反胃），这是值得担心的征兆，一定要告诉医生。或许可以改用注射抗生素。有一些新的抗生素只能用于注射，而且药效很好，但非常昂贵。

减少婴儿猝死症的发生

直到最近，关于婴儿猝死症（sudden infant death syndrome，SIDS）的说法依然是：没有人知道它为什么会发生，而且也无法预防。但是，新的研究却在挑战这种令人忧心的说法。对于担忧这种悲剧发生的父母，我们要告诉你有关SIDS的最新观点，更重要的是，怎么做可以降低SIDS发生的几率。

降低SIDS的9个方法

基于最近的SIDS研究报告——包括我们自己的研究——这里有几种方法可以降低SIDS的发生几率。

1. 怀孕中的妈妈要好好照顾自己

要有个健康的怀孕期，并好好照顾自己。那些在怀孕期抽烟、有药瘾，以及没有好好照顾自己的妈妈，生出来的宝宝发生SIDS的几率比较高。原因目前仍然不明，但可能与长期缺氧与宝宝早产几率提高有关。

2. 别在宝宝周围抽烟

研究显示，抽烟是最危险的因素，所有研究也都同意，抽烟会提高SIDS的发生几率，而且与婴儿暴露于抽烟环境中的时间、每天吸进的烟量成正比。新西兰的研究指出，母亲或父亲抽烟的婴儿，SIDS的发生率高出一般婴儿7倍。尽管其间关系的机理尚未完全弄清楚，但可能是几个因素共同导致的。当婴儿暴露在烟雾中，呼吸道比较容易充血。最近的研究也发现，父母都抽烟的小孩，血液中的确存在某些化学物质，导致他们长期缺氧。（请参考第437页抽烟对孩子的影响。）

3. 让宝宝仰睡或侧睡

老一辈总是说，婴儿趴着睡比较安全，他们的理论是当小孩吐奶或呕吐时，呕吐物会随着重力从嘴巴出来。假如是仰睡，呕吐物会卡住喉咙，甚至被吸入肺部。然而，新的研究结果却在挑战这项老智慧。首先，SIDS研究者发现，婴儿仰睡时被吐出东西呛到的可能性极低；同时，在20世纪80年代后期，也有一阵子追溯性研究（在新西兰、澳大利亚及英国）认为，趴着睡的婴儿比仰睡、侧睡的婴儿更容易发生SIDS。当时，这个研究结果并未引起科学界的注目，倒是在媒体上引爆，许多报纸头条新闻提出劝告，要父母别再让孩子趴着睡。不知是否是巧合，在那段时间，那几个国家的SIDS比率下降了5成。还有一些科学家对禁止俯卧睡觉仍持谨慎态度，因为根据以往经验，不管媒体公布了什么事，只要能引起对SIDS的警觉，在那之后SIDS的发生率都会暂时下降。

点击查看儿童用品排行榜

到底婴儿仰睡好或者侧睡好？有一派权威说法支持仰睡，理由是婴儿侧睡时容易翻个身就变成趴睡。但我们的经验却是，婴儿侧睡时比较容易翻个身就变成仰睡，可能是伸展开来的双臂会阻止他翻身趴着睡。我们也发现，初生婴儿侧睡睡得比较好。当孩子侧睡时，只要把压在身体下的那只手拉出来，就可以防止孩子翻身变成趴睡。

4. 尽量喂母乳

新的研究确认了我长期以来所观察到的：喂母乳的小孩发生SIDS的几率较低。根据新西兰最新的研究显示，没有喂母乳的宝宝发生SIDS的几率是喂母乳宝宝的3倍。甚至美国国家儿童健康与人类发展协会（U.S.National Institute of Child Health and Human Development，NICHD）所做的大规模研究也发现，发生SIDS的婴儿较少是喂母乳的，即使是喂母乳，也是很早就断奶了。

为什么喂母乳可以降低SIDS的发生率原因依然不明，但我猜测可能是基于以下几个因素的共同作用：母乳中的抗感染因子（infection-fighting factors）可以减少呼吸系统被感染，以免影响到呼吸；母乳中的非过敏成分能避免呼吸道的充血反应；另外母乳中还有许多生理修正要素（physiology-changing elements），是配方奶中所缺少的。另外，妈妈的奶水中，可能还有某些会改变宝宝睡眠周期的物质，让他遇到紧急状况时比较容易产生反应。举例来说，黄体素这种激素会刺激呼吸，而研究显示，喂母乳宝宝的血液中有较高浓度的黄体素。

哺喂母乳的婴儿较少发生SIDS，这是否与母乳哺喂本身的性质有关呢？胃食道逆流会增加SIDS的危险，奶水回流到气管上方，会引发呼吸暂停的反射性反应。胃食道逆流很少发生在喝母乳的小孩身上，这是因为喝母乳的小孩在吞咽和呼吸功能上有比较好的协调能力吗？我们确实发现，喂母乳宝宝吸吮和吞咽的状况和喂奶瓶宝宝不同。而且，喂母乳宝宝喝奶的次数比喝配方奶宝宝来得频繁，自然有更多机会练习吞咽和呼吸的协调技巧。还有一点也是值得注意的，喂母乳宝宝晚上多半就睡在妈妈身边，他们的睡眠模式也不同，吸奶次数多，小脸蛋朝着妈妈侧睡。这些会不会都是比较安全的睡觉模式呢？无论是母乳对宝宝生理上的影响或者睡觉时能喝到妈妈母乳的效果，喂母乳与SIDS的关系目前都还未研究清楚，但我深信，进一步的研究一定能解开SIDS的迷团。

5. 宝宝睡觉时不要穿得太多

小婴儿因为包得太多而让身体过热，也会提高SIDS的发生几率。大人的身体对小孩来说就是热源，所以当小孩紧挨着父母睡时，尤其要小心过热问题。如果小孩原本是自己睡，但入夜之后你会把他换到床上跟你一块儿睡，就要看具体情况帮孩子脱掉一些衣服了。研究显示，相对于那些让孩子穿得宽松，而且保持适当室内温度的国家，那些把小孩包得紧紧的国家发生SIDS的几率比较高。宝宝被包得过紧的征兆包括：流汗、汗湿头发、长痱子、呼吸急促、焦躁不安，有时候体温也会上升。基本

哪些孩子需要趴睡？

有些小孩因为医疗上的考虑需要趴睡，你应该向医生问清楚。需要趴睡的孩子有：

⊙还留在医院的早产儿，趴睡可以增加他们呼吸的效率。

⊙有胃食道逆流的小孩，而且头部最好保持30度的仰角。（请参考第276页。）

⊙颚骨太小，或有其他呼吸道结构异常的婴儿。

点击查看儿童用品排行榜

上，不管是过热或过冷对呼吸都不是好事。

6. 加强自己照顾宝宝的能力

在社会、经济环境较差家庭出生的孩子，发生SIDS的几率比较高。假如你一直忙于家事，或承受了相当的经济压力，你做母亲的能力自然降低。这时你可以向社区里的医生或社会福利单位寻求帮助。研究已经显示，拥有良好的照护技巧的父母可以降低SIDS的发生率。在英国设菲尔德（Sheffield）有个有趣的研究，证实母亲是小孩最佳的紧急医疗系统。这项研究把许多高危险群宝宝分成两组，在出生后，其中一组每两个星期由护士到家就母亲当妈妈的技巧、营养、卫生等方面对母亲进行指导，并学习辨认婴儿生病时的征兆；另一组妈妈则没有得到特别指导，结果发现，第二组的SIDS发生几率是第一组的3倍。

7. 让宝宝有个安全的睡眠环境

记住，几乎所有发生SIDS宝宝都是在睡梦中死去的。假如把小孩放在大人的床垫上睡，尽量让他仰睡或侧睡，而且用硬的床垫。就算你出去旅行，或者换了一个陌生的睡觉环境，都要谨守这个原则。（相关讨论请看第246页的安全地同享睡眠与第426页的婴儿床的安全。）

8. 采用亲密育儿法

亲密育儿法已实行了数千年之久，我们是否一直在为未采用这个古老的育儿方法而付出代价呢？我一直深信，而且研究也支持，亲密育儿法的三个重要关键——依信号哺喂母乳、跟宝宝一起睡、把宝宝背在身上——会让宝宝更有规律，你也会对孩子更敏感。刚出生的头几个月，宝宝的中央神经系统和呼吸调节系统发育得并不成熟，他们的睡、醒方式也有点混乱，亲密育儿法能促使孩子的生理系统步入常轨，呼吸功能变得正常。（详细讨论请参考第219页亲密育儿法所产生的规律效果。）

采用亲密育儿法的父母对宝宝会非常的敏感，敏感的程度就像雷达监测物体一样精确。记得有一次，我正在案前写作，突然间呼叫器响起，召唤我到医院急救一个呼吸停止的5个月大的婴儿。这个宝宝跟着父母一起到朋友家做客，睡觉时间到了，妈妈就把他抱到楼上客房睡觉。聚会时很吵闹，妈妈身体里的敏感闹钟突然响了起来，她很纳闷："孩子明明怕吵，为什么没被吵醒？我最好上楼瞧瞧。"果然，宝宝的脸色发白，而且没有呼吸，她赶紧把丈夫唤来对宝宝做口对口人工呼吸。因母亲反应快也急救得当，这个小宝宝生还了，现在还长得很好。

9. 跟宝宝一块儿睡

对于跟宝宝一块儿睡到底会降低还是增加SIDS，还是没有关系这类问题一直争议不休。我们相信，跟宝宝一块儿睡会降低SIDS的发生几率，但有些研究者却持相反观点。这些研究者担心，父母与孩子一块睡容易压到孩子（这部分在第499页提到了）。其实，几乎大部分会压到孩子的情况都是属于异常的睡眠状态，譬如服药、醉酒，或者太多的小孩睡一张床，不然就是没有做到我在第7项所提醒的事。新西兰有项SIDS的研究认为，亲子同眠是SIDS的危险因素之一。这个发现经由媒体报导，警告父母，与宝宝一起睡，会将孩子推向SIDS的危险。一个已经持续许多世纪、在夜晚也能照应小孩的育儿方法，怎么可能突然之间变得如此危险呢？我深信，我们从这一研究中能得出的真正有益的教训是，我们不是不鼓励父母们跟孩子一块儿睡，而是怎么样一起睡才安全。

有一个颇令人信服的研究就建议，有SIDS危险的婴儿，在睡眠中警醒、回应突发情况的能力较差。这也就是说，任何能增加婴儿的警醒能力或是母亲更能察觉孩子的状况，都有助于降低SIDS的风险。这不正是跟宝宝一起睡能做到的事吗？

点击查看儿童用品排行榜

同享睡眠如何能降低SIDS的风险?

在生命的最初几个月，宝宝的许多个夜晚都是处于活动性睡眠状态中，在此状态中他很容易醒来，而这种状态可以帮助他远离呼吸暂停的危险。出生后的1~6个月，也就是SIDS最主要的发生时期，活动性睡眠的比例会逐渐下降，深眠阶段的比例逐渐增加，当宝宝可以一觉到天明时，就表示他的睡眠机制已经成熟。这对父母来说应该是件好事才对，然而，正因为宝宝睡得熟，父母才不免忧心再起——那发生SIDS的几率会不会增加了？其实6个月大以后，宝宝的心肺调节系统（compensatory cardiopulmonary regulating system）差不多成熟了，呼吸中心也有能力在呼吸暂停时重新启动，父母大可放心。但是1~6个月当睡眠渐渐处于深眠阶段，而补偿机制尚未发展成熟时——可称为脆弱时期——宝宝最可能发生SIDS，同享睡眠正好填补了这段间隙。

我们的经验

我们对萝伦做了一个实验，分别在两种情况下，持续测量了她的脉搏、血液中的氧浓度、呼吸的节奏、空气进出，还有睡觉模式，我们共测了7次。这两种情况分别是：第一晚她睡在玛莎身边，以及第二晚让她独自睡在另一个房间。我们使用的仪器不会痛，而萝伦睡得也很香。这个研究活生生地呈现了宝宝与妈妈之间敏锐的感应。当萝伦跟着玛莎睡时，她的呼吸状况变得更好，血液中的氧气浓度也较高。一位正在研究同享睡眠假设的加州大学研究员也发现睡眠周期同步的现象。不论是我们或其他人的研究，都还是在起步阶段，尚无法针对预防SIDS下最终的结论。但对下面这一点，我们是充满信心的：妈妈睡在孩子旁边确实可以影响宝宝的生理状况。

同享睡眠文化中的发生SIDS几率

SIDS的意外在有亲子同睡传统的人群里发生几率最低，但如果这个族人的文化环境改变了，SIDS的几率可能会升高。举例来说，移民美国的亚洲人宝宝发生SIDS几率偏低，但加州最近一份研究显示，这些移民住在美国越久，宝宝发生SIDS的几率就越高，也许是因为采取了亲子疏离的育儿方式。从上述证据，你可以得出你的结论：假如婴儿床减少了，是不是死于SIDS的病例会减少？

我当然不希望让父母认为，这些建议或育儿法绝对可以保证他们的宝宝免于SIDS的威胁。我们最大的希望是父母们尽最大努力来降低发生SIDS的危险。如果宝宝真的死于SIDS，那么，由于父母在内心中感到他们已经做了一切能做的事来防止悲剧的发生，他们会多少减少一些愧疚感。

注1：有必要的时候才做这些检查。

注2：目前非细胞性百日咳疫苗已经可以使用于1岁内宝宝的3次接种。

注3：TD疫苗在学术上都写成Td疫苗，这种疫苗除了没有百日咳疫苗的成分以外，其中白喉疫苗的剂量也予以减量，目的在于减少年龄越大接种白喉疫苗副作用越大的危险性。

点击查看儿童用品排行榜

第25章

最常见的医疗问题：家庭护理

我们从一长串的婴儿疾病名单中，选了一些两岁以前会经常遇到的医疗问题列在下面。除了告诉你一些实用知识外，本章也将教你在家如何帮宝宝减轻病痛，这也等于是在帮医生和你自己。

照顾发烧的宝宝

小孩两岁以前，让父母最花时间和最忧虑的疾病，大概就是发烧了。只要小孩一发烧，大人就担心。这里将要告诉你，宝宝发烧时你该怎样照顾宝宝。

关于发烧

发烧是怎么一回事？宝宝的正常体温大约在36℃~37.8℃之间，不同部位量出来的温度会有一些差异。口腔温度平均是37℃，腋温比口腔温度低0.5℃~1℃，肛温比口腔温度高0.5℃~1℃。事实上，每个宝宝有他自己的正常体温，一天里的体温也会在1℃~1.5℃之间波动。一个健康宝宝的体温在早上醒来时可能是36℃，傍晚时就升高到37.8℃，在发脾气或费劲运动之后，体温也会自然升高。一般来说，当肛温超过下列的状况就是发烧了。（除非另有说明，以下提到的体温都是指肛温。）

⊙早晨肛温超过37.8℃

⊙黄昏肛温超过38.3℃

你最好能够确实掌握小孩的正常体温。宝宝健康的时候，早晨醒来和黄昏安静时各量一次肛温，要注意那就是你家宝宝的平均体温，若体温超过这个温度就是发烧了。

为什么会发烧？

发烧是生病的症状，本身并非疾病。发烧是对感染做出的正常且健康的反应，但是我们都有“发烧恐惧症”。打给医生的电话中所谈到的病例，有一半是因为宝宝发烧，在去急救室的病例中，有20%是因为宝宝发烧。而且许多父母都误以为发烧会伤害孩子。

发烧通常代表孩子的身体正在和细菌作战。当细菌和专门打击细菌的白血球交锋时，白血球就会产生发热质（pyrogen），后者引发下列的反应：首先，它们会刺激身体的防御系统对抗细菌，然后来到下丘脑（这是人体的体温调节中枢，负责让体温保持在稳定的状态，并在身体产生热的时候，调节身体的排热量）。这个发热质会刺激下丘脑提高体温定位点，让身体在较高的体温下运作。身体自有其应变之道来排除过多的热：血管扩张，经由皮肤让热散得更快，脸颊因而变红；心脏跳得更快，以便供应更多血液到皮肤；呼吸变得比较急促，好把热气排出去，就像狗在炎炎夏日总是气喘吁吁让自己降温一样；出汗，蒸发后体温就降低了（不过较大的小孩出汗是较常见的）。既然发烧是帮助宝宝对抗病菌，为什么我们还要对抗发烧呢？

点击查看儿童用品排行榜

发烧是朋友也是敌人。发烧时释出的发热质可以减缓细菌和病毒的繁殖，同时增加对抗细菌的抗体，白血球数目也随之增加。但是，发烧也会让宝宝不舒服，最不舒服时，他们会急躁易怒。同时，体温迅速上升也可能引起痉挛。

量体温

量体温的技术发展得真快，几乎可以跟尿布的发展速度媲美，或许哪一天，水银温度计就要被摆进宝宝古董博物馆里头，挨着尿布用别针放着。数位式温度计用起来的确既快又准，而且容易操作，又不贵；有一种贴在额头的贴纸型温度计，也挺容易操作，但不够准确。至于老祖母用的水银温度计到目前为止还是很可靠。下面就教你如何选择温度计和怎样使用它。

选择温度计

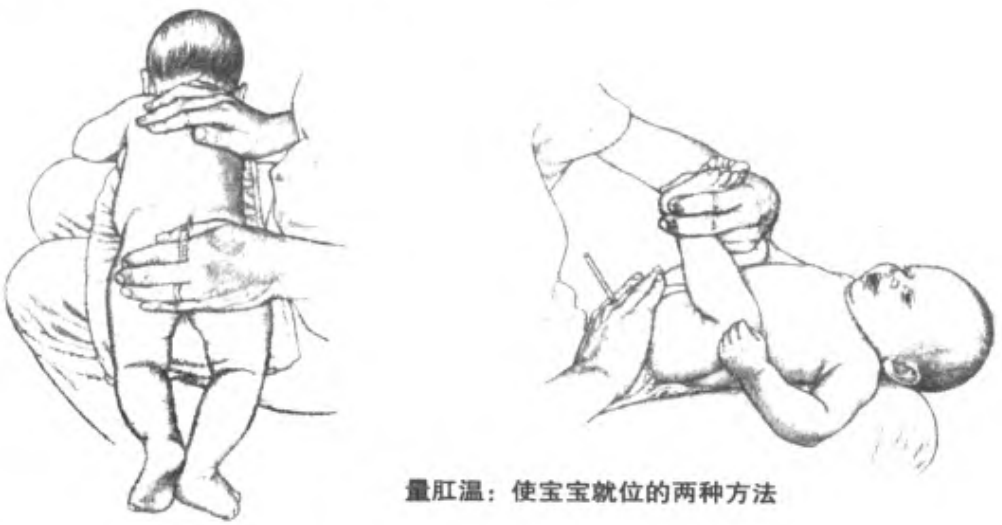
玻璃温度计分为口腔用和肛门用两种，两者惟一的不同在于尾端探温的水银球形状。肛门温度计的尾端粗短，这样插入肛门比较安全也容易；口腔温度计则有一截长且细的尾端，这样温度计与舌头的接触面较大。这两种都可以量腋温，至于量肛温还是用肛温专用温度计较安全。因为肛门温度计可同时量肛门、腋下的温度，所以不需要再为宝宝买口腔温度计。对动个不停的幼儿来说，口腔温度计也不好用，4岁以下的儿童很少愿意与医生合作把温度计含在嘴里。通常量肛门和腋下的温度比较安全，而肛温最准。在买温度计之前，注意一下刻度容不容易看，因为有些容易看，有些则不好辨认。

量肛温的方法

因为量肛温不舒服，有些学步期幼儿非常讨厌量肛温。父母最好能尊重孩子的感觉，不要强迫他。

重点提示

因为最近的发现显示，发热产生的物质可以帮助身体对抗细菌，所以父母不想给孩子退烧，担心那样做会降低孩子的自然抵抗力。然而，更新的研究中专家指出，退烧药是直接作用在调节体温的器官上，并没有干预身体对抗感染的防御工作。即使在吃了退烧药之后，防御工作依然继续运作。



量肛温：使宝宝就位的两种方法

点击查看儿童用品排行榜

量体温 用一只手把屁股稍微扒开，另一只手轻轻地把温度计插进肛门，约2.5厘米深。把温度计夹在食指与中指之间，就像夹支香烟一样，整个手掌和手指贴着屁股，这个动作让温度计不会移动，宝宝的身体也不易扭动。记住，孩子插着温度计的时候，大人绝对不能走开。

量多久 让水银温度计留在体内3分钟。如果宝宝反抗个不停，通常有1分钟就能探知准确的肛温，数字式温度计则不到30秒就能读到准确的体温。

量腋温的方法

虽然腋温没有肛温准确，但量腋温却容易多了，其实它也能量出一个八九不离十的体温，在大多数情况下，这就行了。一般而言，腋温比肛温低1℃~2℃。

使宝宝就位 让宝宝坐在你的腿上，沙发的一角或者床上，用一只手臂圈紧他的肩膀。如果宝宝烦躁不安，你可以在用摇篮式抱法给宝宝喂奶时或者趁他睡着时，很容易就把温度计放在他的腋下。

准备温度计 如测量肛温时那样，将温度计往下甩。

量体温 把孩子的腋下擦干，轻轻抬起手臂，把温度计有水银球的那一端放在腋下，让孩子的手摆放在胸前，夹紧。

重点提示

小孩越小，父母就越要注意。3个月大的婴儿发烧比3岁小孩发烧更值得忧虑。毕竟孩子小，抵抗病菌的能力也比较弱。3个月以内的小婴儿只要有任何发烧迹象都要马上让医生知道。

量多久 要量出准确的腋温至少得花3分钟。

什么时候该担心？什么时候不需要担心？

这里有一些原则可以帮助你判断。

发烧会烧到多高

烧得越高并不表示孩子病得越严重。事实上有一小部分因病毒引起的疾病会让孩子发高烧（40℃~40.6℃），而且，每个小孩对每一种会导致发烧的疾病反应也各不相同。有些宝宝只要轻微感染，就会高烧缠身；有些则相反，即使病情不轻，身体摸起来也只是温温的。除非烧到41.7℃，高烧是不会伤害宝宝的，也不至于烧坏大脑。当孩子生病的时候，你不要太担心发烧的度数，而要更注意孩子的病况。

发烧是怎么开始的

许多父母会纳闷，一个小时前宝宝还好端端的，怎么忽然就烧起来了？这种突然发高烧的症状多半起因于病毒所引起的疾病（特别是当小孩看不出有病时）。如果热度慢慢升高，而且病情持续变糟时就得小心了。

什么时候该给医生打电话

对医生来说，你对孩子健康状况的观察比发烧的温度更重要。除非孩子明显病得不轻，否则没有理由在第一次摸孩子额头觉得发烫的时候，就向医生求救。在找医生之前，先试试退烧方法（接下来会教你），而且做一张如前页的体温记录表，因为医生会想知道你已经做了哪些事，以及孩子的反应。等你做完这些事之后，如有下列情况，你应该找医生：

⊙3个月以下的婴儿持续发烧超过8小时，一定要告诉医生。对于这么小的宝宝，只要看起来像是生病了，譬如出现嗜睡、持续呕吐、精神不振、没有胃口、脸色苍白这些现象，不管白天晚上，你得立刻跟医生联络。如果宝宝

点击查看儿童用品排行榜

担心发烧

什么时候可以少点忧虑

⊙宝宝的表现没有变差

⊙活泼、爱玩、互动反应正常

⊙除了体温升高时脸颊变得红一点之外，肤色没变

⊙会笑、依旧灵活、对周遭事物有兴趣、眼睛睁得大大的

⊙退烧后，小宝宝看来很正常

⊙哭声宏亮，但安抚后就好一点

什么时候该多点忧虑

⊙宝宝的表现越来越像生病了

⊙逐渐爱睡觉、精神不振、反应不佳

⊙肤色变得苍白

⊙面无表情、显得焦虑

⊙退烧后没有变得舒服些

⊙哭起来没办法安抚、不断呻吟、哭声越来越弱

看起来不是那么没精神，而且只要多喝水、脱掉一些衣服后，很容易就退烧了，那么你可以再等几小时，继续观察发烧的过程和病情，然后再告诉医生。记住，3个月以内的小婴儿发烧不可等闲视之。

⊙假如你的孩子越来越无精打采、脸色苍白、想睡觉，而且对退烧处理没什么反应，那就去找医生吧！

⊙如果小孩有明显的细菌性感染征兆，譬如耳朵痛、咳得很厉害、喉咙疼痛，或者撒尿时痛，加上发烧，要去看医生。

按部就班来退烧

为小宝宝退烧就像让一个房子凉下来一样。假设屋子里很热，你会做的第一件事是把冷气机的温度设定调低。这就像服阿斯匹林或acetaminophen（退热净）等退烧药的作用，这些药物可以重新设定人体的体温调节器，降低温度。接下来，你会把窗户打开，让室内多余的热气排出去。这就好像你会帮宝宝脱掉一些衣服或泡温水澡一样，让宝宝的身体降温。你要一直注意重复降温、散热的过程，直到家里或者宝宝感到舒服为止。

如果你只打开窗户，却没有调整温度设定，那么屋子里还是会很热。或者你调低了温度设定，但没有打开窗，屋子是会渐渐变凉，但速度很慢。所以，炙热的房子和发烧的宝宝需要两种机制：减少生热与加速散热。

第一步：给退烧药

acetaminophen（退热净）已经取代了阿斯匹林，成为婴幼儿常用的退烧药。这是因为acetaminophen比较安全，但效果与阿斯匹林相同。阿斯匹林对于小孩的三个问题是：可能与雷氏症候群有关（在第484页会提到）、会刺激肠道，及它的安全剂量范围很小——这是药剂师的常用语，意思是有效与有害剂量相差很小。

acetaminophen通常在1个半小时内就会开始发挥作用，在服药后2~4小时达到最大效果，平均可以让体温下降1.7℃。但如果是发高烧，acetaminophen则较难让体温降到正常值。关于这种药，你还应该了解下面一些问题：

⊙宝宝用的acetaminophen有液状（滴剂和糖浆）、粉状、嚼锭这几种剂型。通常1岁以内

点击查看儿童用品排行榜

的婴儿服用滴剂比较容易；糖浆和粉状适合1到两岁的小孩；嚼锭则给超过两岁的小孩吃。栓剂对于有呕吐症状，无法把药吃下去的小孩比较管用，但栓剂的降温效果则较不稳定。

⊙注意你用的是哪种形式的药，不同形式浓度是不一样的。譬如，滴剂和糖浆两者的浓度就不同，如果你用滴管（专为滴剂设计）喂孩子吃糖浆，那剂量可能就太少了；反过来，如果你用茶匙喂滴剂，对宝宝来说剂量又太多了。

⊙对小孩子来说，acetaminophen不太可能过量，因为要吃下建议剂量的10~15倍时才可能致病。研究显示，许多父母给孩子服的acetaminophen剂量都比正确剂量低。

⊙当孩子痛得厉害或因发高烧而不舒服的时候，头一次给他双份剂量是安全的。

如果小孩吃了acetaminophen仍然没有退烧，医生可能会建议你用药效比较强的ibuprofen（布洛芬）。

第二步：散热

给小孩适当剂量的acetaminophen，降低身体的产热之后，接着你可以通过下列方式帮助孩子排除多余的体热。

发烧时该怎样给宝宝穿衣服？ 穿太多或太少，对宝宝都不好。穿太少，小孩容易打冷颤；穿太多，体内热量就散不掉。夏天里，不管宝宝是到处活动，或者睡觉，最好只穿尿片，或者再加一件轻薄、透气、宽大的棉衫就好了，这样可以让多余的体热从皮肤蒸发掉。有一次，我在诊所候诊室里听到一段对话，一位妈妈和祖母正在争论，发烧的孩子该多穿衣服，还是尽量少穿？祖母建议这位新手妈妈："给他多穿一点，不然会着凉。"这个妈妈立刻反驳道："他已经着凉啦！身体里的热应该要排出去才对。"

新手妈妈的智慧很少会胜过老祖母，但发烧要少穿衣服这件事新手妈妈却早想到了。把身体紧紧裹住会把热留在体内。我就曾看过一

计算正确的 acetaminophen 剂量

acetaminophen 的剂量是以宝宝的单位体重为标准，每 1 公斤体重，每 4 小时要吃 15mg。举例来说，一个 8 公斤重的宝宝，每 4 小时需要 120mg。

一定要注意孩子吃的是哪一种形式的 acetaminophen，滴剂和糖浆的浓度并不一样。

acetaminophen 剂量

每 3 到 4 小时吃一次，但 24 小时内用药勿超过 5 次

年龄	0~3 个月	4~11 个月	12~23 个月	2~3 岁
体重	3~5 公斤	5.5~8 公斤	8~10.5 公斤	10.5~16 公斤
acetaminophen 剂量	40~80mg	80~120mg	120~160mg	160~240mg
滴剂（每滴 80mg）	0.5~1 滴	1~1.5 滴	1.5~2 滴	2~3 滴
糖浆（每茶匙 160mg）	–	1/2~3/4 茶匙	3/4~1 茶匙	1~1.5 茶匙
嚼锭（每颗 80mg）	–	–	1.5~2	2~3
栓剂（每颗 120mg）	–	1	1.5	2

点击查看儿童用品排行榜

个发烧的小孩被包得像个小爱斯基摩人一样。

保持凉爽 你应该尽量让宝宝、居家环境及你自己保持凉爽。打开窗，开空调或电风扇都可以，凉风有助于身体散热，不会让宝宝病得更重。当然，把发烧的小孩带出门走走也是个好主意，新鲜空气对他有好处。

多补充流质 发烧会让宝宝觉得干渴，流汗和急促的呼吸也会大量流失水分，所以需要不断补充。要整天给孩子啜饮清凉的饮料。母乳是最好的流质食物，也能让宝宝感到舒服。

发烧的时候该怎么吃？ 发烧中的身体一方面要快速动作，以排除多余的热；一方面还要燃烧热能，所以需要补充有营养的高热量的食物。生病或发烧的宝宝通常都没有胃口，但还是得喝东西，发烧期间肠胃蠕动较慢，油腻的食物不易消化，孩子可能会拒吃。发烧孩子的健康进食方式是小口吃喝东西或一点点地喂他。

泡温水澡 如果宝宝的温度超过40℃，或者因发烧而烦躁，不妨让他泡泡温水澡。水放到宝宝腰的高度，温度则调到孩子觉得舒服的范围。身体发烫的宝宝通常不喜欢冷水，冷水会让他发抖，又使体温升高。让水停留在宝宝的身体上，通过蒸发使体温降低。泡澡的时候，用毛巾摩擦皮肤，刺激血液循环至表皮，增加散热。只要孩子还能忍受，尽量多洗一会儿。通常需要花上20分钟才能降低2℃。洗完澡可以轻拍孩子的皮肤，但要留下一点湿气，增加降温的效果。如果一个小时后体温又回升，可以再洗及摩擦皮肤。关于泡澡有一些小秘诀可以参考。

⊙把小孩放进浴缸之前，要给他服用acetaminophen。如果他从冷水浴中出来，开始打寒战，体温极可能会再度回升，退烧药会降低这种反应。

⊙把一个惊声尖叫的小人儿放进浴盆只会让他的体温更高。要跟孩子一起坐进浴盆里，拿一些能漂浮的玩具逗他玩。

⊙试着跟孩子一起洗温水淋浴，这可能比泡澡效果好。

⊙千万别用酒精泡浴来降低体温。酒精可能经由宝宝的皮肤被吸收，或者酒精蒸气会被吸入肺部，这都可能会伤到孩子。而且，酒精会让皮肤上的血管紧缩，降低散热的效果，让体温升得更高。

让烧退下来

⊙在醒着的时候，每4小时给孩子吃一次适当剂量的acetaminophen

⊙多喝流质

⊙让周围环境保持凉爽

⊙别穿太多衣服

⊙如果体温超过40℃，让孩子泡个温水澡

与发烧和平相处

发烧是个警讯，本身并没有危险，除非烧到41.7℃才可能伤到孩子，但那种状况极少发生。发烧需要处理的最重要的两个理由是：缓和发烧所带来的全身不舒服的感觉，还有避免热痉挛。宝宝发育尚未成熟的脑袋会以痉挛来回应突然升高的体温，发生痉挛的原因不是温度升到多高，而是温度升高的速度。新生儿特别容易因为突然的发烧而引起痉挛，大概要到5岁以后才会较少发生。

有些痉挛发作前会有抽筋的警讯——手臂颤动、嘴唇抽动，或者目光茫然无神。一旦发现孩子有以上这些症状之一，赶快带孩子去冲

点击查看儿童用品排行榜

澡。迅速冷却可以让高升的温度后继无力，避免痉挛发作。有时候，痉挛突然全面性发作，完全没有警讯，父母甚至还搞不清楚孩子已经发烧了。孩子可能全身打颤、翻白眼、肤色变得苍白且全身瘫软，这种发作看起来仿佛没完没了。其实大多数因为发烧而引起的痉挛，大概只会持续10~20秒，虽然不至于伤害到孩子，但已经把父母吓坏了。

只有那种持续好几分钟、孩子肤色转蓝的痉挛可能有危险（但极少发生在热痉挛中），如果孩子在痉挛之后睡着了，那你可能会忧心忡忡，无法合眼。

在发烧引起第一次痉挛之后的一两个小时内可能还会出现第二次。因此，在第一次痉挛后，你要立刻给孩子退烧。如果宝宝睡着了，给他适当剂量的acetaminophen栓剂，而且别让他穿太多睡觉。要是孩子痉挛之后没有睡觉，多给他喝点东西（但如果你怀疑再次痉挛即将发生，就不要给宝宝吃东西，免得痉挛发作时噎住宝宝），而是服用acetaminophen及淋浴，帮助他泡澡。如果你觉得痉挛即将发生，就帮他在浴缸外用海绵擦澡。

为了帮助你在婴儿的频繁发烧时期能够保持冷静，请记住一位妈妈自信地说过的话："上升的温度终究会降下来的。"

感　冒

在两岁以前，大部分宝宝会有6~8次的感冒。要摸清楚这些病菌的底细。以下讲讲如何预防、识别、治疗及对付宝宝的感冒。

感冒究竟是怎么一回事？

到底是什么神通广大的病菌，让宝宝睡不安稳、父母无心工作、医生电话接不完？就是感冒，医学上称为上呼吸道感染，也就是病毒或细菌感染了呼吸道内壁：鼻子、鼻窦、耳朵、喉咙和肺里面的支气管。当病菌在这些湿润的黏膜上聚集着床后，便会开始快速繁殖，面对这种情形，内壁的反应就是肿胀、分泌黏液，呼吸声变得混浊。黏液会继续涌出，鼻子开始流鼻涕。黏液也可能往内流，造成鼻涕倒流、喉咙发痒、声音沙哑以及咳嗽。假如病菌继续往前挺进，鼻窦和耳朵便会遭殃，跟着肿胀和分泌黏液。最后，这些病菌深入肺部支气管，红肿的内壁使呼吸道变窄，造成呼吸有杂音、气喘。

就在这个时候，身体已经准备反击了。呼吸道的反射动作引起咳嗽和打喷嚏，就像宝宝放枪一样，试图轰走不受欢迎的病菌通常在咳嗽、打喷嚏和流鼻涕几天后，身体会光荣战胜病菌、感冒病菌败退，一家人又能睡好觉了。但有时候，不经过多次战斗，病菌会拒绝离开，身体便启动火力更强的军队，进行更猛烈的战争。白血球，身体的清洁斗士，会前往敌军入侵现场，袭击那些沉醉在黏液里的病菌。这场战争的副产品就是黏稠的分泌物，让宝宝烦躁不安，连带你也无法睡觉与工作。这种分泌物的医学术语叫脓性卡他，用父母的话就叫鼻涕。

问题来了，这时的鼻涕可不像早期的鼻水那么容易摆平，刚开始它只是占据一段呼吸道，后来慢慢变浓，还披上绿色外衣。当绿旗升起，就代表其他细菌已经混居其中，浓稠的鼻涕可是细菌最好的培养基，就像施了肥的野草，细菌在黏黏的介质上繁衍丛生。这时候，代表感染的绿黄旗举起，清鼻涕从鼻子流出，黄眼屎则取道眼睛。此时，身体拿出了最具威力的武器，"发烧"出现了。这时战斗处于一个转折点上，好的结果是身体的防御系统与居家护理可能会赢，几天后感冒可能会知难而退，最多只剩偶尔咳一咳或有些鼻塞。另一个

点击查看儿童用品排行榜

结果也可能是病情升级，孩子病得更重了。这时妈妈或爸爸将军会寻求增援，医生开出抗生素，直攻细菌核心，一举歼灭敌人。当这个战将发挥威力，鼻涕会转清、肿胀的地方会收缩、宝宝的呼吸状况也会变好，而父母悬着的心也就放了下来。这就是感冒的故事。

为什么会“接住”感冒？

在英语中，得感冒叫做to catch a cold，字面上的意思是你接住了感冒，然而更贴切的讲法应是感冒接住了你。

感冒病菌主要经由飞沫传染，在咳嗽和打喷嚏的时候，病菌乘着超微小水球，漫步于空气中，然后在有效距离内被其他人吸入这些水球及上面的病菌乘客，还能从手传到手，所以我们不仅会接住感冒，还能捡起感冒呢！A宝宝用手抹过鼻涕，然后用这黏乎乎的手跟B宝宝握手，B宝宝又用手抹了鼻子。病菌又找到一个新鼻子，继续另一段传染旅程。这就是为什么老祖母总是坚持，流鼻涕的孩子要勤洗手，咳嗽或打喷嚏的时候一定要捂住鼻子和嘴。但老祖母的智慧也有出错的时候，譬如她们认为感冒是因为吹冷气、电风扇，或者让脚受凉、头没盖到被子，甚至没吃青菜造成的。

对感冒多一点了解

如果你的宝宝昨天跟一个打喷嚏的小孩一起玩，然后今天就开始咳嗽了，可别以为宝宝是被这个小朋友传染的。因为大多数的感冒病菌，从接触到出现症状大约需要2~4天，也就是所谓的潜伏期。要想找出罪魁祸首得再往前推。在两岁前，经过6~8次的感冒洗礼后，宝宝的免疫力积累起来了，看医生的次数和父母无法上班的状况也会减少。每年的11月到隔年2月的冬季期间，感冒发生的次数会比较频繁。不要归咎于天气冷，最可能的原因是因为天冷时，小孩多半被留在室内，而室内的空气干燥又不流通（尤其是有中央空调的房屋），自然容易互相传染。或许，病菌也喜欢到室内来避寒呢！

除了流鼻涕外，有些感冒也会轻微发烧、全身疼痛、泪眼汪汪、腹泻，或者就是觉得全身不对劲。大多数的病毒会在几天后离开，孩子还会流些鼻涕，但已经开始蹦蹦跳跳了。有时候，感冒会进展到比较让人担心的感染，所以需要加大治疗力度。

阻止鼻涕的蔓延

⊙多多“冲鼻子”（请参考459页。）

⊙教会孩子用纸巾擤鼻涕。

⊙叮嘱孩子，咳嗽或打喷嚏的时一定要捂住鼻子和嘴，但不是用手，而是用肩膀。大人示范给他看，教他把手臂举起至正前方，再转头让鼻子和嘴朝向肩膀。

⊙擦鼻涕或咳嗽之后，一定要洗手。

⊙感冒期间，避免鼻子贴近鼻子

⊙感冒期间，教小孩尽量不要揉鼻子和眼睛。

治疗感冒

感冒时，大部分的不舒服都是由于浓稠的黏液堵住狭窄的呼吸道而引起的。就像淤塞水塘中的止水，会逐渐变成所有生物的滋生地，宝宝的黏液分泌物也会出现这种情形。分泌物堵在鼻窦和中耳，提供了极具吸引力的养分让细菌繁殖，最后造成细菌感染。因此，治疗感冒的主要目的是让分泌物通过阻塞的呼吸道。记住，治疗感冒的不变原则就是，让黏液变稀薄，能流动。下面告诉你怎么做。

点击查看儿童用品排行榜

清鼻子

冲鼻子 既然宝宝没办法自己清鼻子，父母就要帮他们。在后面“保持宝宝鼻子畅通”里有详细说明。

教孩子自己擤鼻涕 大多数3岁以下的宝宝自己擤鼻涕都挺困难，但即使你的宝宝只有2岁大还是值得一试。先教他吹蜡烛，然后自己示范，教他改用鼻子呼气，告诉他：“就是这样，用你的鼻子呼气。”当你擤鼻子时，要孩子拿一条手帕放在你鼻子前。接下来，要他自己也擤擤看，然后你们两个一起做一次。“往外擤，不要往里面吸。”这可是擤鼻涕俱乐部的座右铭，但要轻轻地擤。

如果擤或吸得太用力，会把分泌物带进鼻窦，延长感冒时间。事实上，有些专家认为，轻轻地把分泌物吸进喉咙，再把它们咳出，比把分泌物擤进鼻窦好。但宝宝实在很难靠咳嗽把痰赶出喉咙，相反的，他们会把痰吞进肚子里，引起肠胃不适。所以常看到宝宝在咳嗽之后呕吐。

分泌物由浓转稀

干燥的空气和狭窄的呼吸道，是没办法做好朋友的。呼吸道上布满了纤毛，上面有一层薄薄的黏液。这个保护系统就像个小型的输送带，随时在运送吸入空气中的微尘。干燥的空气，尤其是来自中央空调系统的空气，就像海绵一样，会吸取人体上的湿气，包括皮肤、头发，特别是呼吸道上的湿气。事实上，干空气会让这条输送带停运，黏液聚成一团，变成细菌的培养基，导致呼吸道肿胀、堵塞，呼吸自然变得困难。

这时候，白天要给宝宝多补充些水分，晚上睡觉时，则用喷雾器让鼻涕变稀，容易擤出来，或者咳出来。另一个方法是做蒸汽浴，把孩子带进浴室，关上门，打开热水水龙头，一起享受蒸汽浴。蒸汽会疏通堵塞的呼吸道，让分泌物容易排出。

让宝宝的睡觉环境保持适当的湿度，可以提供呼吸道所需的湿润的空气。但过敏专科医生提出警告，相对湿度超过60%会促进毒菌、尘螨的生长，引发过敏。相反的，呼吸治疗学家则警告，相对湿度低于25%可能阻塞呼吸道。所以，最理想的室内湿度应该在30%~50%，建议你使用湿度计随时检查房间里的湿度。

虽然我们推荐用喷雾器给空气加湿，但加湿器如正确使用及精心维护，效果也能令人满意。以下谈谈使用喷雾器及加湿器的要点。

⊙喷雾器产生的是热雾，所以有引起灼伤的危险。要把喷雾器放在孩子拿不到的地方。

⊙要按照使用说明，每星期至少清洗一次喷雾器或加湿器。清洗次数越多越好。将半杯（125ml）漂白粉加入到4升水里，就制成了很好的清洗液（制造商推荐的清洗液当然更好）。清洗后要漂洗干净。

⊙每天换水，不用时将喷雾器中的水放掉。

⊙按照厂商的说明加水（蒸馏水或自来水）。

⊙把喷雾器放在离宝宝60厘米处，让喷出的气流横吹过宝宝的鼻子，向鼻子供给浓厚的湿气。

⊙加药：可以往喷雾器中（但不能往加湿器中）加入含桉叶油的药帮助打通呼吸道。但除非医生建议，否则没有必要填加药物。

⊙急用时你可以自制一个“喷雾器”：把浴室的门关好，洗个热水淋浴。

轻松选择感冒药

什么叫困惑？当你站在药房陈列架前，面对一堆感冒药、咳嗽药的时候，你就感到困惑了。每种药都声称可以战胜让孩子不舒服的分

点击查看儿童用品排行榜

泌物（它们的名称“充血解除剂”与“抗组织胺”可以做证）。然而，一个众所周知的事实是，这些药物对孩童是否有效并未获得研究证实。事实上，在针对婴儿与学前儿童所进行的对照研究显示，给口服的充血解除剂与抗组织胺二合一药物、漱口盐水、以及什么药都不吃，结果三者并没有什么差异。在不给药的那一组孩子里，有51%症状获得明显改善；给药的那一组是67%；吃了“安慰剂”（漱口盐水）的孩子有71%获得改善。这个结论显示，大部分的感冒药都有安慰效果——意思就是，假如你付钱买了药，而且费尽心力让宝宝吃下去，你当然就认定会有好结果。想买感冒药的人，为了你的利益，让我们来严格检视一下这些药是否真有效果。

感冒成药有许多种，它们宣称的药效可以简单分成几类，包括可以让分泌物变干、变稀薄，可以压迫呼吸道内壁上产生黏液的血管及腺体或使其收缩。

鼻腔滴剂与喷剂

不管滴剂或喷剂都是充血解除剂，作用就是通过压缩鼻子内壁的血管，收缩肿胀的黏膜来把鼻子打通。对小婴儿来说，使用鼻腔滴剂是安全的，但也可能被滥用。婴儿鼻腔滴剂可以暂时解除鼻塞的困扰，帮助孩子呼吸顺畅。回想一下婴儿只会用鼻子呼吸当宝宝鼻子不通的时候，他通常没办法像大人一样自然改用嘴巴呼吸。他们会使劲地挣扎，用已经塞住的鼻孔继续呼吸。鼻腔滴剂的确能在几分钟内使鼻子通畅，让先前无法休息的孩子能够喝奶、睡个觉。但请谨记在心，使用鼻腔滴剂一天不能超过三次，而且不能连续三天，否则会产生反效果——被压缩的血管会比以前更肿胀，以致鼻塞症状更严重。

充血解除剂

通过压缩膨胀的血管和减少黏液的方法可收缩呼吸道内壁。但并没有证据显示充血解除剂可以帮助婴儿，甚至还可能有害。记不记得我们的目标：让分泌物稀薄且可以移动。有研究指出，充血解除剂会干扰纤毛的动作。这些位于呼吸道内壁的细小纤毛，能推动分泌物，而充血解除剂与抗组织胺二合一的干燥效果，却可能导致分泌物停滞不动。另外，在剂量大到足以解除充血的状况下，药物会使生理系统亢奋起来，引起心跳加快、过动与失眠。对婴儿来说，即使服用非处方感冒成药也要非常谨慎，最好是根据医生的建议。

抗组织胺

顾名思义，抗组织胺会妨碍组织胺的活动。当过敏原进到敏感的呼吸道内壁时，就会产生组织胺，组织胺会释放分泌物，于是就出现流鼻涕、泪眼汪汪及打喷嚏等症状。假如孩子的症状是因为过敏引起的，那么抗组织胺可能有效，但对于感冒几乎没有效果。服用抗组织胺后，会出现疲倦、头昏眼花、反胃想吐等讨厌的副作用。有些时候，抗组织胺反而会让婴幼儿更兴奋，而非沉静下来。有些药物同时含有充血解除剂与抗组织胺，除非医生特别指示，单一成分的感冒药对婴儿还是比较好。有时候婴儿可能同时患有过敏与感冒，那就很难区别，或者说出哪个毛病会早一点发生（请参考第298页，如何区分感冒与过敏）。以下的建议有助于你决定，哪一种感冒药能帮助宝宝。

⊙打电话给医生，听他建议根据孩子的症状该吃哪一种感冒成药。

⊙9个月以下婴儿不要使用充血解除剂与抗组织胺二合一药物，除非有医生建议。

⊙在孩子想小睡或晚上睡觉前，给他服用充血解除剂与抗组织胺，可以让他多休息；如果因为鼻塞没办法吃东西，也可以在进食前先服用。如果孩子吃了这些药以后会睡不着，试着用鼻腔滴剂来代替。

点击查看儿童用品排行榜

⊙只有在下列的状况下可以使用感冒药：如果医生建议你用；假如鼻塞真的让宝宝很难过，也就是不能睡或不能吃时；如果孩子对这些药的耐受性不错，也没有不舒服的副作用（婴儿的耐受性挺大的），而且你客观地相信药起作用了。

对大部分患感冒的宝宝来说，家庭鼻腔护理设备仍然是最安全、花费最少及效果最好的治疗方法，当然，治疗时间也最短。

什么时候该打电话给医生

大部分的病毒型感冒只要好好地照顾鼻子、多喝水，再给孩子一点时间，就能自动康复。买成药或到诊所去看医生是不必要的。但有些时候，感冒就是缠绵不去（譬如鼻涕变浓），父母就面临该不该带孩子去看医生的难题，这里告诉你该怎么做。

这次感冒造成孩子多大的困扰？ 宝宝还快活吗？是否喜欢玩？能舒服地吃饭睡觉吗？有一点发烧或干脆没发烧？如果这次感冒只引起咳嗽，打喷嚏，你只需要做做居家护理就好了。

重点提示

眼睛有分泌物加上感冒，医生通常会做些检查，这是鼻窦或耳朵可能感染的线索。如果眼睛有分泌物加上眼球变红，但没有流鼻涕，那可能是结膜炎，而不是感冒。正因为如此，所以小孩感冒时，如果父母只给医生打电话而未带孩子来，那么医生是不会想到给孩子治眼睛的。（请参考第080页泪管阻塞的讨论，以及298页的结膜炎。）

孩子的鼻子怎样了？ 如果分泌物是清澈的，像水似的，那就不用担心。如果分泌物变浓、变黄或者转绿，而且几乎整天都那样，特别是还有发烧，而且孩子看起来挺虚弱的样子，那就得值得父母担心了。但别被早上起床时的鼻涕给骗了。即使只是轻微的感冒，分泌物经过一整晚也可能会变浓。通通鼻子，看看分泌物是不是变干净了。

检查宝宝的眼睛 从眼睛就能看出宝宝是否健康。如果宝宝的眼睛依旧明亮，那就不用烦恼。假如有些目光呆滞，你得留意。要是几乎整天（不只是在清晨的时候）眼角都有黄色的眼屎，这就要多费心了。

感冒会如何发展？ 前3天，鼻涕流不停，小孩跑不停。但是到了第5天，鼻涕变浓了，孩子也变安静了，而且其他症状陆续现身：发烧、情绪不稳以及面容憔悴。这时候就得带小孩去看医生。过了三五天便转好的感冒不需要操心；如果持续变糟就得小心了。

其他的征兆和症状 感冒会让人感到讨厌的主要原因是因为鼻腔充血阻碍了呼吸，只要鼻子一通，宝宝就会感觉好多了，也比较活泼。但是，脾气不稳定、持续流鼻涕、发烧、睡不着、喉咙痛、耳朵痛、严重咳嗽，或喘得很厉害、眼睛含泪等，都表示一场比普通感冒还要严重的病正在酝酿。

医生会怎么处理

当医生为孩子检查感冒时，医生首先要判断的是，这是不用多久就会好，不需要给药的病毒型感冒，或是需要服用抗生素的细菌感染。接着来的问题是：如果是细菌感染，细菌藏在哪里？鼻子、鼻窦、喉咙、耳朵，或者胸腔？如果医生在这些地方没发现细菌藏匿的踪迹，而且宝宝也看不出生病的样子，他们通常会建议你先回家观察，并且提醒你："如果孩子的情况变差，一定要打电话告诉我。"请记

点击查看儿童用品排行榜

住这个建议。当感冒窜到鼻窦、耳朵或胸腔时，就需要另作处置了。

感冒什么时候会传染给别人

通常在最初的阶段，甚至是在你还不知道宝宝已经感冒的时候，感冒就具有高度的传染性了。一般来说，感冒的时间越长，越不会传染给别人。如果宝宝流的是清清的鼻涕，也没发烧，看起来不像生病，只是因为吸鼻涕和轻微咳嗽，制造出一些噪音，通常不需要把他跟其他小孩隔离开来。

假如孩子咳得很频繁、流鼻涕、眼睛有黄色分泌物、持续发烧，看起来有些不舒服的样子，那么就让他和其他孩子分开几天。假如他在一群流鼻涕的小孩里头，就要经常帮他洗手，别人嘴巴咬过或舔过的玩具一定不要碰。

要避免感冒或是不让感冒变糟，最好的方法就是保持鼻子干净。鼻子是呼吸道的入口，如果你让不该进来的东西闯进门，它会蔓延到整个屋子。掌握宝宝鼻子的状况，知道有哪些东西塞住它，就是最佳的感冒疗法。

咳　嗽

父母找医生的最常见的原因，除了发烧外，接下来就是咳嗽。咳嗽会造成两种问题：一、咳嗽很烦人，常让宝宝和身边的人都没法好好睡觉；二、咳嗽表示宝宝的肺里出现了不速之客。以下是处理宝宝咳嗽的一些方法。

咳嗽的类别

大部分感冒都会造成咳嗽，这是因为宝宝的自然防御系统想把阻塞呼吸道的黏液排出。咳嗽可以分为三种：吵人的咳嗽、烦人的咳嗽和需要看医生的咳嗽。如果宝宝感冒了，咳嗽声很吵，但饮食、玩耍、睡眠都很正常，那么

比尔医生的忠告

⊙快乐的小孩+清清的鼻涕=不用操心

⊙越来越不快乐的小孩+鼻涕越流越严重的鼻子=该是看医生的时候了

⊙一旦孩子的病况变糟，就得与医生保持密切联系。

不必担心，也不需治疗。如果宝宝白天看起来好好的，午睡和晚上时却因为咳嗽无法入眠，那么就是需要治疗的烦人型咳嗽。如果咳嗽还伴随发烧、心跳加快、嗜睡、呕吐或咳出绿色东西，就是需要看医生的咳嗽。

久咳不愈

不再鼻塞后的一两周，孩子可能还是咳个不停，让孩子和全家都很烦。大部分的久咳不愈都是因为病毒还纠缠不去，尤其是以下情况："他看起来已经好了，咳嗽对他也没啥影响，但还是一直咳。"过敏是长期咳嗽的头号原因，尤其是咳嗽时还伴随其他过敏征兆：流鼻涕、眼睛浮肿及气喘（见第478页追踪与治疗吸入性过敏），这样的咳嗽必然是过敏引起的。还有别忘了，支气管里面有异物也是久咳不愈的潜在原因。支气管是不会忍受小花生进驻的，而咳嗽就是要向全世界宣告，快把这玩意儿赶走。任何持续超过两星期的咳嗽，都应该让医生检查。

普通感冒造成的咳嗽，在头几天过后很少具有传染性，特别是当宝宝看起来很健康的时候。

安抚咳嗽的宝宝

那个让你心神不宁、让宝宝被托儿所拒收

点击查看儿童用品排行榜

咳嗽的烦脑

何时不用担心

⊙宝宝没有发烧，看起来精神也很好
⊙宝宝白天咳嗽，但晚上睡得很好
⊙咳嗽没影响到饮食、玩耍或睡眠
⊙咳嗽逐渐减轻

何时要看医生

⊙咳嗽突然出现并持续不止，而且你觉得宝宝喉咙里可能卡了什么东西
⊙咳嗽让宝宝晚上无法入睡
⊙咳嗽伴随有严重过敏
⊙宝宝同时有发烧、发冷和全身不舒服的症状
⊙宝宝咳出浓稠、黄绿色的痰
⊙咳嗽越来越严重

的刺耳咳嗽声，不一定需要制止。这个恼人的噪音，可能是感冒最好的朋友。堆积在下呼吸道的分泌物，引发咳嗽反射，就像秋风扫落叶般，把讨厌的分泌物赶出来，如果没有咳嗽的帮忙，分泌物形成的黏液，不但会阻塞空气流通，还会成为细菌繁殖的温床。如果你知道了有关咳嗽的这些事实，那么就要把咳嗽当做宝宝的胸膛保卫者好好地对待它。如果咳嗽打扰到宝宝，试试下面的方法：

让分泌物保持稀薄与流动

要帮助宝宝把黏液咳出来，你可以试试前面提过的使分泌物由浓转稀的居家护理方法。

帮宝宝拍背

这种方法称为胸部理疗法（chest physiotherapy）。至少在宝宝背部两侧各拍10下，1天4次，或许有助于黏液从呼吸道中排出。医生帮宝宝做完检查后，如果发现宝宝呼吸道的某个地方受到阻塞，可能会在那个位置做上标记，叫你回去多拍拍那里。

清洁空气

空气中的过敏原和刺激物，尤其是宝宝卧室内的，也可能造成久咳不愈，并使因感染造成的咳嗽更加恶化。家中或车上有宝宝时，绝对不要吸烟。（另参见第481页的“如何减少卧室中的过敏原。”）

选择正确的咳嗽药

咳嗽药可以分为三种：镇咳剂、祛痰剂以及混合型药剂。不同的咳嗽应该使用不同的药物，如果用错了，反而会使病情恶化。

白天的咳嗽通常不会对宝宝造成困扰，前面所提的方法往往就已经足够了。然而，如果咳嗽已经影响到宝宝的饮食、午睡及玩耍，就给宝宝单一的祛痰药。如果咳嗽继续影响宝宝白天的生活，可以根据包装上的指示或医生的处方，试试祛痰兼镇咳的综合药物。

如果宝宝晚上的睡眠并没有因为咳嗽而受到干扰，则只需要用喷雾器，不必吃药。如果咳嗽让宝宝无法入眠，或频频醒来，则采取跟白天一样的方法：睡前半小时给宝宝吃祛痰兼镇咳的综合药物，如果宝宝半夜咳醒，则每4~6小时再吃一次。白天最好让宝宝咳出来，晚上则应该让宝宝好好睡觉。咳嗽药不像含充血解除剂和抗组织胺的感冒药那样并未证实对婴儿有疗效，只要用得好，用得安全，能帮助宝宝睡个好觉。

⊙镇咳药剂是一种抑制脑部咳嗽反射的止咳药。最常见的成药是dextromethorphan（中文名称美沙芬，右甲吗南），你可以从英文商标

点击查看儿童用品排行榜

名后面加上的字母-DM辨识。除非医生有其他建议，否则你应该选择含dextromethorphan、但不含抗组织胺或充血解除剂的感冒糖浆。由于包装上并没有两岁以上孩童DM剂量的说明，以下是安全剂量的原则：每5公斤体重给2.2毫克的DM。如果晚上宝宝会一直咳醒，则4~6小时内再给他吃一次相同剂量的药。含DM的咳嗽糖浆，偶尔会造成恶心、头晕及想睡等副作用。最有效的咳嗽抑制剂是有麻醉效果的可卡因处方药，但由于会有想睡或烦躁不安等副作用，所以大部分医生都不太愿意开给孩子用。含可卡因的咳嗽处方药，可以由字尾的英文字母-C辨识。

⊙祛痰剂是能使分泌物液化以便咳出的咳嗽解除剂。由于能使分泌物变稀薄，或许能间接减轻咳嗽，但却无法直接制止咳嗽。祛痰剂很安全，有时也很有效，通常没有副作用。药房可以买到。

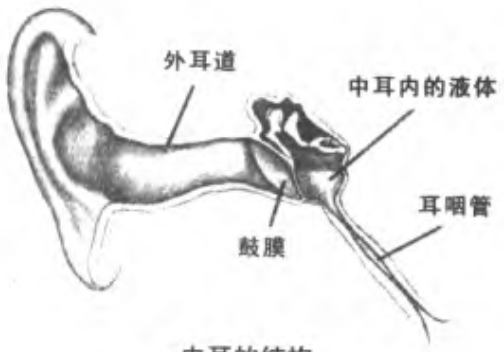
⊙混合型。有些这类的非处方药或处方药会含有三种成分：充血解除剂或抗组织胺、祛痰剂及抑制剂。除了过敏引起的咳嗽外，都不应该给咳嗽的孩子吃充血解除剂或抗组织胺药，因为从理论上说，它们会使分泌物变得更稠，痰更难以被咳出。因此，在使用成药或借来的咳嗽药之前，最好先问问医生。

照顾耳朵感染的宝宝

不久前，有一位宝宝因为耳朵常常感染而成了我诊所里的常客。宝宝的爸爸对我说："宝宝的耳朵是我花最多钱保养的地方。"没错，不过当你想到耳朵能提供宝贵的语言和听力，就会觉得花钱保养是值得的。

关于婴儿的耳朵，父母应该了解的事

了解耳朵的结构，以及婴儿耳朵和大人耳



内耳的结构

朵有何不同，有助于你了解宝宝的耳朵为什么那么容易感染，以及为什么正确治疗很重要。现在我们就跟着细菌，从鼻子和嘴巴爬上耳朵，看看耳朵感染是怎么发生的。细菌进入鼻子和喉咙，再从耳咽管进入中耳。耳咽管连结喉咙与中耳，具有平衡鼓膜两侧压力的功能。如果少了这条管子，你的耳朵会又疼、又胀，就像爬高山或坐飞机时耳朵暂时塞住的感觉。除了平衡压力外，这条管子还负责保护中耳，适时地开关，让累积的坏液体和病菌流出。

婴儿比较容易发生耳朵感染就是因为这条小管子。宝宝的耳咽管不只无法有效开关，而且很短、很宽，跟喉咙相连的角度很平坦——

耳朵感染的征兆

⊙鼻子里浓稠、鼻涕状的分泌物增多
⊙眼睛有分泌物
⊙烦躁、容易生气
⊙半夜常醒来，或睡眠习惯改变
⊙不愿躺下来
⊙啼哭或尖叫，加上感冒症状
⊙耳朵有分泌物流出
⊙感冒突然恶化

点击查看儿童用品排行榜

这些特征都会让病菌和分泌物更容易从喉咙进入耳朵。随着宝宝一天天长大，耳咽管会拉长、变窄，跟喉咙相连的角度会变陡，这时候，分泌物想进入耳朵就得辛苦地爬坡了。

感冒或过敏袭来时，所有的呼吸道和中耳都会有流体累积。宝宝鼻子里有的东西，鼓膜后方也会有。当医生提到“宝宝鼓膜后方有液体”，指的就是这回事。这种症状的医学名词是浆液性中耳炎（中耳内有分泌物）。在这个阶段时，宝宝还不会觉得不舒服。然而，耳内有压力的感觉，可能会让他晚上睡不着，变得容易发脾气。他甚至可能走路不太平衡，因为液体在中耳内四处泼溅，影响到他的平衡感。但通常到了这个阶段，宝宝会看起来好像感冒了。这些液体可能会自己流干，加上宝宝体内负责抵抗病菌的细胞会自行消除液体中的病菌，宝宝不久就痊愈了。这是好的结果。

然而，有的时候，如果耳咽管关闭了，中耳内的液体就陷在那里了。人体运作有一个大原则，就是堵塞住的液体通常会受到感染。这些无路可走的液体，就成为病菌的温床，为病菌提供养分，很快的，液体就成了稠稠的脓汁。黏稠的液体对鼓膜施加压力，产生疼痛，尤其是当宝宝躺着的时候。这就是为什么耳朵感染老是在宝宝晚上要睡觉时出现，而到了白天似乎又变好了。疼痛、烦躁及无法入眠是常见的症状，有时（但不是绝对）还会伴随发烧、流鼻涕及呕吐。更微细的征兆包括宝宝吸吮母乳的方式会不太一样，或者不喜欢躺着。把拉耳朵视为感染的征兆通常不太可靠。宝宝本来就喜欢玩耳朵，尤其是在长牙的时候。

有时，脓汁在压力下冲破鼓膜，你就会看到宝宝的耳道流出脓状的液体，好像耳朵在流鼻涕。如果发生在半夜，可能会被误认为是鼻子流出的分泌物。耳膜破裂后，因为压力已经释放出来，宝宝通常会觉得好些，不过还是应该去找医生治疗。（在还没有抗生素的时代，医生的做法是把鼓膜刺破，释放压力，以减轻疼痛。）

同时，在诊所里

医生检查宝宝的耳朵时，会注意到鼓膜发红、发胀，这就是闹得全家没法睡觉的元凶。医生会开始给宝宝至少10天的抗生素，至于种类和剂量，则视感染的严重程度和宝宝以往对抗生素的反应而定。然后医生会提醒你：“10~14天后，要再来检查一次。”治疗耳朵感染有三件重要的事要记得，就是，复诊、复诊、复诊！

使用抗生素一到两天后，宝宝应该会觉得比较好些。如果在48小时内症状还是没有改善，就应该再去看医生，如果反而恶化，更要及早回诊。医生第一次看到宝宝耳朵发炎时，会试着根据发炎情况，开最适合的抗生素，但只有看到宝宝的反应，才能知道是不是选对了药。不过也别期望马上药到病除，抗生素可能得经过12~24小时才看得到效果。如果有发烧症状，可能会持续一或两天。抗生素并不能退烧，它只负责消灭细菌，细菌不见了，烧自然会退。

假设在服用抗生素后的第三天，宝宝觉得好些了，甚至可以说完全好了。你会不会想把药停下呢？千万不要！那些液体和病菌十之八九还在苟延残喘，如果你太早停药，它们就会死灰复燃。明智的父母应该确实帮孩子做完整个抗生素疗程。现在有两种情况可能发生：一、宝宝可能看起来好些了，但没有完全康复，所以你带他回诊所复诊，或许医生又开了一次药。二、宝宝完全好了，你看着日历上的复诊日期，对自己说：“他看起来好多了，看医生要多花钱，而且我还有好多事要做。”一定要抗拒这种取消复诊的念头，确实带宝宝去

点击查看儿童用品排行榜

复诊。原因如下：大部分的耳朵感染在经过第一回合的抗生素治疗后，通常无法完全根除。若没有完成整个疗程，通常有两种结果：可能最后不用药物也会好，什么事都没有；也可能剩余的感染液体在中耳内继续腐败，感染复发，又需要去看医生。

另一个更令人担心的情形是，感染没有完全清除，就算宝宝看起来已经完全好了，但感染仍可能持续几周，甚至几个月。有时，如果宝宝幸运的话，液体会在几个月后自行流出。但更常发生的情况是，这些留在中耳、没有受到治疗的液体或轻度感染，在几个月后会变成黏胶状（医学专有名词为胶状耳），到时候就需要动手术引流了。为了减少宝宝失去听力和需要动手术引流的危险，务必要复诊，直到宝宝的耳朵完全干净为止。

复诊时，光是检查宝宝的耳朵有时还不够。现在的标准疗法是要以鼓室图评估以前受到感染的鼓膜。鼓室图是一种塑料探测器，放进宝宝的耳道测量鼓膜的振动模式（不会痛），借此评估中耳的液体是否已经完全清干净了。确定了这一点，医生才能宣布宝宝的耳朵感染已经完全治好了。

预防耳朵感染

假设未来一年，耳朵感染的情景在你家一再上演，而且越来越频繁与严重，那么，这在小儿科门诊也是司空见惯的事。以下将教你如何预防耳朵感染和减轻宝宝耳朵感染的严重性。

尽量延长哺喂母乳的时间

喝母乳的宝宝不容易发生耳朵感染。

控制过敏原

过敏原会使中耳累积液体，而液体是细菌与感染的温床。父母要负起当宝宝过敏侦探的责任，找出宝宝最可能碰到的过敏原。最常见的是吸入性过敏——抽烟、灰尘和动物皮屑。要特别注意，把宝宝睡眠环境中所有会积灰尘的绒毛玩具全部清除（请参考第481页有关如何减少卧室中过敏原的建议）。食物过敏，尤其是对乳制品过敏，也会造成耳朵感染。

改变宝宝的社交环境

宝宝身边的小朋友，是不是尽是一些流着鼻涕的小孩？在托儿所的宝宝的确比较容易感冒。考虑把宝宝换到人少一点的托儿所，或者送到家庭托儿所，但他们应该有严格执行隔离生病宝宝或把生病宝宝送回家的制度。

让宝宝坐直进食

如果宝宝是喂奶瓶，让他坐直着喝，或者至少斜躺成45度角。这样能减少牛奶或配方奶从喉咙进入耳咽管，造成耳咽管和中耳发炎的机会。躺着哺喂母乳很少会引起耳朵感染，这是因为吸母乳时的吞咽方式不同，而且母乳对中耳组织也较不具刺激性。但如果宝宝还是常常发生耳朵感染，那就不要让他躺着吃母乳。

及早治疗感冒

注意宝宝从感冒演变成耳朵感染的过程，如果典型的模式是从流清鼻涕、宝宝仍然很快

如何预防耳朵感染

- ⊙哺喂母乳
- ⊙控制过敏原
- ⊙减少与生病宝宝接触的机会
- ⊙坐直进食
- ⊙及早治疗感冒
- ⊙保持鼻道畅通
- ⊙经常复诊，追踪检查
- ⊙试试预防性的每日抗生素疗程
- ⊙手术治疗

点击查看儿童用品排行榜

活，进展到流浓稠鼻涕、宝宝脾气暴躁，几天后再演变成明显的耳朵感染，那么聪明的父母就应该知道，要在感冒演变成耳朵感染前，及早带孩子去看医生。

保持鼻道畅通

用蒸汽治疗与冲鼻子，帮助鼻涕分泌物流出。

一再复发的耳朵感染

假设你已经试过上面所有的预防措施，宝宝耳朵感染还是一再复发，除了经常跑医院外，宝宝的行为也开始有恶化的迹象，如长期的坏脾气〔我称之为耳朵个性（ear personality）〕。耳朵感染一再复发的宝宝，之所以会有这样的行为改变，原因其实很简单，因为他们老是觉得不舒服或者听不清楚，当然行为也好不了。事实上，经常有耳朵感染的宝宝，病情一旦获得控制，父母最先注意到的改变就是，宝宝变乖了。

整个预防疗程，包括持续使用抗生素与手术治疗，都只是为了多争取些时间，直到宝宝对病菌的免疫力增加，耳咽管也发展成熟。大部分宝宝到了3或4岁，耳朵感染就不会一再复发了。

半夜耳痛自助法

医生和父母都是得放弃一夜好眠权利的人。当宝宝半夜耳痛，除非看起来全身严重不舒服，否则多半没必要在三更半夜跑医院。因为在这种情况下，医生可能做的事（这是你不能做的），就是给宝宝抗生素，而抗生素并不能马上减轻宝宝的疼痛。

你可以试试下面的半夜疼痛治疗法，然后等隔天早上再去找医生。甚至是在白天，在医生处方的抗生素还没来得及发生效用前，你也可以试试这些方法。

⊙给宝宝退热净（剂量见第455页）。把第一次的剂量加倍是安全、适当的做法。

⊙用小玻璃杯装一点做菜的油，如蔬菜油或橄榄油，把杯子放进温水里温热。倒几滴油进宝宝疼痛的耳朵。按摩耳道外缘，让油能进入鼓膜，减轻疼痛。

耳朵感染复发的治疗过程

要妥善管理与预防耳朵感染，必须确实于适当时间内进行每一步骤。如能确实做到前三个步骤，大部分耳朵感染一再复发的宝宝，就不需要用到第四步——手术治疗。

第一步：每次耳朵感染都要确实治疗、持续治疗、认真复诊，直到感染完全治好，宝宝的鼓室图也完全正常为止。如果耳朵感染的次数越来越多，则进入第二步。

第二步：采取预防措施。如先前所建议的采取预防措施，如喂母乳、控制过敏原、注意宝宝是否与生病孩子接触、让宝宝坐直进食、及早治疗感冒、让宝宝鼻道保持畅通。如果耳朵感染还是一再复发，则进入第三步。

第三步：尝试每日抗生素疗程

如果你还是得经常光顾医院，则进入第四步。

第四步：插入管子，以手术治疗

点击查看儿童用品排行榜

⊙如果宝宝常常发生耳朵感染，那得常备止痛处方滴剂Auralgan。

⊙要宝宝躺着时把疼痛的那边耳朵朝上，或者让宝宝坐直，让他以这个姿势入睡。你可能需要坐在床上，背后垫几个枕头，让宝宝靠在你的胸前睡，不痛的那只耳朵贴着你，疼痛的那只耳朵朝外。

⊙和宝宝洗蒸汽浴，帮助分泌物从鼻道（或许还能从耳咽管）流出。

鼻窦感染

带有细菌的空气在呼吸道内行进时，还可能到达几处旅途外的地方，也可能发生感染。

你的宝宝听得到吗？如何辨别？

以下是一些简单的观察法，能帮助你检查宝宝在不同年龄的听力。如果你对许多问题的回答都是否定的，那就把宝宝带到医生那儿做听力检查。

年龄	观察宝宝会不会：
出生到3个月	□被突然的声音吓到或眨眼？ □在你讲话时停止哭泣？ □在你讲话时停止吸吮？ □似乎意识到你的声音？ □除了当婴儿床受到振动外，也会被声音吵醒？
3~6个月	□当你说话时，把头转向你？ □能认出并回应你的声音？ □对他讲话时会微笑？ □你讲话时他会发出咿唔声？ □听音乐会静下来？
6~9个月	□转头寻找声音来源？ □咿咿学语般发出许多声音？ □会依据不同需要，发出不同声音？
9~12个月	□从后面叫他的名字，他会转头？ □把头转向餐桌上讲话的人？ □模仿你的声音？ □对话时看起来很专心？
12~18个月	□对“不行”有反应；会说“妈妈”、“爸爸”？ □听到熟悉的人或物体的名字，会把头转向那个人或物？ □了解“丢球球”的意思？ □当你说“走”的时候，会跑向大门？ □当你没有用手势，只说“拜拜”时，他也会挥手？
18~24个月	□至少会讲10个字？ □有时会重复你的命令？ □比前一阶段更会使用文字和声音，而比较少用手指？ □你讲话时他不用很注意看你的脸，就能遵照你的指示做？（如果宝宝在跟你说话时，总是目不转睛地看着你的脸，有可能是在靠你的嘴形猜意思。）

点击查看儿童用品排行榜

我们刚结束中耳之旅，接下来要谈的是鼻窦，也就是脸骨沿着鼻子两侧、眼睛下方、眉毛上方的小空间。感冒时，鼻窦的内膜会发炎，分泌黏液。黏液堆积在鼻窦里，流进鼻子，然后可能往前滴，变成流鼻涕；亦或是往后流入喉咙，造成鼻涕倒流，喉咙发痒，平躺时会咳嗽。这些液体不像感冒时会自己流干净，反而聚积在鼻窦内，停滞不动后造成感染。跟耳痛、流鼻涕及喉咙痛不同，鼻窦感染的征兆和症状并不明显，而且由于宝宝看起来没什么大病痛，因此常被忽略。

症　状

如果宝宝有下列症状，可能是鼻窦感染：

⊙感冒迟迟不愈（超过一两周），或者抗生素用完后，感冒又马上复发

⊙眼睛下方有黑眼圈，下眼皮浮肿

⊙脸苍白、消瘦

⊙鼻子和眼睛有浓稠的黄色分泌物

⊙有带痰的咳嗽，通常晚上会恶化

⊙因喉咙后方的黏液受到感染，使得呼吸有异味

⊙疲倦、轻微发烧

治　疗

鼻窦感染的治疗方法与耳朵感染相同，但治疗时间较长。4~6个星期的抗生素治疗才能把宝宝完全治好，是很平常的事。除了使用抗生素外，还要让宝宝的鼻子保持畅通，以便鼻窦中的分泌物能顺利流出，而如果鼻窦感染的原因是过敏，就要想办法通鼻。通鼻的方法除了使用充血解除剂，还有一些安全且有效的鼻腔喷剂处方药，也能打通鼻子通道，让鼻窦的分泌物排出。

学龄前、学龄儿童及青少年常患鼻窦炎，但婴儿的小小鼻窦也可能受到感冒细菌的感染。

哮　喘

哮喘（医学专有名词为喉气管炎）是指上呼吸道受到病毒感染。哮喘之所以令人担心，是因为受感染的位置——声带——原本就是呼吸道最狭窄的部分，任何因感染造成的肿胀，都可能让呼吸道变得更窄，阻碍呼吸。

症　状

哮喘可能在毫无预警的情况下出现，宝宝突然从床上坐起，开始咳嗽，声音跟海豹的吼声很像。或者一开始只是感冒，渐渐演变成哮喘或咳嗽。而父母最应该关心的是，如何辨别哮喘什么情况下算严重、什么情况下不用太担心。

不严重哮喘的征兆　宝宝的行为以及哮喘的进展都是观察的重点。如果宝宝脸上有笑容、很高兴、爱玩耍、四处看、对周围环境有兴趣、看起来并没有明显受到哮喘的干扰，都是好的征兆。如果有哮喘的宝宝能躺下睡觉，不会常常醒来，就表示他的呼吸还算顺畅，你可以安心。

严重哮喘的征兆　以下是值得担心但不必惊慌的征兆：宝宝的呼吸道受到阻塞，无法获得足够空气，脸上露出担忧的表情，对任何游戏或交流都没有兴趣，就好像他把所有气力都投注在如何获取空气上。宝宝不会躺下，只是坐着不断哮喘，也睡不着。注意观察宝宝颈部，胸骨上方的小凹陷，只要每次他费力的呼吸，这个地方就会往下陷。这种情形称为胸凹。除了胸凹外，每次呼吸（通常是吸气时），还会发出拉长的喘鸣声。这些都是有潜在危险的征兆，需要立刻进行治疗。

哮喘的治疗

治疗哮喘的第一步就是让宝宝放松。这时父母的爱心与呵护就能发挥莫大的效用。宝宝

点击查看儿童用品排行榜

和父母的焦虑只会使哮喘更恶化。如果你能让宝宝放松，他的呼吸道或许也会跟着放松。让宝宝在你膝上坐直，放轻柔的音乐，唱摇篮曲，讲故事给他听，或让宝宝看能让他放松的电视节目。如果你是给宝宝喂母乳，就让宝宝在吸吮中获得最大的抚慰。（见第138页有关如何让住院孩子放轻松的说明。）

湿度有助于宝宝的呼吸道保持畅通。把浴室的门关上，打开喷头的热水（或浴缸水龙头），跟宝宝一起坐在地上（随着雾气升起，浴室会一直保持足够湿度），或者坐在椅子上，读个故事给宝宝听。让宝宝枕着你膝上的枕头，或者靠着你坐着。你也可以放一台喷雾器，直接往宝宝的鼻子喷蒸汽，或者用一条床单罩住婴儿床，再把加湿器放出的冷雾朝里头放，就成了自制的哮喘湿气帐。就我的经验，哮喘宝宝可能不愿被关在帐篷里。你可以先让宝宝在你怀里睡着，然后再把睡着的宝宝抱到湿气帐里的婴儿椅上坐直。或者你甚至可以跟宝宝在冒着蒸汽的浴室里一起睡一会儿。

如果宝宝发烧，给他适量的acetaminophen（退热净）。让宝宝缓缓地啜饮果汁，但不要喂哮喘中的宝宝固体食物，免得噎到或引起呕吐，将食物吸进肺里。在症状有所改善前，应给宝宝软质食物。未经医生指示，千万不要给宝宝吃成药，尤其是充血解除剂或抗组织胺。这些药物可能会使我们想用湿气打开的狭窄呼吸道变得更干燥。如果夜晚的空气潮湿、凉爽，你也可以试着带宝宝出去走走（不过可别告诉宝宝的老祖母）。把车窗打开，缓缓地在夜色中兜个风。许多哮喘宝宝在送医途中症状能获得改善，就是夜晚有雾气的空气所赐。

何时该迅速行动

试过以上的治疗方法后，总结一下宝宝的病情发展。如果胸凹情况有减轻，苍白的脸颊也逐渐恢复血色，宝宝开始会与人进行一些交流，或想要睡觉（虽然呼吸声仍很嘈杂），那么可以继续用蒸汽治疗，并密切观察后来的变化。注意以下的紧急征兆，如果出现其中任何一种，马上与医生联络，并赶紧送孩子去急诊室。

⊙胸凹越来越严重，宝宝的吸气从低沉的喘鸣声变成有哨音。

⊙宝宝变得更苍白。

⊙宝宝因为不能呼吸，所以无法讲话或哭泣。

⊙宝宝呼吸越来越费力。

⊙胸凹在增加，但呼吸声却越来越小。

送医途中，记得要把车窗打开，让空气流通，也让户外的湿气能进入车里，并试着唱歌安抚宝宝。各种程度的哮喘都需要小心面对，因为可能很快就演变成致命危机。如果你不能确定宝宝的哮喘是改善了还是恶化了，应该询问医生，或者立即把孩子送去急诊室或儿童医院。

腹　泻

腹泻——粪便呈液体状——通常多指粪便的稠度，与排便的次数关系不大。婴儿时期最常见的腹泻原因依序是胃肠道感染（又称胃肠炎）、感冒、食物不适症与抗生素治疗。宝宝的腹泻主要是胃肠炎引起的。

肠道内膜若受到感染，痊愈速度会非常慢。肠道内膜上有几百万个细小突出，已经变成液态的食物在这些突出间穿行，被吸收。当肠道受到感染时，这种刷毛状的内膜以及其中的消化酶都受了伤，会让食物不经消化就穿越过去。事实上，英文“腹泻”这个字的希腊字根，原意就是“流过”（to flow through）。

胃肠炎造成的腹泻，除了排便次数增加外，粪便如水、绿色、有黏液、恶臭、呈喷射

点击查看儿童用品排行榜

状、有时还会带有血丝。通常肛门周围会出现擦破皮的红疹。此外，宝宝还会出现病毒感染的其他征兆：感冒、全身不适的感觉与表现。

脱水：该担心的时候

大部分的腹泻不过是有点讨厌，算不上大病，只要补充水分，饮食稍做改变，很快就会痊愈。腹泻最令人担心的是脱水。宝宝体内的盐分（称为电解质）和水分平衡得刚刚好。健康的肠道和肾脏会保持这种平衡，让身体器官正常运作。而腹泻破坏了这种平衡，使身体流失水分和电解质，也就是脱水。如果再加上呕吐，脱水的危险性就更高了。

处理宝宝腹泻的方法

第一步：找出原因

你最近是否改变了宝宝的饮食，像是从配方奶改喂牛奶、从母乳改喂配方奶、增加新的食物？或者宝宝吃多了某种食物，像果汁？（有关果汁造成的腹泻，见第473页。）宝宝如果其他方面表现都很正常，只是出现散散的、水状的粪便（通常没有黏液或血丝），而且肛门周围有红圈（过敏圈），这表示宝宝是对最近的新食物发生不适症。只要恢复以前的饮食，并减少或去掉可能的罪魁祸首（见第193页有关食物过敏的说明），一周内宝宝的排便应该就能恢复从前的样子。

或者宝宝是不是感冒发烧了，除了粪便稀、有黏液外，全身都不太舒服？如果是，就进行下一步。

第二步：确定腹泻和脱水的严重程度

宝宝是不是依旧爱玩，而且眼睛、嘴巴湿润，尿布也湿了？或许，除了你得常常换脏尿布外，其他一切都还好，在这种情况下，你不需要做任何改变，只要观察宝宝的排便变化就好了。

要确定腹泻有没有造成脱水，你可以每天帮宝宝量体重，最好是每天早上进食前脱光衣服量，并且用你所能买到的最准确的体重计。大原则是：体重没有减轻就不必担心，也不需要找医生。脱水的严重性，是由体重减轻的程度与速度来决定。如果宝宝的体重并未明显减轻，就表示还没有脱水。然而，如果宝宝的体重减轻5%（例如原本10公斤重的宝宝，体重减轻了0.5公斤），则表示有轻微到中度脱水，应该与医生联络。体重快速减轻比缓慢减轻更令

脱水的征兆

轻微到中度脱水

- ⊙体重减轻5%
- ⊙仍然爱玩，但比以前安静
- ⊙嘴部干燥，哭泣时眼泪较少
- ⊙排尿次数比平常减少

何时要看医生

- ⊙体重减轻5%~10%
- ⊙嗜睡或极度烦躁不安
- ⊙眼睛下陷
- ⊙头部柔软的前囟门下陷（1岁以下婴儿）
- ⊙嘴部干燥，没有眼泪
- ⊙皮肤干燥、苍白、有皱褶
- ⊙排尿次数减少（每天只有几次或更少）
- ⊙尿液呈暗黄色

点击查看儿童用品排行榜

腹泻记录表

为了掌握宝宝病情的发展状况，你可以做一份腹泻记录表。这份记录能帮助医生决定，该多快让宝宝恢复正常饮食，以及宝宝是否有脱水症状，这份记录表也能让你与医生合作无间。

天数	体重	排便次数与性质	治疗方法	病　程
1	9公斤	8次、绿色、水状	1200ml口服电解质溶液	停止呕吐，轻微发烧，粪便还是一样
2	8.8公斤	6次、没有变化	600ml口服电解质溶液 恢复正常配方奶	烧退了，宝宝比较快活

人忧心。10公斤重的宝宝，在1天内减轻了0.5公斤，比在1周内减轻了0.5公斤严重得多。婴儿如果体重快速减轻，看起来会病恹恹；如果是缓慢减轻，看起来就还好。如果体重减轻10%，尤其是在短短几天内，就表示有严重脱水，应该立即与医生联络，最好是在发生那么严重的体重减轻前就及早联络。

如果你发现宝宝还是很好动，眼睛、嘴部、尿布也都保持湿润状态，但排便次数越来越多，而且颜色变得更绿、更稀、喷射情形更严重，行为也开始露出病态，则进入下一步。

第三步：去除刺激性食物

如果宝宝同时有呕吐情形，则停止给予所有的固体食物、奶水（母乳除外）及配方奶。如果宝宝没有呕吐，只有轻微腹泻，则停止给予所有乳制品、果汁及高脂肪食物。如果腹泻情形严重（每两小时出现一次水状、喷射型大便），停止给予所有食物、奶水、配方奶及果汁。需要停止喂母乳的情况少之又少。根据腹泻的严重性，停止给予这些食物与液体12~24小时，同时开始补充因脱水流失的水分（第四步）。

第四步：预防脱水

如果宝宝不是吃母乳，用口服电解质溶液取代宝宝平常的饮食，如Naturalyte或Pedialyte（中文品名：小儿培得赖维持液），这种东西不需处方，在药局或超级市场就能买到。询问医生，给宝宝的最低量与最高量。这种溶液含有最适量的水与电解质，能补充宝宝因腹泻所流失的物质，同时其中的糖量也不会让腹泻恶化，尤其是稻米糖浆（rice syrup）做的溶液。喂宝宝溶液时，采取少量多次的啜饮碎冰法，也就是小口小口喝，加上口服电解质溶液做成的碎冰或冰棒。如果你给宝宝喂奶瓶，可以把平常的配方奶换成口服电解质溶液，但分量减半，次数加倍。最少要让宝宝每24小时，每公斤体重摄取130ml的口服电解质溶液。举例来说，如果宝宝重9公斤，24小时内就应给予1200ml。

如果宝宝是喝母乳，就尽量让他喝。宝宝可以从中获得身体所需要的全部营养和水分，并从吸吮中获得安慰。如果他暂时抗拒吸母乳，就给他口服电解质溶液。就算宝宝出现呕吐，也可以给他奶吃——或许让他把速度放

点击查看儿童用品排行榜

慢，吸吮没那么胀的乳房。就算奶水只在肚子里待10~20分钟，大部分还是可以被吸收，而把母乳吐出来对宝宝也没有害处。事实上，有东西可吐或许还比干呕舒服些。

第五步：恢复正常喂食

根据腹泻的进展、宝宝生病的程度，以及医生的建议，在开始治疗后8小时左右，恢复进食稀释的配方奶，即一半配方奶、一半口服电解质溶液。这段期间宝宝仍一直在喝口服电解质溶液。24小时内，再恢复到喝正常的配方奶。在24~48小时之间，恢复宝宝之前的饮食，但仍采用少量多餐方式。在腹泻停止前，不要喝牛奶，但酸奶酪没关系。在1~6周的肠道感染复原期间，医生可能会建议你改用无乳糖的豆奶配方奶，因为疗养中的肠道可能无法忍受乳糖。如果宝宝的腹泻在恢复固体食物后又复发，就再退一小步，给宝宝清淡一点的饮食，如米饭、香蕉。总之大原则是，宝宝的粪便变得越硬，饮食就可以越硬。

肠道复原的速度很慢。在肠道病毒感染恢复期间，腹泻持续几个星期是很常见的。“粪便还是稀稀的，但宝宝看起来很好”的情形，可能持续一整个月。如果腹泻一直不停止，特别是还加上腹痛和体重增加不足，医生可能会要做几次粪便培养，找找看是否有寄生虫，例如梨形虫。

何时该联络医生

出现下列情形时，就该与医生联络：

⊙脱水情况恶化

⊙体重减轻超过5%

⊙越来越嗜睡

⊙高烧不退

⊙持续呕吐

⊙腹痛越来越严重

治疗婴儿传染型腹泻的新观念

新研究已经使得婴儿腹泻的处理方法出现三个变化：

固定使用口服电解质溶液

有人建议腹泻要吃果冻、可乐、姜汁汽水、果汁及糖水，把这些传统方法全忘了吧！虽然在没有电解质溶液的情况下（最好随时准备好一瓶放在家里的药柜里），喝喝这些自制溶液也没关系，但由于这些溶液多半盐分太低、糖分太高，可能使腹泻恶化，所以现在已经不建议使用。

提早开始喂食

让宝宝饿肚子对于治疗腹泻并没有帮助。早点开始喂食能提供宝宝身体所需要的营养，或许有助于加速复原。前述处理方法的第五步，就是美国小儿科学会建议的：在24小时内恢复正常配方奶，48小时内恢复平日饮食。

别喝果汁

果汁可能算不上是肠道最好的朋友。许多果汁都含有一种称为山梨醇的糖，这种糖不能被肠道吸收，而且会像海绵一样，把肠道内膜的水分吸入粪便中，增加粪便的含水量，进而使腹泻更加恶化。这就是为什么梅子汁可以做为通便剂。喝太多果汁（尤其是梨子、樱桃及苹果），可能会腹泻，还可能会导致腹痛和腹胀。这些只是一般性的建议。最好跟你的医生商量，才知道宝宝是否需要特殊的饮食调整。

腹泻时不该做的事

肠道感染时需要细心的照料。以下是一些可能使腹泻恶化的事情：

⊙不要停止哺喂母乳。需要停止哺喂母乳的情况少之又少，母乳没有刺激性，甚至可能

点击查看儿童用品排行榜

还有疗效，而且或许是孩子在病中惟一愿意吃，或能忍受的食物和液体。

⊙不要将溶液煮沸，尤其是牛奶和糖水，因为溶液煮沸会让水分蒸发，使得溶液变得太浓，加速宝宝脱水。

⊙不要禁食48小时以上。宝宝需要充足均衡的营养帮助复原，光喝清澈液体反而容易造成腹泻，称为饥饿粪便（starvation stools）。

治疗腹泻的药物

腹泻的最佳疗法就是液体替代法，即前述的市售口服电解质溶液。治疗婴儿时期的腹泻很少需要用到药物。事实上，常用来控制大人腹泻症状的麻醉药物，对孩子来说并不安全。这些药物虽然可以通过减缓肠道动作来达到止泻目的，却可能使病情更恶化，因为它可能会让细菌和受感染的流体滞留在肠道，增加细菌进入孩子血液的机会，造成严重疾病。此外，从外表看起来，这些药物虽然是止住了腹泻，却仍会让液体在肠道流失（内部腹泻），在腹泻看起来似乎有所改善的同时，造成难以察觉的脱水现象。

宝宝也可能因为抗生素治疗而出现腹泻。父母们已经讲过，在进行抗生素治疗的期间，每天给宝宝吃嗜酸杆菌粉末（要冷藏的那种）有助于改善腹泻症状。这是因为这些粉末能补充肠道内被抗生素杀死的正常细菌。嗜酸杆菌或双岐乳酸杆菌，都可以在健康食品专卖店买到。

在写这本书的时候，惟一可供婴儿使用、安全有效的止泻成药是Imodium（中文品名：苯丁哌胺、腹泻啶、易蒙停宁）。包装上标有合适的剂量。在使用止泻药物前，一定要先问过医生。

为预防宝宝因腹泻长疹子，可以在每次换尿片时，帮宝宝涂上隔离霜。

呕　吐

“不是这头有问题，就是那头有问题”，一位妈妈对宝宝敏感的肠道如此抱怨道。婴儿时期很难避免的一件事就是，吃进的东西总有些会被退回来。以下是宝宝最常见的呕吐原因，及其处理方法。

新生儿的呕吐

在宝宝刚出生的头几个月，大部分的呕吐只是有点烦人的吐奶（见79页），要不然就是配方奶过敏或是母乳中有过敏原（见第114页）。这些恼人的小毛病只是暂时的，随着宝宝长大就会自然消失。但也有些是健康上的问

宝宝呕吐，该怎么与医生沟通

在给医生打电话前，你应该准备好下列问题的答案：

⊙呕吐是怎么开始的？是很突然地还是逐渐地？

⊙呕吐物是什么样子？是清澈、绿色、结块或发酸？是溢流出来还是喷射出来？

⊙宝宝多久吐一次？

⊙每次吐出来的量有多少？

⊙家里有其他人出现类似症状吗？

⊙宝宝的肚子痛不痛？哪里痛？有多痛？是绷紧、像气球一样、柔软或凹陷？

⊙宝宝有没有脱水症状？

⊙宝宝看起来病得有多重？

⊙宝宝的症状是一开始就这样，还是有改善或恶化？

⊙你试过何种治疗方法？

点击查看儿童用品排行榜

题，需要特别注意。

幽门狭窄 造成婴儿呕吐最严重的原因就是肠道阻塞。无论是部分或完全阻塞，肠道若受到阻塞，奶水就无法通过，只好往食道回流。而其中最常见的是幽门狭窄。

幽门狭窄是指胃的下部叫做幽门的部位变窄。这种症状在出生后一两周并不明显，但之后，环绕胃部尾端的幽门的肌肉会慢慢变窄，直到像橡皮筋一样紧紧勒住幽门。当幽门只部分受阻时，奶水仍能缓缓通过，宝宝只是会吐奶而已。但到了第1个月末，幽门开口变得越来越窄，流不出的奶水堆积在胃里，顽强的胃使尽力气想把奶水逼进狭窄的开口，结果有些是往下滴进去了，但大部分却被往上逼出，成了喷射型呕吐。正常的吐奶，奶水是从嘴里溢流到你肩上的垫布，而喷射型呕吐却是将奶水喷得老远，最多可达60厘米。你可以想像一个装得太满的水球，两端都打了很松的结。如果你用手去挤水球（胃部收缩），一直挤到其中一个结松开，水一定会从那里大量喷出。这就是幽门狭窄宝宝的写照。

如何辨识幽门狭窄 宝宝可能有幽门狭窄的征兆如下：

⊙持续的喷射型呕吐

⊙体重减轻或没有增加

⊙脱水征兆：皮肤有皱褶、嘴部及眼睛干燥、湿尿布次数减少

⊙喂食后胃部肿胀，像一个绷紧的大气球，呕吐后就消气

有些正常的宝宝，如果吃得太多、打嗝排气做得不够，或者被晃动得太厉害，一天中也会出现一两次喷射型呕吐。但持续性的喷射型呕吐，再加上有体重减轻或脱水情形，就应该看医生。

协助医生诊断幽门狭窄 如果你怀疑宝宝有这种症状，可以带宝宝去看医生，但看医生前一两个小时不要让宝宝进食。（除非宝宝有明显脱水，否则并不需要紧急送医，看一般的门诊即可。这种症状应该已经酝酿两周了。）医生会根据你对宝宝呕吐次数与性质的描述，以及你对宝宝腹部症状的忧心程度，决定是否要做进一步检查。要确认幽门狭窄，医生可能要实际观察你喂食宝宝时，宝宝绷紧的肚子是否像气球一样慢慢胀大，并摸摸正在抽筋的幽门肌肉（摸起来就像橄榄）。有时候，虽然医生怀疑宝宝是幽门狭窄，但腹部的征兆却不明显，这时候可能就得做胃部X光（上胃肠道造影检查），或幽门超音波，以便确诊。

治 疗 确诊后，在手术之前，宝宝通常需要在医院打一两天点滴，把之前脱水流失的水分补充回来。治疗幽门狭窄的手术约为半个小时，只要在腹部上方开个小口就能完成。手术后改善效果立即可见，复原时间也很短。

胃食道逆流

这是宝宝出生后头几个月最常见的呕吐原因。详细说明请见第276页。

呕吐物中带血

如果偶尔看到呕吐物中有血，先别太紧张。由于液体冲出食物时，容易造成食道内膜上的血管出现微小裂伤，所以干呕型的呕吐常会出现血丝。这通常不是什么严重事情，只要给宝宝一些冷冷的液体，特别是碎冰和冰棒就能改善。但如果呕吐物中血液量不断增加，就必须与医生联络。

较大宝宝的呕吐

较大宝宝呕吐常是因为肠道感染，如类似胃肠炎的肠感冒。有时，某些常见的严重疾病

点击查看儿童用品排行榜

也会出现呕吐症状，如耳朵发炎、尿道感染、肺炎、脑膜炎、脑炎及阑尾炎等。将喉咙发炎所产生的感染分泌物吞入，也可能造成呕吐。

肠道感染

因肠道感染所引起的呕吐，通常还伴随有感冒症状、腹泻、发烧和腹痛。处理方式跟腹泻相同，主要是预防身体因呕吐流失过多的液体和盐分，引起脱水。减轻不适与预防脱水最有效的方式，就是给宝宝含口服电解质溶液做成的冰棒，让电解质能一点一滴地进入宝宝的胃部。让宝宝少量多次地补充液体，有时必须每5分钟给宝宝喝一茶匙的液体，多喂了可能被吐出来。如果你是喂母乳，可以一次让宝宝吸一侧乳房，增加喂奶次数，但缩短每次喂奶时间。注意脱水的征兆，如果宝宝呕吐持续超过一天，而且伴随有腹泻，或者身体越来越虚弱，更要特别注意。如果家庭疗法无法改善呕吐症状，医生可以开止呕的处方药。

食物中毒

食物中毒常发生在较大孩童和成人身上。食物中毒的症状，通常在进食两三个小时后开始出现，宝宝会干呕、发冷，但多半没有发烧。你可能会觉得宝宝的上腹疼痛，但当你用手去压，又觉得很柔软，宝宝也不会有触痛，而当你压宝宝的下腹部时，他通常也不会反抗。给宝宝吃口服电解质溶液做成的碎冰和冰棒，并暂停其他所有食物（母乳除外）。食物中毒的症状通常会在6~8小时内改善。如果宝宝有脱水情形，应与医生联络。

肠梗阻

呕吐有需要紧急送医的时候吗？在极少数情况下，肠子可能纠缠在一起，或者小肠被嵌进了大肠里（称为肠套叠），使得肠子受到阻塞。这种情形需要马上送医及手术。以下是肠梗阻的一般征兆：

⊙突然出现腹绞痛般的腹部疼痛

⊙持续出现带绿色的呕吐，有时呈喷射状射出

⊙明显不适，有时会剧烈疼痛，但可能是间歇性的而非持续性的

⊙没有排便

⊙皮肤苍白、出汗

⊙征兆没有改善，反而更加恶化

便　秘

便秘是指粪便变硬，排出有困难，而不是指排便次数变少。排便次数与粪便硬度会随着年龄和个别宝宝而有不同。一般来说，新生儿一天会排数次软便，类似小粒的芥末酱，特别是喝母乳的宝宝。喝配方奶的婴儿排便次数较少，粪便也较硬。一旦宝宝开始吃固体食物后，粪便会比较成形，排便次数减少，有些宝宝可能每3天才排一次便，但不会有排便困难的情形。最好是每天排便。正常情况下，食物经消化进入肠道，肠道吸收水分和养分，所剩下的废物就是粪便。要形成软便，废物中须留有足够的水分，而且下肠道和直肠肌肉必须以收缩、放松的方式，将粪便慢慢往外推，最后排出体外。在这个过程中，只要任何一方出了问题，无论是水分不足或肌肉运动不佳，都会造成便秘。肚子里塞了3天的硬便是件很不舒服的事。我们本来还很难体会这种感觉，直到亲眼见到自己的孩子，在出生的头两年受到的便秘之苦，才对它有充分认识。我太太玛莎形容，在帮这个宝宝排便时，“就好像在接生一样”。

要知道宝宝有没有便秘，请注意宝宝是否有下列征兆：

⊙新生儿排便一天少于一次，粪便坚实，排便时用力且排便困难

⊙粪便干硬，排便疼痛

点击查看儿童用品排行榜

⊙粪便坚硬，像小鹅卵石，排便时用力，把脚缩向腹部，发出呼噜声，脸变红

⊙粪便外围出现血丝

⊙腹部不适，粪便坚硬，排便次数少

治疗便秘

少吃容易造成便秘的食物

白米饭、香蕉、苹果、煮过的红萝卜、牛奶及干酪都可能造成便秘，只不过程度会因人而异。

增加饮食中的纤维量

纤维会吸收水分，使粪便变软，量变多，更容易排出。适合较大宝宝吃的高纤维食物包括麦麦夫谷片、全麦饼干、未精制谷物做成的面包和饼干，以及如豌豆、绿花椰菜之类的高纤维蔬菜。

多给宝宝喝水

水是最容易被遗忘、最经济实惠、也最方便的软便剂。

试试甘油栓剂

在学习排便的过程中，许多宝宝在刚开始几个月都会发出咕噜声，并缩起双脚，好把粪便推出。对这种使尽力气排便的宝宝来说，如果能有甘油栓剂适时、适地的帮助，无疑是一大解脱。甘油栓剂不需处方笺就可以在药房买到，样子很像小火箭。如果宝宝排便时很用力，你可以拿一颗甘油栓剂，尽量往宝宝的直肠深处塞，然后把宝宝的小屁股闭紧几分钟，让甘油融化。对于有直肠裂伤的宝宝，甘油的润滑效果尤其有用。不过在没有医生指示的情况下，不要连续使用几天。

使用通便剂

先从最自然的通便剂开始。先试试稀释过的梅子汁（跟水对半稀释），4个月大的宝宝一次15~30ml，幼儿最多240ml。也可以把压烂的梅子或梅子泥（自己煮或买现成的）直接给孩子吃，或跟他最喜欢的食物掺在一起，涂在高纤饼干上吃也可以。梅子、梨子、李子与水蜜桃等水果，通常都有通便效果。如果这些还不够，以下还有几种方法：

⊙洋车前草种皮（基本上，就是洋车前草糠所磨成的细粉，可以在健康食品专卖店买到）是一种有软便效果的天然纤维。没有什么味道，可以直接洒在早餐的营养谷片或跟水果、酸奶酪拌在一起吃。

⊙不需处方的通便剂，如Maltsupex（麦芽和大麦的萃取物），或许也能帮宝宝软便。1到2岁的宝宝，一天用一茶匙与240ml的水或果汁混和。粪便变软后，再减少剂量。

⊙试试药房卖的矿物油（1岁用30ml，2岁用60ml，以此类推，一天一次）。如果宝宝不愿直接吃矿物油，可以把油混在宝宝的食物里，如高纤谷片。虽然用矿物油治疗便秘的做法由来已久，父母也别忘了，这种油是由石油产品提炼出的碳氢化合物衍化而来。我一直无法百分之百确定其安全性，因此最好还是先试过上面几种自然的通便方法，实在无效时再用矿物油，而且一旦便秘情况改善，就立即减少使用频率与剂量。

如果情况严重，而且用了上述方法还是不见好转，或许可以定期使用通便栓剂（含有通便成分的甘油栓剂）。

试试灌肠剂

如果宝宝深受便秘所苦，而且所有方法全都宣告无效时，或许可以试试宝宝专用的灌肠剂。这种灌肠剂不需医生处方就能买到，包装内会附有使用说明。还有另一种从肛门治疗便秘的方法，就是轻轻用滴管把甘油（宝宝通便剂）滴进宝宝的直肠。

记住，要持续尝试饮食疗法及天然食物通便剂，不要让宝宝太依赖栓剂或其他通便剂。所幸，随着宝宝的身体学会分辨哪些食物对肠

点击查看儿童用品排行榜

道有益，并学会更快回应身体产生的便意，这种不舒服的问题就会消失了。

追踪与治疗吸入性过敏

空气中的许多物质，对于宝宝的呼吸道来说都是不速之客，而宝宝身体对之做出的不适反应，我们称之为过敏。空气中的过敏原进入宝宝的身体后，宝宝身体所产生的对抗情形，类似我们在193页曾描述过的食物过敏。打喷嚏、喘鸣声、流鼻涕与瘙痒等都是孩子过敏常见的症状。幸好，父母可以帮上忙。

你的孩子过敏吗？如何知道？

所有过敏的常见征兆，我们已在第195页一一列出。吸入性过敏往往会因季节而不同，以下是孩子最可能表现出的征兆与症状：

⊙流清鼻涕、泪眼汪汪
⊙快速、连续地打喷嚏
⊙不断吸鼻涕
⊙流鼻血
⊙因常擤鼻涕导致鼻子顶端有皱褶
⊙眼睛下方有黑眼圈
⊙经常感冒或耳朵感染
⊙夜晚咳嗽、早上鼻塞
⊙晚上呼吸声很大
⊙运动时咳嗽
⊙久咳不愈、咳嗽常伴有呼噜声或喘鸣

宝宝到底是感冒还是过敏？这两种疾病的症状都会流鼻涕和咳嗽。但如果你必须决定该不该让孩子去托儿所，请参考第298页“感冒与过敏”。

找出宝宝的过敏原因

首先要知道，宝宝的过敏有多严重。是仅仅有点咳嗽，但只要时间和一堆卫生纸就能解决？或者已经影响到宝宝的正常成长、发育和日常行为？身为宝宝的过敏侦探，你必须试着找出最可能的过敏原。以下是四种最常见的吸入性过敏及其治疗方法。

花　粉

如果宝宝的过敏有季节性，在花粉量最多、风大的日子出现，而且你其他的过敏朋友也在这个时候流鼻涕、打喷嚏，那么花粉可能就是造成宝宝过敏的罪魁祸首。如果怀疑不速之客是室外的花粉，可以采取以下步骤：

⊙花粉季节风大的日子，让宝宝待在室内。

⊙去花粉和其他过敏原充斥的地方，如多杂草与花朵的原野。

⊙把窗户关好，至少宝宝睡觉的房间不要开窗。

⊙睡觉前帮宝宝洗澡、洗头，去除身上的花粉；并洗去宝宝衣服上的花粉。

⊙如果过敏很严重，考虑在卧室或整个家里装空调与空气滤清机。⊙不要把寝具或衣物晾在户外，免得沾上花粉。

动物皮屑

下一个可疑分子，是家里的猫、狗、鸟或邻居的宠物。宝宝是不是在跟宠物玩时，才开始打喷嚏、流鼻涕及气喘？如果小狗成了你怀疑的对象，小狗或宝宝两者就得有一方留在外头，至少不能让小狗进入宝宝睡觉的房间。不过可能让你非常意外的是，造成宝宝过敏的元凶并不是动物的毛发，而是皮屑（脱落的皮肤）。常常是宝宝在户外跟宠物玩时都好好的，一旦这两个小家伙在室内抱在一起，宝宝马上开始打喷嚏。宝宝需要跟宠物隔离的程度，取决于宝宝过敏的严重性。如果你有严重的家族过敏病史，或者宝宝有其他过敏情形，最好的办法是在决定养宠物前，先让宝宝跟那只宠物（在室内）相处一阵子看看。所有的猫狗都可

点击查看儿童用品排行榜

过敏侦探的妙招

如果你怀疑孩子对环境中某种物质过敏，但不能确定，就去度个假吧！如果孩子平日的过敏征兆和症状有减轻或改善，就可以确定孩子是对家里的某个物品过敏。

能造成过敏，但某些品种似乎特别严重。如果你们家是过敏一族，奉劝你还是养金鱼吧！

霉　菌

在黑暗、湿冷地方繁殖的植物孢子，称为霉。霉常出现在地下室、柜子、阁楼、角落成堆的衣物、旧床垫、枕头、毛毯、篮子、湿地毯、垃圾桶、浴帘、淋浴间、浴室磁砖（尤其是潮湿的角落）及家庭盆栽植物上。一个常被忽视的霉菌来源是加湿器。成堆潮湿的枯草，叶子或柴堆，则是户外常见的霉菌聚集地点。

要去除宝宝睡觉与玩耍环境周围的霉菌，可以试试下列方法：

⊙上述所有会长霉的地点，都应该保持通风并清洁干净。使用有除霉效果的消毒剂，如漂白水（不要让幼儿拿到），把长霉的地方清洁干净。

⊙家中窗户若有靠近会长霉菌或花粉的树丛，应该关闭。此外，清除庭院中成堆的潮湿废弃物，修剪灌木。

⊙移除最近因漏雨而弄湿的地毯和壁纸。

⊙在使用暖气的季节，如果同时使用加湿器，窗帘或壁纸上可能已经有霉菌。应经常清洗窗帘，并除去壁纸。

你要花多少功夫来除霉，取决于宝宝过敏的严重程度。大部分的人跟少量霉菌，应该都能和平共处。

灰　尘

灰尘中的过敏原是由一种叫做尘螨的微小昆虫造成的。这种小虫就像极小的碎屑，生活在地毯、寝具、家具的灰尘中。他们会在温暖潮湿的环境中大量繁殖，以吃人类皮肤不断掉落的碎屑为生。尘螨所排泄的细小圆球在空气中四处飘浮，然后进入人类容易过敏的呼吸道中，也就是说，造成过敏的不是灰尘或尘螨本身，而是尘螨的排泄物，但减少灰尘的确有助于控制这种过敏物。有一种Acarosan（中文名杀螨剂）粉末，涂在地毯上能杀死尘螨，中和尘螨排泄物中的过敏成分，并让你能轻易地用吸尘器将它们吸除。你可以向过敏治疗师询问有关这项新产品的资讯。

正如人的鼻子不可能永保畅通，家里也不可能永远一尘不染，但的确有方法能减少灰尘，减少宝宝环境中的绒毛数量。再次提醒，你要花多少时间打扫跟宝宝过敏的严重程度成正比。如果你的宝宝晚上睡觉有嘈杂的呼吸声，早上起来会鼻塞，就从卧房开始打扫吧！

治疗过敏的药物

充血解除剂、抗组织胺及两者的综合药物，是较大孩子和大人常用的治过敏药物，宝宝也可以用，但必须遵照之前在感冒治疗法中所建议的注意事项。更好的做法是采用鼻腔卫生的非药物方法，将分泌物清出。医生及过敏治疗师会根据宝宝过敏的严重程度，建议使用安全且有效的过敏疗法。

父母对爱滋病的疑问

跟其他许多传染病相比，爱滋病在婴儿身上属于较少见的疾病，但却让父母闻之色变。爱滋病的全名是获得性免疫缺乏综合征（acquired immunodeficiency syndrome，AIDS）。

点击查看儿童用品排行榜

如何减少卧室中的过敏原

寝　具

⊙床垫、弹簧床、枕头都要用防过敏、附拉链的套子套起来，并用胶带封住拉链。

⊙不用绒毛或羽毛填充的枕头及被子，也不要使用木棉或泡棉枕头（泡沫塑料潮湿后会发霉）。购买聚酯质料、不会造成过敏的枕头和被单。

⊙去除宝宝睡眠环境中所有毛茸茸的东西：把绒毛填充动物玩偶拿开，如果宝宝过敏很严重，房间里其他地方也不能放这些东西，把填充玩具全装进垃圾袋，拿到车库去。如果宝宝离不开心爱的绒毛玩偶，也要选择一个可以常清洗的。把羊毛毯子和睡衣换成人造纤维或纯棉质料，并经常换洗。床垫至少每两周要晾晒。吸尘及清洗枕头套、床铺被垫、毯子。

⊙不要把东西塞入床下存放。

⊙让宝宝的床远离窗户（如果是开着的）和通风口。

卧室家具

⊙将布料和有填料的椅子换成塑料、木质或帆布椅。

⊙铺木质或油布地板，用小张地毯，并经常清洗地毯，尽可能不铺长毛地毯。

⊙不要使用花样过于复杂的家具，以免灰尘堆积在缝隙间。

⊙不要放书或书架这类一定会积灰尘的东西。

⊙不要把卧室当储藏室。

⊙不要在房间堆积衣物。所有会积灰尘的衣物和物品都应放进衣柜，并随时把柜子门关上。

⊙可卷起的帘子比会积灰尘的百叶窗好。

⊙使用清洗方便的棉质窗帘——千万不要用厚布窗帘。

⊙检查家具质料是否会造成过敏。床或其他家具中，若含有甲醛做的板子，就有造成过敏的可能性。你可以向制造商询问。

通风与空气滤清

⊙卧室门要随手关好，不要让宠物进来。

⊙花粉季时，要将窗户关好。

⊙以过滤网盖住通风口；最好是把通风口整个关起并封住。

⊙不要用电风扇；电风扇不但会积灰尘，还会旋转灰尘。

⊙考虑买空气滤清器；最好是买标示有HEPA（高效率粒子蓄集）功能的，才能去除尘螨分泌物、花粉、霉菌、孢子、动物皮屑以及许多烟雾中的刺激物。如果有医生的处方，保险公司可能愿意给付购买空气滤清器的费用。

打扫房间的诀窍

⊙吸尘器会让灰尘扩散，所以吸尘时，不要把宝宝留在房里。吸尘完要让房间通风。如果能用HEPA无尘吸尘器最好，这种吸尘器能吸进并留住看不见的灰尘过敏原。

⊙擦灰尘时，用湿布比用干布好。

⊙拖地板时，要在水中加入有除霉效果的消毒剂，如漂白水溶液。

⊙不要在家里吸烟。

⊙小心空气中其他过敏原与刺激物：烹调油烟、除臭剂、空气芳香剂、火炉的烟、室内盆栽植物、香水、婴儿痱子粉、化妆品、樟脑丸及杀虫剂。

很少有父母真地需要花这么多力气，让宝宝的环境中一点过敏原都没有。但如果你家有严重过敏的宝宝，则要确实做到上述大部分要求。你可以询问医生或小儿科过敏治疗师，看看是否还有其他建议，有助于找出宝宝过敏的原因。

点击查看儿童用品排行榜

这种病毒会使免疫系统丧失作用，从而使身体易遭受多种感染，如肺炎和血液感染。在婴儿身上，爱滋病还可能造成脑部发育异常、生长迟缓、肿瘤，最后致死。以下是父母对爱滋病最常见的疑虑：

我的宝宝怎么会感染到 AIDS 的?

AIDS只会经由下列方式传染：

⊙性交

⊙输血

⊙受感染的皮下注射针

⊙受感染的母亲在怀孕或授乳时传染给婴儿

AIDS不会经由下列方式传染：

⊙唾液	⊙马桶坐垫	⊙眼泪
⊙宠物	⊙咳嗽	⊙苍蝇
⊙打喷嚏	⊙蚊子	⊙汗水
⊙排泄物	⊙餐具	⊙游泳池
⊙餐盘	⊙衣物	

宝宝跟有 AIDS 的小孩一起玩，会不会感染?

不会。AIDS病毒并不会经由空气传染。研究显示，AIDS病童的兄弟姐妹，虽然与病童朝夕相处，甚至共用玩具、牙刷、杯子等等，也没有因此感染AIDS，这证明孩子间要传染AIDS有多困难。

我的宝宝会不会在托儿所感染 AIDS?

宝宝在托儿所可能感染到所有的传染病，但不会感染AIDS。AIDS不会因为拥抱或亲吻而感染，而AIDS专家也认为，经由小孩咬人而传染AIDS几乎是不可能。就算有位AIDS宝宝割伤了手，受感染的血液也必须进入对方血液当中，譬如通过那个小孩的一个流血的伤口，那个小孩才会被感染。这种情况虽然理论上成立，但要发生这种巧合却几乎不太可能。

宝宝会从宠物或玩具那里感染 AIDS 吗?

不会，AIDS病毒只能存活于人体中。就算玩具沾染了有AIDS病毒的血液，只要用普通的家用漂白水洗过就能杀菌。

孕妇如果有 AIDS，会传染给胎儿吗?

会。根据研究估计，AIDS孕妇将病毒传染给胎儿的几率约为30%~50%。

我的宝宝会不会因为输血而感染 AIDS?

目前，这项风险是可以忽略的。据红十字会估计，就现今的血液筛检技术而言，这种几率仅仅每四万人中一人到每百万人中一人。如果你还是不放心，在宝宝需要输血的时候，你可以自己捐血，或请家中血型相合的人捐血。

有 AIDS 的妈妈如果喂母乳，会不会将 AIDS 传给宝宝?

这个问题的答案目前仍是众说纷纭。有几个案例显示，妈妈如果在产后立即因输血而感染AIDS，的确会在喂母乳时将病毒传染给宝宝。但也有些案例是妈妈在怀孕时感染AIDS，产后喂了七个月母乳，也没有将病毒传染给宝宝。但专家都同意，经由喂母乳传染AIDS的几率，绝对比怀孕时经由血液感染要低。目前，我们尚不清楚经由母乳传染AIDS的危险有多少，因此应该就个别的母婴做评估，才决定要不要喂母乳。但不晓得自己是否有AIDS的妈妈，不应该因为这层恐惧而害怕喂母乳。

收养 AIDS 的宝宝安不安全?

安全。就像在学校或托儿所一样，AIDS宝宝把病毒传染给家人、朋友或养父母的几率，根据美国小儿科学会小儿科AIDS工作小组所说，是“几乎不存在”。

研究人员正在积极寻求能安全且有效地治疗AIDS的药物，以及AIDS的疫苗。目前，预防宝宝感染AIDS的惟一方法就是大人避免感染AIDS。

点击查看儿童用品排行榜

儿童疾病一览表

病　名	原　因	征兆与症状
气　喘 (喘鸣)	过敏、传染、呼吸道有异物	呼吸急促、费力，有杂音；胸凹；脸色苍白、疲倦、会因运动而恶化；可能有其他过敏症状
疖	细菌，通常是葡萄球菌；可能由受感染的面疱形成	皮肤上有突起、触痛、温热的红色肿胀；常出现在臀部
细小支气管炎 (小呼吸道的痉挛与发炎；通常发生在6个月以下的婴儿)	病毒或过敏	类似“婴儿气喘”，呼吸费力、急促、短浅、有杂音；像音乐般的咳嗽；苍白、疲倦、焦虑
支气管炎 (大呼吸道的痉挛与发炎，可发生于任何年龄)	通常是病毒或过敏；有时是细菌	感冒症状，38.3℃~38.9℃的轻度发烧，咳嗽声刺耳，晚上会恶化，呼吸变得更急促；苍白、疲倦；孩子可能会出现像气喘一样的喘鸣
蜂窝性组织炎	细菌感染，通常是葡萄球菌或链球菌	皮肤肿胀、发红、触痛及温热，一般出现在四肢或臀部；通常因刺伤、擦伤或疖而开始；常会发烧；局部淋巴腺肿胀、触痛
水痘	病毒（潜伏期11~20天）	类似流行性感冒症状，发烧至38.3℃；身体出现红斑，一开始像咬伤，很快形成水泡并扩散至躯干、脸及嘴；之后结痂；同时出现不同阶段的红斑；瘙痒
结膜炎 (眼球内膜发炎)	病毒、细菌、过敏或环境中的刺激物	眼睛充血、有黄色分泌物，泪眼、灼热感、对光敏感；很容易传染给另一只眼睛。 过敏引起的：更痒、感染、更多分泌物
白喉	细菌（潜伏期2~5天）	严重、具阻塞性的扁桃腺炎；扁桃腺上覆有白色黏膜；发烧；呼吸、吞咽困难
会厌炎 (喉头肿胀阻碍空气进入气管，会危及生命)	细菌感染，通常是b型嗜血杆菌	发烧至39.4℃；宝宝看起来很恐慌，举止像生病了；表现出好像噎到的举止动作（往前倾、舌头前吐、张嘴、流口水）；呼气时发出缓长像海豹的声音；吸气时胸凹；快速恶化
传染性红斑	病毒	红斑从脸上开始，双颊像被掌掴；身体和四肢上有蕾丝花边状的红斑，在1~3周内可能不断变化；可能有轻微发烧；关节酸痛
流行性感冒	病毒（潜伏期1~3天）	38.3℃的轻微发烧，疼痛；流鼻涕、腹泻、呕吐及咳嗽；宝宝看起来不舒服；这种疾病并无毒性，很快开始，几天内慢慢解除

点击查看儿童用品排行榜

家庭疗法	医疗法	特别说明
多休息、放轻松、喝液体；让宝宝斜躺 45 度角睡觉；如果是长期症状，使用喷雾器的湿气和家庭吸入疗法；试着拍背，减少环境中的过敏原	支气管扩张剂；吸入疗法；预防性药物；减敏疗法；如果有续发性感染则使用抗生素；提供预防过敏的建议	通常会随着年龄增长减轻；并非所有气喘都是过敏造成的，术语“气喘”指喘鸣，但气喘本身不是病因，同时也不代表一定是慢性疾病
每天热敷 10 次，每次数分钟，让疖的头冒出来；等头冒出后再持续热敷几天让它流干；覆盖住直到全部流干	可以切开让它流干；流出后使用抗生素药膏；可能需要全身性抗生素	不要挤压或挑破，以免留下疤痕或扩散到其他部位
安慰并让宝宝静下来；让宝宝斜躺 45 度睡觉；使用冷湿气；增加液体摄取量，少量多餐；试着拍背	可能需要住院、湿气帐、氧气，吸入疗法、支气管扩张剂；如有续发性感染，使用抗生素	如果宝宝呼吸越来越困难，而且越来越疲倦，应通知医生
与气喘相同	与气喘相同；如有细菌感染，使用抗生素	严重性从呼吸困难到久咳不愈都有
每隔两小时热敷数分钟；将受感染部位举高；以 acetaminophen（退热净）治疗发烧与疼痛	抗生素：如轻微用口服，中度则每天注射两次，严重则需在医院接受静脉注射；可能要做血球计数和血液培养	必须积极治疗关节周围，以预防扩散至骨骼
剪短指甲；用 Aveeno 燕麦皂洗澡止痒；戴棒球帽避免阳光直射敏感的眼睛；擦杀菌乳膏，避免留下疤痕	没有，除非有续发性细菌感染；银磺胺嘧啶乳膏或许能减少疤痕；止痒处方药	刚开始看起来像咬伤，但很快就会散播并变成水泡；在所有水泡结痂前仍具有传染性；晒伤可能导致留下疤痕；不要让长水痘的宝宝接近其他孩童和老年人
眼睛用冷水冲洗浸湿；避免刺激物和过敏原	抗生素眼药水或眼药膏；有时必须做培养菌以确认病菌种类（不能在电话中诊断，必须由医生亲自检查）	眼睛有分泌物但无充血，表示受感染的是下方的鼻窦（婴儿或孩童）或鼻泪管阻塞（6 个月以下婴儿） 如果是细菌造成称为“火眼”（pinkeye）治疗期间只具有轻微传染性
给予液体、冰棒、清淡饮食；使用湿气	白喉、百日咳、破伤风（DPT）三合一疫苗；抗生素；住院	少见，特别是在注射疫苗的国家
属紧急医疗情况：尽快送医，与医生联络；送医途中安慰孩子并打开窗户；不要喂食；让宝宝坐直呼吸	住院，需要进加护病房观察；抗生素；氧气、湿气、静脉注射、吸入疗法；有时会将救命的管子由嘴部插入呼吸道；注射 HIB 疫苗能降低风险	与哮喘不同：喉头炎的宝宝病得较重，发烧温度较高，会流口水，吞咽困难；孩子看起来很恐慌，拼命想吸空气 通常发生于两岁以上孩子但有例外
当做一般感冒处理，让宝宝舒服并治疗症状	不需要	远离怀孕妇女；可能导致流产，尤其是怀孕才 3 个月，没有免疫力的孕妇
啜饮液体、碎冰、冰棒、口服电解质溶液、少量多餐、服用退热净 acetaminophen；抱宝宝，讲故事给他听	流行感冒疫苗只适合有慢性病如心脏病、肺病的孩童；以家庭疗法确认；如有续发性感染，使用抗生素	电话诊断常有错误，需要医生亲自检查；说不定不是“流行性感冒”

点击查看儿童用品排行榜

病　名	原　因	征兆与症状
德国麻疹 (3 天麻疹)	风疹病毒 (潜伏期为 14~21 天)	37.8℃~38.3℃的轻微发烧，宝宝露出轻微病态；类似流行性感冒，轻微感冒；粉红斑点的疹子从脸上开始出现，很快扩散 到躯干，第 3 天就会消失；耳后及颈背的淋巴腺肿大
手足口病	克沙奇氏病毒 (潜伏期 3~6 天)	嘴、手掌及脚底出现水泡般的小疮；轻微发烧、喉咙痛、吞咽时会疼痛；约持续 7 天
疱疹性咽峡炎 (嘴内发炎)	克沙奇氏病毒(潜伏期 3~6 天)；非疱疹病毒引起	孩子会很不舒服，嘴内、舌头出现许多很痛、灰白色的溃疡，吞咽时会疼痛，发烧至 38.9℃~40℃；有时会腹泻，躯干出现粉红色疹子；约持续 7 天
单纯疱疹 (口腔炎、冷溃疡、发热水疱)	疱疹病毒 (潜伏期 7 天)；与生殖器疱疹病毒的品种不同	牙龈疼痛、肿胀、发红、有时会出血；舌头、牙龈、嘴唇及嘴部周围出现小水疱，水疱破后留下的疮约一周内愈合；轻微发烧；容易暴躁，食欲不振
脓痂疹 (皮肤感染)	细菌 (链球菌或葡萄球菌)	红疹；水疱般的蜂蜜色痂，会渗出液体；大小如面疱或硬币；常发于鼻子下方或臀部
莱姆症 (第一次在美国康迪涅格州老莱姆镇获得诊断，因此命名为莱姆症)	壁虱咬伤受到感染引起的螺旋体病菌 (潜伏期 3~32 天)	一开始是红色突起环形的红疹，中间苍白，环绕着被咬的伤口；躯干和四肢出现圆形、疙状的红疹；症状类似流行性感冒；被咬处附近的淋巴腺肿胀；有时有结膜炎，喉咙痛；几周后可能出现关节肿胀
麻疹	病毒 (潜伏期 8~12 天)	一开始像感冒，接着发烧到 40℃，会咳嗽；眼睛充血，对光敏感；约在第 4 天脸上开始出现红疹 (深红、呈斑片状)，扩散到全身；从脸上开始消失，但会持续 5 天；红疹刚出现时，孩子看起来最严重
蛲虫	肠道内的寄生虫	半夜醒来，烦躁不安；肛门周围或阴道内奇痒；虫体看起来像白线，长 1 厘米，从直肠爬出在肛门或阴道周围产卵
脑膜炎 (脑部内膜发炎)	细菌或病毒 (潜伏期取决于传染媒介，通常为 10~14 天)	**细菌 (脊椎脑膜炎)**　开始可能像感冒、流行性感冒或耳朵感染；孩子病得越来越重；发烧至 38.9℃~40℃；越来越嗜睡、昏昏沉沉、呕吐；颈部僵硬或在把脚举起换尿布时变得僵硬；前囟门胀出；孩子苍白，满脸病容 **病毒**　征兆各有不同；宝宝看起来不像有病样；病情通常不会快速恶化
腮腺炎 (颈部的唾液腺发炎)	病毒 (潜伏期 7~10 天)	开始像感冒，通常还伴随着胃部不适；两三天后耳垂下的腺体肿胀、触痛；可能先由一侧开始，然后是另一侧；脸颊鼓起，张嘴可能会痛；持续 7~10 天；可能有轻微发烧；通常孩子看起来病得并不很严重
雷氏症候群 (脑、肝发炎)	不明，可能是病毒感染所释出的毒素引起	嗜睡情形越来越严重，可能演变成昏迷；持续呕吐；发烧；在病毒感染后出现；痉挛；一种很严重的疾病

点击查看儿童用品排行榜

（续表）

家庭疗法	医疗法	特别说明
治疗法与流行感冒相同；宝宝不会很不舒服，可能不怎么需要治疗	注射麻疹、腮腺炎、德国麻疹(MMR)三合一疫苗；检查以确认诊断；可以类似其他病毒，但可经由一系列血液检验确认	远离怀孕妇女(85%女性已免疫)；红疹出现几天前到红疹出现7天后有传染性
多摄取液体、冰棒、软质食物；预防脱水；给予acetaminophen	除非有续发性细菌感染，否则不需要	并非严重的感染，只是会有点不舒服；会传染
多给予冰棒、液体（不要给酸的果汁，如柳橙汁，以免刺痛嘴部）；如果宝宝拒绝进食，则给予冻的、软质食物；预防脱水；给予acetaminophen	检查以确认诊断；水分与控制发烧；有麻痹效果的非处方药通常没有帮助	让孩子很不舒服；父母因不知如何帮孩子而感到沮丧；传染性极高
与葡萄性咽峡炎相同；试试酸奶酪和乳酸杆菌；不要用考的松乳膏（湿疹乳膏）	抗病毒药膏(若成人在还未出现水疱的发痒阶段涂抹，或许能预防长疱)	病毒潜伏在皮肤里，可能经常复发
剪短指甲，不要让宝宝去抓；擦药膏；加以覆盖以预防扩散；不要让孩子碰红肿的皮肤如鼻子内部	开抗生素药膏；如果严重给予口服抗生素	若加以覆盖及在医生治疗期间，并不具高度传染性，但不要让孩子用感染部位碰触其他孩童
小心将壁虱移除（见第504页）；交给医生分析；在被咬部位涂杀菌剂；与医生联络	诊断确认困难，可能需要做血液试验确认；必须使用抗生素	怀疑比确认的时候多；属于较少见的疾病
在红疹消失前都必须隔离；多给予液体；控制发烧	注射麻疹、腮腺炎、德国麻疹(MMR)三合一疫苗；治疗并发症如肺炎、脑炎、耳朵感染；两颊内如出现白斑，可确认诊断	有时其他病毒引起的疹子也会被怀疑是麻疹；麻疹的红疹是深红色的，脸、躯干大部分地方都有，孩子会非常不舒服；发高烧
晚上用手电筒察看肛门附近有无虫体，或用胶布粘取肛门附近的虫卵，送到检验室确认；剪短指甲，以防止宝宝去抓	开药给家中每个人吃；先吃一次，10天后再吃一次	不算什么病，只是扰人的小麻烦；只会从人传到人身上，不会从宠物或玩具传染；小孩去抓，虫卵卡在指甲内，又跟朋友“分享”，或放进自己嘴里，虫卵在肠道里长成虫体，开始新的循环
如果孩子情况恶化得很快，就可能是脑膜炎；昏昏欲睡、不想动、发烧降不下来、很难叫醒；应马上与医生联络	接种HIB疫苗能降低风险。 **细菌** 抽脊髓液做确认诊断；静脉抗生素至少7天；监视是否有并发症 **病毒** 与流行感冒治疗方法相同	越早诊断与治疗结果越好；但也取决于病菌种类。 如果孩子有感冒或耳朵感染，但越来越嗜睡，发烧治疗也不退烧，就该怀疑是脑膜炎
饮食清淡、喝冷饮；冷敷头部；如果宝宝变得昏昏欲睡、持续呕吐、或颈部僵硬，马上跟医生联络	注射麻疹、腮腺炎、德国麻疹(MMR)三合一疫苗；治疗并发症：脑炎、脱水	不要跟其他淋巴腺肿胀混淆；腮腺炎腺体很大、会触痛，位于耳垂正下方，颚骨上方；其他的腺体发炎是在颚骨下方
如果宝宝的意识状态迅速恶化，应马上通知医	住院；支持性治疗；治疗脑水肿、肝症状、控制痉挛	可能跟患水痘或流行性感冒时服用阿斯匹林有关(但尚未证实)

点击查看儿童用品排行榜

病　名	原　因	征兆与症状
肺炎 (肺部组织发炎)	细菌或病毒（潜伏期视病菌而定，通常为 7~14 天）	**细菌**　发烧 38.9℃~40℃、发冷、呼吸急促、心跳急促、分泌性咳嗽、腹痛、呕吐；宝宝病情日益加重病毒轻微发烧、不会发冷；久咳；宝宝病得没那么重；可能持续 3~4 周
玫瑰疹	病毒（潜伏期 5~10 天）	之前健康的宝宝突然发高烧至 39.4~40.6℃，可能造成热痉挛；治疗后很快会退烧；第 3 天发烧就会停止；宝宝看起来几乎好了，之后宝宝身体和四肢会出现淡淡的粉红色疹子，持续 1 天
呼吸细胞融合病毒 (RSV)—肺部发炎	病毒（潜伏期 5~8 天）	类似细小支气管炎；刺耳的咳嗽声、呼吸急促、喘鸣、胸凹
疥癣 (皮肤感染)	恙虫	皮肤隆起，大小如同被跳蚤咬过，会有剧痛，有时恙虫会藏在皮肤下，造成长形、隆起的疹子；若不治疗会持续数周
猩红热 (基本上跟链球菌性咽喉炎一样)	细菌，链球菌（潜伏期 2~5 天；细菌释出的毒素引起红疹）	脸、躯干、四肢出现类似灼伤的疹子，摸起来像砂纸；嘴周围有一圈像胡子似的苍白部位；疹子在 5 天内消失，留下脱皮部位；发烧至 38.3℃~40℃；扁桃体炎、像链球菌性咽喉炎；常有呕吐
链球菌性咽喉炎	细菌，链球菌（潜伏期 2~5 天）	**学龄儿童**　扁桃腺炎：扁桃腺红肿，有时覆盖有异味的白色物质；口腔上方有厚实的红色斑块，舌头呈白色，发烧至 38.9℃~40℃；淋巴腺肿胀、腹痛、呕吐、吞咽困难。 **婴儿**　症状较轻微，喉咙发炎看起来较不严重
破伤风	细菌（潜伏期 3~21 天）；由深度污染伤口的细菌所释放出的毒素造成	全身肌肉抽筋，特别是下颚肌肉；痉挛
扁桃腺炎 (喉咙痛)	细菌或病毒	视原因而定：从轻微发烧到严重发烧、从下颚淋巴腺轻微肿大到严重肿大；通常跟感冒和腹痛一起出现
百日咳 (呼吸道发炎)	细菌（潜伏期 7~10 天）	开始像感冒，但迟迟不愈；约两周后咳嗽恶化；一阵阵 5~10 声持续的咳嗽，并产生浓稠粘液，随后是长长的吸气喘鸣声；宝宝的脸色发红，咳嗽时嘴周围会呈蓝色，之后呕吐；没有发烧或轻微发烧；持续 3~6 周

点击查看儿童用品排行榜

（续表）

家庭疗法	医疗法	特别说明
试试液体、湿气、拍胸、使用 acetaminophen	抗生素、胸部理疗法、照胸部 X 光做确认；可能需要住院，但也可以每天到医生诊所或医院门诊处打两次抗生素即可	不像未发明抗生素时代那么可怕；只要早期进行积极治疗即可顺利治疗。如果宝宝的感冒和发烧越来越严重，就有可能是肺炎
治疗发烧、补充水分；虽然会发高烧，但只要宝宝在烧退后看起来比较好，就不必担	控制发烧；进行诊断，但要等到红疹出现才能确	6~18 个月大宝宝常见的发烧原因。宝宝的高烧如果起伏不定，但看起来病得并不重，就有可能是长玫瑰疹。如果使用抗生素之后出现红疹，可能被误以为是身体对抗生素过敏出现的疹子
与细小支气管炎相同；如果宝宝呼吸困难、体力衰竭，或嘴部周围苍白、发蓝，都应立即通知医生	可能需要住院；严重的患者需要接受特别吸入疗法的抗病毒药物治疗	6 个月以下婴儿若咳嗽久久不愈，呼吸越发困难，就必须要提高警觉；新生儿及出生头几个月婴儿长期咳嗽且咳嗽日渐恶化的常见原因
洗冷水澡；试试 Aveeno 燕麦皂；剪短指甲；清洗贴身衣物	处方药膏或乳液（须照指示使用；过量使用可能引起中毒）；止痰药物	如果疹子剧痒，持续数周，就有可能是疥癣；具高度传染性，但只限于人与人之间，不会通过玩具传染
给予液体、冰棒、acetaminophen；预防脱水；饮食清淡	给予抗生素，通常为青霉素，持续 10 日；可能要同时治疗家中会接触到此病的人	不比链球菌性咽喉炎严重；较少出现在婴儿身上，以学龄儿童较多；治疗开始后 24~48 小时内会感染
与猩红热相同	与猩红热相同；或许会做喉咙细菌培养确认；婴儿的诊断较不明显	治疗开始之后 24~48 小时内会传染
预防方法为用杀菌剂清洁伤口，并做好接种疫苗	注射白喉、百日咳、破伤风(DPT)三合一疫苗；住院；抗生素	不常见
与腥红热相同	视原因而定；可能会做喉咙细菌培养及血球计数，帮助诊断	具传染性，传染期视原因而定
补充液体；试试冷湿气、拍背、有祛痰效果的咳嗽糖浆；如果孩子持续咳嗽、体力衰竭或呼吸困难，应立即通知医生	注射白喉、百日咳、破伤风(DPT)三合一疫苗；1 岁以下患者通常需住院；氧气；抗生素；治疗并发症，如肺炎	1 岁以下属严重疾病，较大孩子通常不需住院；有些病毒造成的咳嗽很像百日咳

点击查看儿童用品排行榜

第26章

常见紧急状况的救命程序与急救方法

苏珊被家里常常发生意外的幼儿，折腾得白头发都长出来了，有一次她甚至问我："哪里可以找到愿意在别人家里驻诊的医生呢？我熬得过幼儿期这几年吗？"家里再安全，宝宝再聪明，还是免不了会发生意外，而父母就是宝宝的第一线急救系统。以下的速成课，就是要教你如何在发生紧急状况时救宝宝的命。

3P

为了应付可能发生的紧急状况，你不仅要时刻有心理准备，还要对家中环境足够熟悉并掌握一定的处理技巧，才能在拯救宝宝时掌握先机。

预防（Prevent）

按照第25章有关给宝宝安全的居家环境的说明，对于周围环境可能导致的意外，尽可能先做好防护措施。

准备（Prepare）

去学习婴儿心肺复生术（cardiopulmonary resuscitation，CPR）和急救课程，并且每2年复习一次。红十字会或医院通常都会开设这类课程。如果没有的话，你可以找一群育儿父母，大家合请一位合格的、有经验的专业讲师给你们上课。就像你在宝宝出生前去上生产课程，好迎接宝宝的到来一样，CPR课程也能让你为宝宝出生后的生活，做好充分的准备。初高中年纪的孩子，也应该上CPR课，尤其是那些常帮父母照顾年幼弟妹的大孩子。至少应该全家一起看CPR教学录像带，讨论并练习从课程和录像带中学到的东西。要求宝宝的保姆也去学CPR。如果你的宝宝是送到外面的托儿所，也要确知那里的工作人员懂得CPR。

练习（Practice）

定期在心中想像如果出现某种意外情况时，你该怎么做，并实际演练。要经常复习你在CPR课程所学到的东西，你可以用布娃娃或枕垫来练习，但千万不要用宝宝练习。只有事先想好应变方法，并且牢记在心，碰到紧急状况时，才能像反射动作般迅速回应。

本章将教你面对几种紧急状况所需的救命技巧。

异物梗塞

发生异物梗塞时，宝宝会用力把阻塞部分

点击查看儿童用品排行榜

气管的异物排出，或者拼命想让空气进入并通过阻塞的气管。异物梗塞是幼童最常见的死亡原因之一。

何时不需急救

如果宝宝能咳嗽、啼哭或说话，而且明显在呼吸，那就表示气管没有被完全阻塞。因为气管内有空气进出才能发出声音。这种情况下通常宝宝自己的引吐和咳嗽反射，就能把异物排出。这时父母若采取任何干预措施不但没有必要，还可能造成危险。因此，你只需要陪在宝宝身边，给他精神上的支持，镇静地说："没关系"，让宝宝不要害怕。记住，你就像一面告诉宝宝何时该担心的镜子。如果你慌了手脚，宝宝也会跟着慌张起来。除非你可以轻易看到造成阻塞的异物，否则千万不要盲目地把手指放进宝宝嘴里乱扫一通，这样可能会把异物推进喉咙更深处。

重点提示

以下的说明并不能替代实际的急救或CPR课程。

何时该介入

如果宝宝有下列迹象，则表示他的气管已经受阻。

⊙喘不过气或脸色发蓝

⊙昏倒（而且你怀疑是异物梗塞）

⊙露出"我噎到了"表情：眼睛睁大、嘴巴大张、流口水及神情惊慌

⊙较大的孩子，会用手紧握着喉咙，表现出大人噎到时也都会有的样子

吞入物品

把手里的东西放进嘴巴是宝宝的惯有的标准动作，却常让父母担心不已。宝宝有时会吞下如硬币之类的小东西，这些东西几乎都能顺利通过肠道，并在一到三天内随粪便排出，不会造成任何伤害。如果宝宝没有咳嗽、大量流口水，也没有腹痛症状，看起来好好的，那么你也不必急着找医生。

可是也有需要担心的时候。有时像是硬糖果或大硬币之类的东西，可能会卡在宝宝的食道，也就是从嘴巴到胃的那条管子。东西卡在食道虽然没有卡在气管那么严重，但也可能影响宝宝吞咽，有时甚至会影响宝宝呼吸的能力。看到以下征兆赶紧找医生：大量流口水，物品卡住的地方会痛（通常较大的孩子才能告诉你疼痛的部位）及吞咽困难。

点击查看儿童用品排行榜

如果宝宝噎到了：两种技巧

如果宝宝有上面所列的任何征兆，你可以采取两种方法：海氏法（Heimlich maneuver，又称腹压法）与背击胸压法。海氏法不适用于1岁以下的宝宝，因为这种方法可能会造成宝宝重要腹腔器官的挫伤。至于1~2岁间的宝宝，到底是用背击胸压法好，还是用海氏法好，仍是见仁见智。但对于较大的孩子以及成人，一般公认腹压法效果比较好。通常父母在使用背击法时会觉得比较自在，因此也比较少犯错；但1988年时，美国小儿科学会安全委员会曾提出一种针对1岁以上宝宝使用的腹压法。有时我们必须同时用到背击胸压法和腹压法。

重点提示

无论你用的是哪种方法，一定要使尽浑身解数，不要轻易放弃。有时，造成梗塞的异物可能会软化或变小，或者呼吸道会放松，使得异物较容易排出。如果宝宝在公众场所发生梗塞，你应该大声呼救，尤其是你不懂CPR的话。或许你身边就刚好有懂得CPR的人，能在急救人员到达前帮你救护宝宝。记住，行动要快，但每个动作都要做得切实有效。

背击胸压法

第一步：击背四下 让宝宝脸朝下，你用前臂托着他，让他头稍微往下。用一只手支撑着宝宝的下巴，然后用另一只手的手掌根部朝宝宝肩胛骨中间迅速、用力地击四下。同时呼救："我的宝宝噎到了，快打120！"如果当时只有你一个人，则按顺序从第一步做到第四步，然后再带着宝宝去打电话求救。



击背

第二步：压胸 如果击背四下后，宝宝还未将异物排出（继续咳嗽、啼哭，或者你没有看到异物被吐出），而且仍然无法呼吸，把宝宝翻过来放在腿上。朝宝宝的胸骨迅速、用力地按压四下。要按在正确的位置上，你可以想象宝宝两个乳头间有一条线，这条线跟胸骨交叉点下方一指宽的位置，就是你要按压的正确部位。用两或三根手指很快将胸骨下压1.5~2.5厘米，每压完一次，手指不要移动，让胸骨自行恢复到正常的位置。



压胸

点击查看儿童用品排行榜

第三步：提高舌头与下巴 如果宝宝仍然没有呼吸，将宝宝的嘴掰开，检查是否有看得见的阻塞异物。用拇指将宝宝的舌头下压，然后用拇指和食指夹住舌头和下巴，将下巴往上抬并掰开嘴，检查宝宝喉咙后方。这个动作会使舌头离开喉咙后方，或许能使异物松开。如果你能看到异物，用一根手指绕着异物周围将其扫出，但不要盲目乱弄，以免将异物推得更深。

第四步：口对口呼吸 如果宝宝还是没有呼吸，做两次口对口或口对口鼻人工呼吸（见后面详细说明）。如果每次吹气时，宝宝的胸部都有起伏，表示宝宝的呼吸道是畅通的。继续进行人工呼吸，直到宝宝能自行呼吸为止。

提高舌头与下巴



第五步：重复以上步骤 在打电话或等急救人员到达时，重复第一到第四步。只要经过充分练习，这整个过程可以在一分钟内完成。你可以用布娃娃做练习，直到所有的动作都非常熟练为止。

腹压法（海氏法）

海氏法不适用于1岁以下的宝宝。

如果孩子处于昏迷状态 让孩子平躺在坚实的表面（地板或桌上）。跪坐或站在孩子侧面或脚边（如果是年纪较小的孩子，应避免使用让孩子躺在你的两脚间的跨姿，以免压的时候力量太大）。一只手的手掌根部放在孩子肚脐和肋骨中间（注意不要按到胸骨末端，以免造成内脏受伤），另只一手放在这只手上方。快速地在腹部按压6~10下。孩子年纪越小，动作越要温和。如果在腹压后，孩子还是没有将异物咳出，则用提舌/下巴法（背击胸压法第三步），让呼吸道打开，如果能看见异物，可用手指将异物扫出（不可盲目扫探）。如果孩子仍旧没有呼吸，则开始口对口人工呼吸，并重复腹压法。

如果孩子意识清醒 站在孩子后方。用手环抱孩子腰部。一手握拳，将拇指抵住孩子腹部中线位置，稍高于肚脐，但离胸骨末端还有一段距离。用另一手抓住握成拳头的手，迅速在腹部朝上急压。如有必要，可重复6~10次。注意不要使拳头碰到胸骨末端或肋骨。



昏迷孩子的腹压法

点击查看儿童用品排行榜

当宝宝没有呼吸时：CPR的步骤

第一步：迅速评估状况

如果宝宝脸色苍白、发蓝，而且明显没有呼吸，马上开始照第二步所说的方法做CPR。如果你无法弄清宝宝的状态，则可以先看、听、感觉宝宝有没有呼吸。

第二步：清除口腔

找找看宝宝口腔中是否有异物、食物或口香糖。如果有，要小心翼翼地将你看到的东西移除，不要盲目地用手指乱挖。如果宝宝嘴里有呕吐物或其他液体，把他的头侧向一边，让地心引力帮忙把这些东西清出。如果你怀疑宝宝是噎到了，则照前述的背击胸压法，拍击他的背部。

第三步：把宝宝调整到能让气管伸直的位置

让宝宝平躺，头与心脏同高。将你的一只手放在他的头上，另一只手的手指放在他的下巴上。一手把下巴提高，另一手往下压额头，让舌头不要挡住喉咙后方。



清醒孩子的腹压法

婴儿的下巴应该稍稍朝天花板翘（称为嗅闻姿势——你可以自己做做闻东西时的动作，注意，你的头会稍微往上，往前）。但婴儿头部倾斜的角度不要太大，免得反而阻碍了呼吸道。把卷好的毛巾放在宝宝脖子下面，通常就能维持正确的姿势。

如果孩子的年纪较大，头部往后倾斜的角度也可以稍微增加。握住下巴的手指不要压到喉咙，你可以顺便把宝宝的下嘴唇往下拉，让嘴巴保持张开。

第四步：开始口对口人工呼吸

1岁以下的婴儿：用你的嘴巴盖住宝宝的嘴巴和鼻子。往宝宝的嘴里吹气，力量只要足以看到宝宝的胸部隆起即可（将两颊内的空气吹入，比较像喘气而非呼吸，不要用像深呼吸呼气时那么大的力气。将太多空气快速地吹入宝宝嘴里，可能会伤害宝宝的肺部，或者使胃部扩大，影响呼吸或造成呕吐）。一开始先吹两口短气。注意在吹气时，宝宝的胸部是否会隆起。

如果宝宝的胸部有隆起，表示气管畅通，你的技巧也正确。继续做口对口人工呼吸，直到宝宝能自行呼吸为止。每3秒帮宝宝做1次稳定呼吸（每分钟20下）。



1岁以下婴儿的口对口人工呼吸

点击查看儿童用品排行榜

如果宝宝的胸部没有隆起，把宝宝的口鼻封得更紧一点，试试几个更有力的呼吸。如果还是没有隆起，则可能是气管受到阻塞，你可以把宝宝的头部换个位置倾斜，重复口对口人工呼吸的动作，或者马上改用背击胸压法，把造成阻塞的异物排出。

⊙大于1岁：如果是较大的宝宝和孩童，你可以用拇指和食指捏着他的鼻孔，把嘴紧紧盖在孩子嘴唇四周，用你的嘴唇形成严密的封口。然后进行前述的步骤。

第五步：检查宝宝的脉搏

感觉得到脉搏，表示宝宝的心还在跳，所以你不需要去压宝宝的胸部。要找到宝宝脉搏最简单的方法是轻压宝宝上臂内侧的肌肉，位置约在肩膀和手肘的中间。你也可以检查宝宝脖子的侧面。如果宝宝没有了脉搏，就进入第六步。

第六步：开始压胸

把宝宝放在坚实的地方，如地板或桌面上。解开或脱掉上衣。把二或三根手指放在宝宝的胸骨上，刚好在乳头线下方，如前所述的压胸位置。把胸骨迅速往下压（心脏就在正下方）1.5~2.5厘米深，保持在每分钟至少100下——最好的计算方式就是数“一下、二下、三下、四下……”念数字时以平顺、不急促的节奏下压胸骨。



较大婴儿及孩子的口对口人工呼吸

如果只有你一个人给宝宝做CPR，则每压五次胸骨，就帮宝宝做一次口对口人工呼吸。要确定宝宝的头部保持在正确的姿势，并注意观察宝宝胸部起伏的情形，除了在做口对口人工呼吸时外，在压胸的间隔时间，手指不要离开宝宝的身体。

如果有两个人给宝宝做CPR，则一个负责压胸，每五下停一次，让另一个人做口对口人工呼吸（这种搭配法通常只适用于受过训练的急救员，没有受过训练的人无法准确协调心脏压缩与呼吸的时间）。

继续每隔5分钟检查一次脉搏，直到受过训练的专业急救人员到达。感觉到脉搏后，就停止做心脏压缩，但要继续做口对口人工呼吸，直到宝宝能自行呼吸。

现在来复习一下CPR的ABCD：

⊙A——airway（呼吸道）：调整宝宝头部的位置，去除障碍物，让呼吸道畅通。

打电话给医护人员时

碰到紧急状况，打电话求救时，一定要给对方下列资料：

⊙你目前所在位置（如果不好找，要尽快给对方一些指示）

⊙目前位置的电话

⊙宝宝的姓名和年龄

⊙意外发生的原因

如果你因为害怕而不知所措，可以请身旁的人询问对方，在医护人员到达前应该做些什么。

点击查看儿童用品排行榜

不同年龄的压胸法

新生儿：帮新生儿做压胸较容易的方法是，把双手放在宝宝的腋下，握住宝宝的整个胸部，然后用拇指尖端按压宝宝的胸骨（见右图）。

较大的孩子：用手的手掌根，并压得深一点，约2.5~3.5厘米，每分钟100下。



新生儿的压胸法

⊙B——breathing（呼吸）：做口对口或口对鼻口人工呼吸，宝宝的头部要放在适当位置，每3秒吹气一次。

⊙C——circulation（血液循环）：如果感觉不到脉搏或心跳，则每分钟做一百下压胸动作。

⊙D——dial（打电话求救）：开始做CPR 1到2分钟内，一有机会就打电话求助。

出　血

对于宝宝的第一次流血，你必须先做好心理准备。虽然大部分的小伤口，只要温柔地帮宝宝贴上创可贴就够了，但是遇到大出血，你应知道如何分辨情况的严重与否并迅速止血，才能救孩子的命。

大出血

加　压

用纱布或干净的手帕，盖住并压住出血部位两分钟。然后，如果可能的话，把出血部位放在冷水下冲洗，并评估伤口的严重性程度。血管很密集的区域，如头皮，只要是小小的刺伤，就会大量出血（只要加压，涂点抗生素药膏，很快就能愈合）。出血量取决于受伤血管的种类。如果是小静脉，血只会缓缓流出，压个两三分钟，并或放在冷水下冲洗后就能止血。如果受伤的是动脉，血会喷出，至少要连续压10分钟才能止住。如果你中间停下来看一眼伤口，就要重新开始计算时间。然后至少要再用20分钟的止血带，之后才能检视伤口，并尽快就医。

做止血带

如果伤口不只是静脉受伤的小量出血，应该先加压10分钟。不要把吸了血的加压纱布拿开（拿开可能会把血液凝块拨开，导致再度出血）。在原来的纱布上再放一些纱布。不要中断对出血部位施加压力，在纱布上缠上绷带，持续对出血部位施压。

安慰孩子

孩子越害怕，体内流向出血部位的血就越多。父母应该保持冷静，才能控制全局。

让宝宝保持正确的姿势

让孩子躺下，把出血部位抬到比心脏高的位置，像是把手臂抬高一样。

求　救

打电话问医生接下来该怎么做，或者送孩子到急诊室去，尤其是当你无法止血时。

点击查看儿童用品排行榜

小出血

在孩子眼中，只要流血了就非同小可。但其实大部分的小人儿都只会发生小出血，在家里就能顺利处理。

保持冷静

幼儿看到流血，想到自己的身体有东西漏出来，免不了会惊慌失措。如果你也慌了手脚，只会把情况弄得更糟。

清洗伤口

把出血部位（如手臂）一边放在冷水下冲洗几分钟，一边安慰孩子“很快就会没事了”（不是“没事、没事”）。（注意：要把鲜血从皮肤和头发上洗掉，用冷水冲比用温水效果好。）别忘了创可贴，就算不再流血了，及时贴上一块贴布也能让孩子觉得出血的地方已经“修理”好了。

每天照护

一开始及之后每天用水冲洗伤口，能冲走残余物、细菌及坏死组织，降低发生感染几率。冲洗完后用干净的纱布轻轻压干。根据伤口的部位和种类，医生可能会建议你用棉花棒沾点双氧水，帮宝宝轻轻清除伤口上的结痂，每天擦上2次。涂上抗生素药膏，并根据医生的指示包扎伤口。

贴无菌带

你需要的东西包括：一捆0.6厘米宽的无菌带、棉花棒、一点安息香及剪刀。

1.清洁并擦干伤口。

2.把无菌带剪成1.2~2.5厘米长。

3.用棉棒将少量安息香黏胶沿着伤口边缘擦，但不要碰到伤口，免得刺痛。

4.把伤口的边缘推近。如果需要3条无菌带，第1条贴在中间，把伤口合起来，然后在两端各贴1条。较小的伤口只需要两条。

缝合伤口

伤口需要缝合吗？

缝合可以加速伤口愈合，降低感染和留下疤痕的几率。如果伤口有裂开的情形，或者你能看到皮肤下面的肉，就需要缝合。

正如前面所说，头皮上的伤口会大量出血，但在止血后，你可能会发现其实伤口非常小。当初让你紧张万分的小血管，现在也能让伤口很快愈合，而且头皮上的伤口很少会发生感染。这些考虑再加上没有美观不美观的问题，头皮上的小伤口通常不需缝合就能自行愈合。

另一种会大量出血但也会自行愈合的伤口是连接上牙龈和嘴唇间称为系带的血管组织。这个部位常常是在跌倒撞到脸时受伤而流血。系带的伤口很少需要缝合，只要用冷水将纱布沾湿压住，或者让宝宝吃根冰棒就能轻易愈合。

有些小于1.5厘米长、没有裂开的小伤口，只要用无菌带（一种改良后的蝴蝶绷带）。如果你弄不准宝宝的伤口是否需要缝合，可以请医生或急诊室的医生检查一下伤口。

陪伴宝宝

如果宝宝的伤口需要缝合，当医生缝合时，你一定要在旁边陪着宝宝，让宝宝安心。告诉宝宝现在要做什么。如果会痛的话，不要跟宝宝说不会痛，因为这样说只会让宝宝不信任你。

如何减少疤痕

伤口会形成疤痕大部分都跟照护伤口的方式有关，并非缝合的问题。试试以下方法：

点击查看儿童用品排行榜

⊙遵照医生的指示照护伤口，以及前面所提的保持伤口清洁的建议。伤口感染是留下疤痕最常见的原因。

⊙按照约定时间带宝宝去医生那里拆线。缝线留在皮肤里太久，会增加感染的几率。

⊙按摩伤口。用含有芦荟或维生素E的滋润乳液按摩伤口，要将乳液按摩进皮肤。这种按摩能促进血液流向伤口。

⊙伤口不要晒到太阳，特别是脸部的伤口。在伤口愈合的前6个月，应避免受到直接日晒。因为在直接日晒下，疤痕可能会晒得比周围皮肤更黑，变的更明显。使用SPF（防晒系数）15或更高的防晒品，或者戴上宽缘的帽子遮住伤口。

头部伤害

再也没有比孩子的头撞到地板时的声音更令父母心惊肉跳的了。孩子的头撞肿了或者头破血流是父母打电话给医生的头号理由。其实，头骨受伤和脑部受伤是不一样的，而育儿父母了解头骨受伤和脑部受伤的区别，对他们是有益的。头骨就像安全帽一样，保护着脆弱的脑部，而头骨又是由血管密布的头皮覆盖着。大部分的跌倒都只会伤害到头皮，头皮有伤口会大量出血，而如果是头皮下的血管破裂则会出现大面积的肿块。不用担心孩子的头怎么这么快就肿了起来，只要冰敷一下很快就会消肿。

宝宝的头在受到撞击后，真正要担心的是脑部是否受到伤害。脑部伤害可分为两种：出血和脑震荡。如果头骨与脑之间或脑内的小血管破裂了，在破裂处会发生出血并压迫到脑部。脑部受到撞击后也可能引起震荡，也就是脑部因为宝宝的跌倒而受到“震动”。因为出血或脑震荡所引起的肿胀，会对脑部造成压力，进而出现脑部伤害的外在征兆。

应注意的事情——何时该担心

如果宝宝失去意识知觉，但还有呼吸、肤色粉红（嘴唇没有发蓝），把他放在平坦的地方，并打电话向医护人求救。如果你怀疑孩子的脖子受伤了，不要搬动他，让受过颈部伤害专业训练的人来搬动孩子。如果孩子没有呼吸，要赶快帮他做CPR。如果孩子有痉挛情形，必须让他的呼吸道保持畅通（后面有详细叙述）。

有时候，比较敏感、容易发脾气的宝宝在跌倒后，盛怒之下可能会让他进入一种摒住呼吸的状态，看起来像是痉挛。这种情景很自然地会让父母慌了手脚，急急忙忙把孩子送到医院。就算最后发现并没有必要，小心点也总是好的。我会告诉我的病人，如果有丝毫怀疑，就应立即带宝宝到附近医院的急诊室。

观察期

如果宝宝很清醒，能走路、能说话、能玩，与跌倒之前没有两样，父母可以先轻声安慰宝宝，然后在伤口或肿大的部位冰敷20分钟，观察一段时间后，再打电话给医生。之所以要有这段观察期，是因为宝宝受伤之后的行为，比受伤当时的情况，更能为医生的诊断提

重点提示

头皮如果有刺伤，必须特别注意。从外观看可能没什么，但像钉子之类的东西，可能会穿过头皮和头骨，导致下面的头部受到严重感染。因此一定要通知医生。

点击查看儿童用品排行榜

供重要线索。脑部受到伤害后，征兆可能会马上出现，也可能在之后的24小时内缓慢浮现。

过了观察期后，根据宝宝的状况，你可能会想或不想打电话给医生。除了我们所列出的应该通知医生的情况外，父母的直觉也是很重要的。父母体内的监测系统，往往就跟最先进的电子仪器一样准确。如果你觉得情况不对劲，打电话告诉医生，听听医生的意见，最重要的是告诉医生你为什么担心。以下是孩子受伤后24小时内应该注意的事：

宝宝睡眠模式的变化

宝宝在受过外伤后通常都会想睡，这使得谨遵“注意观察孩子清醒时变化”指示的父母格外紧张。如果头部受伤的时间接近晚上或是午睡时间，孩子原本就已经累了，这时候就很难判断，孩子想睡到底是因为头部受伤，还是因为睡觉时间到了，睡意自然袭来。你可能也无法遵守“不要让宝宝睡着”的指示。就让宝宝睡吧，但你应该每2个小时醒来一次，检查宝宝的情况。

需要注意的地方如下：

⊙肤色由粉红转为苍白，如果转为蓝色就更要警觉。

⊙呼吸的变化：有时呼吸很浅，有时有10~20秒暂停呼吸，之后呼吸不规律或喘气（但别忘了，新生儿的呼吸通常都是不规律的）。

⊙身体一侧的整只手或脚在抽动。

如果宝宝的肤色和呼吸都正常（跟平常没有不同），你的母性直觉也告诉你没有什么问题，除非医生有指示，否则不需要把宝宝叫醒。头部受伤所造成的深眠，几乎一定会出现平常没有的浅弱、不规则呼吸形态。

如果你不放心，或者宝宝看起来“不太对劲”，你可以把宝宝轻轻叫醒，拉着半睡半醒的宝宝坐起来或站起来，然后再让他躺回去。正常情况下，宝宝会有点烦躁不安，在床上扭动一下才会继续睡。如果宝宝没有这样，试着让宝宝坐起来或站起来，把他的眼睛张开，叫他的名字，让他完全清醒过来。如果宝宝醒来了，看着你，吵闹或微笑，挣扎着不想被打扰，你就可以放心回去睡了。相反的，如果宝宝没有抗议，而且也没有清醒得足以吵闹，而是脸色发白，呼吸不规则，大量流口水，或者出现前面所列的任何脑部受伤征兆，则必须马上送医。

平衡感与协调感的变化

脑部受伤的征兆在白天比较容易观察。注意宝宝平常游戏的样子。宝宝的表现是否跟跌倒前一模一样：能坐直、走路走得很好、手臂与脚的动作正常？还是不平衡、很不稳、拖着一只脚或者越来越没有方向感？对还没学会走路的宝宝，注意他坐、爬的技巧，或者手部的动作有没有任何改变。

呕　吐

有些宝宝脑部受伤后想睡觉，有些则呕吐，这些现象之所以会产生大部分是因为宝宝跌倒受伤后不舒服所导致，不要担心。但如果

脑部受伤的征兆

如果宝宝在头部受伤后出现下列任何征兆，都应通知医生或送孩子到医院。

⊙无方向感、很难叫醒
⊙睡觉时呼吸不正常
⊙斜眼、瞳孔大小不一
⊙持续呕吐
⊙越来越苍白
⊙耳道渗出血或水状液体
⊙痉挛
⊙坐、爬或走路时失去平衡

点击查看儿童用品排行榜

宝宝在接下来24小时内持续呕吐，就要提高警觉了，应该马上告诉医生。作为预防措施，你可以在孩子跌倒后几小时，喂孩子喝清澈的液体。喂母乳也具有疗效。

眼睛的征兆

眼睛能反映出身体内部的动静，尤其是脑子内的情况。事实上，眼睛后方跟脑部是紧密相连的，因此医生在为头部受伤的宝宝做检查时，都会观察宝宝眼睛后方，看看是否有脑部肿胀的情形。比起其他征兆，眼睛的征兆比较难评估，但只要出现以下情形，就表示该找医生了：眼睛斜视或眼球转动、两边瞳孔大小不一致、跌倒或撞倒东西等显示视力减退的行为。较大的孩子，还会抱怨看到双重影像或影像重叠。这些都是值得忧心的征兆。

该照头骨X光吗?

除了严重的头部伤害或明显的骨折外，头骨X光通常派不上用场，而且也没有必要把一个玩得正高兴的宝宝硬送到医院照X光。先观察一阵子，接着打电话给医生，然后请教医生是否需要带宝宝到医院照X光。电脑断层扫描（即一系列大脑剖面X光）现在几乎已经取代了普通头骨X光。在大部分情况下，如果宝宝需要照X光的话，就应该做电脑断层扫描。这项科技突破，比起单纯的头骨X光，能让我们对受伤的情况有更多了解，像是脑部是否有出血或肿胀。

痉　挛

痉挛（又称抽搐）是由于脑部发出不正常的电流所导致，常常令宝宝和父母都惊慌失措。其严重性从局部的肌肉抽动，到全身抽搐（称为癫痫大发作），各种程度的都有。癫痫大发作的可能症状包括跌倒、在地上扭动、翻白眼、口吐白沫、咬舌头及暂时失去意识等等。

处理痉挛时，最重要的就是要先确定宝宝的舌头或分泌物不会阻碍到呼吸道，以免大脑缺氧。婴儿时期会发生痉挛，大部分都是因为发烧。这种发作很短暂，有固定的过程，而且很少造成伤害，但可能会把父母吓得脸色发白，四肢发抖。宝宝发生痉挛时的处理方式如下：

冰袋的妙用

受伤的宝宝通常并不喜欢让冰凉的物体贴在酸痛的组织上。冰凉的感觉能减轻疼痛，减少出血及肿胀。但千万不要直接把冰块放在皮肤上，以免造成组织冻伤。你可以买不会滴水、立即可用的方便冰袋，放在医药箱里，以备不时之需，或者你也可以自己做：把冰块放在短袜或手帕里。如果是用塑料袋，外面还要包一层薄布或湿毛巾。把短袜里的冰块打碎，就成了可以任意改变形状的冰袋了。你可以把冰块放在厚绒布玩具里。我们就在冰箱里准备了一只“小兔兔”，遇到宝宝身上有肿块、淤青时，这只冰小兔就成了宝宝的好朋友。一包包的冷冻蔬菜也是方便的冰袋。而好吃的冰棒，则是嘴唇肿胀的最佳良伴。帮宝宝冰敷时，要先轻轻地放在受伤部位，然后再根据宝宝的忍受程度逐渐加压，最长的要敷上20分钟。让幼儿把手放在冰袋上，他也比较容易接受。

点击查看儿童用品排行榜

⊙将宝宝安全地放在地板上，脸朝下或侧躺，让宝宝的舌头往前，利用地心引力让分泌物从喉咙流出。

⊙痉挛发生时或刚过后，不要给宝宝吃或喝任何东西。也不要试图阻止宝宝抽搐。

⊙如果宝宝的嘴唇没有发蓝，呼吸也正常，就不必担心。

⊙如果宝宝的嘴唇发蓝，或者没有呼吸，就必须帮他清除呼吸道，做口对口人工呼吸。但这种情况很少见。

⊙为防止宝宝在剧烈扭动时撞上家具，要将宝宝身边的障碍物全部清除。

痉挛过后，宝宝通常会熟睡。此外，在第一次痉挛后的几分钟内，往往还会再抽搐一次，尤其是因为发烧造成的痉挛。为了预防复发，如果宝宝在痉挛后觉得热，给他一个acetaminophen栓剂（口服药物可能会导致呕吐）。把宝宝的衣服脱掉，用冷毛巾帮他擦身。

一般来说，最好在宝宝痉挛后马上打电话给医生或到医院挂急诊。或者视情况而定，你可以有一段类似前面头部受伤所提到的观察期。如果宝宝之前很健康，却突然发烧，之后出现短暂的痉挛，而且当时看起来没什么问题，那么或许先观察一阵子，然后才求医比较好。你可以先想办法控制发烧宝宝的高度，并且安坐几个小时，不用在半夜三更打电话给医生或急奔到医院。但是，任何与发烧无关或发生在看起来生了病的宝宝身上的痉挛，都必须立刻送医。在赶去医院前，最好先做一些控制发烧的措施（药物及散热），免得烧越来越高，让孩子在送医途中又发生更多次痉挛。

灼　伤

如果9个月大的宝宝，手脚足够敏捷，在你一不留神时，闪电般地伸手去抓一杯他够得到的热咖啡，也许就会造成严重灼伤。灼伤的等级或深度，决定疼痛与皮肤变形的程度。一级灼伤（如晒伤）只会造成皮肤发红，并不会很痛，只需要用冷水、软膏和时间就能治愈。二级灼伤会有水泡、肿胀及脱皮，而且疼痛不已。三级灼伤会伤害皮肤深层组织，产生变形。

灼伤的基本治疗方法

如果宝宝灼伤了，处理方法如下：

⊙马上将灼伤部位浸泡于冷水中至少20分钟。这种处理方式除了能减轻疼痛外，冷水还能降低皮肤温度，减轻皮肤组织的损伤。不要用冰块，否则只会加重组织损伤。如果是脸部灼伤，可以将冷毛巾浸湿后再盖上去，或者用冷水冲洗脸颊。切勿在灼伤位置涂抹奶油、油脂或粉末。

⊙如果宝宝的衣服着火了，用毛巾、毯子、外套或你自己的衣服将火扑灭。

⊙尽快脱掉宝宝身上烧焦的或沾满热水的衣物。帮孩子脱掉套头式的沾满热水的上衣时，小心不要让衣服碰到他的脸，如果有必要可以将衣服剪开。

⊙评估灼伤的严重程度。如果宝宝灼热的部位只是发红，没有水泡，则可将灼伤部位泡在冷水里，直到宝宝受不了为止。不要覆盖住灼伤部位，并仔细观察灼伤部位的变化。

⊙如果灼伤后的皮肤开始起水泡、变白或变黑，则要涂上杀菌软膏，并用干净的布或没有黏性的绷带盖住。打电话给医生，或送孩子到急诊室。

⊙除了将灼伤部位泡在冷水里外，还要给孩子一些acetaminophen。

灼伤治疗的目的是要减轻宝宝的疼痛并预防感染、变形与挛缩（灼伤组织在愈合时会变短）。除了医生的指示外，大部分灼伤的居家

点击查看儿童用品排行榜

护理，都会包括以下的每日例行工作：

洗

用水龙头流出的温水清洗灼伤部位，然后用干净的毛巾吸干水分。水柱的力量会将细菌和坏死的组织冲走。

涂上灼伤药膏

在灼伤部位涂上处方药膏（银和磺胺抗生素综合药膏），帮助愈合并预防感染。

盖

医生会告诉你是只涂药膏，还是要用没有黏性的护垫盖住伤口，并用纱布包扎。

拉伸

如果灼伤部位包括能弯曲的地方，如手掌或手指关节，那么每天至少要活动灼伤部位10次，每次1分钟，以预防挛缩。

清除

为降低感染几率，在伤口愈合过程中，医生可能必须将已经灼伤的组织进行几次清除，或者教你怎么在家做这种就跟剪指甲一样容易的小手术。除非医生有指示，否则不要把水泡弄破，因为水泡是天然的伤口敷料。

在你的细心照护下，除非灼伤的程度很深，面积很大，否则宝宝灼伤的皮肤应该可以很快愈合，而且不会留下疤痕。

电击灼伤

电击灼伤不只比烫伤更容易破坏组织，电流还可能造成心跳不正常。碰触到倒下的电线非常危险，需要马上送医，甚至做CPR。而把手指伸进电线插座，通常只会把宝宝电得吓一跳。

化学灼伤（碱和酸）

宝宝被化学物品灼伤后，应立即把灼伤部位浸在流动的冷水中20分钟。把沾到化学品的衣服脱掉，但要小心不要让刺激物溅到身体其他部位。如果有必要可用剪刀把衣服剪开，但如果不能安全地把衣服脱掉，就不要动它。不要把沾了漂白剂的T恤从宝宝的头上脱掉。用肥皂和水清洗灼伤部位，但不要用力刷洗，以免让皮肤吸收更多的毒性物质。如果宝宝吸入或吞下任何有毒物质，马上打电话给毒物咨询中心，给宝宝化学品容器上所建议的解毒剂，或者喝大量的水。如果化学品溅到宝宝的眼睛里，则用水壶的稳定水流冲洗眼睛20分钟。（见第501页有关眼睛受伤的说明。）

治疗晒伤

如果只是皮肤有点发红，而且宝宝没有觉得不舒服，那么没有必要治疗。如果情况较严重，可以试试以下方法：

⊙如果皮肤非常红，宝宝又哭个不停，可以把晒伤部位浸在冷水里，或者用冷水和毛巾压15分钟，每天至少4次。留一点水在皮肤上自然蒸发，冷却皮肤。

⊙擦上非石油原料制造的滋润乳液（如芦荟），每天数次。

⊙如果皮肤已经起了水泡，请医生开处方药膏。根据前面有关灼伤处理的建议，把它当成二度灼伤处理。

⊙服用acetaminophen止痛。

中　毒

“中毒”这个恐怖字眼，指的是吞入、吸入或接触到任何会伤害身体的物质。虽然许多有毒物质只会造成短暂的胃部不适，但有的可能对肺部和肠道组织造成严重伤害，有些甚至会致命。（要避免宝宝中毒，详见第25章。）

处理方法

如果孩子吞入有毒物质，立刻打电话给毒

点击查看儿童用品排行榜

物咨询中心。电话号码应该随时准备好。如果没有就打120或去附近的医院。你应该告诉毒物咨询中心下列信息：

⊙食入物的名称及成分

⊙食入的时间与可能分量

⊙宝宝的年龄与体重

⊙症状：咳嗽、呕吐及行为变化等等

⊙你的电话

催吐的时机与方法

如果毒物咨询中心建议进行催吐，你应该做以下动作：

⊙给宝宝喝1大汤匙（3茶匙15cc）的催吐糖浆，接着喝240cc的水或非气泡式果汁。旁边准备好盛呕吐物的盆子，或者带宝宝到户外或浴室。

⊙把宝宝抱到膝上晃动几分钟，让他喝入的催吐剂在胃部充分搅动。

⊙如果宝宝在20分钟内还没有呕吐，再给他吃一次同样剂量的催吐剂。

⊙宝宝开始呕吐后，让他的脸朝下，头比身体低。用盆子盛住呕吐物，以便检查毒物性质。

⊙宝宝呕吐后一两个小时内，观察他是否有任何中毒征兆。

在未征询过毒物咨询中心前，不可以自行进行催吐。因为有些毒性物质或许没有必要进行催吐，而有些毒性物质如果吸入可能会造成肺部受损，进行催吐会更进一步伤害食道内膜。除非是毒物咨询中心的建议，否则食入下列任何物质时，都不应进行催吐：

⊙石油产品，如汽油、煤油、石油醚及松节油

⊙家具或汽车亮光剂

⊙强力腐蚀剂，如碱液、强酸及排水管清洁剂

⊙清洁产品，如漂白水、氨水及马桶清洁剂

虽然并非所有毒物都需催吐，但对于几乎所有的药物及有毒植物进行催吐都是安全的。对于催吐反而会导致危险的有毒物质，毒物咨询中心会教你如何解毒。解毒剂通常是几杯水或一杯牛奶。

吸入有毒物质

指甲油、去光油、黏胶、模型用的涂漆、亮光漆及含丙酮的烃类，对于成长中孩子的肺脏、肾脏及脑部都有可能造成伤害。使用这些物质时，房间一定要有良好通风，而且不能让宝宝在场。如果宝宝吸入有毒气体，赶快把他带到有新鲜空气的地方，观察他是否有严重咳嗽或嗜睡症状，并立刻送医。

眼部受伤

眼睛对于刺激物极为敏感，但也能很快复原。宝宝眼睛有异物侵入时，会眯得紧紧的，并且用手去揉，这会进一步刺激眼睛。要想不让宝宝脏脏的小手伤害到眼睛，在检查宝宝的眼睛或给他冲洗前，先用大毛巾、毛毯或床单（见第69页包裹宝宝的艺术）把他包紧。

冲洗小眼睛

要冲洗宝宝眼睛里的刺激物，最好是有两个人，一个抱住宝宝使他不会乱动，一个负责冲洗。轻轻地把宝宝的下眼睑往下拉，边鼓励宝宝把眼睛尽量张大，边用水壶盛温水用轻轻的、连续的水流冲洗他的眼睛。让宝宝的头侧着，受刺激的那只眼睛朝下，使水流过那只眼睛后能直接流到毛巾上。应至少持续冲洗15分钟。如果宝宝硬是把眼睛闭得紧紧的，你可以用指尖把他的下眼睑往下拉，或者把食指放在

点击查看儿童用品排行榜

他上眼睑眉毛下的位置，另一根手指放在下眼睑，然后轻轻地把眼睑分开。

冲洗过后，打电话给医生。有些腐蚀物可能会刺激角膜，造成感染，因此可能需要擦抗生素药膏以预防感染。抓伤或刺激物所造成的疼痛，可能持续24小时。给宝宝acetaminophen，并按医生指示的眼睛保护法做进一步护理。

点眼药

眼睛用的药品有两种形式——眼药膏和眼药水。眼药水比较好点，但如果眼睛发炎，点眼药水时会有些刺痛。擦眼药膏时必须要接近眼睛，所以更需要熟练的技巧，而宝宝的眼睛也不能乱动。

要让宝宝乖乖不动仍然需要两个人（一个人的话，可以用布把宝宝包起来），以免宝宝的手捣蛋。如果有一双手能帮忙，可以让他抱住宝宝的头，你抱住宝宝的身体，不要让宝宝动来动去——宝宝越大就越难要他乖乖不动。如果是新生儿，通常一个人就能应付。把宝宝放在柔软的地方——沙发、床或地毯等你可以弯下身的地方。

用你惯用的那只手拿着眼药。把宝宝的下眼睑往下拉，形成一个口袋形状，再把眼药水或药膏点抹上去。

鼻子受伤

宝宝的成长过程中，免不了会有几次跌个狗吃屎，把鼻子碰扁。幸好，大多数时候宝宝和他的鼻子都能重新站起，不至于变形。人的鼻子设计精巧，可以在脸部受到撞击时发挥吸震功能，保护头部。当鼻子撞击到坚硬的地方时，鼻子会因为薄薄的鼻骨被推往两侧而变扁。如果宝宝的鼻子给撞扁了，可依下列方法处理：

⊙把冰袋敷在宝宝的鼻子上，轻轻压在眼角下方鼻子两边凸出肿大的地方。冰敷至少20分钟或直到宝宝不能忍受为止。受伤后越快开始冰敷而且时间越长，肿胀的程度就会越轻。

⊙让宝宝挺直坐好，身体往前倾，避免鼻血流入喉咙后方。

何时应该送医

大部分鼻子扁了的情形都是有骨折，但大都在受伤后几周内就会复位，不会造成美观或功能上的障碍。鼻子骨折需要就医出于两种考虑：一、美观，如果鼻子被撞歪了，而且一直没有复原时；二、功能，如果呼吸受到阻碍时。观察宝宝的鼻子是否歪向某一边。用指尖轻轻压住一侧的鼻孔，看看宝宝闭着嘴巴时，两侧鼻孔是否都能正常呼吸。对于较小的宝宝，你可能要等他熟睡时才能试。如果有明显的美观或功能上障碍，应该马上就医。大部分情况下，医生在帮宝宝检查后会建议先等一两周，看看鼻骨是否会自行复位。到时候医生会再次检查，看看宝宝的鼻子是否仍然有任何美观或功能上的障碍，并提出治疗方法。婴儿的鼻部骨折很少需要做整复手术的。

流鼻血

我常问挖鼻孔的孩子："你是用哪根手指头挖鼻孔的？"（如果是问："你有没有挖鼻孔呢？"答案一定是没有）。因为挖鼻孔而流鼻血，在过敏季节很常见，这是因为孩子去抓的是原本就已发炎的鼻腔薄膜。冬天时，暖气会让空气变干燥，刺激鼻腔内膜，也会让孩子流鼻血。因此冬天开暖气时，在宝宝房里放一台喷雾器，能使宝宝少流鼻血。如果宝宝因为感冒，鼻腔分泌物结成块状，那么在宝宝的小指头伸进小鼻子后，接下来就是流鼻血了。在宝

点击查看儿童用品排行榜

宝鼻子里滴一点含盐水的鼻腔滴剂，或者擦一点软化剂，就能让结块的鼻腔分泌物松开，可以防止流鼻血。

以下是宝宝流鼻血的处理方法：

⊙让宝宝坐在你的膝上，身体稍微向前倾。

⊙捏着宝宝流血的鼻孔至少10分钟，不要放开。大部分的鼻血是来自于鼻中隔，即鼻子软骨内膜上的血管。要达到最佳的止血效果，你可以用一块湿棉花扭扭后塞进鼻孔，让棉花紧紧塞住约2/3的鼻孔。然后捏住塞着棉花的鼻孔，让压力传至鼻中隔。

⊙如果鼻血还是流不停，就要直接向供给鼻子血液的主要血管施压。该血管位于上嘴唇与牙龈交接的地方，就在鼻孔下方。在上嘴唇下放一团湿棉花，并用两根手指头从嘴唇底下往鼻孔方向施压，或者把一根手指放在鼻孔下方位置，压住上嘴唇。

⊙让宝宝保持挺直姿势，防止鼻血流入喉咙后，引发呕吐或打喷嚏。呕吐或喷嚏都会把凝结的血块排出，造成鼻子再度出血。

⊙你可以把嘴巴一直张着，以鼓励宝宝也把嘴巴张着，这样打喷嚏或咳嗽时鼻子就不会受力。

⊙鼻血停止后，把棉花继续放在鼻孔里几小时，填塞出血处，让这里形成凝块。然后再轻轻地将棉花移除（如果变硬，可用点水润湿），小心不要让血液凝块掉出，以免造成再度出血。如果是大人或较大的孩子，因为不用担心会噎到，可以把棉花留在鼻子里更久一点。

⊙如果这些方法还是不能止住鼻血，就要带孩子去看医生或急诊。

⊙要让宝宝少挖鼻孔，你可以把宝宝的指甲剪短，增加房间的湿度，并治疗吸入性过敏。

鼻内阻塞物

宝宝喜欢用手戳东西，而鼻子正是一个很容易戳的地方。多年以来，我从我的小病人鼻子里拿出过五花八门的东西。最常见的有豆子、豌豆、棉花团和小石头。令人意外的是，小宝宝很少会抱怨鼻子里有异物，但如果你发现宝宝单侧鼻孔有臭味，或黄色、绿色的分泌物时（如果是感冒，两边鼻孔都会有分泌物，而且分泌物不会有异味），就要怀疑宝宝是不是鼻子里有异物。要将宝宝鼻内异物取出来，你可以试试下列方法：

⊙如果看得到异物，可以试着用钝的镊子把东西取出。（可能需要用到前面在治疗眼睛受伤时所提的包裹法将宝宝包住，免得宝宝的小手捣蛋。）

⊙如果异物在鼻子深处，压住没有阻塞的那一侧鼻孔，鼓励宝宝把嘴闭起来打喷嚏，或许就能把异物排出。

⊙如果异物是能溶解在水中的东西，如糖果，可以帮宝宝淋浴，让蒸汽将糖果溶化。或者喷一些含盐水的鼻腔滴剂到宝宝的鼻子里，让异物软化，减小体积。

如果试过以上方法后，还是无法顺利将异物取出，就要带孩子去看医生或挂急诊，让医生用专门的器械将异物取出。宝宝鼻子里有异物时，不要躺下睡觉，免得异物被吸进肺部。

昆虫叮咬

宝宝皮肤被昆虫叮咬时，可能会出现两个问题：一、叮咬部位发生感染；二、皮肤对昆虫注入的毒液出现过敏反应。

拔螫针

蜜蜂叮人后会在伤口留下螫针及附在螫针

点击查看儿童用品排行榜

上的毒液囊。你可以先用锋利的刀子或信用卡的边缘将突出的毒液囊刮掉，再把剩下的螫针弄出来。（如果用镊子夹除毒液囊，会让更多毒液进入皮肤。）黄蜂的螫针并没有毒液囊。用镊子将螫针拔除后，冰敷被叮的部位，以减缓毒液的散播并减轻疼痛。

过敏反应

宝宝被昆虫叮咬后，会出现过敏反应的征兆包括手部和眼皮肿胀、气喘及风疹。如果宝宝被叮咬的部位周围出现局部肿胀，在打电话给医生前，可以先冰敷，并静观其变。如果有令人担心的过敏反应，通常在叮咬后一小时内就会出现。如果真地出现前面所提到的全身性过敏反应，要马上送宝宝去看医生或挂急诊。宝宝被叮咬后最应担心的过敏征兆是气喘或呼吸困难。

宝宝第二次被昆虫叮咬时，可能会出现比第一次被叮时还要严重的过敏反应。如果宝宝第一次被蜜蜂叮时，曾经出现过上面所提到的任何症状，以后再被叮咬时就应该采取一些预防措施：宝宝一旦被叮，应马上冰敷伤口，并到急诊室观察。如果两三个小时内都没出现过敏症状，就可以放心回家了。

如果宝宝对于昆虫的叮咬有严重过敏病史，你可以与医生商议给孩子打预防针，以预防昆虫叮咬过敏。如果孩子曾经对昆虫叮咬有严重反应，出外旅行时，记得带含肾上腺素的昆虫叮咬处方药及使用说明。

去除壁虱（俗称臭虫）

壁虱带有病原体，特别是会造成莱姆症（见第485页）的细菌，因此必须小心且完全地去除。以下是去除壁虱的方法：

⊙用沾了酒精的棉球消洁壁虱所在部位。

⊙用钝的镊子将壁虱夹起，夹起部位要尽量靠近它的嘴部，而且夹的时候应尽量紧贴皮肤。缓缓地将壁虱拔起，但不要挤或扭到壁虱。

⊙不要试着用手指将壁虱拉出来，免得它的头断裂，而身体却留在皮肤里。

⊙不要用火柴或香烟的热气来移除壁虱，因为热气只会让壁虱钻进皮肤更深处。

⊙如果壁虱陷在皮肤里：先用拇指和食指把壁虱头埋藏的皮肤部位捏起，然后用手术刀或消毒过的单面刮胡刀，轻轻刮过有壁虱头和嘴的皮肤，或者用消毒过的针把皮肤挑破，把壁虱头和嘴拿出来。如果你看到壁虱就觉得恶心，可以请医生帮你将壁虱取出。

⊙如果你住的地方莱姆症很普遍，说不定你抓到的壁虱就带有可能让孩子生病的细菌。这时候就要把壁虱留下来，带到公共卫生检验室进行分析。（跟许多小孩子被壁虱咬过的次数相比，会造成莱姆症的通常很少见。）

⊙用消毒水彻底清洁被咬的部位。

牙齿受伤

刚开始学走路的宝宝或跌跌撞撞的幼童，往往会发生门牙撞到桌角的意外。大部分情况下，被撞得往里凹的牙齿会自己复位，并存活下去，直到5年后恒齿长出、代替它们。如果宝宝的牙龈和牙齿受伤了，你可以给他冰敷，或者给他一支冰棒含着，以减轻牙龈肿胀。如果牙龈有出血，你可以把纱布用冷水浸湿，塞进嘴唇和牙龈间，压住出血部位。碰到受伤的牙齿需要立刻矫正的情形，可以与牙医联系。如果牙齿被推进牙龈深处，齿根可能已经受伤，牙齿的寿命会因此减短（可从牙齿逐渐变黑、松动看出）。这时也应请教牙医。

此外，注意受伤部位3~7天后是否会出现脓肿（发烧、受伤牙齿上方的牙龈肿胀、触

点击查看儿童用品排行榜

痛）的症状。如果牙齿松动得很厉害，看起来已经不行了，牙医可能会决定马上把它拔掉，免得宝宝睡觉时吞下掉落的牙齿。宝宝的乳齿如果被撞掉了，是无法重新植入的。如果牙齿有部分断裂，留下尖锐的边缘，有时牙医会建议把尖锐的部分补平，免得宝宝下次跌倒时割伤舌头。恒齿往往可以重新植入，但在送医过程中对于掉落牙齿的照护却至关紧要。捡拾牙齿时，要拿牙冠，而非牙根。如果牙齿很脏，则轻轻用水冲洗（不要在有排水口的地方洗，免得被冲落后找不到），然后放在装有孩子唾液的安全的容器里，至牙医处。不要擦洗掉落牙齿的牙根，免得伤害到牙根，以致无法重新植入了。

拉伤、扭伤、骨折

任何年龄的儿童的骨头断裂，都会出现四种最常见的征兆：肿胀、疼痛、行动受限及定点触痛（骨折的位置用指尖碰就会痛）。常见的拉伤、扭伤及骨折，急救方式都应遵守“ICES”的原则：冰敷（ice）、加压（compression）、提高（elevation）与支持（support）。这四项措施都能减缓关节或肌肉内的出血，并缩短复原时间。将冰袋敷在肿胀或骨折的部位至少20分钟。用弹性绷带密实地（但不要太紧）将冰袋裹在受伤的关节或可能有骨折的部位。用枕头将受伤的手或脚垫高约15厘米，或用三角巾支撑，并避免受伤部位进行任何不必要的动作或承受重量。如果你怀疑有骨折，应先将孩子受伤的手或脚固定，再送孩子到医院的急诊室。

幼儿骨折

幼儿刚学会走路时常常容易跌倒，有时腿部长骨中段可能会发生轻微骨折。如果宝宝走路一拐一拐的，而且不愿用其中一只脚承受重量，就可能是骨折。幼儿跌倒后几个小时内常会跛行，脚上有伤口，或者脚趾踢到东西，都会出现这种情况。幼儿跛行如果超过24小时，就应该看医生，以确定是否有骨折或髋关节受伤。

手肘脱臼

幼儿在游戏时，或当他尝试探险时被父母拉住手而与父母展开一场拔河比赛时，都可能会发生手肘脱臼。医生或急诊室里的医护人员通常都能让脱臼的手肘复位，不必担心会有后遗症。