悠莉韩国代购 yolihouse.taobao.com ymd0330.taobao.com

William Sears & Martha Sears

美国最具权威的育儿专家玛莎·西尔斯
美国最知名儿科医生威廉·西尔斯 最新定本

西尔斯亲密育儿法

0至2岁宝宝最需要的优质养育

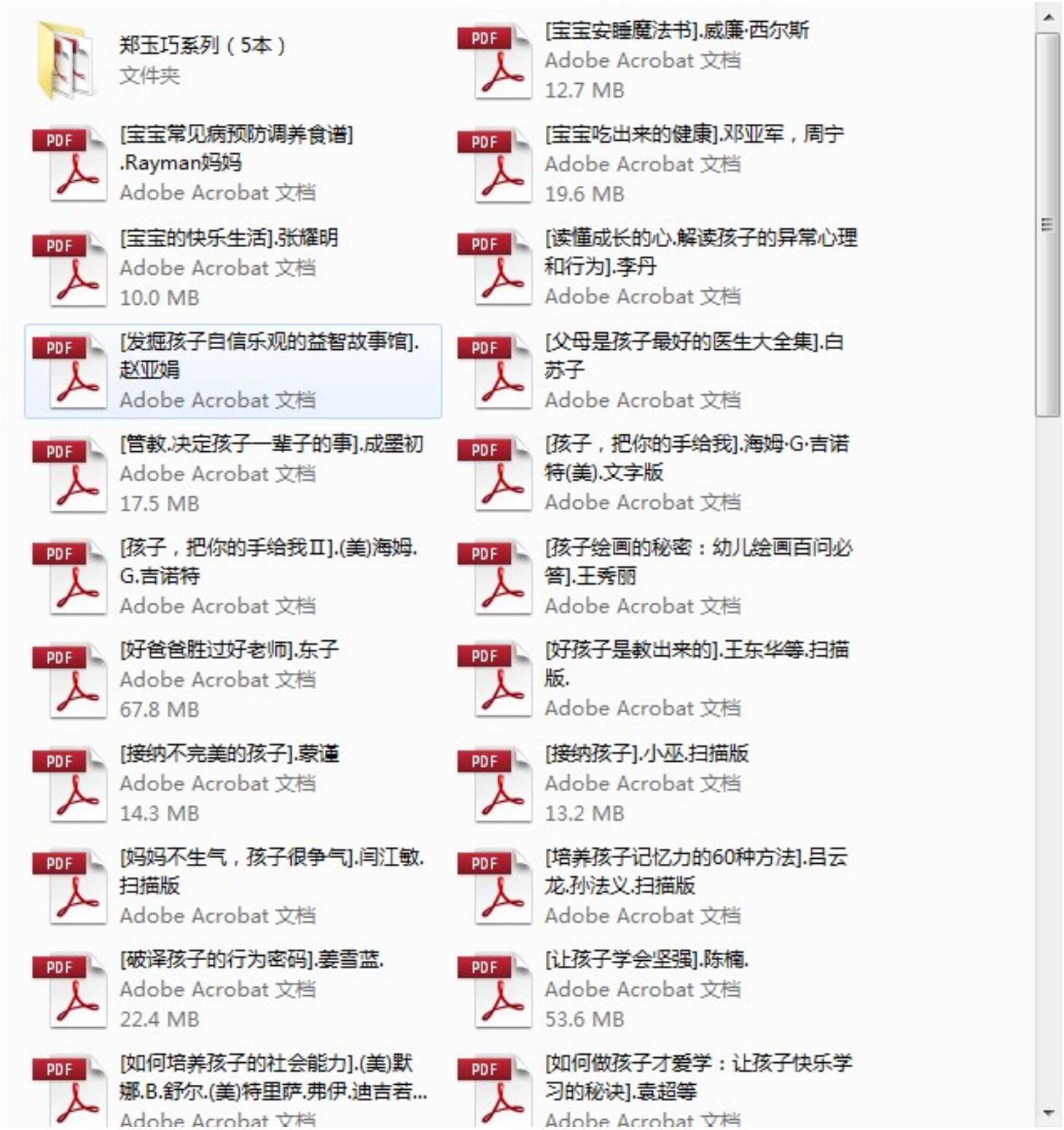
（美）威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 著
赵家荣 译

THE ATTACHMENT PARENTING BOOK

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

本电子书由育儿之家整理收集。育儿之家致力于分享各种育儿早教电子书。

您其实还可以免费获得更多的电子书：以下电子书全部被我们整理：



[谁拿走了孩子的幸福].李跃儿.扫描版
Adobe Acrobat 文档

[童年的秘密].(意)玛丽亚.蒙台梭利
Adobe Acrobat 文档
37.9 MB

[西尔斯亲密育儿百科].（美）西尔斯.扫描版
Adobe Acrobat 文档

[引领孩子向幸福出发].曾焕添、张赞辉.
Adobe Acrobat 文档

[孕产期营养饮食一本通].汉竹.
Adobe Acrobat 文档
22.1 MB



[怎样生个健康漂亮宝宝].严锴.高清扫描版
Adobe Acrobat 文档

《怀孕圣经》
Adobe Acrobat 文档
44.4 MB

《完整的成长》
Adobe Acrobat 文档
718 KB

【台湾】汪培珽《培养孩子的英文耳朵》全彩扫描版
Adobe Acrobat 文档

3岁对了，一辈子就对了
Adobe Acrobat 文档
31.7 MB

365夜宝宝睡前故事
Adobe Acrobat 文档
49.0 MB

爱和自由
Adobe Acrobat 文档
16.9 MB

宝宝辅食添加与营养配餐
Adobe Acrobat 文档
29.4 MB

捕捉儿童敏感期
Adobe Acrobat 文档
1.60 MB

第56号教室的奇迹
Adobe Acrobat 文档
38.6 MB

订阅pdf
Adobe Acrobat 文档
198 KB

关爱在左，教育在右 培养最棒孩子的8项关键
Adobe Acrobat 文档

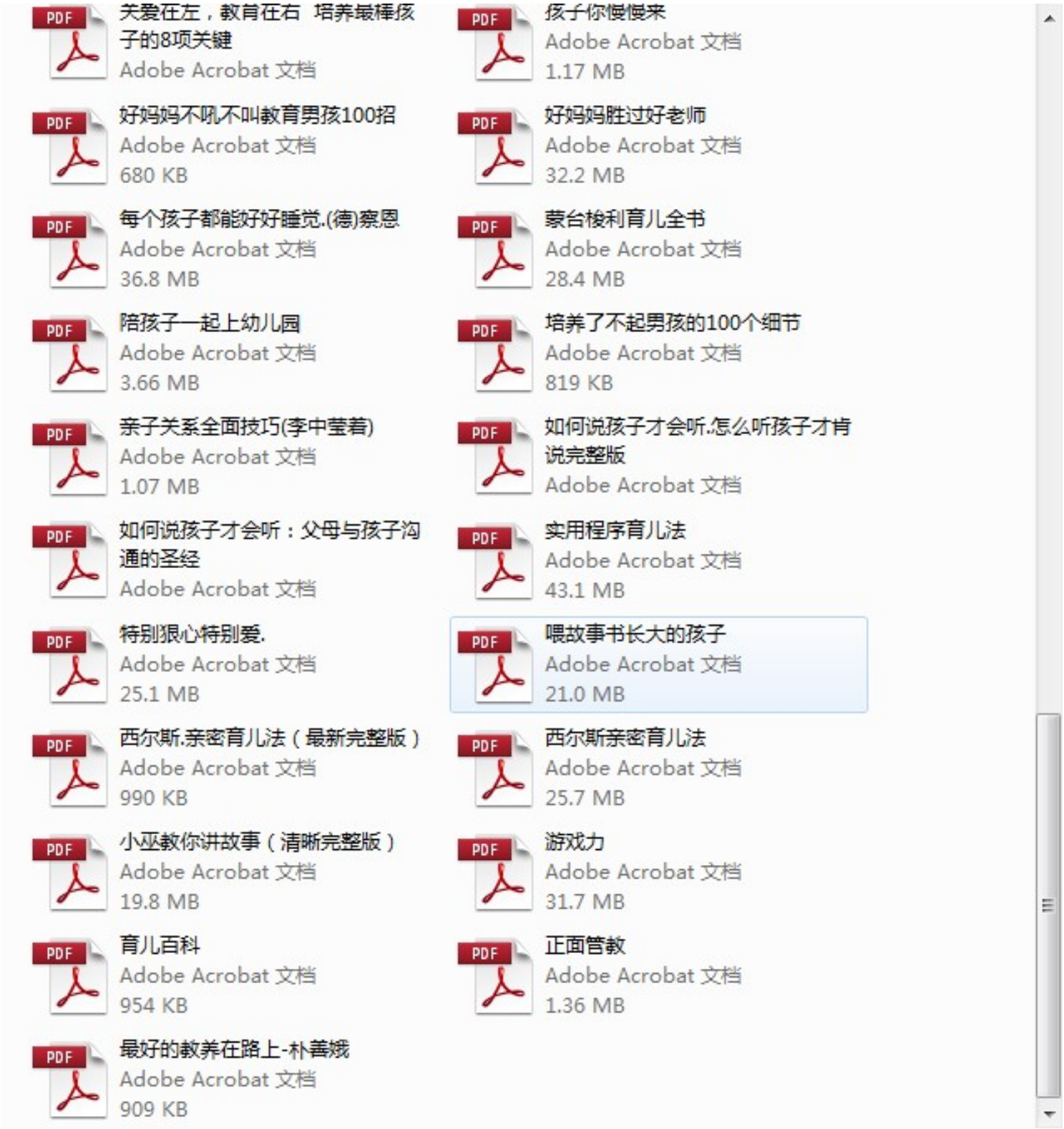
孩子你慢慢来
Adobe Acrobat 文档
1.17 MB

好妈妈不吼不叫教育男孩100招
Adobe Acrobat 文档
680 KB

好妈妈胜过好老师
Adobe Acrobat 文档
32.2 MB

每个孩子都能好好睡觉.(德)察恩
Adobe Acrobat 文档
36.8 MB

蒙台梭利育儿全书
Adobe Acrobat 文档
28.4 MB



您看到的只是到现在为止我们所有的电子书，我们的电子书不断地增加中。。。。。。

现在订阅育儿之家，即可马上获得以上所有育儿早教电子书

请看下边的订阅方法：

按住您键盘的左下角的“ctrl”键，同时点击下边地址：

http://list.qq.com/cgi-bin/qf_invite?id=ab61cc0d4d0f6cf0519fedd7cddba70bde43e02609dc6bff

打开以后会看见下边界面：



根据提示操作，然后点击确定。之后，登陆您刚

才订阅用的常用邮箱，会收到一封确认邮件。如下图：



看到这个您点击“确认订阅”即可！

以上步骤操作完成之后，即订阅成功，系统马上会自动把所有早教育儿电子书发送给你哦！

下边进入电子书正文！

悠莉韩国代购 yolihouse.taobao.com ymd0330.taobao.com

威廉·西尔斯与玛莎·西尔斯，儿科医生与育儿护士的完美组合，用了近20年的时间总结完善出一套“亲密育儿法”。从宝宝的需要出发，通过母乳喂养、与宝宝同睡、用背巾背着宝宝、及时回应宝宝需求等方式，使父母与幼儿及早建立亲密关系，让孩子获得他最需要的照料，享受父母的抚育。

《西尔斯亲密育儿法》出版近10年来畅销不衰，至今仍高居美国各大书店育儿类图书销售排行榜榜首，美国妈妈几乎人手一本。育儿是段幸福、甜蜜的历程，它将让你与宝宝建立维系一生的亲密纽带。

- ⊙ 从分娩开始的亲密纽带
- ⊙ 母乳喂养
- ⊙ 兜着宝宝
- ⊙ 听懂宝宝哭声中的信息
- ⊙ 与宝宝同睡
- ⊙ 警惕婴儿训练员
- ⊙ 工作后怎么照顾宝宝
- ⊙ 爸爸的育儿角色
- ⊙ *还有更多……*

●美国亚马逊网络书店读者评论

我真希望我在怀孕前就看过这本书，太多专家“金科玉律”在生活里却行不通，西尔斯亲密育儿法教会父母从孩子的需要出发，营造顺应宝宝生长的生活方式。我终于觉得和宝宝在一起是放松、亲密而无限美妙的事，不再当按章办事的婴儿训练员。

—— 亚马逊读者 艾美

生下宝宝六个月我不得不重返工作岗位，要不要继续母乳喂养、晚上怎么才能睡好又照顾到宝宝，是这本书教我找到了工作与育儿的平衡点。

—— 亚马逊读者 杰西卡

听懂宝宝传递的需求，学着用背巾背着他、用抚触法帮他按摩、夜晚与他同睡，亲密育儿法让我的宝宝很少受到疾病的打扰，身心健康，快乐成长。

—— 亚马逊读者 阿黛拉

宝宝的啼哭让我崩溃极了，我不知道她到底为什么哭个不停，在本书中我终于找到了答案，知道在不同的情况下我究竟应该怎么做。

—— 亚马逊读者 威廉

ISBN 978-7-5399-3849-3
9 787539 938493 >
定价：26.00元

环球网读书 搜狐读书 腾讯读书 铁血读书
新浪文化·读书 网易读书 SDL盛大文学
联合推荐

上架建议：亲子育儿

悠莉韩国代购 yolihouse.taobao.com ymd0330.taobao.com

西尔斯亲密育儿法

0至2岁宝宝最需要的优质养育

（美）威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 著
赵家荣 译

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

悠莉韩国代购 yolihouse.taobao.com ymd0330.taobao.com

图书在版编目（CIP）数据

西尔斯亲密育儿法 / （美）威廉·西尔斯（Sears,M.D.W.），（美）玛莎·西尔斯（Sears,R.N.M.）著；赵家荣译. —南京：江苏文艺出版社，2011.1
ISBN 978-7-5399-3849-3

Ⅰ.①西… Ⅱ.①威…②玛…③赵… Ⅲ.①婴幼儿—哺育 Ⅳ.①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 108884 号
著作权合同登记号　图字：10-2010-033

THE ATTACHMENT PARENTING BOOK by William Sears,M.D.& Martha Sears,R.N.
Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc
through Bardon-Chinese Media Agency.
Simplified Chinese translation copyright © 2011
by Jiangsu Literature and Art Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED

书　　名	西尔斯亲密育儿法
著　　者	（美）威廉·西尔斯（Sears,M.D.W.）（美）玛莎·西尔斯（Sears,R.N.M.）
译　　者	赵家荣
责任编辑	江山华
责任校对	朱鼎宇
责任监制	卞宁坚　江伟明
出版发行	凤凰出版传媒集团 江苏文艺出版社　http://www.jswenyi.com
集团网址	凤凰出版传媒网　http://www.ppm.cn
照　　排	江苏凤凰制版有限公司
印　　刷	江苏凤凰通达印刷有限公司
经　　销	江苏省新华发行集团有限公司
开　　本	718×1000 毫米　1/16
字　　数	250 千
印　　张	16.25
版　　次	2011 年 1 月第 1 版，2011 年 1 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-3849-3
定　　价	26.00 元

（江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换）

悠莉韩国代购 yolihouse.taobao.com ymd0330.taobao.com

谨以此书献给我们用母乳喂养大的孩子们：

悠莉韩国代购 yolihouse.taobao.com ymd0330.taobao.com

詹姆斯

罗伯特

彼得

海登

艾琳

马修

史蒂芬

萝伦

悠莉韩国代购 yolihouse.taobao.com ymd0330.taobao.com

威廉医生和玛莎护士写在前面的话

所有的父母都希望自己的孩子长大以后，不仅聪明，取得成功，而且成为一个自律、善良、富有同情心、体贴和关爱他人的人。每个孩子与生俱来的个性都不相同，所以父母也会以不同的方法帮助自己的孩子发展这些优良品质。要引导你的孩子走向成功，首先，你要成为了解自己孩子的专家。为了帮助你做到这一点，我们在此书中向你介绍一种被称为“亲密育儿法”（AP）的育儿方法，并列举一系列我们称之为“育儿帮手”的亲密准则。

我们关于“亲密育儿法”的理念来自于我们自己三十多年来养育八个孩子的经验，同时也基于我们对身边很多父母的观察，他们采用了一些行之有效的育儿方法，养育出讨人喜欢的孩子。我们更亲眼目睹了“亲密育儿法”在我们自己孩子身上的成效，他们具有非常独特、美好的品质：富有同情心、乐于助人、反应敏锐，他们都很自信，并且信任身边的人。我们还相信，“亲密育儿法”能够帮助孩子免受社会上一些不良习气的影响。父母在孩子幼年时如何养育他们，直接影响到孩子长大后成为什么样的人。虽然我们不能保证，你采用了“亲密育儿法”就会成为完美的父母，能够养育出十全十美的孩子，但我们可以确定，只要采用了“亲密育儿法”，你的孩子一定会更加出色。此外，“亲密育儿法”还能够帮助你成为聪明的父母，让你更加享受为人父母的乐趣。

事实上，如果父母养育孩子时，充满信心地遵循自己身为父母的直觉，并且能够获得必要的帮助，大多数父母就会自发地采用“亲密育儿法”。然而，在过去的几十年里，由于分离式育儿方法的盛行，大多数父母被剥夺了这种出于本能、高度感知的育儿法。因此，我们希望通过这本书，将“亲密育儿法”交还给父母们。我们对“亲密育儿法”充满热情，是因为三十多年来，我们看到了它的成效。它非常棒！非常有效！现在，让我们一起来看看“亲密育儿法”如何在你的生活中发挥作用！

悠莉韩国代购yolihouse.taobao.com ymd0330.taobao.com

威廉医生和玛莎护士写在前面的话

第一章　建立亲密关系——亲密育儿法起步 001

什么是亲密育儿法？/ 003　亲密帮手：七大育儿准则 / 005　亲密体验 / 010

第二章　亲密育儿的百般好 014

宝宝更聪明 / 014　宝宝更健康 / 018　宝宝长得更好 / 022　宝宝表现更好 / 023　增加亲密感 / 030　亲子合作更默契 / 031　促进同理心 / 033　现代育儿法 / 035　父母的收益 / 035

第三章　亲密育儿法误区 037

澄清曲解 / 038　亲密育儿法迷思 / 045

第四章　从分娩开始的亲密纽带 051

分娩时的纽带 / 051　亲密纽带小贴士 / 053　同室育婴：分娩后继续亲密 / 057　同室育婴如何帮助建立亲密感 / 061　亲密担忧症 / 063　出院回家：在第一个月里保持亲密的十个小贴士 / 067

第五章　母乳喂养 075

母乳喂养让亲密育儿更加容易 / 075　成功哺乳的亲密小贴士 / 081　长期母乳喂养的好处 / 088　警惕按照时间表哺乳 / 090

第六章　将宝宝兜在身上 092

背景介绍 / 093　好处多多 / 096　哥哥姐姐与兜着宝宝 / 110　兜着宝宝哄他睡觉 / 111　兜着宝宝工作 / 112　由替代看护人兜着宝宝 / 113

第七章　信任宝宝通过哭声传递的信号 115

哭声是亲密关系小帮手 / 115　该让宝宝一直哭下去吗？/ 119　宝宝经常哭时，该怎么办？/ 122

悠莉韩国代购 yolihouse.taobao.com ymd0330.taobao.com

第八章　睡在宝宝身边 126

夜间继续亲密关系 / 127　我们与宝宝同睡的经历 / 129　为什么睡在宝宝身边好 / 130　共享睡眠：如何让它发挥作用 / 135　宝宝自己睡：脱离夜间亲密关系 / 138　断夜间奶：整夜奶的 11 种替代方法 / 139　当代关于同睡及婴儿猝死综合征（SIDS）的研究 / 144

第九章　把握平衡与界限 150

你的育儿方式失衡了吗？——何以得知 / 151　避免妈妈精疲力竭 / 158　重新点燃激情 / 165　坚持亲密育儿法 / 167

第十章　警惕“婴儿训练员” 169

婴儿训练犯了什么错误？/ 170　婴儿训练真的有用吗？/ 173　为什么婴儿训练法如此盛行？/ 175　面对批评 / 177

第十一章　工作期间维持亲密关系 184

两个妈妈的故事 / 184　十条小贴士，帮助你在工作期间维持亲密关系 / 188　宝宝会如何改变妈妈的职业规划 / 198

第十二章　亲密育儿爸爸经 201

我的故事：我是如何成为亲密育儿爸爸的 / 202　给爸爸的亲密小贴士 / 205　爸爸在哪里 / 214　爸爸对母婴亲密关系的感受 / 218

第十三章　特殊情况下的亲密育儿法 223

单身父母 / 223　收养宝宝 / 225　高需求宝宝 / 228　有特殊需求的宝宝 / 231　多胞胎宝宝 / 232

第十四章　亲密见证　236

怎么会有妈妈不期待这样的亲密？/ 236　什么样的宝宝是乖宝宝？/ 238　给爸爸的礼物 / 239　工作也能保持亲密 / 240　敏感的夜间断奶 / 241　了解哭声 / 243　同情他人 / 245　长牙宝宝吃奶及 16 岁孩子开车时 / 246

信息来源　248

第一章

建立亲密关系——亲密育儿法起步

一位新妈妈在宝宝满月检查时骄傲地说："我能很好地读懂宝宝，她爱吃母乳，我也爱看着她。"

◆ ◆ ◆

"每个人都夸我的宝宝聪明。"一位妈妈对我说，她的宝宝六个月大了，开心的笑容一下子吸引了我的注意力。"安德鲁很少哭闹，他的确也用不着哭。"

◆ ◆ ◆

一位母亲回忆发生在她不到两岁儿子身上的经历，"我看到了他的眼神，知道他就要冲上马路，我大叫了一声'站住!'他立即回头看着我，也许是感受到了我声音里的警告意味，在及时跑向他、把他抱起来之前，我就成功地制止了他。"

◆ ◆ ◆

"我的女儿上周开始上幼儿园了，她特别激动，因为能上'真正'的学校了。"这位母亲的女儿四岁了，做妈妈的着实松了一口气，"我本来很担心；因为去年让她上学前班，她不喜欢，但现在她自信心增强了，也喜欢每天自己待上一段时间。"

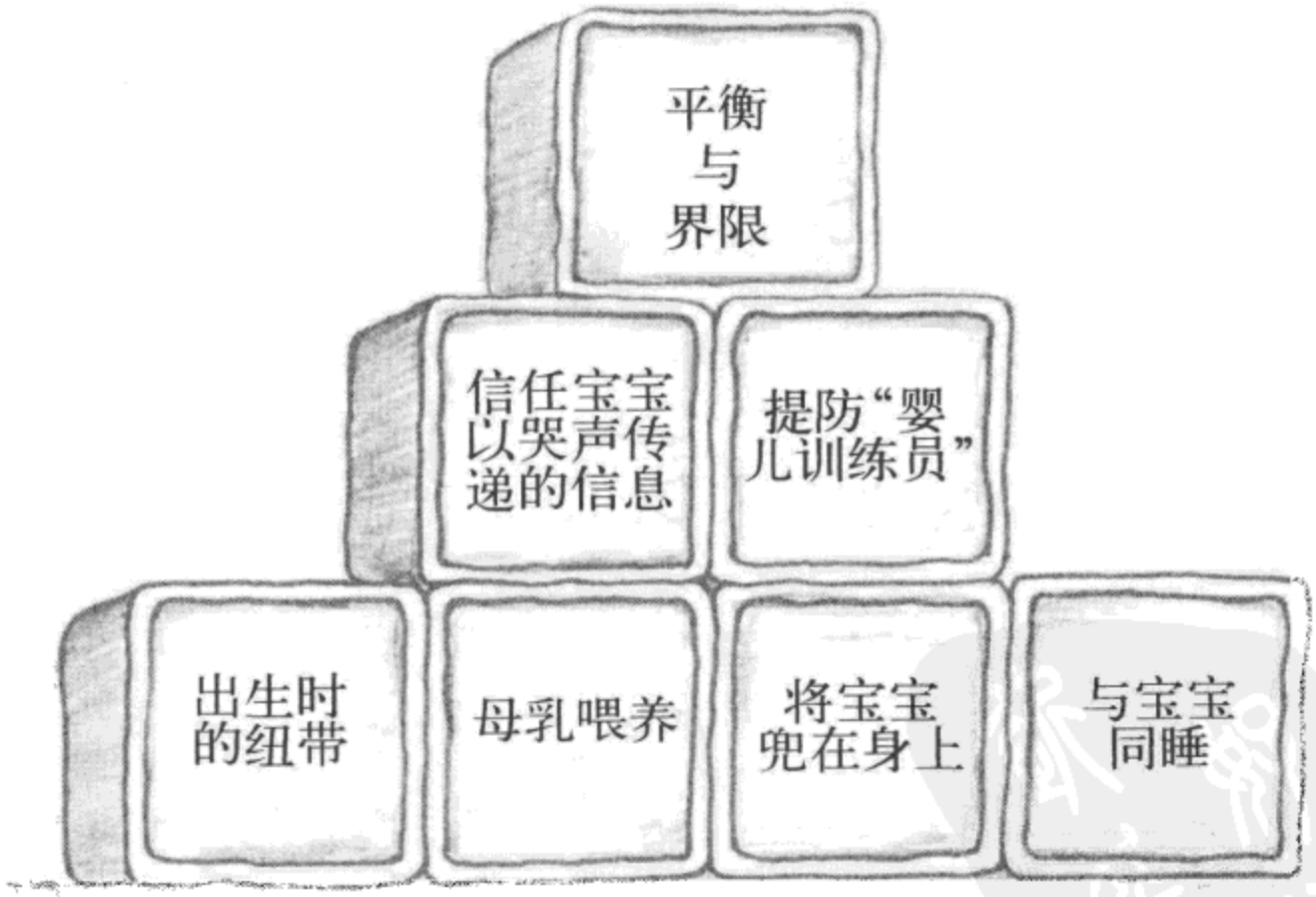
◆ ◆ ◆

克里斯上四年级了，他的妈妈说："克里斯有个好朋友和其他小朋友相处起来不是很融洽，但是克里斯好像知道如何让这个孩子开心，还能帮助他放松心情，度过愉快的时光。"

◆ ◆ ◆

一个十六岁女孩的妈妈告诉我："是的，我们信任女儿，让她自己开车（但还没有让她载人）。她知道我们对她的期望，从来也不会辜负我们的期望。"

以上的经历来自于与子女有着亲密关系的父母，他们非常了解自己的孩子，他们的孩子也信任他们。育儿对这些父母来说，是水到渠成的事，但他们还是投入了时间和精力，发现并重视孩子的需求。这些父母通过努力成为与子女亲密的父母，他们受益良多，与子女之间的关系融洽而开明，并且相互信任，这种亲密关系让育儿变得更加简单和愉快。



亲密育儿法七大准则

什么是亲密育儿法?

亲密育儿法并不是一套严格的条条框框，而是养育孩子的一种方式。使用亲密育儿法的父母经常采取的做法有：母乳喂养宝宝、经常抱宝宝、采用正面惩罚措施，但是这些只是建立亲密关系的方法，并非衡量是否与子女有亲密关系的标准。所以，抛开母乳与奶瓶的抉择、是否应该让宝宝一直哭下去以及哪种惩罚措施更合适等讨论，让我们回到最基本的问题上。最重要的是，亲密育儿法意味着你要放开胸怀，满足宝宝的需求，通过你对宝宝的了解，当机立断，做出对你和宝宝来说都是最佳的决定。简而言之，亲密育儿法就是学会读懂宝宝的暗示，并且做出恰当的回应。

你将会发现，亲密育儿法并不要求你百分百地遵循。或许你外出工作，不能时刻按照我们的建议来养育宝宝，但是这并不意味着你就不能成为与宝宝亲密无间的妈妈，或者不能有效地运用亲密育儿方法。在我的儿科诊所里，我见过形形色色的母亲，有全职太太，也有上班一族，无论是哪种，都能够成功地采用亲密育儿法。事实上，对于上班族妈妈来说，亲密育儿法是一种理想的育儿方法。与宝宝建立起牢固的亲密感，可以帮助你上班育儿两不误。在第十一章中，我们将会提供亲密小贴士，教你如何在产后回到工作岗位前后，巩固与宝宝的亲密关系。

婴儿期，亲密关系的开始。抚养一个孩子就好像是一次旅行，终点是你以前从未到过的地方。在宝宝出生前，你对这段旅程仅限于想象，你阅读指导手册，制定旅行计划，你向那些经历过这段旅程的朋友讨教经验和教训。一旦宝宝出生，你与宝宝将一起踏上旅途。一路上，你会发现一些以前曾经听说过的风景，以及一些好玩的地方，同时你也发现，这些地方在许多方面与指导手册

里所描述的完全不同。有的时候，你甚至会感到自己走的是一条变化多端的路线。前一天还阳光普照，后一天就阴云密布，有时乐趣无穷，有时又困难重重，让你恨不得赶下一班飞机立即回家。

幸运的是，沿途会有路标，告诉你是否走对了路，路上偶遇的人会与你分享前方的路况。你认真聆听宝宝，将会逐渐熟悉他的语言。你对这个充满了挑战的新地方了解得越多，你就会感到越舒服。最终，你会发现这是个美妙的地方。经过旅行，你不但更加了解了宝宝，也更加了解了自己。

和任何其他旅行一样，育儿旅程会在途中要求你做出调整。你不可能一帆风顺，有些日子，你会停滞不前。你和宝宝都有各自前进的步伐，但是如果你多加留意，灵活地调整自己的步伐，你就会与宝宝的步伐趋于一致，最终携手抵达终点。

沿途接受帮助。你也许会这样想："好吧，我当然想与宝宝建立起亲密的关系，我希望自己能够找到对宝宝来说是最好的方式，但是我该如何去做呢？"

你与宝宝建立亲密关系的旅程会与其他父母的旅程不一样，因为你和你的宝宝都是独特的个体。然而，在起点，你会参考其他父母采用的方式——一些帮助你与宝宝建立亲密关系的办法，这些办法是我们亲密育儿法的一部分。旅程的终点是你与宝宝的关系，而亲密育儿法只是达到这个终点的路径之一。

事实上，亲密育儿法是许多父母凭直觉就会采用的育儿方式。只要父母敞开心扉，关注宝宝的情感，并满足宝宝的需求，他们就会很自然地采用本书谈到的许多办法，对宝宝的需求做出回应，并将这些办法融入自己的生活。其中最重要的一点就是要与宝宝建立联系，并让这种联系一直伴随宝宝的成长过程。

我们之所以如此对待孩子，是因为这些方法在我们看来是再自然不过的了。直至若干年后，我们才发现，原来这些方法还有个名称——亲密育儿法，这个名称也证明了我们当初的做法是正确的。

亲密帮手：七大育儿准则

和其他任何工作一样，亲密育儿需要一套特定的方法，方法越好，你开展工作也就会越容易、越顺利。注意，我们使用的是“方法”这个词，而不是“步骤”。“方法”表明你可以选择其中一种或多种方法来完成工作，而“步骤”则意味着，如果要完成工作，你必须按照顺序遵循所有的步骤。你可以将亲密育儿法看做是“建立联系的方法”，是与宝宝的互动，从而帮助你和宝宝建立联系。一旦你建立了联系，整个亲子关系（教导、保健，甚至只是与孩子一起的日常生活起居）都会变得更加自然，令人享受。

亲密育儿法关键字

当你遵循了亲密育儿准则，你的孩子长大后，就更有可能具备以下良好品质：

亲密育儿准则	品质	
出生时的纽带	有才华	乐于助人
母乳喂养	适应能力强	健谈
将宝宝兜在身上	有所擅长	有同情心
睡在宝宝身边	令人钦佩	自信
信任宝宝的哭声	关爱他人	人缘好
平衡与界限	为人可靠	体贴
警惕“婴儿训练员”	做事有把握	易于亲近
		求知欲强

我们将亲密育儿方法简单地归纳为以上七大准则，这些准则能够帮助父母和宝宝有个良好的开端。你可以将这些方法作为起点，逐渐形成自己的育儿风格，从而满足宝宝和其他家庭成员的各自需求。

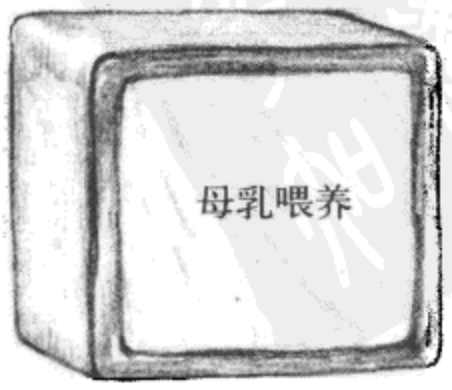
我从亲密育儿法中了解到，我是世界上最了解我宝宝的专家。

针对新生儿的亲密育儿法主要基于母子之间的生理联系，同时也是基于某些行为上的考虑，这些行为能帮助宝宝茁壮成长，也能让父母感到自己的付出有所回报。当你的孩子还是婴幼儿的时候，你就应该充分利用这些方法，奠定良好的基础，这样你就能在孩子上学前班、十多岁或者青少年期间，都能很好地理解他。

有些父母会主要采用其中一部分方法，有些父母会一直密集地采用所有的方法，还有些父母会根据自己和孩子的性情，在某些阶段选择性地采用某些方法。有时候，由于健康或家庭环境的缘故，父母往往不能遵循全部的亲密育儿准则，所以你只需尽量利用现有的资源，这对你的孩子来讲也就足够了。你要时刻记住，你的目标是建立并保持与孩子的联系。

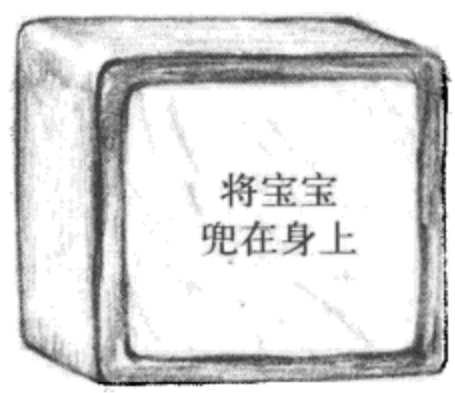


出生时的联系。父母与宝宝之间一开始就建立良好的联系，有助于早期亲密关系的展开。宝宝出生后的几小时或几天内，是一个敏感的时期，妈妈特别关注和留意她的新生儿，而新生儿也能展现可以说是神奇的力量，对他的看护人特别亲近。在宝宝出生后的这段时间里，如果宝宝和妈妈在一起的时间多一些，宝宝会自然而然地亲近妈妈，妈妈也能更加激发内心深处的爱与母性。宝宝有需求，妈妈则能满足宝宝的需求，照顾好宝宝，这对生理上亲密无间的母子如果在这前六周内一直在一起，将会为以后的亲密关系建立一个良好的开端。做爸爸的也可以享受这种与生俱来的联系，虽然爸爸在生理上不能从事分娩及哺乳，但是可以在宝宝出生后，与可爱的宝宝建立起情感上的联系。



母乳喂养。哺乳是让你了解宝宝的绝佳途径——我们称之为“解读宝宝”。成功的母乳喂养要求妈妈对宝宝给出的暗示做出回应，这是了解宝

宝、与宝宝建立信任关系的第一步。与泌乳相关的产程激素——催乳素和催产素——能刺激母性的直觉，因为他们能够帮助产妇在宝宝身边时感到平和、放松。



将宝宝兜在身上。宝宝被抱的时候很少哭闹，更多的时候处于一种安静而警觉的状态，这种状态让宝宝能够更好地认识和了解周围的环境，这时的宝宝也最让人亲近。此外，作为父母，当你兜着宝宝的时候，你也会变得更加敏感。宝宝和你如此贴近，使你能够更好地了解他的需求。宝宝一旦感到满足，就会开始信任自己的看护人。看护人抱着宝宝到处走动，宝宝也能有更多的机会了解身边的环境。



与宝宝同睡。没有哪一个特定的地方，适合所有的宝宝睡觉。对于你家而言，只要夜里全家人都能睡好，就是正确的睡觉安排。大多数宝宝，但不是所有的，在靠近父母身边时能睡得最好。而对于那些工作繁忙的父母，尤其是对产假结束后回到工作岗位的妈妈来说，睡在宝宝身边可以帮助他们与宝宝建立联系，在白天和傍晚之外，夜间也能照顾到宝宝的需求。在小家伙眼里，夜晚是恐怖的，而靠近父母睡觉，父母的触摸、妈妈的乳汁都近在咫尺，宝宝就没有夜间与父母分离的焦躁感，这也让宝宝认识到，睡觉是件让人愉悦的事，并不可怕。宝宝睡在身边，妈妈在夜间哺乳也会方便许多。当然，这也不是夜夜奏效的。



信任宝宝的哭声。哭声就是宝宝的语言。它能传递有用的信息，确保宝宝的安全，并提高父母照顾宝宝的能力。因此，宝宝以哭声来交流，而不是

以哭声来操纵父母。你对宝宝哭声做出的反应越快，宝宝就越能学会信任父母、信任他自己的交流能力。



平衡与界限。如果你将热情全部投入到宝宝身上，就很容易忽略自己以及爱人的需求。在之后的章节中，你将了解到，为人父母，把握平衡的关键就是对宝宝做出适当的回应——知道什么时候说可以，什么时候说不，并且在你需要他人帮助的时候，能够聪明地承认这一点。

警惕“婴儿训练员”。等你有了宝宝，身边的好心人或许会向你灌输各种分离式育儿的建议，例如“让他一直哭”、“让他定时吃奶”、“不要总抱着他，免得惯坏了他”等等。我们称这种限制型的育儿方式为育儿训练，这种方式错误地假定宝宝想用哭声来操纵父母，而不是用来交流，“婴儿训练员”认为宝宝哭泣是一种给父母造成不便的坏习惯，必须加以纠正。在第十章中，你将了解到，婴儿训练，尤其是走极端的训练，其实是一种双输的情形，宝宝不再信任自己给出的信号，父母也会对自己解读宝宝的暗示并做出回应的能力失去信心。宝宝和父母之间会产生隔阂——这与亲密育儿法下产生的亲子密切关系正好相反。在本书中，我们一直想帮你学会评判育儿的相关建议。亲密育儿法将强化你的第六感，使你对自己的育儿方式确立信心，不会轻易被“婴儿训练员”的建议所左右。



在之后的章节中，我们将详细阐述这七大亲密准则。

这些方法如何影响你的育儿实践。亲密准则讲的是你作为父母应该做些什么。其实，他们也会对你成为什么样的父母产生影响。母乳喂养、出生时的纽带、将宝宝兜在身上，这些准则会使你对宝宝的暗示更加敏感。当宝宝的需求

很快得到满足，他以自己语言给出的信号得到关注，宝宝就会对自己给出信号的能力产生信心。如此循环，宝宝将更加擅长给出信号，父母将更加积极地做出回应，父母与孩子之间的交流体系将日趋完美。亲密育儿法就是这样一种育儿方式，能够引发孩子和父母最好的一面。

这种育儿方式对父母的要求比较多，尤其是在宝宝三到六个月期间。你将为宝宝付出很多——你的时间、精力和全身心的投入，但是作为回报，你得到的也更多。育儿就像是投资个人退休金，你在早些年为孩子投入的越多，后期的回报就越高。如果你在开始阶段就加倍努力，以后就能轻松自如，享受丰硕的劳动果实。

我觉得自己对孩子做了情感上的投资，和我交谈过的其他一些父母好像并非如此，我认为他们错过了这种人生中最好的经历。

亲密育儿并不仅限于母乳喂养、将宝宝兜在身上或与宝宝同睡，它真正的含义在于培养父母对宝宝需求做出敏锐反应的能力，以上七大准则可以帮助你做到这点。

亲密小贴士

相互付出

看着所列的亲密育儿准则，你或许会这么认为：按照亲密育儿法育儿，是一项浩大的付出工程，你将源源不断地为了宝宝付出、付出再付出。你可能很担心耗费这么多精力，自己能否吃得消。然而，随着你和宝宝之间的交流日趋复杂，你会感到与宝宝的联系更加紧密，你也会对自己做父母的能力更有信心。同时，你对宝宝需求的反应越敏锐，宝宝对你的反应也会越敏锐，你们两个相处将倍感轻松。这个过程对于某些母子来说，可能耗时更多。此外，你还将看到亲密育儿的后续效应：在日常的其他人际关系相处中，你会变得更加敏锐、有洞察力和辨别力。

亲密体验

父母和子女之间的亲密是一种特殊的纽带关系，亲密的感觉就像磁铁一样，将你和孩子彼此拉近。对于母亲来说，自怀孕后感到宝宝是自己身体一部分的那一刻起，亲密感便油然而生。分娩后，亲密感将继续加深，做母亲的只有在宝宝身边才能感到自己是完整的，一旦与宝宝分开，她就会感到自己身体的一部分被抽离了。这种程度的亲密感并非是一朝一夕形成的，也不是产后一小时内的短暂接触造成的，它更像是一张网，是在长时间内母子诸多的互动过程中慢慢营造而成的。

亲密育儿，解放自己

在第一个月里，这种联系可能会让你感觉更像是一种束缚，如果你是第一次当妈妈，这种感觉尤为明显。你会感觉很无助，担心自己不是个好妈妈，这都是正常的。而一些外界因素，例如未能如期生产，或者宝宝不如你之前想象的那么漂亮，都可能让你的无助和焦虑更加强烈。同时，那些麻烦事都接踵而至：喂奶困难、彻夜无眠、生活方式的剧烈变化（其实生产老师都曾经提醒过你，但你当时听不进去或者根本不想听）。然而在第一个月内集中解决掉很多问题后，亲密关系的阀门将被打开。至于这到底是何时发生和怎样发生的，每一对母子的情况都各不相同，但是这终究会发生的！到那时，你就不会过多地想自己付出了什么，而是更留意自己获得了什么。渐渐地，亲密育儿开始解放你了，你可以自由地听从自己的直觉，遵循本能来照顾小宝宝，从容地享受母亲这个身份。

父亲与宝宝的亲密关系

对于大多数家庭来说，在最初的几个月里，母子间比父子间的亲密关系更明显，也更强烈。这并不意味着爸爸没有与宝宝产生亲密的关系，只是亲密的风格不同而已。这种风格与母子间的亲密没有孰好孰坏之分，只是不同而已。爸爸也可以运用亲密育儿准则，与宝宝建立亲密关系。只要对宝宝的语言做出回应，在宝宝哭的时候加以安慰，爸爸也可以与宝宝建立牢固的亲密关系。（我们在第十二章中将详细讨论父亲与宝宝的亲密关系。）

他好像会受到我情绪的影响。他是我的一部分，我也是他的一部分。

亲密是和谐的关系。妈妈们经常将亲密形容为与宝宝协调一致。乐队里的音乐家们协调一致时，能够演奏出和谐的乐曲。当你和宝宝协调一致时，就好像你的身体某处与宝宝的需求产生共鸣，宝宝给出的暗示，例如哭声、烦躁或者是某种特殊的面部表情，都将激发妈妈相应的反应动作。宝宝给出暗示、妈妈做出回应，通过这种长时间的排练下，你和宝宝将不断调整你们之间的关系，最终两人将协调一致，共同缔造美好的和谐关系。

通过与孩子们密切相连，我掌握了他们的旋律。

亲密是一种联系。与爱情一样，与宝宝的亲密关系非常美好，虽然难以形容，但却一直存在着。有的时候，你抱着宝宝感到开心；有的时候，你对自己与宝宝的关系感到狂喜；还有的时候，你希望能够独处片刻，但即使是这个时候，你与宝宝的联系仍在继续。

和宝宝在一起时，我感觉很好，一旦分开，就感到很糟糕。有的时候，宝宝的需求消耗了我太多精力，我就会在丈夫下班回来后，休息一下，但是很快我又迫不及待地想和宝宝在一起了。

当我们旅行的时候，玛莎把手表调得和家里的时间一致。四处游玩时这会让事情有点复杂，我就问她为什么不把手表重设时区，她解释说：“知道加利

福尼亚现在几点了能让我保持与孩子的联系。他们每一刻在干吗我都知道。”

亲密是对一个人的了解。当你和宝宝关系亲密时，你会将他当成是一个有着明确需求和喜好的小人儿，同时你了解他的需求和喜好，知道这些构成了小人儿的独特个性。有一位妈妈谈起自己蹒跚学步的孩子时，自信地说：“我能非常好地读懂她的提示。”你和宝宝的亲密关系让你成为了解他的专家，对宝宝言行的了解可以让你知道，他什么时候身体不舒服，什么时候需要你的宽慰，什么时候他希望自己摸索出解决方法。你只有深入地了解他，你才能帮助儿科医生给宝宝提供适合的保健。在未来的日子里，你还能帮助学校的老师督促孩子的学习。

我与杰西卡之间的亲密关系，让我成为一个明智的母亲。

亲密是关于适应。“适应”这个词很好地总结了父母和孩子在最初几个月里是如何调整自己以适应对方的。只有相互适应，关系才能完整，父母和孩子才能表现出最好的一面。

有些父母和孩子很容易相互适应。一个性格随和的宝宝可以很好地适应有些焦虑的妈妈，宝宝快乐的本性会给妈妈提供许多正面的动力，让妈妈学会放松，享受与宝宝的亲密。一个性情有些急躁的宝宝可以很好地适应对他关心备至的妈妈，妈妈对宝宝的大量需求作出积极反应，会让宝宝渐渐地放松下来。如果宝宝焦躁不安，而妈妈也对自己没有信心或者约束了宝宝的需求，那么相互适应就会比较困难。这时候妈妈需要作出调整，去适应宝宝，或者给自己多些休息时间。如果她能改变方式方法，宝宝也会慢慢作出相应的调整，变得更加的配合。

宝宝的视角。对新生儿来说，生活就像一块巨大的拼图，是妈妈教会宝宝如何将拼图一片片拼起来。妈妈将这个世界介绍给宝宝，告诉他饿了要吃奶，难过了要安慰，冷了要保暖，开心要比紧张好。对于宝宝来说，尤其是在最初的几个月里，是妈妈为他提供了食物、安慰、温暖、睡眠，以及对世界的认

知。妈妈不仅满足了宝宝的营养和安全需求，还帮助他认识周围的世界。像成年人一样，宝宝会自然而然地亲近最能满足他需求的人。

亲密关系对于妈妈来说，是一种亲近宝宝的渴望，而对于宝宝来说，则是一种亲近妈妈的需求。一开始的时候，并不是所有的母亲都会有亲近宝宝的强烈渴望，她亲近宝宝或许出于责任感，或许出于其他一些复杂的情感，却不一定是出于对宝宝的爱。这一关并不容易通过，但是通过采用亲密育儿法，包括自我放松休息，将会帮助你乐于照顾宝宝。只要你顺其自然，亲近宝宝的渴望就会不断加强，直到有一天你发现自己需要宝宝，就像宝宝需要你一样。

我喜欢和我两岁的宝宝在一起，再没有什么比这更有趣、更让我满足的了。

将亲密育儿法作为一种入门办法。亲密育儿意味着你首先要敞开自己的心扉，倾听宝宝的不同需求。只有这样你才能积累足够的智慧，为了你和孩子，在短时间内作出正确决定，并利用手头资源做到最好。孩子对你的期望也莫过于此。

第二章

亲密育儿的百般好

要想从亲密育儿法中最大程度地获益，就要实施所有的亲密育儿准则——这就是所谓“协同增效”原则。例如，将宝宝兜在身上有助于母乳喂养，因为宝宝离妈妈的乳房近，将有助于他频繁地吃奶；睡在宝宝身边也能使母乳喂养更加方便，有助于父母加强与宝宝的联系，并对宝宝的哭声更敏感。在泌乳荷尔蒙的影响下，哺乳的妈妈会对宝宝的哭声更加敏感。此外，实践前六条准则越多，你就会对“婴儿训练员”越警惕。如果你对第一条准则——与宝宝的联系——有些没有把握，可以强化实施其他准则，这将帮助你加深与宝宝的关系，激发你的内心感受，让你觉得一切付出都是值得的。每个人的生活环境各不相同，有时你不能完全实施所有的准则，但是你只要抓住一切时机，尽量实施就可以了。一旦体会到亲密育儿带来的长期及短期的好处，你一定会想尽办法去做的。随着对亲密育儿法的深入了解和实施，你会惊喜地发现给宝宝、父母和整个家庭带来的诸多好处。

宝宝更聪明

亲密育儿法不仅仅是育儿常识，也有它的科学依据。在婴儿如何学习方面，所有的科学家都支持这样一种理念：那些在高频率接触和回应环境下成长起来的婴儿更加聪明。为什么会这样呢？让我们从脑生物学、照料环境以及宝

宝自己的角度，来了解亲密育儿法是如何促进宝宝智力发展的。

大脑发育更好。婴儿出生时，大脑内有很长很长的“线”缠绕在一起，这些“线”被称为神经元，这些细胞组织传输脑中的思想。刚出生时，婴儿脑中的许多神经元还没有连接起来，显得杂乱无章，随着婴儿的成长，大脑也开始发育。在婴儿出生后的一年里，大脑的体积翻倍，脑容量能达到成年人的60%。随着大脑的发育，神经元也在发展，相互之间建立起链接，这些链接就是婴儿调整和学习的方式，他们将图形及记忆都储存在神经元网络中。神经元连接得好不好、链接多不多，都直接与婴儿和外界的互动相关。

在最初几个月里，宝宝重复经历着数百次暗示—回应的互动（我饿了，就会喂我吃奶；我害怕了，就会抱我），之后，他会将这些场面储存在脑海里。最终，宝宝的脑中会建立起一个亲密场面的数据库，宝宝形成对自己以及外部世界的最初认识。这些收藏的关联模式将帮助宝宝预见父母对自己需求的反应，例如他一哭，父母就会抱起他。如果宝宝能够体验到期望中的亲密、身边的看护人能恰当及时地实现他的期望，就会给宝宝一种安全感，这将永久地影响他未来与他人的关系，他将学会信任他人。

多些触摸，少些用品

在婴儿用品商店闲逛时，我们不禁会诧异自己是如何在没有这样那样婴儿用品的情况下养大八个孩子的。婴儿用品品种繁多：塑料婴儿座椅、婴儿监视器、机械秋千、摆动的婴儿床，还有各种（高价）高科技的设备，都承诺让照看宝宝变得更加方便——在一定的距离之外。

自你怀孕的那一刻起，就会受到各种育儿信息的轰炸，告诉你如何养育出一个快乐、聪明的宝宝。各类育儿书籍、课程，以及益智玩具都向你承诺能为宝宝的智力添砖加瓦，例如17年后高考能多考几分、如何跨过名牌大学的门槛。婴儿用品是一个巨大的市场，做父母的总想给宝宝最好的，哪怕掏再多腰

包也在所不惜。

对于婴儿设备、益智教材，以及充斥美国各大商店的诸多婴儿用品，我们有如下建议：选择“高触摸”，而不是“高科技”。对于婴儿来说，最佳的玩耍对象应该是一个人。花些钱买个婴儿背巾吧——甚至买两个：一个妈妈用，一个爸爸用，或者一个放家里，一个放车上。（记住，不要在车内使用背巾，婴儿在车内必须放在汽车安全座椅里。）让宝宝从你不断移动的臂弯里探索外面丰富多彩的世界。记住，让宝宝变得更聪明的不是某样物品，而是与人的关系。



关联模式

互动受限的婴儿，往往指宝宝较少接触充满爱心、用心照看的大人。比起那些和看护人经常互动的宝宝，这些宝宝大脑中建立连接的机会比较少。大脑研究人员认为，从长远的角度看，更多更好的连接会让一个孩子更加聪明。亲密育儿能够促进大脑发育，因为它能使大脑在最需要刺激的阶段接收到正确的刺激。

丰富多彩的育儿环境。关于婴儿发育的研究表明，婴儿照看环境中有以下四个因素最能促进婴儿的发育：

1. 对于婴儿给出的暗示，敏锐地作出回应；
2. 相信婴儿给出的口头提示，在玩耍中频繁交流；
3. 接受并照顾婴儿的性情；
4. 包含主要看护人在内的有刺激作用的环境，以及鼓励婴儿自己做决定和解决问题的游戏。

安静而警觉的状态。从宝宝的角度来看，世界是怎样的呢？如果你想了解宝宝好奇的眼睛如何看待这个世界，记住，宝宝如果处于一种安静而警觉的状态下，学习效果最好。亲密育儿的方法帮助宝宝更长时间地处于这种状态。当宝宝的哭声立刻得到回应，当宝宝在妈妈和爸爸的臂弯里待上很长时间，宝宝就会安静下来，这有利于他学习新的东西。这种状态下的宝宝不仅更加专心，还能吸引看护人长时间的注意，借此从看护人身上学到更多。

亲密小贴士

亲密育儿法帮助发育中的大脑建立正确的连接。

科学依据表明：

亲密育儿法养育的宝宝会更加聪明

曾几何时，父母会担心，“婴儿训练员”也会教导说：抱宝宝越多，就会“惯坏”宝宝越多，宝宝的运动技能也许就会发展不足。约翰·霍普金斯大学的西尔维娅·贝尔博士与玛丽·安斯沃斯博士进行的研究打破了这一“惯坏”理论。她们的研究表明，那些与妈妈有着稳定的亲密关系、而妈妈又能对他的需求作出恰当回应（例如，知道什么时候抱起他，什么时候放下他）的宝宝，其智力与运动能力发展得更好。他们的研究还表明，总在幼儿围栏床里玩的宝宝，智力与运动能力发展较缓慢。他们发现，妈妈与宝宝之间的互动最能促进宝宝智力和体力的发展，这包括妈妈敏锐的回应、身体与语言上交流的频率（这时候，将宝宝兜在身上和进行母乳喂养就显示出优势了），以及在地上自由玩耍的时间（即妈妈作为诱导者，帮助宝宝自己探索周围环境）。这些研究人员得出结论，和谐的亲子关系与宝宝的智商相关，比起单纯的教导，父母的养育对宝宝的智商影响更大。他们还总结——之后的研究人员也得出了相同的结论——妈妈对宝宝暗示的敏感度是宝宝身体及智力发育的主要影响因素。

当宝宝被兜在背巾里，他可以触摸到妈妈，也可以随着妈妈的动作而动作，因此密切地融入妈妈的生活。夜里，当宝宝和爸爸妈妈睡在一起，他会在朦胧之间听到爸爸妈妈睡前的窃窃私语。在商店里或聚会上，宝宝观察陌生人的脸，等待他们露出像妈妈那样温暖的笑容。因为妈妈或爸爸就在身边，宝宝感到很安全——即使在陌生的地方，也能保持安静而警觉的状态。

父母是宝宝的第一任老师。你不需要非常富有或者非常聪明，也能够为宝宝提供丰富多彩的生长环境。你只需要在宝宝身边照顾他。婴儿的智力发展并非依赖于上“超级婴儿”班、玩益智玩具或者听莫扎特，婴儿最需要的是身边有关爱他并能作出及时回应的人，这样他才能得到最大可能的发展。在美国儿科医学会 1986 年的年度会议上，婴儿成长发育专家迈克尔·路易斯博士做了会议主题发言，他针对当前过分宣扬“超级婴儿”的现象，回顾了关于促进婴儿发展因素的研究，他指出“超级婴儿”强调使用课程和教材，而不是照看婴儿的人，这些人是婴儿的玩伴，也是敏锐的培育者。他的发言以这句话结尾：“对孩子智力发展最重要的影响因素就是妈妈对宝宝暗示的敏锐反应。”

宝宝更健康

在三十年的儿科医生生涯中，我注意到亲密育儿法养育的宝宝通常是身体最健康的宝宝，科学研究成果也证实了我的观察。这些宝宝很少生病，即使生病了，一般也会更快康复，他们很少因为严重的疾病需要住院治疗，也很少患上各种儿童常见疾病。亲密育儿法养育的宝宝更健康，有如下几个原因：

科学依据表明：

亲密育儿法养育的宝宝运动发育更好

父母会担心将宝宝过多带在身上，会延缓宝宝想爬的欲望。不要担心！经验和研究成果都表明，亲密育儿法养育的宝宝实际上会有更好的运动发育。

1958年，马塞勒·格伯博士对乌干达的308个按亲密育儿法养育的婴儿进行了研究，亲密育儿法在那个国家是主流（宝宝在白天大多时候被兜在背巾里，不分昼夜经常母乳喂养，晚上睡在妈妈身边）。格伯博士将这些婴儿心理性肌肉运动的发展情况与欧洲婴儿进行了比较，这些欧洲的婴儿被按照欧洲当时盛行的育儿方式养育，特点是更有距离感和预定性（宝宝定时吃奶瓶，单独睡在婴儿床上，不被兜在身上，用“一直哭”的方法加以训练）。比较结果表明，与欧洲婴儿比起来，亲密育儿法养育的乌干达婴儿在整个第一年中表现出早熟的运动和智力发展。这项研究有说服力地打破了“如果你一直将宝宝带在身上，就会延迟他的运动技能发展”这一迷思。

恰当的保护

亲密育儿的妈妈会认真挑选接替自己照顾孩子的人，也会小心避免孩子和感冒流鼻涕的伙伴多接触。因为妈妈和看护人会时刻关注孩子的行为，所以孩子不太会受到伤害。他们知道孩子能够做什么，能意识到孩子周围的危险因素，例如放在窗口而孩子能够得着的家具。

我是一个单身母亲，回到工作岗位前，我开始为宝宝精心挑选日托所。我去了很多日托所，对每一家都做了细致入微的考察，从换尿布的场所到那里小朋友的健康和笑容，我都一一留意。我还仔细地追问各个日托所关于生病小孩入所的政策。

* 他们大多是母乳喂养的。妈妈通过母乳将免疫物质传给宝宝，为宝宝提供重要的保护，让他们少生病。

* 因为父母对宝宝的需求非常敏感，宝宝的压力荷尔蒙水平较低。而压力荷尔蒙水平高的时候，就会影响人体对疾病的免疫力。（这就是为什么不管是大人还是小孩，在压力大的情况下容易生病。）

* 因为亲密育儿法让宝宝的身体状态平稳有序，哭得少，更多时间处于安静而警觉的状态，所以他们在生理上更稳定，也就意味着身体更健康。

* 亲密育儿的妈妈会更加关注食物的营养，她们很善于挑选食物，为宝宝树立了健康饮食的榜样。她们不会让自己的孩子吃含糖量高却没有营养价值的垃圾食品，她们这样做正好符合了希波克拉底曾提出的“以食为药”理念。

亲密小贴士

亲密育儿法＝最早的自然免疫力。

有一天，和一些儿科医生交流时，我发现：亲密育儿的婴儿更健康。我打趣说：“如果所有的婴儿都是按照亲密育儿法养育的，我们这些医生至少有一半要下岗，靠捕鱼为生了。”

妈妈是保健员。亲密育儿法让妈妈这个主要保健员更加善于观察，也能更好地与宝宝的医生合作。儿科医生需要父母和医生进行合作，父母的任务就是仔细地观察，精确地汇报，医生使用父母提供的信息来进行诊断和治疗。

更早注意到宝宝的病情。妈妈对宝宝的了解是任何诊断测试都不能比拟的。宝宝身体生病前，情绪通常会先发生变化，因为妈妈了解宝宝，她会很快注意到宝宝行为的变化，知道宝宝生病了。宝宝的肢体语言告诉妈妈，他肚子疼或肠胃不适。宝宝的情绪，哪怕仅仅是眼神，都能告诉妈妈他感冒了。而且，

因为妈妈总抱着宝宝，她会很快发现宝宝发烧了。在小病转变成大病之前，妈妈可以及时将宝宝这些症状告诉医生。妈妈也许不知道到底出了什么问题（那是医生的工作），但是她绝对知道什么时候出了问题。

我能通过女儿吃奶时与以往不同的吸吮方式，知道她的耳朵又感染了。

科学依据表明：

亲密育儿的父母更善于使用医疗保健

《儿科医学》在1989年发表了一项研究成果，表明在宝宝第一年中，亲密育儿的父母比起其他父母更加善于使用医疗保健。研究人员指出，与父母有着牢固亲密关系的婴儿，去急症室或去医院看病的次数要少一半，而那些亲密关系不够牢固的婴儿，会更多地发生需要紧急护理的突发性情况。这项研究的结论是，不够亲密的父母正确解读孩子健康指示信号的能力较弱。

是疝气，还是什么别的原因？小宝宝哭得很厉害的时候，别人会告诉父母这只是疝气而已，宝宝长大后就不会这样了。亲密育儿的妈妈与宝宝非常默契，对宝宝的哭声有着极度敏锐的洞察力，她们可能不会相信疝气的诊断。我经常看到有父母在宝宝腹绞痛的时候来诊所咨询第二意见。妈妈往往会这样说："我知道不对劲，可以感觉他很疼，这哭声和平时不一样。"因为我特别尊重亲密妈妈的直觉，我会在妈妈对宝宝疼痛起因有所怀疑的时候对宝宝进行彻底检查。例如，当检查疝气宝宝时（我们更倾向于使用"疼痛宝宝"这个词），我们经常会发现宝宝的疼痛是有病由的，例如胃食管反流或牛奶过敏。妈妈是对的！

大些的孩子是保健伙伴。我发现，父母对孩子感受的敏感度会使孩子对自己身体健康状况更加了解。亲密育儿法养育的孩子不但了解自己的身体，还能

更快地将身体变化与父母交流。因为父母和孩子彼此信任，他们相互交流腹痛或咽喉痛也更加容易，甚至还能交流疼痛程度以及解决办法。

我采用亲密育儿法养育我八岁大的孩子，他得了严重的肠道疾病，他是这样对我说的："妈妈，我告诉你我最大的秘密，我的肚子一直疼。"

我的两个医学博士儿子詹姆斯和罗伯特加入西尔斯家庭儿科诊所的时候，我作为医生和父亲，给他们这样一个建议："最初的几个月里，你们先将亲密的方法教给新父母们，然后就去听他们要教会你的东西。"

宝宝长得更好

亲密育儿法养育的宝宝不但更加聪明健康，而且能够茁壮成长，不仅仅是个子长高或体重增加，而是在生理、情感以及智力上均达到最大程度的发展。亲密育儿法养育的孩子可以茁壮成长，是因为他们不需要浪费很多精力上演哭闹大戏，来获得他们所需要的东西。如果宝宝靠一个眼神或一个小动作就能成功吸引妈妈的注意力，要比全力以赴哭上五分钟消耗的热量少许多，他可以将省下来的热量用于生长发育。

亲密的人体化学

荷尔蒙会影响宝宝和妈妈两个人的生理和行为，特别是在母乳喂养期间。当妈妈和宝宝保持紧密的接触，他们所获得的不仅仅是愉快的心情，还有身体美好的感受。经常性的亲密接触就像是强心针，让你和宝宝保持和谐的关系。相信你的生理机能，它会帮助你的。

当与宝宝有着牢固的亲密关系时，他们也会在生理上作出回应。荷尔蒙皮

质醇的分泌就是这样一个例子。皮质醇由肾上腺分泌，有着多种功能，包括帮助人应付有压力甚至有生命危险的情况。人体机能如果要运转得最好，就必须有适量的皮质醇——太少的话，身体停止运转；太多了，身体变得虚弱。研究表明，牢固的母婴亲密关系帮助宝宝维持荷尔蒙的平衡。亲密关系不够牢固的宝宝要么皮质醇水平较低，因而变得冷漠，要么压力荷尔蒙水平一直较高，因此变得长期焦虑。

人类的婴儿如果没有机会建立足够的亲密关系，就不能茁壮成长，他们会看起来很悲伤甚至冷漠，好像失去了生活的乐趣。一直以来，我注意到亲密育儿法养育的宝宝看起来和感觉起来都会不一样。我很难描述清楚，但他们真的表现得与人有着紧密的联系，他们会寻求眼神交汇，表现出信任，也喜欢被紧紧拥抱，他们的肌肉结实紧密，眼睛明亮热切。简单地说，感觉良好的宝宝长得最好。你可以将亲密育儿法当做帮助宝宝茁壮成长的滋补品。

宝宝表现更好

亲密育儿法让小家伙更有公平心

并不是说，亲密育儿法养育的孩子从来不顽皮，总是很乖，但是他们更愿意尝试做正确的事。他们不怎么生气，也不会与父母讨价还价，所以他们不需要通过做错事以获得关注。因为他们被公平地对待，所以内心也会产生公平心，他们做错的时候愿意加以改正，愿意听从他们信任的大人特别是父母给出的建议。

我有个朋友的儿子习惯用打人来作为解决问题的办法，朋友把儿子托付给我照看一阵子。那天，我的女儿麦迪逊过来告诉我，朋友的儿子打了她，她就告诉他，在这个家里，我们不打人的，我们会说出让自己着恼的事。要知道，我的女儿才三岁，而我采用了亲密育儿法养育她。

当个宝宝并不容易，从安静舒服的子宫环境一下子进入明亮嘈杂、精彩纷呈的外面世界，对宝宝而言不啻为一个巨大的挑战，这个时候的宝宝大脑还没有任何网络连接可以让他理解时间之类的概念，他甚至不知道作为一个独立的个体是怎样一回事。在宝宝出生后的几周里，他要耗费很多精力，才能克服最基本的困难，慢慢适应外界。在这段时间里，妈妈和爸爸必须帮助宝宝调整自己的行为。当宝宝给出肚子饿的信号，妈妈需要介入，说："让我们吃奶了。"宝宝肚子吃饱后，会想："啊，那种怕人的感觉没有了，是吃奶让它消失的。"当宝宝在婴儿床里独自醒来的时候，他向空中伸出自己的胳膊和腿，他很害怕，这时爸爸来了，将他抱起，让宝宝小小的身体搂在他强壮的臂弯里，宝宝想到："是的，爸爸会照顾我的，我是安全的。"

科学依据表明：

亲密育儿法养育的宝宝茁壮成长

对人类婴儿和动物幼崽进行的实验研究有如下精彩的结果：

1. 与妈妈之间亲密关系牢固的人类婴儿，皮质醇水平最平衡。

2. 动物幼崽与妈妈分开时间越长，体内皮质醇水平越高，说明幼崽可能长期焦虑。动物妈妈与幼崽分离时，皮质醇水平也会升高。

3. 长期皮质醇水平升高可能会减缓生长，抑制免疫系统。

4. 动物幼崽与妈妈分离时，自主神经系统会出现紊乱，这是控制身体生理机能的主控制系统。幼崽心率和体温均不如往常稳定，会出现不正常的心跳（又称为心律不齐），睡眠模式也会受到干扰，例如：快速眼动睡眠（REM）时间减少。与妈妈分开的学前幼儿身上也发现类似的生理变化。

5. 与妈妈分离引起肾上腺荷尔蒙水平长期升高，会造成焦虑，有的时候分离还会造成正好相反的生理影响：沉默、抑郁、皮质醇水平低。

6. 靠近妈妈的动物幼崽体内生长荷尔蒙和酶水平较高，这两种物质对大脑和心脏的发育非常重要。与妈妈分开或者妈妈在身边但是互动较少时，这些促进生长的物质就会减少。

所有研究的结论都非常一致：妈妈就像是婴儿无序生理机能的调节器。

如果父母在家里走到哪里都兜着宝宝，如果父母在宝宝哭闹的时候轻拍他的背宽慰他，宝宝就能感到平静，不用浪费精力担忧。当我们说宝宝变得更乖的时候，意思是指宝宝“处于最佳状态”。宝宝处于最佳状态的时间越长，他就越能学会为自己创造这样的条件。他可以长时间地处于“感觉良好状态”，然后在肚子饿的时候更容易进入“吃奶状态”。有妈妈睡在身边，宝宝可以在夜里大多数时间处于“熟睡状态”，在醒来吃奶后，又能立即回到熟睡状态。在爸爸妈妈的帮助下，宝宝变得更有条理，这让他表现更好，更讨人喜爱。

表现好的宝宝长大后成为表现好的孩子。你也许从未将亲密准则当做管教工具，但它们的确可以帮助你管教孩子。兜着宝宝、按需喂奶、睡在宝宝身边、信任宝宝的哭声都是规范宝宝现在和以后行为的有效办法。

亲密育儿法养育的孩子有责任心

当然，所有的父母都希望孩子长大后可以为自己的行为负责，希望他们成年后可以为家庭和社会负起责任、做出贡献。责任心源自于反应性，当父母对孩子的暗示做出恰当回应时，孩子也会培养对他人需求做出回应的能力。他们因此而成为有责任心的人。

由于我在孩子出生后的头几年采用了亲密育儿法，我现在感到自己有了更大的出错空间。因为给孩子打下了牢固的基础，所以即使我偶尔做错了，也不用过于担忧。

亲密育儿法让管教孩子更容易的六大途径

你带着刚出生的宝宝出院回家时，也许根本没有开始考虑如何管教孩子。也许这是个你害怕面对的话题，因为你不知道自己会成为什么样的管教者。或者，你心中已经有了一些管教孩子的主意，最基本的一条也许是“我永远不会允许我的孩子和我顶嘴”。

关于管教孩子，好消息是：这不是你对一个孩子做些什么，而是你与孩子一起做些什么，管教从孩子还是婴儿时就开始了。亲密育儿法为你提供最好的管教启动工具，为你在日后指导孩子奠定坚固的基础。具体方法如下：

亲密小贴士

管教的基础：关系和规矩

对于实施亲密育儿法的父母和他们的孩子，管教更大程度上是建立在他们的相互关系而不是一套规矩上。

1. **帮助你了解你的孩子**。要成为一个聪明的管教者，你必须非常了解你的孩子，无论你对纪律的看法如何，首要任务是了解孩子。我们经常对新父母说："你不需要是育儿或管教方法的专家，但是你必须成为了解宝宝的专家，其他人是做不到这点的。"如果你非常了解你的孩子，你会理解他是如何看待事物的，有了这样的认知，你就可以对孩子的行为做相应的规范。举个例子，我们第六个孩子马修是个注意力非常集中的学步幼儿，玩耍时会全神贯注。玛莎了解他的这个特性，知道要让他停止游戏，不能简单地将他抱开，因为他很难听妈妈的话，放开手头的游戏。玛莎是一个很敏锐的管教者，她研究出了一套放开游戏的办法。在结束前几分钟，玛莎会陪着马修，帮助他结束游戏，"和卡车说拜拜，和汽车说拜拜，和男孩子说拜拜，和女孩子说拜拜"等等。这样一来她就帮助马修结束了一项游戏（甚至是他更喜欢的游戏），然后顺利地进入下一个活动。

我了解我的孩子，这增加了我的力量。这种对孩子的了解就像是第六感，让我可以对情况加以预料和控制，让孩子远离困境。我对女儿丽的每个成长阶段都非常了解，亲密育儿法让我可以站在她的立场思考问题，我会想象她需要我怎么做。

亲密小贴士

管教更在于与孩子建立起正确的关系，而不在于拥有正确的技巧。

2. **帮助你从孩子的角度出发看问题**。了解你的孩子的视角有助于你做出恰当的回应，指导他的行为。我们的女儿萝伦两岁时，有一次心急地从冰箱里拿一罐牛奶，结果掉在地板上了，萝伦大哭起来，玛莎听到哭声跑过去，看到这种情形，她没有责骂萝伦，也没有因为地板被牛奶弄脏而生气，她只是平静地问萝伦刚才发生的事。后来，我问玛莎她怎么能够如此平静地处理这样的事情，玛莎回答说："我问自己，如果我是萝伦，我会希望妈妈作出什么样的反应。"

3. **促进信任**。如果你希望别人听从你的指挥，你必须先赢得他的信任。当你满足孩子的需求时，信任感就培养起来了。孩子如果相信爸爸妈妈会在他需要时提供食物和安抚，也会在他们说"不要碰!"甚至"该收拾玩具，准备睡觉"的时候，选择听从。权威性对于管教至关重要，而权威性必须以信任为基础。如果婴儿在肚子饿的时候信任妈妈会来喂他，那么等他长大一些后，也更容易听妈妈的话，知道该怎么做，例如，妈妈让他不要碰奶奶放在咖啡桌上的易碎物品。

4. **让孩子大脑运作更好**。我们相信，父母的感觉不敏锐，会导致孩子长大后出现行为问题的几率较高，例如多动症、注意力分散，以及冲动等等。这些行为都是"注意力缺失多动症"（ADHD）的具体特征，越来越多的孩子被诊断出这种病症，如今成人也会患上此症。亲密育儿法养育的孩子总体上比其他孩子注意力更集中。在个性形成的那几年里，孩子接受的养育程度会不会影响大脑中行为途径的安排？长大后出现的一些行为问题会不会是早期行为途径紊乱的结果？实际上可以避免吗？自闭症与注意力缺失症（ADD）肯定不是因为与养育者互动较少而造成的（这些孩子的生理有别于常人），但是我们注

意到，在已经出现这些问题倾向的孩子中，亲密育儿法可以降低问题的严重程度，并且可以提高父母应付和提供帮助的能力。

5. **鼓励孩子顺从**。顺从的意思是注意听父母的想法。亲密育儿法不仅让父母敞开胸怀，满足宝宝的需求，也让宝宝敞开胸怀，达到父母的愿望。亲密育儿法养育的孩子希望能取悦父母，他们希望与妈妈的想法一致。想法一致是怎样的呢？当父母与孩子建立起亲密关系，就会经常发现他们想法一致，这使得孩子更容易顺从。因为你的孩子知道你可以从他的角度出发看这个世界，他就会更加容易接受你的观点。因为他信任你，所以也更容易接受你为他定下的界限。只要亲密关系够牢固，即使是性格顽固的孩子也会遵循父母的指导。

我只需要用不赞同的眼神看着他，他就会停止自己不好的表现。

6. **帮助你管教难管教的孩子**。如果你的孩子处处挑战你的育儿技能，亲密育儿法将能有效地帮助你。我们将有这种个性的孩子称为高需求孩子，他们各种需要都会多一些：要求父母多与他互动，在婴儿期多吃奶，被兜在背巾里的时间长一些，需要的指导多一些——除了睡觉之外，其他各方面的需求都要多一些。有的时候，父母到了孩子三四岁的时候才意识到他们的孩子需要一种特殊的管教（例如多动的孩子、发育迟缓的孩子或者性情别扭的孩子）。从一开始就努力与此类孩子建立亲密关系，父母能够更加容易地接受孩子所带来的种种挑战。

孩子的意志力越坚强，就说明我们的联系越牢固。

与孩子紧密联系的父母非常了解他们的孩子，对孩子的个性也很敏感。孩子如果感受到与父母的紧密联系，就会信任父母，让他们帮助自己实现自我控制。对于早期育儿方式的长远影响的研究表明，婴儿期的亲密育儿与童年的适应能力是有关系的。适应力强的孩子更容易重新导向，父母需要密切关注这个孩子，而这个孩子会接受父母的建议和纠正，从而避免行为问题上升为行为战争。

培养独立性强的孩子

和大多数的父母得一样，你会希望自己的孩子变得独立自主。历史学家和社会评论家指出，美国的边疆开拓史造就了一个无比重视独立和个性的国家。但是，让你的孩子过早地变得太独立，其实并不好。无论是对孩子，还是对成年人来说，我们都不认同将独立作为努力的目标。好好想一想，情感健康的人从来都不是完全独立的，我们所有人都需要与他人建立关系让生活更加完整。请考虑以下几个阶段：

1. 依赖："你替我做。"从出生到一岁，婴儿信任父母会对自己的需求作出回应。

2. 独立："我自己做。"在第二年，学步幼儿在探索中学会独立完成许多事情，父母只是作为协助者。

3. 互相依赖："我们一起做。"这是最成熟的一个阶段，你也许没有听说过这个阶段，但是互相依赖其实比依赖和独立都更加健康。互相依赖的人知道如何与他人合作，如何在对自己期望更高的情况下，让自己与他人的关系发挥最大的作用。

在养育孩子的时候，你会帮助他一步步经历这几个阶段，最终让他在情感上成熟起来。你希望你的孩子在独处时和与他人相处时都能感到轻松自在。互相依赖让孩子学会既当领导者，又当跟随者。独立的个人主义者也许会太纠结于自己的想法，而错过大众的智慧；而依赖性太强的孩子又会过于追随他人，导致没有机会知道自己在想什么。

亲密育儿法养育的孩子"富有"

纵观我收集的所有亲密育儿法感言，有一个一再出现的主题：亲密育儿法养育的孩子"富有"各种内在的品质，这些品质能够帮助他们获得成功。当被问及实施亲密育儿法的好处时，经常有父母告诉我们，他们的孩子"富有"这些品质：细心周到、足智多谋、尊老爱幼、深思熟虑。

自从女儿的世界里有了“不”的概念，我们仅仅是换个说话的语气，或者是给她一个制止的眼神，就可以成功向她传达我们的讯息。她信任我们，也想让我们高兴。

◆ ◆ ◆

南希有个高需求宝宝，现在已经是个意志坚强的四岁孩子了。南希主动告诉我们：“刚开始的时候，亲密育儿法费了我不少劲，给我造成了不便，但现在照顾乔纳森变得简单多了，因为管教在我们之间非常自然顺畅。我总算开始收回之前的投资了。”

增加亲密感

因为亲密育儿法养育的孩子自我感觉舒服，所以他们在人群中也很自在。他们有兴趣去了解其他人，知道如何与家人、老朋友以及新认识的人进行恰当的联系。这种与人交往的能力可能只是如何保持眼神交流这么简单，他们的眼神专注而没有侵略性。他们对人际关系的深刻理解源自于他们自己与父母的密切关系。这些孩子与他人亲密或与他人轻松相处的能力将对他们的一生都有帮助。

从长远看

我们访问过的父母，尤其是妈妈，对他们所实施的亲密育儿法有一个共同的感受：“我感到对孩子投入了很多情感。”从短期来看，他们的孩子乐于助人，用心倾听，非常讨喜。从长远来看，父母让孩子逐步培养起在童年和成年后建立良好亲密关系的能力。

如果你早早地开始采用亲密育儿法养育孩子，他们就不用一生都在尝试追赶，你也同样不用。无论是现在还是将来，你的孩子会自然而然地与他人亲近，与他们建立恰当的亲密关系，并善于让亲密关系延续下去。你的投资不仅仅让孩子获益，让孩子的朋友、未来的伴侣和孩子以及下面好几代人都能从中获益。

我的儿子就像向日葵一样，会转向光彩照人的人。

这些年来，我们所接触过的心理学家和理疗专家告诉我们，他们的许多客户都有无法与人亲近的问题，他们对客户采用的治疗方案主要就是重新培养。那些与父母之间有着牢固亲密关系的孩子，在童年时就从父母那里得到了他们所需的东西，这是孩子的第一段人际关系，他们从中所学到的东西能让他们将来成为更好的朋友和伴侣。因为他们学会了与人而不是与物建立联系，他们长大后会延续这项与人相处的技能。在很多个夜晚，我看到我们两岁大的女儿萝伦偎依在玛莎身边睡觉，这么小的年纪，萝伦就拥有了一笔终生受用的财富：与人亲近的能力。

从母子一体发展为独立个体（这个过程被称为个体化或孵化）的过程中，学步幼儿既有探索新环境的欲望，又希望妈妈提供安全和满足感，与父母有着牢固亲密关系的孩子可以很好地保持两者平衡。在陌生的游戏场所，妈妈给了“去吧”的信号，幼儿就有信心探索和应付新的环境，等下次遇到类似的情况，他也更有信心自己去应对，或者较少依赖看护人的帮助。妈妈对幼儿情感的持续支持让幼儿有安全感，帮助他养成一个非常重要的品质：有时能够享受独处。

亲子合作更默契

亲密育儿法教会父母和其他看护人怎样成为推动孩子发展的协助者。协助

者不会告诉孩子应该怎么做，而是帮助孩子了解应该怎么做。父母协助孩子时，不会发号施令或者按照自己的日程安排来进行，他们会以孩子给出的暗示为根据。

自发性学习的效果是最好的，因为孩子对身边这个世界很感兴趣，所以每天都会出现教导孩子的合适时机，父母/协助者应该抓住这样的机会。孩子注意到新鲜的东西，敏锐的父母应该帮助孩子去探索。幼儿想靠近邻居家的小狗，妈妈应该抓住他的手，给他示范如何温柔地对待小狗。上幼儿园的孩子用积木搭起的塔倒了，爸爸应该给出一个技术上的建议，然后让女儿去尝试。亲密育儿的父母知道如何做出恰当的回应，他们知道什么时候说“是的，你自己可以做到”，也知道什么时候该帮孩子一把。因为孩子信任父母，所以他会听父母的话。

协助者善于安慰受挫的孩子。孩子在学习过程中遭遇挫折的时候，父母/协助者可以在情感上为孩子加油。他们明白，让孩子遇到一些挫折然后学会战胜挫折是非常必要的。

协助者帮助孩子更有纪律性。协助孩子也是管教孩子的重要因素，亲密育儿的父母在家中营造的氛围让孩子更容易听话，孩子会把玩具放好，这样整理起来会更加简单有趣。帮助爸爸妈妈做家务，让孩子可以开心地学习做家务。当父母需要孩子合作，一起做郊游或睡觉的准备时，他们会温和地将孩子的注意力从游戏转向其他活动。他们之所以能成功做到这一点，是因为他们非常了解自己的孩子。最终，这些孩子将学会自我约束，因为他们信任父母，而父母的规矩已经成为他们生活的一部分。

协助者帮助孩子独立。父母处于待命状态，可以帮助孩子学会适度的独立。独立的过程是一个向前两步、后退一步的过程。如果你非常了解你的学步幼儿，你会预料到该转向哪个方向才能跟上他的进程。现在就应该学习一下该怎么做，这样等孩子长成青少年，你遇到孩子的独立问题时就会有经验。

在大多数的家庭，主要协助者是妈妈，由爸爸或其他人配合。随着孩子长大，他会依附于更多的协助者：爷爷奶奶、老师、教练、童子军团长以及其他在生活中起到重要作用的人。与父母有着亲密联系的孩子更善于听从其他的协助者，因为父母已经帮他培养了建立联系的能力。

孩子如果学会互相依赖，就能更好地生活，特别是能更好地处理工作上的关系。“管理顾问会”教授互相依赖的概念，以提高工作效率。畅销书《高效人群的七个习惯》的作者史蒂芬·科威强调，互相依赖是成功人士的特点。甚至两岁的孩子也能学会互相依赖：“我可以自己完成，但是如果有人帮助的话，我可以完成得更好。”这就是孩子变得足智多谋的方式。所以，当你的孩子请你帮忙一起做一个项目时，不要立即拒绝他，不要说“你自己做可以学到更多”之类的话。想象一下，你或许正在培养明日的总裁——深谙如何与他人合作的领导。

促进同理心

亲密育儿法能够培养出关心他人的孩子。因为父母的感觉很敏锐，他们自己也会变得敏锐。家庭规范会成为孩子的一部分，例如关心他人、懂得付出、学会聆听、对他人的需求做出恰当回应。有一次，一位妈妈带她的新生儿来我诊所做检查，她还带着一个采用亲密育儿法养育的三岁女儿蒂芬妮。小宝宝一开始哭闹，蒂芬妮就会拉着妈妈的裙子，恳求妈妈：“妈妈，宝宝哭了，快抱他晃晃，给他喂奶吧！”

我经常观察亲密育儿法养大的孩子和其他小朋友一起玩耍，他们关心伙伴的需求，尊重他们的权利，因为他们一直有这样的榜样。伙伴受伤时，这些孩子会像善良的撒玛利亚人那样，冲过去帮忙。

我五岁的女儿在公园里和小伙伴们一起玩，他们都是亲密育儿法养大

的孩子。女儿不小心摔了一跤，碰破了头，她吓坏了，放声大哭。我将她抱到腿上，试图安抚她。这个时候，她那些伙伴，小的三岁，大的十一岁，全部放下游戏，聚到她身边，他们靠近她、摸摸她的头、拉着她的手、用充满同情的眼神看着她，还有几个孩子转身去找药膏和绷带。这个场面非常感人，与之形成鲜明对比的是邻居家的一个小姑娘，她不是这群亲密育儿孩子中的一个，当时她就站在我女儿身边，脸上露出别扭的表情，不像其他孩子，她所关注的是我女儿在做什么，而不是我女儿的感觉如何。她的反应与其他孩子由衷的关心是如此不同。我的女儿很幸运，身边有如此富有同理心的朋友。

◆ ◆ ◆

她非常有同情心，要是觉得谁受伤了，都会去亲亲他。

◆ ◆ ◆

我的儿子十九个月大了，一天他的小伙伴来家里玩，两个人和所有的小孩子一样争起玩具来。我的儿子抢到玩具后，小伙伴哭了，儿子就把玩具递给她，还亲了亲小伙伴。这一幕让我这个做妈妈的整颗心都膨胀了！他对其他小朋友非常友善。

亲密育儿法养育的孩子富有同理心，所以能够站在其他小朋友的立场看问题，在行动之前，他们能够想象自己的所作所为对其他人会产生的影响。他们也能明辨是非，做错的时候感到歉疚，做对的时候感到高兴。而与这些孩子相比，那些爱惹事生非的青少年对自己的行为不会感到悔恨。研究结果表明，这些年轻人有一个共同的异常特点：缺乏同理心，他们不考虑自己的行为会对他人造成什么样的影响。

有一天，我看到三岁的儿子洛依德在露台上照顾一只病恹恹的蚂蚱，蚂蚱显然快死了。儿子坐在蚂蚱旁边，将头凑到与蚂蚱的眼睛平行，他对这个可怜的小虫子说："你会好的，你没事的。"他一边说还一边轻抚蚂蚱的身体。我感到非常自豪，有这样一个孩子（还是个男孩子！），对弱小生命没有加以追赶或折磨，而是如此关怀。

◆ ◆ ◆

我的儿子康纳才两岁，对其他人已经表现出很强的同理心和同情心。他和他的朋友一起站在椅子上，两个人都摔了下来，康纳压在了朋友身上，朋友大哭起来，康纳就抱着他说："对不起，对不起。"我很少见到其他两岁的孩子能表现出对别人如此的关切，我相信他能这样，是因为他哭的时候，总能获得同情和关爱。他受到的伤害、他的疼痛、他的恐惧都得到了认真对待，正因为他的情感得到了关心和照顾，他也能够关心和照顾其他人。

现代育儿法

如今是高科技的年代，电脑已经普及，教室里、家里甚至是手里都有电脑的存在，越来越多的学步幼儿会点击鼠标，瞬间可以获得娱乐和资讯。二十一世纪快节奏的高科技生活不会放慢脚步，而亲密育儿法会为高科技的步伐添加一种高度接触的平衡。婴儿和幼儿应该在接触机器之前先与人建立联系，在高科技玩具占上风之前，亲密育儿法养育的孩子就已经明白了人与人之间关系的重要性。

父母的收益

采用亲密育儿法养育的孩子更有机会成为敏锐、关爱和自律的孩子，同时，亲密育儿法也让父母获益。看看下面几位亲密育儿的父母所说的：

亲密育儿法完全改变了我的生活，现在我是一个与以前完全不同的妈

妈——更加关爱、更有耐心、从容不迫、也更有幽默感——我希望可以帮助其他人发现这种极好的育儿方法。它让我和丈夫更加亲近，因为我们都想为孩子提供特别的养育，它引导我们选择更健康的价值观、更充实的精神生活，甚至更好的饮食习惯，它还帮助我们纠正了过去对前两个孩子犯下的一些错误。

◆ ◆ ◆

亲密育儿法让我更有洞察力。在为自己或孩子作出任何育儿或治疗决定之前，我都会认真研究相关信息，因为我知道这些决定将会有长远的影响。亲密育儿法也让我更加愿意付出——为孩子、丈夫、家人和朋友。现在，我会更深入地评估自己作出的决定，考虑我的行为会对身边的人造成什么样的影响。我明白了与身边的人保持和谐、与家人保持协作的重要性。

◆ ◆ ◆

亲密育儿法让我前所未有地更加了解生活和我自己。

◆ ◆ ◆

如果我们让宝宝生活得更好，我们的生活也会更好。

亲密育儿法让全家人都变得更加温和，你会发现自己渐渐地对身边每一个人都更加关心、体贴。

第三章

亲密育儿法误区

所有流行的育儿理念都会有人提出反对意见，亲密育儿法也不例外。当亲密育儿法的应用走上某种极端时，出现批评意见也是很自然的，但是，大多数对亲密育儿法的批评来自于对其概念及运作方式的误解。

亲密育儿法是父母在没有“专家”的指导下，自然采用的育儿方式。它之所以引起争议，是因为它的理念与某些社会潮流不符，例如社会上一些人提出，比起父母了解宝宝的重要性，训练宝宝适应父母的生活更加重要。

一旦你们两个人和宝宝建立起牢固的亲密关系，你们就成为了专家，最有资格平衡宝宝需求与家庭需求之间的关系。所有的决定，包括在家带孩子还是回到工作岗位（全职还是兼职）、断奶、幼托以及找保姆，都必须由你们来做，我知道其中不少决定是很难做的。然而，亲密育儿准则有一个很棒的特点，就是它们可以被传承下去。妈妈和宝宝之间基于生物本能的连接在宝宝最初几个月里非常重要，让人庆幸的是，母性的直觉并不仅限于初为人母的妈妈。在本书的后几章节，我们将对此详尽地阐述。

从批评者的角度看待亲密育儿法，有助于阐明什么是亲密育儿以及为什么要采用这种育儿方式。所以，本章的目的就是澄清对亲密育儿法的误解。建设性的意见可以帮助实践的人掌握平衡、把握分寸。我们希望本章可以帮助你做出明智的选择，让你的亲密育儿实践保持平衡。

澄清曲解

源自传统的育儿方法。亲密育儿法没有什么新奇时髦的理念，事实上，它是一种古老的育儿方法，源自于许多传统文化中对母婴的照顾方式。在美国，一直到育儿顾问的出现，父母才开始不遵循宝宝的需求，而转向各种育儿书籍。那些约束性较大的育儿方式——提倡让宝宝一直哭、以免被惯坏的做法——是上个世纪才开始流行起来的。

给亲密育儿宝宝定时间表

“时间表”不一定是个贬义词，即使是在亲密育儿法中，也是如此。但是，说到“时间表”，我们只是说要有一些日常规律，如果你可以聪明灵活地运用这些日常规律，秩序感就可以成为亲密育儿法的重要部分。记住，你希望赐予孩子的成功法宝——不仅仅是技能和教育，还有态度和掌握时间及情绪的方法。

有些日子里，你需要在预定的时间里给宝宝喂奶。例如，如果你要在9点离家，赶10点的飞机，你不可能在8点55分才开始喂奶。这个时候，你长久以来对宝宝需求的关注就起作用了：你可以根据对宝宝的了解，诱使宝宝早点吃奶。你可以利用一下宝宝所熟知并信任的规律，如果宝宝习惯于你坐在某张特定的椅子里喂奶，你就抱着他坐到那张椅子上，让他吃奶。即使宝宝还没有告诉你他肚子饿了，他也会顺应规律，填饱自己的肚子，让你等会有时间整理行李，及时赶到机场。还有些日子里，宝宝晚上不想睡，而你知道宝宝需要睡觉，或者你非常困，特别想睡觉。如果宝宝习惯于你用背巾兜着他走路时睡觉，

你可以在你想上床前，将他兜在背巾里走一会儿，然后和他一起躺下，他或许就会犯困了——即使这比他平时睡觉时间早了一小时。

日常规律的线索被称为“情境事件”，定期而有预见性地使用这些事件，你就可以在需要的时候，让它们来帮助你。如果你手头要忙其他事，需要宝宝安静，你可以靠喂奶让他平静下来。兜着宝宝是另一种安抚方式，可以帮助宝宝处于平和的状态，让你可以从事其他重要的工作。实际上，如果你好好想一想，你会发现，不知不觉中，你早就在使用这些常规了。

批评亲密育儿法的人常常会告诫父母，亲密育儿宝宝会控制整个家庭，每个人都必须适应宝宝。实际情况正好相反，因为亲密育儿宝宝没有时间的束缚，父母去哪里，他就去哪里，让父母有许多自由，更加容易地处理现代家庭生活中的突发事件。

假想你住在一座荒无人烟的小岛上，你刚刚生了孩子，身边没有育儿书、育儿顾问，也没有亲戚朋友向你灌输各种育儿建议，你会自然而然地实施亲密育儿准则，而且你必须采用这些准则，才能让孩子存活下来。亲密准则是以宝宝的生理需求为基础的。在本书中，我们引用了最新的研究，这些研究成果进一步证实了所有母亲都知道的情形：当妈妈和宝宝相互适应时，一切都会很顺利。

早在我知道“亲密育儿法”这个名称之前，我就开始亲密育儿了，对此我很高兴。

并非娇惯宝宝。大多数父母都有类似的经历：在他们养育宝宝的过程中，有人说他们对宝宝的养育和对宝宝需求的积极回应一定会惯坏宝宝。不是说他们惯坏了宝宝，就是说他们被宝宝控制了。亲密育儿，不是有求必应。我们强调，父母应该对宝宝的需求做出恰当的回应，这也意味着父母知道什么时候说可以，什么时候说不。有的时候，父母热切地盼望孩子得到所有他需要的东西，结果满足孩子所有的欲望，这样做有百害而无一益。父母必须学会辨别孩

子的需求和孩子的欲望。

在最初六个月里，父母不需要费力地去分辨宝宝的需求和欲望有什么不同，在这几个月里，宝宝的欲望就是宝宝的需求，而父母始终如一的正面反应让宝宝学会信任，因此，在今后的生活中，当宝宝开始想要需求以外的东西时，也会更加容易去接受“不”的结果。如果你在最初几个月里对宝宝的需求积极回应、从而学会了解宝宝的话，你也会在将来有很好的判断力，知道在适当的时候对宝宝说“不”。(请见第 25 页关于亲密育儿法如何让管教孩子更容易的讨论。)

并非完全以孩子为中心。合理的育儿方式尊重所有家庭成员的需求，而不仅仅是孩子的需求。当然，在最初几个月的高强度育儿期里，宝宝的需求必须排在第一位，因为宝宝毕竟还是个婴儿，认知能力还不全，不知道等待为何物。但是，如果妈妈忽视自己的需求，她就不能很好地照顾宝宝的需求。亲密育儿法要求妈妈在最初几个月里将注意力集中在宝宝身上，这样她可以培养做妈妈的信心。同时，亲密育儿法还强调，其他家庭成员可以通过照顾妈妈来照顾宝宝。当父母与宝宝建立起合理的亲密关系后，他们应当学会如何识别和平衡宝宝的需求、妈妈的需求以及家中其他人的需求。我们经常将亲密育儿法描述为以家庭为中心的育儿方式，学会平衡每位家庭成员的需求，帮助爸爸和妈妈成为成熟的父母，同时让整个家庭运作得更好。如果宝宝茁壮成长，但妈妈却因为得不到她所需的帮助，累得精疲力竭，就必须要做出改变才行。

亲密育儿的父母关注自己的孩子，但不应当忽略自己的需求。精疲力竭的妈妈（和爸爸）和不好好照顾自己的父母，都不是掌握好平衡关系的父母。

如果你什么事都帮孩子做，你传递给他的信息就是你不信任他可以自己照顾好自己。父母占有欲强，或者因溺爱而让孩子处处受制，对孩子来说是不公平的，因为这助长了孩子对父母的过度依赖。记住，亲密育儿法的关键词是“回应”，当你过度溺爱孩子时，他会没有机会给你暗示，开始你们之间的互动，让你能够对他的暗示做出回应。随着你和宝宝共同成长，你会掌握好帮助他与让他自己做之间的平衡关系。例如，你对七个月大宝宝哭声作出的回应不

需要像对七天大宝宝哭声的反应那么快。等到宝宝七个月大的时候，你已经知道什么样的哭声需要你很快做出回应、而什么样的哭声是由宝宝可以自己解决的问题所引起的。

我对女儿采用了亲密育儿法，当她想要很多东西的时候，我可以很轻松地对她说“不”，因为我知道，我已经为她付出了许多。

并非放纵宝宝。放纵宝宝的父母会说，怎么都行，孩子想做的事肯定是对的。亲密育儿法不是放纵宝宝的育儿方式，亲密育儿父母不会耸耸肩，任他们的孩子“为所欲为”，他们会规范孩子的行为，鼓励正确的行为，让孩子表现得更好。对于孩子的问题，他们会很快地干预，温和地纠正。举个例子，如果你的学步幼儿好奇心强，会打开厨房里所有的抽屉，看看里面放了什么东西，你可以把他的玩具抽屉给他玩，改变他的行为，让他明白他可以碰什么东西，而不是像一些控制型的育儿方式所建议的那样，当宝宝靠近不让碰的东西时，拍一下他碰东西的手。

规范行为与控制行为不一样。批评亲密育儿法放纵宝宝的人认为，父母应该控制宝宝，而不是相反。这话听起来挺有道理，这也是提倡训练宝宝的育儿书籍和课程的一大卖点。这种想法的问题在于，父母害怕宝宝成为控制方，就会造成父母和宝宝之间建立起敌对关系：宝宝是来操纵你的，所以你最好先发制人，控制他，这就让父母和宝宝产生隔阂，说不定永远都不可能建立真正的联系和信任。

对控制问题的澄清

当宝宝因为肚子饿或难过而哭泣，他想要的是安抚，而不是被控制。将交流与控制相混淆，源自于以前育儿专家的建议，他们认为父母要按照行为纠正模式养育宝宝，即宝宝表现“好”就奖赏，表现“不好”就拒绝。这种模式可以配合严格的吃奶、睡觉、甚至玩耍的时间表。但问题在于，这些专家不明白宝宝的特点，所以他们提出的科学育儿法并不是建立在科学基础上的。

父母与宝宝之间不是争夺控制权的关系，真正的关系在于信任和交流。有需要的宝宝向他所信任的人发出信号，进行交流，那个人做出回应，也进行了交流。父母通过回应，让宝宝学会了信任，最终让父母更容易教导孩子。比起行为纠正，信任为教导奠定了更好的基础。当你的孩子信任你，你可以采用温和而微妙的方式来规范他的行为。例如，因为亲密育儿父母与孩子亲密，了解孩子，而且他们的雷达也一直关注孩子的行为，他们就可以在学步幼儿顽皮捣蛋之前，立即想出某种提示，来引导孩子去做更加合适的事情。

并非让妈妈做出牺牲。不要将亲密育儿法想成，宝宝一有需要，妈妈就会立即赴汤蹈火。因为亲密育儿父母与宝宝建立了相互信任的关系，所以，妈妈对宝宝需求作出回应的时间，会随着宝宝自控能力的加强而逐渐延长。到那个时候，妈妈只要在紧急情况下作出回应就可以了。

不可否认，得不到帮助的妈妈会因为连续不停地照顾宝宝，而感到自己受到了限制。妈妈是需要中途休息的。在亲密育儿的家庭里，爸爸和其他可信任的看护人分担照顾宝宝的工作是非常重要的。对于亲密育儿的妈妈来说，受限制的感觉并不如想象的那么严重。她会感到自己与宝宝紧密相连，而不是被宝宝所束缚。

尽管你享受和宝宝在一起的时光，你也不愿意一直待在家里。记住，亲密育儿能够让宝宝更加温和，这样你就可以方便地带着他出门。亲密育儿还能使你更有洞察力，知道什么时候可以让什么人来照看你的宝宝。你不需要因为宝宝而局限在屋子里，也不需要过着只有宝宝的生活。

妈妈和宝宝对彼此都很敏感，这使得妈妈可以在照顾宝宝的同时，处理很多其他的事。因为亲密育儿的妈妈很容易了解宝宝，也信任自己对宝宝的直觉，所以即使在父母需求和宝宝需求有所冲突的时候，她也可以将注意力放在工作、项目或其他孩子上，然后在宝宝需要时，再将注意力转向他。亲密育儿的妈妈可以在应付一大堆事的同时，神奇地知道什么时候该低头看看背巾里的宝宝，给他一个宽慰的笑容。

并不困难。亲密育儿法听起来好像是一项巨大的付出行动，需要你付出很多。这是刚刚为人父母时的生活现状：宝宝是索取者，父母是给予者。然而，你为宝宝付出越多，宝宝的回报也越多，你会变得更享受孩子带来的欢乐，也更感到自己是称职的父母。记住，宝宝在育儿游戏中，并不只是一个被动的参与者，他积极地改变着你的态度，回报你为他提供的无微不至的照顾，也帮助你更善于敏锐地读懂他的意思。

亲密育儿的家庭里，宝宝和父母相互影响。其中一个例子就是你和宝宝如何学会和对方说话。宝宝早期的语言是由哭声、面部表情和动作组成的，要和宝宝进行交流，你必须学会使用话语之外的方式，你要学会培养，并从宝宝的角度看待问题。然而，在你掌握宝宝的语言的同时，宝宝也在学习家里的语言。你们两人帮助对方发展了过去没有的交流技能，你们都付出了，也都得到了回报。

从长远来看，亲密育儿法实际上是最简单的育儿法。育儿的难处在于你感到自己不知道宝宝想要什么，或者好像自己不能给宝宝提供他所需要的东西。如果你知道自己非常了解宝宝，对你们之间的关系也很有把握，育儿过程就不会有太多的挫折。的确，了解宝宝并对宝宝的暗示做出回应，需要你非常有耐心和体力，特别是在最初三个月里。但是，你所做的一切都是值得的，读懂宝宝意思、对宝宝做出回应的能力会延续到宝宝长大到青少年，那时候你能够从孩子的角度看待问题，将使你更容易了解和规范他的行为。一旦你真正了解自己的孩子后，各个年龄段的育儿都会简单起来。

并不死板。相反，亲密育儿法提供很多选择，非常灵活。它不是条条框框，不是“以后不许这样做”或“每次都要这样做”。亲密育儿妈妈会谈到她和宝宝之间的互动——思想和情感的交流，帮助妈妈在面对日常育儿决定时，在正确的时间做出正确的选择。你不需要遵循条条框框，只要弄清形势，做出回应即可。

并不会惯坏宝宝。新父母会问：“总抱着宝宝、回应他的哭声、按照他的

需求喂奶甚至和他一起睡觉，难道不会惯坏宝宝吗?”或者，新父母会问这种育儿方式会不会造就一个会过分娇纵的孩子？我们的回答很坚决：不会！实际上，经验和研究成果都表明，情况恰恰相反。一个孩子，如果他可以预见并信任父母会满足他的需求，就不需要哭哭啼啼，也不需要担心如何让父母满足他的需求。而几年之后，如果父母过分娇惯或纵容，则表明父母没有设定限制和界限的能力，这个时候，惯坏宝宝就成为问题了。

惯坏宝宝的理论看起来是有科学依据的，在二十世纪初期推广这一理论的育儿“专家”眼里，它是符合逻辑的。他们认为，如果你对哭泣的宝宝做出回应，将他抱起来，他会哭得更多，这样你就会抱他更多。而事实证明人类的行为比这要复杂一些。如果你大多数时候都将刚出生的宝宝抱在怀里，等你将他放进婴儿床的时候，他也许会抗议。这个宝宝了解了如何让自己感觉良好，他会让你知道，他需要你帮助他感觉良好。但是，从长远看，他内心的良好感觉会让他较少地用哭声来吸引你的注意力。

亲密小贴士

亲密育儿法说的是你对宝宝做出恰当的回应。惯坏宝宝是回应不恰当的结果。

不会造就依赖性强的宝宝。有的父母占有欲强，或者因溺爱而让孩子处处受制，这些父母由于自己的担忧和不安全感，一直在孩子周围忙里忙外，为他做所有的事情。这种情况下养育的孩子会变得依赖性过强，因为他没有机会做自己该做的事。亲密育儿的妈妈知道什么时候可以让孩子奋斗一下，经历一些挫折，这样他才能成长。这就是为什么我们不断地强调平衡的育儿方式。亲密关系促进发展；长久的依赖阻碍发展。(请见第 154 页“亲密关系与羁绊”)

不是溺爱宝宝。在某些情形下，例如对于久盼得来的孩子、老来得子、好不容易怀上的孩子或者是有特殊需求的孩子，父母会变得过于保护和溺爱。他

们为孩子倾注了太多心血，以至于难以将孩子的需求和快乐与自己的需求和快乐区区分开。这会影响孩子的情感发育。让亲密育儿法保持平衡状态，则会更加合理。同时，你也不要害怕与宝宝走得太近。（你给宝宝的爱怎么会嫌太多呢?）

并不怪异。不要相信亲密育儿法是地球上的妈妈回归自然的狂热举动。在我的诊所里，我看到各种不同类型的妈妈都成功地实施了亲密育儿法，包括那些青少年单亲妈妈。真实的情况就是，亲密育儿法会渗透到你生活的其他角落，所以你会变得更有见识，对社会问题和家庭生活方式的选择也更有洞察力。

也不极端。或许因为医疗缘故或者工作原因，你不能一直都遵循所有七个准则，但这并不意味着你不是亲密育儿的妈妈。尽可能地多实施这些准则，孩子对你的期望并不过分。

不仅仅适用于妈妈。如果爸爸也积极地参与照顾宝宝，亲密育儿法的效果会更好。爸爸给育儿带来新的视角。许多亲密育儿妈妈为宝宝付出太多，会忘记照顾自己。有一天玛莎抱怨："我都没时间洗澡，我的宝宝太需要我了。"很明显，这时候我应该出面确保妻子有些属于自己时间。那天，我将下面的提示牌挂在了浴室镜子上："每天都要提醒自己，我们的宝宝最需要的是一个心情愉快、精力充沛的妈妈。"

亲密育儿法迷思

迷思：亲密育儿法要求妈妈全职在家带孩子。

事实：根本不是这样。亲密育儿法对于在外上班的妈妈更加重要。

在第十一章中，你将了解到，上班族妈妈更应该采用亲密育儿法。亲密准则将帮助妈妈在白天和宝宝分开的情况下也能维持亲密关系。当你和宝宝分开时，你肯定更有意识地想与宝宝建立联系，而亲密准则中的母乳喂养、信任宝宝的哭声、兜着宝宝以及与宝宝同睡，都将对你有所帮助。

迷思：亲密育儿法可能会使宝宝变得黏人，依赖性变强。

事实：亲密育儿法养育的宝宝会变得更加独立，不太黏人。反对亲密育儿法的人认为，宝宝如果一直被抱着、一有需求妈妈就喂奶、和父母睡在一起，就会变得特别黏人，永远也不想离开妈妈的怀抱。然而，根据我们的经验，亲密育儿法养育的宝宝依赖性并不强，这也得到了科学研究的证实。

独立自主是典型的美国梦，所有的父母都希望他们的孩子长大后可以独立自主、自给自足。但是，你并不能迫使一个孩子独立自主，孩子会自然而然地越来越独立——在适当的时间。如果你想知道这是如何发生的，你必须对婴儿情感发展的规律，以及孩子获知自己是个独立个体的过程加以了解。

新生儿不知道自己是个单独的个体，他并不真正明白自己是谁，也不知道生活在这个世界的意义，他只是知道，他和妈妈在一起时感觉最好。对于其他熟悉的看护人，例如爸爸、奶奶或保姆，宝宝也会感觉不错，但是亲密育儿法养育的宝宝知道，他不是与任何人在一起时都会感觉同样良好。一些非常敏感的宝宝明确地表示出，在某些特定的情况下，只有妈妈才可以。

此外，宝宝在九到十二个月大之前，也不知道“人的持久性”这一概念。他们不知道人和事物在他看不见时也是继续存在的，所以当妈妈走开时，宝宝会感到那个让他感觉良好的人完全消失了，永远见不到了。宝宝不能以脑海中的妈妈形象来宽慰自己，而且他也没有时间概念，所以“妈妈过一个小时就回来”之类的话对他来说毫无意义。如果妈妈开始上班后，有个新的人来照顾宝宝，宝宝就必须学会转移他的依恋，有些宝宝很难做到这点。只有在宝宝十二个月到十八个月之间，妈妈不在身边时，宝宝才可以在脑海中重塑妈妈的形象。

因为宝宝发育的局限性，当妈妈不在身边时，宝宝会感到分离的焦虑。几

乎所有的宝宝，无论是否与妈妈建立起牢固的亲密关系，都会经历不同程度的分离焦虑。妈妈如果采用亲密育儿法，宝宝在妈妈离开时的抗议则会更加强烈，或者他会高兴地接受另一个看护人替代妈妈的位置。积极的抗议实际上是一个标志，表明宝宝习惯于良好的感觉。因为宝宝习惯自己给出的信号被接受，他会让妈妈知道，她不在身边时一切都很糟糕。这就需要替代妈妈的看护人能够敏锐地对他的暗示做出回应，能够尽力帮助他感到平静和抚慰。

宝宝在第一年里的依赖性对他将来独立的能力有着重大的影响。反对亲密育儿法的人好像不了解这一点，但是儿童生长发育的专家非常明白。在第一年里，当宝宝需要熟悉的看护人帮助他适应时，他在大多数时间里学会了解正确的感觉是怎样的。宝宝在第二年里思考能力逐渐成熟，他就能够在妈妈或看护人不在身边时，也能在脑海里塑造他们的形象，提醒自己什么是正确的行为。宝宝早期和妈妈建立的关系越亲密，在准备好离开妈妈时就会感到越安全。这种安全感，加上他逐渐明白“妈妈会回来”，让学步幼儿更加能忍受和妈妈的分离。

观察一个学步幼儿如何探索新环境，你会看到独立性是如何发展的。他勇敢地去冒险，但是隔一段时间就会看看妈妈的反应，也许只是回头看看妈妈，或者是要求妈妈给他点口头上的指导或肯定。妈妈笑着说“可以”，宝宝就会继续探索。如果宝宝走向危险，妈妈说“不行”或“停下”，或者只是皱皱眉，宝宝都会退缩不前。宝宝和妈妈之间的距离像是根橡皮筋，可以拉伸或收缩。稍大一些的幼儿会走得更远，甚至离开了妈妈的视线范围，但是你仍然能听到他对自己说“不行，不行”，他大声说出了心里听到的妈妈的话。

在陌生的环境中，妈妈说的“去吧”这样的允许，为幼儿提供了指点和信心。下次幼儿碰见类似的环境，他就会回想起妈妈上次是如何帮助他的，这次他不用妈妈的帮助，要自己应付了。妈妈或其他看护人一直在情感上帮助幼儿，让他学会信任，先是信任看护人，然后是信任自己。学会对自己的信任有助于孩子提高独立性的一个重要能力：独自处理问题的能力。

宝宝、学步幼儿和上幼儿园的小朋友从完全依赖走向独立的步伐，差异非

常大。他们与妈妈的亲密程度，以及自身的个性都会对这个发展过程产生影响。举个例子，个性外向的幼儿对于离开妈妈的焦虑会少些，他会将亲密关系网中的良好感觉带进他的探险之旅。

与父母亲密关系不够牢固的学步幼儿会采用一些伎俩拖住父母，以确定父母会在自己需要的时候出现在身边，或者他会自己花很多精力来对付存在的焦虑感。总是考虑如何让妈妈留在身边，会影响幼儿独立性的发展，也会影响他学习其他重要的技能。研究结果表明，婴儿在开始阶段与妈妈建立起牢固的亲密关系，在长大一些后能更好地忍受和妈妈的分离。重申一遍，一个孩子必须经历合理的依赖，才能在长大后变得更加独立。

迷思：亲密育儿法只对某种类型的妈妈适用。

事实：实际上，实施亲密育儿法的妈妈并没有固定的类型，各种类型的父母会因为各种各样的原因选择这种育儿方式。下面是我们所见过的一些“类型”。

我们将有些妈妈称为“听从直觉的妈妈”，她们实施亲密育儿法，是因为这种方式感觉是对的。

让宝宝一直哭，我的内心会有撕裂的感觉。

科学依据表明：

早期的亲密关系有助于今后的独立

约翰·霍普金斯大学的研究人员西尔维娅·贝尔博士与玛丽·安斯沃斯博士研究了亲密关系程度各异的宝宝，长期研究结果表明，那些亲密关系最牢固的宝宝后来最为独立。研究人员还研究了育儿方式对孩子后来的发展所起的作用，结果可以简单地概括为，惯坏理论完全是无稽之谈。

接下来，还有“讲逻辑的妈妈”。

我觉得这种育儿方式很有道理，在他们小的时候听他们的，等他们大

了，他们就会听你的。

还有“做研究的妈妈”，她们是日益增多的晚生晚育妈妈中的一部分。

医生，我们可是做了许多研究后，才生了这个宝宝，我们等了很长时间。我们读过许多育儿理论，从中我们选择了亲密育儿法。

“有特殊情况的父母”几乎都会实施亲密育儿法。这些父母有可能不孕不育，花了很多精力，好不容易才怀上孩子，也有可能这些父母的孩子有特殊需求，例如发育迟缓或有残疾。

我们努力了很久，才有了这个宝宝，我们肯定会竭尽全力让宝宝发育得最好。

“收养孩子的父母”认为亲密育儿法很有吸引力，因为身体上的亲近让他们的直觉迅速启动，与宝宝建立亲密关系，弥补因为没有怀孕而错过的亲密。

我相信亲密育儿法会帮助我更加了解我们收养的宝宝，也希望能弥补因为不是生母而错过的母亲的天性。

我们称较少采用亲密育儿法的父母是“计划父母”，他们喜欢自己的生活井然有序，想训练自己的宝宝适应他们的规律。这些宝宝按照时间表吃奶，早早地被训练睡整夜觉，常常被定时放在婴儿护栏里或婴儿床上。如果母乳喂养，这些宝宝会较早断奶，很少被按需喂奶。有些宝宝个性温和，至少在表面上能接受这种有距离感的育儿方式。个性较强的宝宝会坚持抗议这种低标准的照顾，直至条件改善，或者他们放弃抗议，结果很少有机会发育到最好程度。

迷思：如果你不采用亲密育儿法，你就是个坏妈妈。

事实：无稽之谈。亲密育儿法只是让你与宝宝建立联系，不是让你完成一系列要求，来赢得“好妈妈”的奖牌。你的生活环境也许让你不能实施所有的亲密准则，或者你就不想实施某些亲密准则，例如，如果你不和宝宝一起睡，肯定不会因此就变成“坏妈妈”。有许多宝宝和他们的妈妈睡在不同的房间，

也不影响宝宝茁壮成长或建立美好的亲子关系。将亲密育儿准则看做是你育儿风格的起点，采用对你和你的家庭适用的准则，去除那些不适用的。随着你和宝宝开始了解对方，你会创建你自己的亲密工具库——一些用来帮助你与宝宝建立联系的方法。尽最大的努力与宝宝建立联系，你只需要尽力就好，宝宝不会将你与其他妈妈做比较，对于宝宝来说，你就是最好的妈妈。

第四章

从分娩开始的亲密纽带

父母关爱自己的孩子，这是毋庸置疑的，但是，这种爱从何而来？是什么让这种爱如此强烈？这种爱又是何时产生的呢？对于这些问题，答案除了“这是天生的”以外，似乎很难做出更多解释。但事实上，在妈妈和宝宝之间（爸爸和宝宝之间），关爱并不是偶然的。我们已经了解到，妈妈在学习关爱宝宝的过程中，获得了大量生理上的支持，母婴的生理机能注定他们会对对方产生美好的感情，这有助于关爱的增强。

我们使用两个词来形容婴儿与父母之间日渐增强的关爱：“亲密纽带”与“亲密关系”。“亲密纽带”表示父母与宝宝在最初，特别是宝宝刚出生的几个小时里，父母与宝宝的相互了解方式。“亲密关系”则是从怀孕期开始的，宝宝出生后得到强化，并随着宝宝成长而继续下去的关系。

分娩时的纽带

马歇尔·克劳斯博士与约翰·肯耐尔博士在他们1976年所写的经典著作《亲密纽带：亲子关系之开始》一书中，探讨了亲密纽带这一概念。他们提出，人类和其他动物一样，在妈妈刚刚分娩后，有一段“敏感期”，妈妈和新生儿有着特殊的天性，可以从相互接触中获益。这两位学者和其他一些学者的研究成果表明，妈妈与宝宝早期的接触会影响她照顾宝宝的方式。那些在分娩后几

小时和几天里有大量时间和宝宝在一起的妈妈，会有较长的母乳喂养期，能够更快地对宝宝哭声做出回应，也会感到与宝宝更亲密。当然，人类的这些育儿行为并不仅仅是分娩时的亲密纽带带来的，它们受到很多因素的影响，包括妈妈的选择及信念。然而，采用这种育儿方式的父母确实感到与宝宝非常亲近，他们通过立即与刚出生的宝宝在一起获得生理上的帮助。奇迹是这样发生的：

妈妈怀孕时，身体内部产生物理变化与化学变化，预示着一个新生命的存在，也标志着亲密关系的开始。妈妈的重心开始朝向自己，她密切关注自己体内孕育的新生命，也关注着自己身心的变化。爸爸也计划着小宝宝的到来，但是与妈妈的方式有所不同，爸爸往往会注重为孩子提供经济上的条件，为孩子树立榜样，为孩子的妈妈提供支持。虽然孩子还没出世，妈妈和爸爸就已经越来越亲近孩子了。

之后，分娩拉开了序幕，在诸多身体上、情感上的努力之后，爸爸妈妈小心翼翼地将他们的新生儿抱在了怀里。这一刻是他们期盼已久的，拥有孩子的梦想突然变为现实，子宫里的胎动、仪器传来的胎音，如今都属于一个真真实实的小人儿。

端详、触摸刚出生的宝宝的经历是非常宝贵的。此时，你对子宫里胎儿赋予生命的爱转变为对怀中婴儿的关爱。你的身体孕育了宝宝，在他出生后，你为他提供乳汁，你的视线、你的动作、你的言语——你全部身心都扑在他身上。而宝宝也会热切地凝视着你，仿佛在说："我知道你是我生命中最重要的人。"怀孕期开始的亲密关系发展为关爱，确保了宝宝能够获得茁壮成长所需的照料和保护。

父母与宝宝第一次见面时，带着许多关爱和很多期盼，而宝宝也为这次见面准备了一些东西。所有的宝宝天生就具有一些被称为"亲密关系促进行为"(APB) 的特性——可以提醒照看人自己的存在，并像磁铁一样，吸引着照看人靠近自己。这些特性包括又大又圆的眼睛、有穿透力的凝视、柔软的肌肤、神奇的婴儿体香，还有最重要的，宝宝早期的语言：哭声和哭之前发出的声音。只要条件允许，宝宝可以将这些特性发挥得淋漓尽致，让身边的每个人都爱上他。"亲密关系促进行为"是宝宝的亲密工具箱，宝宝借助这些工具让妈

妈留在自己身边。

当你在为宝宝的出生做计划时，或者当你在宝宝出生后回想那些时刻时，你要牢记，与宝宝的亲密纽带并非只能在宝宝出生后的那一小时里建立，不是说你在宝宝出生后立即抱他入怀，就是建立了，没有抱宝宝，就没有建立。亲密纽带不像超级快速强力胶，在某个关键时刻，双方互相接触就能黏在一起。亲子关系并非一朝一夕之功，而是日积月累建立起来的，建立的过程也因人而异。有时候，一些医疗情况不允许母婴在分娩后立刻在一起，也有时候，妈妈因生产时体力过度消耗，不能长时间地抱着宝宝。有一次，我作为陪同儿科医生，目睹了一位妈妈历时很长、极度困难的生产过程，这位妈妈在产后对我说："让我先洗个澡，睡一会儿，然后我就与宝宝开始亲密。"

亲密纽带小贴士

除非由于医疗方面的原因，宝宝一出生就不得不和妈妈隔离，否则，应该鼓励妈妈、爸爸和宝宝一家三口在最初的几小时里团聚在一起，享受天伦之乐。在这个时段里，出于天性，妈妈和宝宝都尤其乐于接受对方，为第一次见面带来美好的东西。不必要的医疗检查，可以稍晚再来的医务人员，都不应该侵占这个特殊的时段。妈妈和宝宝如何开始相处，为将来他们如何互相了解奠定了基础。一家三口聚在一起，并不只是形式上的——这是新家庭良好开端



出生时的纽带

的重要组成部分。

关于如何与宝宝建立亲密纽带，你肯定不需要我们提供详细指导（你自己知道该如何进行）。这里，我们提供一些小贴士，帮助你了解并享受与宝宝的第一次见面。有些小贴士提供的建议，需要事先与医生或产房护理人员协商好。

1. **在宝宝出生后立即贴身抱着他**。新生儿刚出生时的需求与你刚生产后的需求差不多：平和、安静、温暖、关爱的怀抱。请人将宝宝放在你的腹部，皮肤紧贴着你的皮肤，头偎依在你的胸前，在宝宝的背部和头部盖上一条保暖的毛巾。这样做不光是出于心理学的考虑，对于宝宝的身体也益处多多。新生儿很容易受凉，而让新生儿贴在妈妈胸前，肚子对着妈妈的肚子，脸颊对着妈妈的胸，妈妈的体温会给新生儿带来天然的温暖，比起医院里的婴儿保温设备也毫不逊色。肌肤之亲也能够安抚新生儿，妈妈呼吸时胸膛的轻微起伏、有节奏的心跳声，是新生儿早在子宫里时就熟悉的，所以能够纾解新生儿的压力。

2. **注意宝宝安静而警觉的状态**。如果第一次见面时，宝宝比较安静，你不用感到奇怪。在出生后的几分钟内，新生儿会进入一种安静而警觉的状态。研究人员发现，在这种状态下，宝宝最能够与周围的环境进行互动。这就好像宝宝被他所见到的、听到的、感觉到的完全吸引了，不愿将精力浪费在身体的动作上。这个时候，宝宝会看着妈妈的眼睛，依偎在妈妈的胸前，享受着你的声音、温暖肌肤带来的触感和味道以及乳汁的滋味。出生仅仅几分钟，宝宝就开始意识到他属于谁了。

亲密小贴士

不要因为依赖现代科技而失去与新生儿接触的机会。

宝宝这种安静而警觉的状态只会持续一个小时左右，随后，就会满足地进

入梦乡。在之后的日子里，你还会见到宝宝的这种状态，但是时间都会比较短暂。这也是为什么要充分利用刚出生的这一个小时，让宝宝和父母待在一起，而不是让他躺在婴儿房里的塑料婴儿箱里，与墙壁建立亲密纽带。

3. **触摸宝宝**。温柔地抚摸你的宝宝，抚遍他的全身。通过观察，我们发现妈妈和爸爸触摸新生儿的方式是不同的，妈妈会用指尖温柔地抚遍宝宝的全身，而爸爸往往会将自己的一只手放在宝宝的头上，就好像以此承诺对宝宝的保护。刚开始时，父母的触摸常常是试探性的，慢慢才会变得自信起来。

抚摸宝宝的感觉很好，同时也起到治疗的作用。人体最大的器官就是皮肤，上面有许多神经末梢。在宝宝来到这个世界的关键转折期里，他的呼吸模式往往非常不规律，而父母的抚摸可以刺激刚出生的宝宝呼吸更有节奏。你的触摸有治疗效果。

4. **凝视宝宝**。新生儿的最佳可视距离为十英寸，碰巧也是妈妈乳头与眼睛之间的大概距离。当妈妈看着宝宝时，她往往会斜侧着头，与宝宝的头保持方向一致，这样他们的眼神就可以在同一个几何平面上交汇。

宝宝在刚出生的一个小时里，只要光线不是太强烈，宝宝的眼睛都会睁得大大的，就好像希望与新世界建立联系一样。大人会难以抗拒宝宝持久的凝视——即使父母之外的大人也不例外！盯着宝宝的眼睛，父母会觉得永远不想与这个自己费尽千辛万苦带到世界上来的小人儿分开。

克劳斯与肯耐尔在《亲密纽带》一书中讲述了一个奇妙的故事：医学院的女学生协助研究新生儿的凝视，本来她们之中没有一个人计划很快要孩子的，但等到研究项目结束时，所有的女学生都在计划生孩子，并且每天下午都回来探视她们的研究对象。

5. **与宝宝说话**。研究结果表明，新生儿很早就能将妈妈的声音与其他人的声音区分开来。宝宝也能够认出爸爸和兄弟姐妹的声音。在出生后的几小时或几天里，妈妈和宝宝之间会展开自然的交流，妈妈的声音安抚宝宝，帮助宝宝

在这个世界里感到舒适。妈妈与宝宝说话时，会调整音高和说话的节奏，使用一种高亢、起伏的语言，有时被称为“妈妈语”。宝宝——甚至是刚出生的宝宝——会跟随着妈妈声音的节奏扭动身躯，这种现象说明人类天生就会使用语言。

6. **推迟常规的步骤**。通常情况下，助产护士会先进行一系列常规步骤，例如给宝宝量身高体重、清洗宝宝、给宝宝提供维生素 K、在宝宝眼睛里涂药膏等，然后才会将宝宝交给妈妈培养亲情。事实上，这个顺序颠倒了。最好事先就要求护士将这些常规步骤推迟一小时左右，等你和小宝宝享受过最初的亲密时间后再进行。同时，请护士在你的病房里完成这些步骤，这样你和宝宝就不用分开了。和宝宝在一起要比这些常规步骤重要得多。你可以想象在这第一次见面中，宝宝明白了一件非常重要的事：压力之后就会有安抚，他学到了生长发育过程中最有价值的一课，那就是他可以信任自己周围的环境。

7. **分娩后一个小时内哺乳**。宝宝接触妈妈的乳头，可以引发妈妈的母性行为，确保宝宝会受到妈妈的保护和照顾。宝宝吸吮、舔舐乳头，会刺激妈妈体内催产素的分泌并进入血液。催产素促进子宫收缩，减少产后出血，还能让妈妈产生喜爱的感觉。大多数宝宝在衔乳之前需要一些时间寻找妈妈的乳头、用鼻子摩擦并尝试舔舐妈妈的乳头。研究人员拍摄的新生儿影片中，那些顺产而且刚出生就贴在妈妈肚子上的宝宝能够自己一点一点地向妈妈胸部挪动，探索妈妈的乳房，在出生后四十分钟内就能够含住妈妈的乳头。

宝宝的首次吸吮应该发生在妈妈的胸前。吸吮人造奶头——无论是安抚奶嘴，还是装着水或配方奶的奶瓶嘴——所用的吸吮动作与吸吮妈妈乳房的动作是不一样的。新生儿需要尽早开始并且频繁地吸吮妈妈的乳房，以便根据本能学会正确的吸吮方式，而最初几次哺乳是非常重要的。

8. **要求私人空间**。分娩后的第一个小时，应该是妈妈爸爸专注于小宝宝的安静时光。尽量在这段时间里不受外人打扰，不要让忙碌的医护人员在身边分散你的注意力。至于给亲友打电话，之后有的是时间。

同室育婴：分娩后继续亲密

对父母与新生儿亲密过程的研究，促使当今的医院及妇产中心在制定政策时，更为家庭着想。医护人员会将新生儿抱出婴儿房，让母婴同处一室。这种做法是合理的，就如怀孕期间，妈妈和宝宝被作为一个单位来照顾一样，虽然分娩使他们分开，但那只是身体上的，宝宝出生后仍然与妈妈有一体性，依靠妈妈为他提供乳汁和安抚，妈妈也仍然觉得宝宝是她的一部分，她需要宝宝一直在自己身边才能确定他是安全的、快乐的。

在条件许可的情况下，应该让妈妈而非医护人员成为新生儿的主要看护人。妈妈如果一开始就通过照看了解宝宝，就会对自己做妈妈的能力更有信心。对于剖腹产的新生儿，大多数医院会在新生儿各方面情况稳定后，允许母婴同室，但需要有他人协助妈妈照看宝宝。在医院里母婴同室的好处就是医护人员既可以照看妈妈，也可以随时为她提供照顾宝宝所需的帮助。

除非有特殊的病症，否则我们鼓励母婴自分娩那一刻起，直到出院为止，都待在一起。全程母婴同室会让妈妈有机会发挥母性的本能，在这段时间里，妈妈体内的荷尔蒙使她特别容易接收宝宝的需求暗示。同室的母婴可以享受到以下诸多好处：

与患病新生儿或早产儿建立亲密纽带

加护病房里的新生儿——还有他的父母——也非常需要亲密育儿法，但往往因为医疗设备或者父母本身的担忧而不能进行亲密育儿。在过去几十年里，医学的发展已经可以使早产的小婴儿和那些有健康问题的新生儿存活并且生长发育良好，但是身处这些先进的科技当中，做父母的很容易感到自己被取代了，

与宝宝被隔离了。其实，父母是照顾患病婴儿的医疗小组里非常重要的成员，早在宝宝可以出院之前，父母的关爱与亲手照顾都可以极大地促进宝宝的健康和生长发育。亲密育儿法的两大准则——母乳喂养和兜着宝宝——对于这些有特殊情况的婴儿来说格外重要。

母乳的健康功效对于小小的早产儿来说有着神奇的价值，吃母乳的宝宝受到感染的几率低得多，母乳为宝宝提供的免疫保护是任何特殊的早产儿配方奶无法复制的。母乳对尚未发育成熟的消化系统刺激性小，而且母乳中含有脂肪分解酵素，可以帮助婴儿消化脂肪，婴儿由此从母乳中得到更多能量。研究表明，早产妈妈分泌的乳汁中，蛋白质、脂肪及与其他宝宝相比“追赶生长”所需的营养成分含量都很高。为早产的宝宝泵奶要求妈妈做出很大的努力，但是她给予宝宝的是任何其他人无法提供的。同时，在宝宝自己能够吃母乳之前，就泵出母乳让宝宝吃，也可以帮助你感受与宝宝的亲近感，觉得自己对宝宝很重要。

兜着宝宝这一行为在新生儿看护室里有个特殊的名称——袋鼠式哺育法，取自袋鼠妈妈将在发育较早阶段就出生的袋鼠宝宝带在身上的方式。袋鼠式哺育法中，只穿着尿布的宝宝被贴身抱于妈妈两乳之间，肌肤相亲，宝宝背上盖有薄毯，而妈妈的体温让宝宝保持温暖，这一点很重要，因为小宝宝体内缺少保住体温的脂肪。关于袋鼠式哺育法的研究表明，妈妈的体表温度会在宝宝体温下降时自动上升，她的身体可以对宝宝的需求做出如此敏锐的反应。通过袋鼠式哺育，与妈妈亲近的宝宝会变得恬静安逸，心率和呼吸都更有节律，偎依在妈妈胸前入睡的宝宝比在高科技的婴儿床里睡得更安稳。在袋鼠式哺育过程中，宝宝也会探索妈妈的乳房，他可能会舔一舔乳头，也可能会试图衔乳吸吮。袋鼠式哺育的妈妈发现，这种哺育法可以促进她们泵出更多的乳汁，因为她们的身体对宝宝触摸的刺激做出反应，分泌出更多的乳汁。袋鼠式哺育的宝宝哭得较少，所以能够保存能量和氧气。而且，袋鼠式哺育法并不仅仅是妈妈的特权，爸爸也能乐在其中。大多数父母认为这种哺育法非常有效，可以帮助他们与住院的宝宝保持联系。

来自凯斯西储大学的吉恩·克兰斯顿·安德森博士对袋鼠式哺育法进行了研究，结果表明，接受袋鼠式哺育法的早产儿体重增加更快、出现呼吸暂停现象较少、住院时间也较短。在早产宝宝离开婴儿加护病房后，兜着宝宝仍然非常重要。宝宝出院回家后，婴儿背巾可以帮助妈妈和宝宝享受亲密关系，鼓励宝宝频繁地吃奶，帮助宝宝茁壮成长。

当我得知宝宝将会提前十一周出生时，我就处于抑郁和隔离的状态。宝宝出生后，因为害怕宝宝会最终不能与我一起出院回家，我克制自己不与他建立亲密关系。宝宝还在加护病房的时候，我就害怕触摸他，在他身边时，我连喘口气都小心翼翼，担心宝宝会因此生病。但我的丈夫做得很好，他抱着我们早产的儿子，呵护他，关爱他，滋养他，为小家伙流泪感伤。

宝宝出院后，我的丈夫请了两周假，在家陪伴照顾我们两个。我在那个时候听说了亲密育儿法，就立即买了一个婴儿背巾，开始将宝宝兜在身上，整天去哪里都兜着他。渐渐地，我开始通过兜着他与宝宝建立了亲密纽带，我的恐惧感也日渐消失了。

* 母婴同室的宝宝更有满足感，因为他们可以确定，自己一哭闹或者只是流露出要哭的迹象，就会立即得到回应。

* 母婴同室的新生儿哭得较少，因为他们的哭声更容易得到迅速、疼爱的回应。妈妈（或爸爸）会在他们十分沮丧、痛哭不止之前就会帮助他们平静下来。虽然在一些大型的婴儿房里，有时会使用人的心脏跳动的录音或音乐来安抚宝宝，但是，不需要凭借这些电子的安抚方式，与妈妈同室的宝宝可以得到真实而熟悉的声音抚慰。

* 母婴同室的宝宝更快了解日夜的概念，他们比婴儿房里的宝宝更早学会安排自己的入睡——睡醒周期，这是因为他们身边的妈妈（大多数时候）会在夜间关灯睡觉。

* 母婴同室的妈妈通常较少遇到母乳喂养问题，因为宝宝就在身边，可以不分昼夜频繁地吃奶。宝宝得到许多练习吃母乳的机会，妈妈会更早出奶，

宝宝也会吃得更满意。这样一来，妈妈更有动力继续母乳喂养。

* 母婴同室的宝宝患上黄疸病的较少，也许是因为他们吃奶更频繁，能吃到更多的奶。

* 虽然护士或关心产妇的亲友会建议妈妈在晚上将宝宝送到婴儿房（“这样你就能睡个好觉”），但是，母婴同室的妈妈通常会比与宝宝分开的妈妈得到更多的休息。因为宝宝在身边，妈妈就少了许多担忧，不需要牵挂宝宝在婴儿房里怎么样了。宝宝如果在夜里醒了，妈妈可以轻轻地起身，让宝宝吃奶，借助吃奶的安抚效果使他再次入睡。最初几天里，新生儿大多数时间都在睡觉，所以同处一室的妈妈可以单纯地享受注视宝宝的时光。

* 全程母婴同室也促使医务人员不仅关注并照顾宝宝，也能关注到妈妈的需求。心理上的支持让妈妈获益匪浅。这样，妈妈会感到自己很重要，能够更好地专注于照顾自己的孩子。

* 根据我们的经验，母婴同室的妈妈患产后抑郁症的较少，她们出院时都会对自己可以照顾好宝宝更有信心，也能更好地经受住产后最初几周里的情绪起落。

母婴同室日益成为照看新生儿的标准模式，但是，仍然有许多刚出生的宝宝被放在妈妈房间里的塑料婴儿箱里。要做到真正的母婴同室，你要尽可能多将宝宝抱出婴儿箱，抱在自己的怀里。宝宝的家在你的臂弯里，而不在你的床边。

安全亲密小贴士

产妇如果非常疲乏，或者仍处于镇静剂、止痛剂的效力之下，那么她在没有别人帮助的情况下抱着宝宝或与宝宝睡在一起是不安全的。在这种情形下，妈妈对宝宝的存在没有平时敏锐。所以，如果妈妈接受的药物影响她的睡眠模式或清醒程度，就应该让护士或其他人在一旁监督并提供帮助。妈妈睡觉时，爸爸（或其他看护人）可以抱着宝宝，满足宝宝的需求。

同室育婴如何帮助建立亲密感

生完宝宝后，你也许会希望在住院期间能够好好休息，“让护士照顾宝宝吧，等我从分娩的疼痛中恢复过来之后，再开始照顾宝宝的全职工作。”再仔细想想，你就会知道，对于不愿立即行使妈妈职责的产妇来说，同室育婴是特别有用的育儿方式。

有一天我巡视病房的时候，发现新妈妈简看起来很伤心，我就问她：“发生什么事了吗?”

她向我吐露：“我应该对宝宝洋溢着母爱——可是，我没有那样的感情。我感到紧张，有压力，也不知该做些什么。”

听完之后，我鼓励她道：“无论求爱还是育儿，并不总是一见钟情的。对于一些母子来说，学习关爱对方的过程是缓慢的、渐进的，所以你不要担心，你的宝宝也会帮助你。但是，你必须创造条件，让母婴之间的关爱系统可以运作起来，其中最重要的条件就是让宝宝待在你身边。”

母婴之间的亲密关系依赖于母婴之间的双向交流。宝宝哭泣时所发出的声音可以激活妈妈的情感，这种影响不仅仅是心理上的，也是身体上的。妈妈心里想着“宝宝怎么了”，身体就做好了安抚宝宝的准备，体内流向乳房的血液量增加，妈妈甚至能感到自己的泌乳反射引起奶水溢出。无论是情感上，还是生理上，妈妈都有抱起宝宝的冲动——用自己的声音、触摸以及乳汁安抚他。妈妈会温柔地抱起她的小宝贝，尝试不同的方法安抚：对他说话、唱歌、轻拍、喂奶或者在房间里走动。她尝试的方法也许不管用，但会一直尝试，直到宝宝平静下来。这时候，妈妈会想：“啊，是这样，宝宝想被我抱在肩头（或是宝宝想吃奶了，或是宝宝想听听我的声音）。”而宝宝会想：“我之前难过地哭，当妈妈抱起我，我感觉好多了。”母子俩都学到了一些东西，可以用于今

后的交流。在这个世界上，没有什么其他信号能像宝宝的哭声那样，能够引起妈妈如此强烈的反应。

当宝宝与妈妈共处一室时，他们有许多机会进行交流。因为妈妈就在宝宝身边，她可以在宝宝放声大哭之前就留意到宝宝的行为。妈妈会在宝宝即将醒来、扭动不安或表情痛苦时就抱起他，很快地安抚好，宝宝甚至还没有开始哭，更不用说哭得天翻地覆、难以停止。妈妈学会读懂宝宝哭之前的信号，并做出恰当的回应，而因为这些比哭更微妙的信号得到了妈妈的回应，宝宝也会开始更多地使用这些信号。住院期间，母子间这样的对话演练多次以后，母子俩就会行动一致，宝宝学会更好地给出信号，妈妈学会更好地做出回应。当妈妈能够平静而充满信心地对宝宝做出回应时，她的泌乳反射也会更顺利地运作，宝宝在需要的时候就能吃到母乳。

妈妈和宝宝分开时会出现哪些问题？将母婴同室的场景与母婴分开的场景做个对照：妈妈待在自己的房间里，宝宝睡在医院婴儿房的塑料婴儿箱里，宝宝一觉醒来，饥肠辘辘，开始啼哭，其他婴儿箱里的宝宝也被成功地带动起来一起哭。一位善良的护士听到了哭声，及时做出回应，但是，当护士将一些宝宝带到他们各自妈妈身边时，势必还有些宝宝必须等待，而护士对这些宝宝没有生理上的亲密感，她不会迫不及待地安抚宝宝的哭声，她的体内不会出现荷尔蒙反应，也不会有乳汁冲向乳头，所以她只会尽快地将饥肠辘辘、啼哭不止的宝宝送到妈妈身边。

这个场景的不妥之处在于宝宝的哭声有两个阶段。啼哭初期，声音具有促进亲密关系的特性：可以唤起同情、激发反应。如果哭声没有得到响应，就会升级，变得越来越让人烦扰，越来越折磨人的神经，此刻的哭声不再是呼唤反应，相反，很可能会让人闪躲不及。（见第 121 页哭声曲线图。）

尽管这样，错过这场开场戏的妈妈仍然需要对哭泣的宝宝作出回应，加以抚慰，只不过宝宝一旦升级成号啕大哭的状态后，就很难抚慰了。妈妈变得焦虑不安，她不管怎么做都帮不了宝宝，而她一紧张，泌乳反射就运作不良，就算运作正常，宝宝也焦躁地不愿吃奶。有些宝宝在哭了很长一段时间后自己不

哭了，等他被送到妈妈身边时，他可能睡着了，他借着睡觉从疼痛或饥饿的不适中撤离出来。这时，妈妈又得费劲地弄醒宝宝，在宝宝只想睡觉的时候给他喂奶，整个过程让人沮丧不已。

以上这种情况如果经常发生，妈妈就会渐渐怀疑自己的安抚能力，相信护士会比自己照顾得更好，结果就是让宝宝在婴儿房里待更长时间。等他们出院回家时，仍未能真正地相互了解，彼此存在着陌生感。

如果你觉得不了解自己的宝宝，或者不知道宝宝需要什么，那么解决的方案就是花时间和宝宝待在一起，即母婴同室。当宝宝在你的房间里醒来，你可以对他哭前的信号做出回应，不要等到他的哭声升级为让人烦扰的号啕大哭，那样只会让你手忙脚乱、应接不暇。实际上，爸爸妈妈可以教会宝宝哭得更好，而不是哭得更响。如果你经常将宝宝抱在怀里，他也许根本就不用哭，你们两个（或三个）真的很合适，“同室”这个词也许叫“适应”更好。宝宝和妈妈通过待在一起练习暗示——反应的对话，学会很好地适应对方。这样一来，他们就已经感受到亲密育儿的一项益处：了解对方，享受与对方在一起的时间，让对方做到最好。

亲密担忧症

“亲密关系”是一个非常有用的词，也是一个沉甸甸的词，容易让你感到期望落空。亲密忧郁症常常发生在剖腹产、宝宝一出生就被送到婴儿加护病房的妈妈，以及那些因为其他原因分娩后就与宝宝分开的妈妈身上。妈妈不能抱着宝宝或者不能待在宝宝身边时，自然会感到伤心或担忧，她的身心都期望宝宝在出生后躺在自己的怀里。当这个期望不能实现时，妈妈感到沮丧是可以理解的。她们会将这种感觉形容为感到空洞洞的，或者感觉自己不完整了，她们想念自己的宝宝，担心自己的宝宝，那是非常真切的情感。然而，她们不应该

担心错过建立亲密关系的时机。

有些物种，在幼崽刚出生的敏感期如果受到干扰，可能会永久性地破坏妈妈和幼崽之间的关系。妈妈会拒绝甚至遗弃自己的幼崽，而幼崽也可能不认识自己的妈妈。人类与这些动物不同，人类可以在人与事物不在场的情况下想起他们，所以即使妈妈在宝宝出生后的几小时里与宝宝不在一起，妈妈也能通过其他方式与宝宝建立起亲密关系。

自从“亲密关系”在八十年代成为时髦的育儿词汇以来，一些不良后果出现了，并且延续到了今日。有的时候人们将亲密关系看做“现在建立，否则永远没有机会”的现象：如果你错过了宝宝出生后的第一个小时，你就搞砸了，你和宝宝的关系就永远都比不上如果你抓住了那个机会的情形。对亲密关系这一概念的过分宣扬和扭曲，造成那些出于某些原因在分娩后与宝宝分开的妈妈产生无谓的担忧，特别是那些做事力求尽善尽美的妈妈。的确，在宝宝出生后这段生理敏感期内和宝宝待在一起，可以促进父母和宝宝的关系，但是，即便父母错过了这个机会，也是有办法弥补的，以下是一些建议：

由爸爸建立亲密关系。如果妈妈由于分娩时使用麻醉药物而感到眩晕无力，或者因为分娩而感到精疲力尽，无法将注意力专注在宝宝身上，不能与宝宝立即待在一起，可以由爸爸出面，建立与宝宝的亲密关系。爸爸可以在婴儿房或者找一个安静的房间抱着宝宝，和他说话。这样，宝宝在出生后立即就能享受到与人亲密接触的好处，而爸爸也获得了了解宝宝、体验新爸爸角色的机会。如果宝宝必须留在特殊护理婴儿房，甚至需要转到其他医院时，爸爸可以跟着一起去，与医护人员交流宝宝的情况，并将消息传达给妈妈。即使宝宝在恒温箱里，爸爸也是可以触摸、轻抚宝宝的。

剖腹产后的亲密关系

剖腹产是一项手术，但它首先是一个新生命的诞生——是妈妈和爸爸第一次见到他们孩子的时刻。即使必须剖腹生产，父母仍然有机会在宝宝出生后的

敏感期以及之后的日子里，与宝宝建立亲密关系。下面是剖腹产后促进亲密关系的方法：

对于妈妈来说。大多数剖腹产手术会使用局部麻醉，让你从肚脐到足尖都没有知觉，也让你可以在宝宝来到这个世界时迎接他。除非是紧急情况，需要立即行动和全身麻醉，你可以要求医生使用药物时让你在手术过程中保持清醒的意识。宝宝出生后，医生一旦检查完毕，你就要求看宝宝、抚摸宝宝。因为打点滴，你可能只有一只胳膊可以自由行动，但是在别人的帮助下，你仍然可以触摸到宝宝幼嫩的肌肤，凝视他的眼睛。你与宝宝接触的时间也许很有限，你的身体也许会感到疲惫不堪，但是尽量享受你们在一起的时间。最重要的是，你在宝宝出生后立即就与他建立了联系，而不是隔得远远的。

对于爸爸来说。准备好在手术过程中陪伴你的妻子（你并不需要看到手术部位）。你可以坐在她身旁，握住她的手，一旦宝宝被取出子宫，医生告诉你母子情况稳定、宝宝也健康之后，你或者护士就可以将宝宝抱给妈妈看，并帮助妈妈凝视并触摸宝宝。接着，当医生结束手术，你的妻子被送到病房期间，你要和宝宝待在一起。即使你的宝宝需要特殊护理，你仍然可以待在宝宝的恒温箱旁边。让医护人员帮助你，让你可以触摸到宝宝，让宝宝可以听到你的声音，宝宝也许会认出爸爸的声音，因为这个声音他在子宫里已经听到过好几个月了。我注意到，与宝宝一起度过剖腹产后的这个特殊时刻的爸爸，在之后的日子里将更加容易与宝宝建立起亲密关系。

补上亲密时间。如果你因为医疗缘故错过了宝宝生命中的第一个小时，你可以在那之后补上与宝宝亲密的时间。只要你感觉良好，就要求别人将宝宝抱到你身边。（你也许得不停地要求，态度要非常坚定。）即使宝宝在睡觉，你也将他抱起来，凝视他的脸蛋，研究他小小的手指和脚趾，看着他在睡梦中呼吸、做出不同的面部表情、还有吮吸的动作，让他紧紧挨着你。如果你觉得自

己不能完全承担照顾宝宝的任务，可以让你的丈夫、妈妈或者好朋友来病房帮助你。等宝宝睡醒了，将他贴身抱在胸前，他的肌肤贴着你的，让他用鼻子轻触你的乳头，然后衔乳吃奶。

如果宝宝不能来你的病房，你就过去，要求见宝宝、触摸他、抱着他——只要情况允许就去做。如果宝宝在接受特殊护理，也许看到小家伙身上插着管子、连接着监视器会让你难过，但见不到他会让你更难过。每天都打几次电话给婴儿房的护士，了解宝宝的情况，并在任何可能的时候，与他待在一起。给你的宝宝留一样特别的物品，比如一条带着母乳香味的婴儿浴巾。和宝宝拍一张合影，放在电话机旁或泵奶器旁，这样你就可以在想到宝宝或谈到宝宝的时候看到照片。

在家里建立亲密关系。我们见过有养父母在第一次接触一周大的收养宝宝之后，与产房里的亲生父母一样，内心对宝宝产生深情的关爱。如果你在宝宝和你都出院回家后，将注意力专注在宝宝身上，就会产生亲密的感觉。让宝宝一直和你待在一起，当你抱着他、给他喂奶的时候，给他许多肌肤的接触。不要让家务活或者来访者，甚至你自己的担忧影响你适应你的宝宝。

放松心情。很多妈妈在产房里或者在生产几天之后，第一次见到自己的宝宝时，内心没有感受到对宝宝的爱意。你的感受没有你的行动来得重要，如果你练习本书中描述的育儿行为，你对宝宝的爱意会随之而来。担心自己爱不爱宝宝的最好解决方法就是与宝宝待在一起，研究他的五官，在他睡觉的时候也抱着他，当他哭的时候安抚他，让他在怀里吃奶，尊重他的喜好。你只要对宝宝的暗示做出回应、抱着他、给他安抚，就会让宝宝感到被爱，即使你自己的情感未能与预期的一样。你不用担心，你会爱上你的宝宝的，这是必然的。

出院回家：在第一个月里保持亲密的十个小贴士

我们将回家后的头四个星期称为“筑巢期”。在这段时间里，父母和宝宝（或者还有其他大孩子）要学习如何作为一家人相互适应。父母的注意力应该放在宝宝和自己身上，这段时间的主要任务就是与宝宝之间建立起牢固的亲密关系，也就是说你开始感到自己和宝宝确实很合适。正如分娩后的第一个小时，你要求私人空间来与宝宝建立联系，如今，你也需要捍卫自己的私人空间，不要让外界的任务或担忧打扰这段特殊的建立亲密关系的时间。

下面一些小贴士将会帮助你充分利用这段时间，将注意力的中心放在宝宝和家庭上。

1. **休产假**。产假的含义很简单：放下手头其他工作，专注地做个妈妈，养育宝宝。无论全职还是兼职，你都应该将与宝宝待在一起的时间作为礼物送给自己。

“产假”的科学依据

早在古代，世界上很多传统文化就将产后“头四十日”看做妈妈和宝宝生命中的特殊日子。在这段时间里，会有人帮妈妈做家务，她不用忙太多事，只要将注意力放在宝宝身上。这种产假的传统有很强的生理学基础。

在产后的头六周里，妈妈血液中的催乳素水平很高，在这段时间里频繁地喂奶可以帮助妈妈建立良好的乳汁供给。六周时间，基本上可以让产妇的身体得到恢复，并为宝宝建立起良好的乳汁供给。泌乳科学家最近证实，在母乳喂养的头几周里频繁地喂奶对妈妈之后几个月里的乳汁供给有着重要的影响。频

繁的喂养会促使乳房的泌乳细胞生成更多的催乳素感受体。催乳素是导致乳房分泌乳汁的荷尔蒙，在最初几周里，妈妈血液中的催乳素水平达到最高，之后随着宝宝长大，催乳素水平会下降。乳房的催乳素感受体越多，就可以在荷尔蒙水平较低的情况下也能顺利泌乳。在头六周里多花些时间给宝宝喂奶，会让你在宝宝三四岁的时候仍然能分泌出足够的乳汁。

产假至少六周时间，尽量能休满三个月，这也是现在法律允许的时间。正如我们在上面所说的，产后休整、建立乳汁供给、确定适应你和宝宝的生活习惯和育儿方式需要花上六周时间，之后的六周，你就可以开始兑现你的投资，更加享受有宝宝的生活。

在我们的文化中，新妈妈累得精疲力竭是常见的事，这并不完全是因为满足小宝宝一刻不停的需求造成的，而是新妈妈会太急于完成太多事情。产假这几周是宝贵的，明确告诉家人你的产假计划就是照顾宝宝。

照顾一个新生儿所花的时间和精力比大多数父母之前预期的要多得多。与小宝宝建立亲密关系，要求你人必须在那里，陪着小宝宝，关注他的需求，对他给出的信号做出回应。如果你试图做很多家务、热情接待客人或者继续忙于工作，你是不可能做到的。这并不是说，了解小宝宝的过程中，你会一直非常忙，其实很多时候，你“什么都不做”，只是抱着宝宝，给他喂奶。而这样放松地和宝宝在一起，你并非无所事事，你在观察学习、一起休息、一起安静下来。放下其他工作能够让你有空闲放松，享受与宝宝在一起的悠闲时光，不用为没有完成某项工作而苦恼。实际上，你现在正在做的事要比你做的其他任何事都来得重要——养育你的宝宝。

父母往往觉得最初的两个星期虽然美好，但是很累人。妈妈的身体正在逐渐进行产后恢复，调整适应泌乳的过程，所以需要大量的休息。你们的生活在最基本的层面发生了变化：睡觉安排、三餐时间、早晨起床时间、晚上上床睡觉时间等等。能够成功应付这些变化的妈妈是那些获得了休息、凡事顺其自然的妈妈。四个星期，宝宝生命中的第一个月，时间并不长，其他的事总是能等

的，不用急着去做。

爸爸与新生儿的亲密联系

以往的亲密关系研究主要着重于母婴间的亲密关系，爸爸只是象征性地被提及。但是，当研究人员将爸爸作为亲密关系研究的对象时，他们发现，爸爸和妈妈一样，也可以对新生儿做出敏锐的反应。爸爸对宝宝的反应有一个特殊的名称：全身心投入，这个名称描述了爸爸高度参与宝宝的生活，为宝宝着迷，甚至会时刻挂念宝宝。新爸爸会急着告诉你，他的小宝宝非常完美，他自己感到极度的快乐，也感到非常自豪。爸爸如果在宝宝出生后立即和宝宝在一起，并在最初几天里陪伴宝宝，有助于引发爸爸对宝宝的感情。只要有机会照顾宝宝，和宝宝说话，和宝宝进行眼神交流，爸爸可以很快变得像妈妈那样对宝宝的暗示非常敏感。

很遗憾，爸爸照顾小宝宝的形象往往被刻画成出于好心，但笨手笨脚，事与愿违。有的时候，爸爸被归类为间接看护人——在妈妈照看宝宝的时候照看妈妈，但是这仅仅是故事的一半，爸爸有他独到的方法与宝宝建立联系，而宝宝也可以辨别爸爸与妈妈照看方式的不同，并做出相应的反应。男人也可以像女人那样滋养宝宝，特别是当他有机会在宝宝出生后的几小时或几天里有机会陪伴在宝宝身边的情况下。

2. **爸爸休产假**。如果可能的话，爸爸可以请一两周的假，为新家庭有个最好的开始出一份力。在这段“筑巢”期，爸爸担负着非常重要的职责，要照顾到方方面面，包括你的妻子、你的新生儿、还有家中的大孩子。

首先，尽力让你们的“巢”成为一个可以让妈妈和宝宝将注意力集中在对方身上的地方。接手需要完成的家务活（将家务活的工作量降到最低——现在不是刷洗地毯或给浴室换瓷砖的好时候）。确保你的妻子能吃到营养的食物，可以是你自己做的，也可以是亲戚朋友送来的，或者从她最喜欢的餐馆里订的。如果经济允许，请人来帮她，也可以请要好的亲戚朋友来帮忙。家里井井

有条，会帮助妈妈将注意力放在喂奶和照顾宝宝上。每天都在家里四处看看，不要让任何隐患破坏你宁静的小窝或者影响你目前很脆弱的伴侣。

其次，花些时间认识你的小宝宝。宝宝并不是总要妈妈抱的，你愿意伸出臂膀、向宝宝提供胸膛的话，妈妈会很高兴自己可以喘口气，休息一下。当妈妈洗澡或午睡的时候，你可以担负照顾宝宝的任务。你还可以在妈妈准备给宝宝喂奶时，帮一把手，你可以先抱着宝宝，和他说话，等你的妻子在摇椅上安顿下来，将宝宝递给她，再送上一杯水，然后，你可以坐在一旁，注视并赞叹你们的爱情结晶。宝宝吃完奶后如果还醒着，你可以再次享受抱着宝宝走走，直到哄他睡着。

第三，接管照顾大孩子的工作。让大孩子知道他们能为妈妈做些什么，例如自己收拾房间、在妈妈午睡时保持安静或者给妈妈递递零食和尿布什么的。让大孩子知道他们在这段时间里要成为给予者，而不是索要者，这个阶段全家人都要为妈妈出一份力。(你的孩子今后也会成为爸爸或妈妈，所以这是很好的训练)。如果大孩子还在学步或是上幼儿园的年纪，对小宝宝获得的注意力感到嫉妒，你就要花些时间陪他玩，让他开心，虽然不能完全补偿，但也不会让他落差太大。

3. **杜绝“婴儿训练员”**。产后的几个月里，你应该一切顺其自然，跟随你的心和宝宝的暗示。这段时间，你不要担心如何让宝宝生活规律、如何减少白天喂奶次数、如何让宝宝睡整夜觉之类的问题，也不要想着让宝宝明白“谁在控制谁”的道理。小宝宝想要得到的就是他所需要的，你的任务就是了解他，而不是让他的行为遵循别人的建议。

初为人母的你，爱宝宝，希望自己成为宝宝最好的妈妈，这样的想法让你容易动摇，当有人告诉你，你的方式方法不是最好的，你会担心——也会困扰。即便是最自信的妈妈，当育儿书、亲友以及媒体宣传的做法与她的直觉不同的时候，她也会难以继续听从自己的心和母性的直觉。这时，就是爸爸发挥作用的时候了，爸爸可以杜绝那些让妻子沮丧的建议者，告诉妻子，你认为她做得非常好，宝宝得到了他所需要的东西。

4. **寻求帮助**。你和宝宝出院回家后，比较明智的做法是减少探望者和电话，娱乐和社交都会占用许多精力，而你的精力应该主要放在照顾自己和宝宝上。探访和电话都可以简短而愉快，你还可以向亲友和家人寻求帮助。当他们问起能不能帮上忙的时候，说："能！"请他们帮忙送来饭菜或者日用品，朋友还可以帮你洗衣服、打扫厨房，或者带着大孩子去公园玩。大多数人都会很乐意帮忙；他们只是需要知道怎么帮。你将来也可以为刚生孩子的家庭提供帮助，作为对你接受帮助的回报。

当帮忙的人（例如你的妈妈、婆婆或好朋友）到你家来的时候，要确实让他们帮你，不要变成他们成天抱着宝宝逗他玩，而你在一旁招待他们。他们应该照顾你，帮你整理家、做家务，而你才是唯一照顾宝宝的人。奶奶如果过来住一两周，你最好在她来之前就说清楚你想让她帮什么忙，例如："我需要你帮我收拾厨房，帮我热菜，这样我可以坐下喂宝宝。"如果你不好意思直接说，可以在冰箱上或电话机旁贴个条子，列出你需要别人帮你完成的工作。然后，就让帮忙的人自己看着做就行了。

放松心情，就让自己成为索取的一方好了，要非常感谢帮忙的人，让你得以从事只有你才能做的工作：养育你的宝宝。当然，你可以让他们抱抱宝宝——如果你去洗澡，或者在他们抱着宝宝的时候，做一些自己喜欢的事。

当我们的孩子对玛莎要求过多，她应付不来时，最有用的两句话就是"去问爸爸"和"你们吵到我了"（孩子们拌嘴时）。而且，玛莎的衣着也是为宝宝着想的，她采纳了自己在生产课上给出的建议："两个星期都不要脱掉睡袍，坐在摇椅上，让自己被娇惯一下。"她意识到，如果她没有穿戴整齐，孩子们就会领悟到，妈妈暂时不会满足他们，可以找其他人满足需求。

5. **雇人帮忙**。如果经济条件允许，可以考虑在孩子还小的时候，雇人做家务，这项投资是值得的。可以请人打扫房间，洗衣做饭，或是雇一个中学生在放学后陪大孩子玩一两个小时。

很多社区都提供"陪产士"服务。"陪产士"是希腊语，意思为"看护人"或"仆人"。"陪产士"是专门照顾妈妈的（不是照顾婴儿的，婴儿护士是照顾

婴儿的），让妈妈可以有时间专注于宝宝，学习照顾宝宝。你可以在生产期间雇佣“陪产士”帮助你，你也可以在产后雇佣“陪产士”支持、照顾你，包括帮助你哺乳、帮忙做家务。如果你不请“陪产士”，可以让你的丈夫或亲友充当“陪产士”帮你。你可以向他们介绍“陪产士”这个概念，让他们明白你需要他们为你做什么。

如果你在怀孕期早作安排，你甚至可以自己成为帮忙做家务的人。在生产前的那个月里，晚饭都做双份，将其中一份冰冻起来；大量储备日常用品；在预产期即将到来之际，保持家里的整洁，这样你出院回来就不用面对脏乱的屋子；收集一些外卖餐馆的菜单，这样你在刚回家那几周里，打电话订餐时，不是只有比萨饼一种选择。

6. **避免与世隔离**。太多探访者不好，而完全靠自己应付小宝宝也不是个好主意。和那些支持你的育儿方式、帮助你感觉良好的朋友及家人保持联系。如果你离他们较远，试着在社区里为自己找到某种支持体系，一些经验丰富的父母可以为你提供很多支持，特别是那些了解妥协艺术的父母，会聪明地让你发现最适用你家庭的做法。你也可以和生产课上或教堂里认识的父母聚聚，了解一下社区里有没有为妈妈和宝宝安排的活动。以前上班时你的身边有许多人，如今你整天在家和宝宝在一起，这是生活中一个巨大的改变。你需要一些能和宝宝一起参加的社交活动，让你自我感觉良好。（可以参考第 248 页上列出的信息。）

7. **多吃、吃好**。当你感到有压力的时候，营养比其他任何时候更重要。这包括许多新鲜水果和蔬菜、全谷类食物、低脂奶制品（如果你或宝宝不过敏的话），还有鱼类、瘦肉和鸡肉。手边准备有充足的健康食品当零食或快餐，这样你就不会想吃甜品和垃圾食品了。

小宝宝有个出了名的恶习，那就是在爸爸妈妈正要坐下吃饭时要吃奶。所以有的时候，你只能抽空随便抓点东西吃，即便是这样，你也要确定自己吃的东西对你有好处。少食多餐可以帮助你保持稳定的血糖水平和充足的精力，让

你能对宝宝更加敏锐。奇妙但真实的情况就是：吃得好可以让你的情绪平稳安定。

产后的头六周不是考虑减肥的好时机，怀孕期积累的脂肪到时候会自然地消耗掉，特别是你母乳喂养的话。如果你坚持食用健康食品，可以靠运动和时间来帮你减肥。如今，你是个新妈妈——在产后最初几个月里，你就应该多一些额外脂肪。

8. **锻炼身体**。照顾好自己并不意味着坐着什么都不干。体育运动是减轻压力、提升情绪极好的方法。运动能使肌体释放恩多芬（内啡肽），这种大脑化学元素让你感到更加快乐、放松。你应该充分利用这个天然的抗抑郁药。

对于生产后的女人，走路是非常棒的运动，你不需要担心由谁来照看宝宝——带着他走就行了，用背巾背着他，让他偎依着你，你走路的动作也许能让他在背巾里睡着。每天轻快地走上四十五分钟，或者每周至少走上几次。这样，你就走出了家门，而且自我感觉更好，睡眠也更好，同时身上多出来的肥肉也会逐渐消失不见。

9. **休息、休息、再休息**。如果你感到疲倦和焦躁，就无法对小宝宝反应敏锐。新生儿的睡眠时间是无法预期的，所以经常会导致你在半夜清醒着，而在下午就疲惫不堪。午睡对于产后的妈妈非常有益（对爸爸也是如此）。关掉电话，在大门上挂上“请勿打扰，妈妈和宝宝休息中”的牌子。如果宝宝睡觉早，你也早点上床睡觉，或者迟点起床。教会宝宝如何躺着吃奶，这样你们两个可以一起进入梦乡。充足的休息可以提升你的情绪，帮助你更好地照顾宝宝，同时让你的身体有机会得到休整。

10. **委派爸爸**。家里多了一个小宝宝，给你们的生活带来了巨大的变化，而妈妈和爸爸应付这些变化的方式各不相同。夫妻之间有时不能读懂对方的思想，所以你们要进行交流，学会聆听。

做妻子的，告诉丈夫你具体需要什么样的帮助，既可以是切实的帮助，也

可以是情感上的帮助。你可能会认为，需要人帮忙做家务，或者需要一个支持的拥抱，而不是在一边指手画脚地说着那些都是明摆着的事，但是许多男人不能够领会妻子的想法和感受，所以可以直接告诉他你的想法，他也会很感谢你提供给他的信息。

做丈夫的，让你的妻子知道你的想法和感受。如果你感到妻子太过注重宝宝，自己有被排除在这个家之外的感觉，你应该和她谈一谈。之后，你可以暂时接管照顾宝宝的任务，让你的妻子有机会睡个午觉、出门散散步或者做些她自己想做的事。如果你让她有机会照顾到自己的需求，她也会有更多的精力花在你身上。

第五章

母乳喂养

有一条亲密育儿准则对亲子关系的生理机能有着巨大影响力，那就是母乳喂养。这很好理解，因为母乳喂养这个亲密工具是“内置式”的，是妈妈和宝宝自然生理的一部分。母乳喂养让宝宝和妈妈均能受益，充分体现了“相互给予”这一亲密育儿法的精髓理念。

母乳喂养让亲密育儿更加容易

用奶瓶喂宝宝吃奶的妈妈同样能够感受到与宝宝的亲近，但是母乳喂养宝宝却可以让亲密育儿更容易进行，原因主要有以下几点：

母乳喂养使你的荷尔蒙分泌更进一步。每次妈妈给宝宝喂母乳，宝宝都会刺激妈妈的泌乳荷尔蒙分泌，作为对妈妈的回报。与哺乳相关的荷尔蒙，即催乳素与催产素，其功能不仅能让母体制造及分泌乳汁，还能帮助妈妈建立与宝宝的联系。因此，你完全可以将这些荷尔蒙助手看做是一种亲密荷尔蒙。

母乳喂养的最初十天里，亲密荷尔蒙的水平是最高的。此时的妈妈在学习如何照顾小宝宝，正是需要大量荷尔蒙帮助的时候。催乳素给母体发出制造乳汁的信号，同时还充当了抗压荷尔蒙的角色，帮助妈妈在迎接小生命带来的种种挑战时保持平和的心境。催产素促使泌乳细胞开始分泌乳汁，还能让女性感

到满足和平静。这两种荷尔蒙在宝宝的吮吸刺激下分泌出来，使得母乳喂养变成天然的精神安定剂。

这些荷尔蒙所带来的好处是对妈妈母乳喂养宝宝的奖赏，妈妈会将母乳喂养与精神放松联系起来，变得更想与宝宝在一起。由于母乳喂养的生化刺激作用，对于那些在产后与宝宝建立联系较慢的妈妈来说，母乳喂养特别有帮助。重复性的喂奶不仅让妈妈有许多与宝宝相处的时间，也让她在宝宝身边时，内心产生美好的感觉。正因如此，母乳喂养可以大大促进亲子关系。

母乳喂养的健康效益

多年来，数以千计的研究成果表明，母乳喂养是最好的。母乳喂养为母婴健康带来众多好处，以下只是其中的一部分：

1. **母乳喂养的宝宝视力更好**。研究显示，吃母乳的宝宝视力敏感度更高，因为母乳中含有“让人聪明的脂肪”，能够在眼睛和大脑中构建更好的神经组织。

2. **母乳喂养的宝宝听觉更好**。配方奶喂养的宝宝患中耳炎的几率更高，炎症可能导致听力问题，即便是短暂的听力损伤也会影响孩子的语言发展。

3. **母乳喂养的宝宝笑得更漂亮**。因为吸吮母乳促进下巴对得更齐，并且有助于面部肌肉发展，母乳喂养的孩子较少需要做畸齿矫正。

4. **母乳喂养的宝宝呼吸更好**。母乳喂养的宝宝较少患有上呼吸道感染、哮喘、以及过敏性鼻炎。

5. **母乳更容易被宝宝消化吸收**。母乳是为人类婴儿特别定制的，所以比配方奶更容易消化。母乳从宝宝胃中清空速度更快，所以母乳喂养的宝宝不太

会患上胃食管反流（GER）——胃酸回流到食管下端。胃食管反流是宝宝腹绞痛甚至半夜痛醒的常见起因，却往往难以察觉。

6. **母乳保护尚未发育良好的肠道**。母乳中含有免疫物质，会覆盖在消化道壁上，形成保护层，让细菌不能进入血液。这种对肠道有益的环境意味着母乳喂养的宝宝较少出现肠道感染及腹泻的情形。因为肠道受到了保护，不会接触到刺激肠壁的外来蛋白质，因而吃母乳的宝宝也较少发生食品过敏问题。

7. **母乳喂养的宝宝肌肤更健康**。一些配方奶喂养的宝宝皮肤粗糙，会出现过敏性的皮疹，摸起来很干燥，像砂纸一样，而母乳喂养的宝宝较少出现这种情况。对于有湿疹或皮肤过敏症家族史的宝宝来说，母乳喂养尤为重要。

8. **母乳喂养的宝宝长大后较少肥胖**。母乳喂养让宝宝从一开始就养成健康的饮食习惯，宝宝学会根据自己的胃口控制食量，而不是在别人的督促下喝光奶瓶里剩下的最后二分之一盎司奶。母乳喂养的宝宝比配方奶喂养的宝宝更苗条健康（他们的体脂与体重相当），而苗条是身体健康的一个重要促成因素。

9. **母乳喂养的宝宝患病几率低**。母乳喂养的宝宝较少患上各种感染性疾病，包括细菌性脑膜炎、尿道感染以及婴儿型肉毒杆菌中毒症。此外，吃母乳的宝宝也较少患上青少年糖尿病、克隆氏病（局部性肠炎）以及童年癌症，甚至婴儿猝死症（SIDS）的几率也比较低。

10. **母乳喂养的妈妈更健康**。研究表明，哺乳妈妈患上产后抑郁症的几率较低。还有研究显示，哺乳能够降低乳癌、子宫癌及卵巢癌的患病率，哺乳妈妈很少患上骨质疏松症。许多妇女都发现，母乳喂养有助于她们产后瘦身。

关于母乳喂养的妈妈与非母乳喂养的妈妈的比较研究表明，母乳喂养的妈妈体内压力荷尔蒙水平较低。她们对生活中的种种压力更有承受力。换句话说，母乳喂养能够帮助妈妈缓解高强度育儿带来的疲累，这也解释了为什么许多采取母乳喂养以及亲密育儿法的妈妈认为她们选择的育儿方式让生活变得容易——而非变得繁琐。亲密育儿法虽然看起来工作量很大，但是妈妈们往往感到这种育儿方式其实让她们轻松许多。

亲密小贴士

工作与母乳喂养

对于上班族妈妈来说，母乳喂养带来的荷尔蒙优势尤其有帮助。妈妈在外紧张忙碌一天后回到家，可以通过给宝宝喂奶放松心情、与宝宝重新建立亲密关系。

我总是忙忙碌碌，做事往往太过投入，很难分清事情的主次。母乳喂养迫使我腾出时间，放松下来，好好享受和宝宝在一起的时光，将一些不那么重要的事情缓一缓。母乳喂养让我意识到，其他的事是可以等的，而频繁给宝宝喂奶的日子很快就会一去不复返，我的宝宝一生中只有这个时候有吃奶的需求，而我一生中也只有这个时候可以幸福地满足他这个需求。

科学依据表明：

享受荷尔蒙的帮助

如何让体内荷尔蒙水平保持高位？研究成果表明，妈妈喂奶越多，体内的催乳素水平越高。催乳素的生物半衰期很短，只有半个小时，这就意味着喂奶后半小时内，泌乳素水平会降低50%。而催产素的半衰期更快，只有几分钟。这些生化现象告诉科学家们，妈妈和婴儿天生就应该频繁地哺乳和吃奶。宝宝吃奶越频繁，妈妈的乳汁供给就越好，荷尔蒙带来的优势就越明显。

母乳喂养帮助你成为了解宝宝的专家。哺乳是一项读懂宝宝意思的练习，母乳喂养成功与否取决于你有没有学会读懂宝宝的暗示，这意味着你必须用大量的时间关注你的宝宝，而不是关注时钟上显示的时间。宝宝给出暗示，你需要做出恰当的回应。如果他的小嘴张张合合，搜寻着乳头，你就让他衔乳吃奶。如果他啜泣，而你又不知道是什么问题，你可以试着拍拍他的背，抱着他走走，如果那样还不能让他平静下来的话，你可以换个姿势试试，或者让他吃点奶。每一次对宝宝的暗示做出恰当回应后，你对宝宝的暗示就更有体会，宝宝也更能给出正确的暗示。最后你发现读懂宝宝的需求很容易，同时，因为宝宝也逐渐明白了他真实的需求，所以给出的暗示也越来越明确。

母乳喂养给你提供了很多读懂宝宝意思的练习机会，因为母乳喂养的宝宝每天要吃八到十二次奶，每次的间隔并不一样。宝宝中午可能要睡三四个小时才想吃奶玩耍，但到了晚饭时间可能每二十分钟就想吃一次奶。你要学会变通，熟悉宝宝的肢体语言并做出回应。有的时候，宝宝需要吮吸大量的乳汁，以填饱自己的肚子，还有的时候，宝宝只需要慢慢吮吸几滴乳汁就能平静下来。一位哺乳经验丰富的妈妈曾经告诉我们："根据宝宝在我怀里吃奶的动作，我就能知道他的情绪如何。"

有些妈妈可能觉得自己对宝宝没什么感觉，这时母乳喂养就是一个特别有用的工具，可以帮助她们了解自己的宝宝。学习读懂宝宝的练习是一种心智练习，可以建立对自己直觉的信心。最开始的开始，你可能觉得无从了解宝宝是否饥饿、难过或是有其他问题，但是随着练习次数的增加，你的反应能力将会相应增强。你会逐渐发现自己能够成为一位好母亲，可以明确领会宝宝的真实需求。

有时候我不得不让宝宝吃奶瓶，但是她吃奶瓶的时候总是往四处看。而当她在我怀里吃奶的时候，她就会看着我。

母乳喂养帮助你产生同理心。作为父母，你需要培养从宝宝角度看问题的能力，而学会知道宝宝什么时候想吃奶则是产生同理心的第一步。根据宝宝的

暗示喂奶，可以促使你养成透过宝宝眼睛看待生活的习惯。

我是一名精神治疗医师，我注意到哺乳妈妈能更好地体念她们的孩子。

母乳喂养让宝宝和妈妈更健康。宝宝和妈妈身体健康的时候，育儿的一切都会变得简单顺利。研究成果表明，母乳喂养的宝宝比配方奶喂养的宝宝较少出现健康问题。吃母乳的宝宝，体内的每一个器官、每一个系统都会运作得更好。母乳喂养就像是每天定时给宝宝注射后续疫苗，提供免疫保护。妈妈的乳汁，就像血液一样，是一种富含抗感染剂的活性物质。在《可兰经》中，母乳被称为“白色的血液”，每一滴母乳中都含有大约一百万个抗感染的白血球。宝宝在最初六个月里，自身的免疫系统最为脆弱，妈妈富含抗体的乳汁则填补了这个免疫空当，直至宝宝自身的免疫系统在近一周岁时成熟起来。母乳喂养的宝宝也较少出现过敏问题，其他各类疾病的发病率都会比较低。

我们之前描述了母子通过暗示—反应的练习培养了彼此间的默契，这种默契也存在于身体机能中。宝宝需要防护周围环境中细菌的侵袭，妈妈可以对这个需求做出相应的反应并提供保护。妈妈的身体会自动调整乳汁里的营养成分，以适应宝宝不断变化的成长需求。

自然生产间隔：游戏规则

制造乳汁的荷尔蒙—催乳素还能抑制排卵。大多数完全母乳喂养的妈妈发现她们的月经一直到宝宝一岁左右才恢复。这样一来，避孕期延长了，虽然并非万无一失，但这意味着再次生产的间隔有两三年时间。如果要成功延长避孕期，你必须依照下列规则进行母乳喂养：必须不分日夜频繁、无限制地喂奶（催乳素在凌晨一点至六点期间对宝宝吮吸的反应最为强烈）。你还必须避免使用辅助奶瓶和安抚奶嘴，并且等到宝宝六个月后再开始添加辅食。

成功哺乳的亲密小贴士

此时，你也许会认同我们的观点，认为母乳喂养非常重要，但是你想知道，母乳喂养对你究竟是否适合。亲戚朋友可能与你分享了她们的哺乳经历，告诉你乳头会痛，奶水会不足，而你自己在哺乳过程中可能已经碰到了种种问题。我们有三十年的小儿科经验，为许多哺乳妈妈提供过咨询服务，玛莎自己有十八年的哺乳经验，母乳喂养了我们的八个孩子。经验告诉我们，母乳喂养既会带来种种好处，也会带来诸多挑战，成功哺乳的关键就是相信自己可以做到。我们发现，真正享受母乳喂养的妈妈是那些花了时间了解母乳喂养、并且寻求相关帮助的妈妈。下面是一些小贴士和相关信息来源，可以帮你创造一个良好的开端：

* **阅读一切有关书籍**。从头至尾阅读我们的《母乳喂养大全》一书，然后再重点研读一遍其中关于如何开始母乳喂养的章节。这本书包含了许多实用的信息，介绍如何有个良好的开端，以及如何解决各种问题。因为我们相信，信心是成功母乳喂养的重要组成部分，所以《母乳喂养大全》书中也探讨了情感问题，可以帮助你以积极的态度看待母乳喂养。

如何和吃奶瓶的宝宝培养亲密

用奶瓶喂宝宝吃奶的妈妈也可以像哺乳妈妈那样和宝宝亲近吗？我们认为是可以的，但是这要求妈妈有意识地做出更多努力，因为用奶瓶的妈妈不能得到哺乳所带来的生化刺激。记住，无论是胸喂还是瓶喂，喂奶都是对宝宝的照料和滋养。妈妈的乳房是婴儿吃奶的原始模式，但是用奶瓶喂奶也可以遵循母

乳喂养的规则。

根据宝宝需求喂奶。喂奶并不仅仅是输送养分，而是宝宝进行社会性学习的时间。宝宝每天都需要进行暗示——反应的学习，即他给出信号，如果妈妈解读出是宝宝肚子饿了，就为他提供食物。用奶瓶喂奶的妈妈往往会定下每三四小时喂一次的时间表，因为配方奶消化时间比母乳长，所以针对瓶喂宝宝确定时间表很容易，喂奶的次数也不用像喂母乳那样频繁，但是母乳喂养的宝宝可不是这样，所以，你应该像母乳喂养那样频繁地喂宝宝：新生儿和小宝宝每天喂八到十二次。少量而频繁的喂奶不仅仅有助于母子之间建立起亲密关系，也能让宝宝尚未发育好的消化系统更容易吸收。

不要担心惯坏宝宝。哺乳妈妈更容易对宝宝的哭声产生敏锐反应，因为宝宝的哭声往往会刺激她的泌乳反射，让她有强烈的生理动力去抱起宝宝喂奶。这个时候，宝宝会自己决定是要填饱肚子、安抚吸吮、还是只要几滴乳汁助眠。如果宝宝吃奶瓶，妈妈做出回应前需要多些考虑："宝宝饿了吗？我应该去厨房拿奶瓶吗？他是不是只想吸吮一下——安抚奶嘴在哪儿呢？也许是他的肚子太饱了，需要拍嗝？"宝宝的哭声有那么多可能的解释，喂奶瓶的妈妈需要很长的时间才能做出正确的回应。如果宝宝一直哭，而妈妈忙于准备配方奶、忙于应付配方奶给宝宝带来的肠道不适、忙于给宝宝拍嗝，就不得不选择忽视宝宝的哭声。这样一来，妈妈失去了更加了解宝宝的机会，也会倾向接受"婴儿训练员"让宝宝一直哭的建议。我们发现，用奶瓶给宝宝喂奶的妈妈需要付出更多努力，以保持对宝宝哭声做出敏锐的反应，并且一定要打消对于惯坏宝宝的顾虑。

用奶瓶喂奶时，像胸喂那样抱着宝宝。除了用奶瓶喂宝宝吃奶，你还要在宝宝吃奶时看着他，和他说话，触摸他。让你的宝宝就像吃母乳的宝宝一样，能够感受到妈妈温暖的肌肤接触。在给宝宝喂奶时，你可以穿短袖，并解开纽

扣，将奶瓶放在胸口，模仿胸喂。宝宝吸吮时，不要分散他的注意力。你要留意宝宝吸吮节奏中的停顿时间，这是很好地对宝宝微笑和说话的时机。尽量多与宝宝眼神接触，让宝宝感到奶瓶是你身体的一部分。

不要使用奶瓶托。与母乳喂养一样，用奶瓶喂奶也是一项互动活动——喂奶瓶时需要有大人陪伴。你希望宝宝知道是一个人而不是奶瓶在喂他，不照看着宝宝吃奶是很不安全的，因为宝宝有可能会呛到。此外，宝宝如果含着奶瓶睡着了，牙齿会浸在含糖的配方奶里，容易造成蛀牙。

同时实施其他亲密准则，特别是兜着宝宝。你与宝宝之间的关系绝不仅仅是喂奶的关系。与宝宝建立联系最好的办法就是多和他在一起——刚出生就在一起、睡觉时在一起、对他的哭声做出回应。将宝宝兜在身上是了解宝宝、建立联系非常实用的方法。宝宝依偎在你的身上，有助于你感受到和谐的气氛，让你放松，享受与宝宝一起的时光。

不要对自己太苛刻。最重要的是，你不要因为自己选择瓶喂或因为母乳喂养不成功而担心自己不是个好妈妈，或者担心与宝宝亲密不够。母乳喂养只是整个亲密育儿法的一部分。比起生理，母乳喂养更大程度上是靠行为来建立亲密关系，这些行为是你在喂奶瓶时可以模仿的。不要让他人的评价左右你，使你对不喂母乳而感到歉疚，你的选择总是有理由的，你对宝宝的疼爱和照顾同样可以用其他很多方式来表达。

* **加入国际母乳会（LLLI）**。哺乳妈妈最需要从其他妈妈那里获得支持，母乳会的刊物里介绍了许多妈妈的母乳喂养经历，这些故事让你更加意识到自己“哺乳妈妈”这个身份。母乳会的小组会议是很棒的支持来源，你可以在那里分享小宝宝给你带来的喜怒哀乐。母乳会辅导员可以电话解答你的疑问，并且向你介绍社区里的哺乳信息来源。（参见本章后面的“母乳喂养信息来源”，

了解如何联系本地的母乳会小组。）

* **咨询哺乳专家**。在产后第一天或第二天，雇佣一个专业的哺乳顾问对你进行哺乳指导是很值得的。哺乳顾问可以向你演示正确的喂奶姿势以及衔乳技巧，避免你乳头疼痛，并让宝宝能吃到尽可能多的乳汁。大多数哺乳“失败”是因为妈妈没有及时得到正确的建议。哺乳问题在最初几天里是最容易解决的，因为那时宝宝还没有养成不良的衔乳和吸吮习惯。（参见本章后面的“母乳喂养信息来源”，了解如何联系专业哺乳顾问。）

一位资深亲密育儿妈妈在她病房里的婴儿摇篮上挂了一个便条，上面写着：“因为我不希望我的宝宝养成不良的吮吸习惯，请不要给他喂奶瓶或让他使用安抚奶嘴。谢谢！”在这个问题上，她的立场非常坚定！

* **教会宝宝如何有效衔乳**。母乳喂养早期最常出现的问题就是宝宝没有学会有效衔乳吸吮。有些宝宝天生就能吸吮得很好，但是还有些宝宝的舌头或嘴唇位置不对，吸吮不到足够的乳汁，你的乳头也会疼痛，你会感到非常失败。只要宝宝衔乳正确，喂奶是不应该疼痛的。因此，一开始就密切关注宝宝衔乳和吮吸的方法，可以避免以后出现诸多问题。

我本来以为母乳喂养是自然而然发生的事，但我很快就意识到，成功的母乳喂养是有技巧的。在最初几周里，我女儿夏安不能很好地衔乳吸吮，我的乳头开始充血，疼痛不已，让我每次喂奶时都心生恐惧。我和女儿都深感失败，我这个做妈妈的自信心也受到了很大的打击。后来，直到我们雇佣了一位哺乳顾问训练夏安正确地衔乳吸吮，母乳喂养对于我们来说才变成一件愉快的事。

* **根据宝宝的需要，频繁地喂奶**。新生儿吃奶很多，每二十四小时里要吃八至十二次。他们的胃很小，很快就能清空，而且他们不分昼夜都会感到肚

子饿。同时，新生儿要靠吃奶获得平静，帮助入睡。

频繁地喂奶对你保持乳汁供给也很有帮助。研究结果表明，在产后最初几天或几周里频繁地喂奶可以使你在宝宝长大一些后能有充足的乳汁供给。乳汁的分泌是依循供需原则的：宝宝要得越多，你就提供得越多。你也不用担心在喂奶后要等乳房再次涨满才能再次喂奶，你的乳房在宝宝吮吸的同时就能够分泌出乳汁。记住，宝宝在你胸前不但要吃大餐，还喜欢来点零食和甜点，如果宝宝刚吃完就又想吃，也许是因为他想再吃一点点或者想再吮吸几下，这才获得满足并安然入睡。

科学依据表明：

“留存”还是“携带”？亲密育儿法的生理线索

每一种哺乳动物的乳汁营养成分都包含了其后代如何被照顾的线索。有些动物的妈妈因外出捕猎而长时间离开她们的幼崽，这些哺乳动物被称为间歇性接触物种，她们产的乳汁中脂肪含量和热量特别高，这样幼崽一天只需要吃一两次奶。相对而言，人类的乳汁脂肪含量和热量较低，这意味着人类的婴儿天生需要频繁地吃奶，因此，人类是持续性接触的物种。人类在动物界的近亲是灵长类动物，而灵长类动物的妈妈常常抱着她们的宝宝，全天候的喂奶。人类学家将以上两种育儿方式戏称为“留存”（指长时间独自留下幼崽）和“携带”（幼崽被一直抱在怀里，频繁地吃奶）。

* **远离不同意见者**。如果你生活的世界中，所有妈妈都用母乳喂养她们的宝宝，那么就不会有任何反对的声音传入你的耳朵。你可以创造这种环境，让你身边都是支持母乳喂养的朋友。你无须听到“也许你奶水不足”之类的话，离说这种话的人远远的，或者在听到后立即转移话题。类似那样的评论可能会造成你对自己的乳汁供给产生怀疑，很快你会将宝宝的一些情况归结为他没有吃到足够的奶，然后，你就会添加辅助奶，宝宝吃的母乳少了，你的乳汁分泌也随之减少。如果你认为自己奶水不足，你的表现就会像奶水不足一样，

最终，你的奶水会真的不足。

* **选择了解并支持母乳喂养的医护人员**。大多数医护人员都会同意母乳最好，但你需要查明他们是否真的支持母乳喂养。告诉你的医护人员，母乳喂养对你很重要，你需要有人帮助你解决母乳喂养的问题，而不是仅仅提供“喂奶瓶”的建议。诊所里有没有聘用哺乳顾问？来诊所的妈妈有多少是母乳喂养的？母乳喂养持续了多久？医生自己有没有母乳喂养的经验？

* **对自己要有信心**。有的妈妈会在产前检查时说：“我会试试母乳喂养。”这个“试”字透露了她心中的疑虑。你要有信心，相信你的身体可以母乳喂养。母乳会经常宣传：母乳喂养是一场信心游戏，相信自己可以母乳喂养，你就能成功。

* **要投入其中**。许多初为人母的妈妈没有想到母乳喂养并不总是水到渠成的事。有些宝宝需要你教会他如何正确衔乳吸吮，有些妈妈需要支持和帮助才能获得充足的乳汁。你身边那些有丰富哺乳经验的妈妈，或许在刚开始时也经历过一段困难时期，在最初两三周里碰到过种种难题。母乳喂养是能够成功的，但是有的时候，出于某种原因，有的妈妈会发现这条成功之路并非畅通无阻。宝宝刚开始吃奶时遭遇问题，可能是因为妈妈难产、宝宝嘴巴或妈妈乳头出现异状、或者是其他不明缘由。所以，你要投入其中，充分利用“三十天免费试用期”。有许多妈妈在头两周里就想放弃了，但是之后两周里在专业人员的帮助下，问题得到了很好的解决，从此母子之间建立起长期而愉快的母乳喂养关系。

> 刚当上妈妈的那两个星期只能用糟糕来形容，母乳喂养对我和女儿来说困难重重，我不知道怎么让她正确衔乳，她也不知道该怎样正确吸吮。我的两个乳头都皲裂、出血，哺乳一点都不愉快。然后，我们做了一项这辈子最好的投资——请了一位哺乳顾问到家里来。哺乳顾问发现女儿只是将我的乳头含在嘴巴前部进行吮吸，而不是将乳头深入嘴巴含

住，所以顾问就用她的食指训练我的女儿如何正确衔乳，她还告诉我，偶尔我也可以用食指帮助女儿巩固正确的衔乳方式。自那以后，一段美好的母乳喂养关系拉开了序幕，之前我从未意识到哺乳是如此美妙。老实说，如果不是这样一位经验丰富的哺乳专家帮助我，不是她让我确立信心，相信自己可以母乳喂养，我和女儿就会错失这段非常有意义的母乳喂养经历。

◆ ◆ ◆

我生第一个儿子的时候是顺产，产后我与他有许多建立早期亲密关系的时间，我也努力地让他吃母乳，尽管如此，他衔乳吃奶还是很困难，导致体重下降很多，我们不得不用奶瓶给他喂配方奶。有那么一两天他是完全吃配方奶的，因为我实在精疲力尽、对喂奶失去信心了。但是，我还是想母乳喂养，所以就使用哺乳辅助器，开始教儿子吃母乳。（哺乳辅助器也被称为 SNS——辅助营养系统，在宝宝学习如何正确吸吮妈妈乳房时，通过一根细管输送奶水。）教儿子吃奶的工作漫长而艰难，有许多人奇怪我为什么那么坚持，我自己也常常想知道为什么。

有一天下午，我姐姐带着她四岁半的儿子来看我，她的儿子是母乳喂养的，长得胖乎乎的。我们一起坐着聊天的时候，姐姐开始给她的儿子喂奶，小家伙吸吮了一会儿，嘴巴离开乳房，伸手触摸妈妈的脸，对她露出开怀的笑容。我当时就想："我也要这样，这就是我现在如此努力进行母乳喂养的原因。"我意识到，我为母乳喂养所做出的努力，并不是为了这几天，而是为了让儿子全年吃到母乳（事实证明，远远不止一年）。如果我现在就放弃，我以后就不会有机会了，所以我坚持了下来。不久，我的儿子也真正是用母乳喂养了——宝宝很讨喜，喜欢在我怀里微笑，母乳喂养变得很简单，一切努力都是值得的。

* **眼光要长远**。我们主张，父母考虑母乳喂养不是以月为单位，而是以年为单位。在西方社会文化中，仅仅母乳喂养几个月是普遍现象。但是，我们所了解到的原始文化中的母乳喂养，以及其他哺乳动物的断奶时间，都表明人

类婴儿应该母乳喂养好几年。如果你的宝宝刚刚出生，你或许还没有想过给宝宝喂奶喂到他能走路，但是，你很快就会意识到，母乳喂养并不仅仅是将养分传给宝宝，而这种意识就是你将母乳喂养看做是有效育儿工具的第一步。

长期母乳喂养的好处

我听到不少准妈妈说："我可不想让孩子两岁了，还拉扯我的衬衫，嚷着要吃奶。"而我可以高兴地告诉你们，许多说过这样话的妈妈后来都母乳喂养到孩子会走路了。不试过，怎么有发言权呢？长期母乳喂养是亲密育儿法的一个特点，正是这个特点与西方文化中盛行的育儿方式有所不同。但是，如今关于断奶的主张已经开始改变，改变的原因如下：

专家的建议。1990 年，当时的卫生厅厅长安东妮娅·诺弗洛博士这样写道："我认为，能够吃奶到两岁的孩子是非常幸运的。"如果你留意这些年来美国儿科医学会关于营养的建议，就会发现对延长喂奶时间的支持越来越多。该医学会在 1997 年关于母乳喂养的声明中，提出"母乳喂养要持续至少十二个月，此后如果母婴双方都乐意，可以一直进行下去。"而世界健康组织建议母乳喂养至少两年。所以，如果你的朋友不明白这个道理，挑高眉毛对你说："什么？你还在喂奶？"这时候，你只要告诉他们你在遵循专家的建议。

母乳喂养信息来源

* 威廉·西尔斯与玛莎·西尔斯合著《母乳喂养大全：让您了解从宝宝出生到断奶的一切哺乳知识》(2000)

* www. breastfeedinginfo. com。该网站由哺乳顾问运营（玛莎也是顾问

之一），不但提供克服哺乳困难的帮助，还为哺乳妈妈提供有用的在线信息，包括对常见哺乳问题的疑难解答，以及演示哺乳姿势与衔乳技巧的短片。

* 国际母乳会（LLLI）。母乳会为哺乳妈妈提供支持与信息，可以通过电话（800－LALECHE 或 847－519－7730）或网站（www. lalecheleague. org）联系母乳会，找到当地的哺乳辅导员和社区母乳会小组。你也可以索要母乳会发行的宣传册，其中列有育儿及母乳喂养的各类书籍、吸奶器和其他母乳喂养用品。在母乳会的网站上也可查找对常见问题的解答。

* 国际哺乳顾问协会（ILCA）。联系电话：919－787－5181；传真：919－787－4916；网站：www. ilca. org。

妈妈的话。关于喂奶直到孩子会走路的主张，真正的专家是那些身体力行的妈妈。她们继续给能走能讲的小人儿喂奶，原因往往很实际："喂奶可以治疗小伤口"；"这是我唯一能让他坐下的时候"；"如果不是喂奶，我不知道如何让她入睡"。幼儿在学步早期往往会遭遇挫折，妈妈们发现喂奶有助于安抚受挫的孩子。同时，母乳喂养还可以帮助妈妈和学步幼儿在出现分歧后重新建立联系。对于许多妈妈来说，她们之所以继续母乳喂养，原因很简单，就是她们不能想象断奶后的情景："吃奶对我的女儿很重要，可以给她带来情感上的幸福感，我怎么能拒绝她吃奶的要求呢？"

科学依据表明：

长期母乳喂养的健康效益

最近几年里，众多的研究都得出了同样的结论：妈妈哺乳的时间越久，母乳喂养对宝宝和妈妈的健康作用就越大。有研究将母乳喂养时间与智力发展联系起来，发现宝宝吃母乳的时间越长，智力上的优势就越大。中国一项最近的研究表明，哺乳两年时间的妈妈患上乳腺癌的几率会低 50%。

趣味性。听学步幼儿说起他们与妈妈之间的母乳喂养，是一件很有趣的事。你的学步幼儿会用自己的方式、以自己的语言让你知道他想吃奶了。父母在家里提到喂奶时要注意选择用词——确定幼儿可以在商场或教堂里大声说出而不会让你尴尬。比如，大多数妈妈会更喜欢“吃奶奶”的说法，而不喜欢“大奶子”。我们听过的亲昵说法还有“好吃的”、“喝奶奶”、“妈妈”和“奶奶”。有个小家伙依偎着自己，想要吃奶，还能有什么其他的事能让一位妈妈感到比这更加开心呢？

科学依据表明：

母乳喂养的宝宝IQ更高

母乳喂养是明智的选择。母乳中含有促进大脑发育的养分，即Ω-3脂肪酸DHA（二十二碳六烯酸），这在配方奶中是没有的，所以，母乳喂养的宝宝会更加聪明。近期，科学研究人员比较了母乳喂养的宝宝与配方奶喂养的宝宝，发现母乳喂养的宝宝IQ较高，能高出10分之多。宝宝吃母乳越频繁、越持久，智力发展上的优势就越显著。

长期母乳喂养会带来美好的回忆。许多两岁以后还吃母乳的孩子长大后还能够记得自己在妈妈胸前吃奶的情景，这是值得你们两个人共同珍惜的时光。

警惕按照时间表哺乳

按照时间表喂奶是“婴儿训练员”所宣扬的危险主张，这些“婴儿训练员”提倡让宝宝一直哭的育儿方式，他们建议的育儿做法会让宝宝明白：是爸爸妈妈，而不是自己说了算，但是宝宝会为这种错误的主张付出很高的代价。

只有宝宝才能知道自己什么时候需要吃奶（你不需要其他人告诉你说你饿了，是吧?）。身体的机能就是通过吃来满足饥饿感，当父母忽视宝宝的饥饿信息，而按照固定时间喂奶，宝宝就会了解到，自己的饥饿信号是不可靠的。对一个孩子来说，养成这样的饮食习惯是不健康的，宝宝甚至会不再要求吃奶，他的成长和体重增加会因此受阻，与父母的关系也会受到负面影响。（本文第 142 页，讲述了一个宝宝被按照时间表喂奶，未能茁壮成长的故事。）

除了影响婴儿的生长发育，喂奶时间表还会导致哺乳妈妈不能分泌足够多的乳汁。乳汁分泌遵循供需原则，即宝宝吃得越多，妈妈泌乳越多。当两次喂奶间隔过长的时候，乳汁分泌速度就会变慢。还有个有趣的现象，两次喂奶间隔时间越短，人类的乳汁中脂肪含量就越高。频繁的喂奶让宝宝可以获得更多高脂肪的乳汁——含有许多生长需要的热量。

有关婴儿生长及母乳分泌的研究表明，按需喂养的宝宝有着非凡的能力，可以自己决定需要吃多少母乳才能茁壮成长，妈妈的身体将对宝宝的需求做出回应，分泌出宝宝需要的乳汁量。喂奶时间表则会损害这个精密的系统，妨碍父母与宝宝之间学习相互信任的过程。

亲密小贴士

避免定时喂奶

看宝宝，不要看钟。

第六章

将宝宝兜在身上

宝宝应该置身何处？我们相信，小宝宝大部分时间都应该在父母亲的怀抱里，无论父母身处何方。这也是为什么我们会成为婴儿背巾的超级倡导者。婴儿背巾是一个简单的布制婴儿携带工具，可以让婴儿贴近妈妈或爸爸的身体。不仅出门时你用得着它，在家里也同样可以使用。背巾兜着的宝宝就像是穿在你身上的衣服——所以我们将这种育儿方法称为“将宝宝兜在身上”。

将宝宝兜在身上的美妙之处就是你们之间获得的亲密，真实的亲密。你在家里检索垃圾邮件、铺床叠被或准备一日三餐时，宝宝被兜在背巾里，一直跟着你。当妈妈或爸爸出门散步时，宝宝也会同行，但是他不是坐在婴儿推车里，而是被兜在背巾里。如此一来，宝宝就能成为父母日常活动的一部分，带来的好处就是，你们两个可以一直了解对方，也一直享受在一起的美好时光。

我们对收集其他文化中关于父母兜着宝宝的故事乐此不疲。我们的一位病人从巴厘岛回来后，对我们讲述了她在那里看到的“触地仪式”。巴厘岛的宝宝在出生后的头六个月里，整天都被妈妈或其他家人用背巾兜在身上，宝宝只有在睡觉的时候才会离开大人的怀抱，但是他还是会睡在妈妈身边。这六个月里，宝宝完全不接触地面，等宝宝六个月了，就会举办一个触地仪式，将宝宝放在地上，让他第一次接触地面活动。这个仪式表示，宝宝很快就能爬了，不用再被妈妈带在身上了。

背景介绍

将宝宝兜在身上，和亲密育儿法的其他组成部分一样，都不是全新的主张。在过去的几个世纪里，全世界许多文化中的女人使用各色各样的背巾和披巾，将她们的宝宝带在身上。经验告诉她们，宝宝在妈妈或其他关爱他的人怀里，是最快乐的。相对来说，婴儿推车倒是新发明，只是在现代才流行起来，因为“专家”建议父母不要过于关注宝宝，以免“惯坏”他。

在过去的几十年里，我们学到了很多关于兜着宝宝的知识，这个学习过程是从我们第四个孩子海登出生时开始的，因为海登只有在被抱着的时候才会高兴。一直以来，我们试验了各种不同的婴儿携带工具，我们教导新父母使用柔软的前背袋，从宝宝出生开始一直用到宝宝学步。这些年里，我们观察了许许多多将宝宝兜在身上的家庭，进而相信，兜着宝宝这个古老的主张，是盛行之时了。将宝宝随身携带着，让他靠在妈妈或爸爸臀部的熟悉位置或者偎依在妈妈的胸前，可以让父母在忙碌的生活中得以保持与宝宝的接触。我们发现，众多携带工具中，婴儿背巾尤其易于使用，并有多种用途。

将宝宝兜在身上的基础知识

市面上有各种不同的婴儿携带工具，根据我们的经验，背巾式的携带工具使用起来最简单、最舒适、用途也更多样。婴儿背巾设计简洁，脱卸容易，它效仿了许多传统文化中的背巾式样，例如将婴儿系在妈妈背部或臀部的背巾、将婴儿托在妈妈胸前的背巾。背巾不仅仅可以用在新生儿身上，还可以用来兜大宝宝和学步幼儿。被兜着的宝宝可以有各种不同的姿势，而大多数姿势都可以让宝宝享受到与妈妈或爸爸的眼神交流。

婴儿背巾产品会附有使用说明，指导你如何在宝宝的不同年纪以及不同的生长阶段使用背巾。你可以将这些建议的姿势作为敲门砖，逐渐对你兜宝宝的方式进行调整，使它对你和宝宝更加适用。

摇篮式抱法或偎依式抱法是让新生儿感到最舒适的抱法。在摇篮式抱法中，宝宝侧身横在你的胸前，与背巾的纵长方向对齐。宝宝可以横躺，也可以半直立，半直立的时候，宝宝的头可以高出背巾的上缘。如果你反穿背巾，背巾的肩垫则有助于稳住新生儿的头部。

在偎依式抱法中，你竖直兜着宝宝，让他的头部位于你的双乳之间，肚子紧贴着你的腹部。具体做法是将宝宝举高到胸前的位置，轻轻让他的臀部进入吊兜，并拉出背巾的上边缘，罩住宝宝，然后系紧背巾的下摆，让宝宝稳稳地偎依在你的身前。小宝宝可能会喜欢把脚蜷缩在背巾里面，而大宝宝可以坐着，两只脚垂到背巾外面。

在学习使用背巾的过程中，你需要记住以下几点：

* 需要多加练习。你可能在开始使用的时候觉得有点别扭，也不知道宝宝是不是真的感到舒适，如果宝宝开始哭闹，你会更加怀疑他的舒适度。但是，你要坚持，背巾可以为妈妈提供太多的方便了，即使学习使用它并让宝宝乐于接受它有些麻烦，但一切努力都是值得的。

* 开始的时候就将背巾当做你衣着的一部分。如果你在一早穿衣的时候就穿上背巾，你就会记得用它，记得将宝宝放进背巾，而不是放在别的地方。所以，这是让你和宝宝适应背巾的好办法。

* 将宝宝放进背巾，一旦确定他坐安稳了，就立即开始走动，身体的动作有助于安抚宝宝，帮他适应他的新窝。如果你静止不动，宝宝可能会开始哭闹。此外，你在走动的时候，可以轻拍宝宝的屁股，进行安抚。

* 一定要根据自己的身材调整背巾。新生儿窝在你怀里的位置应该正好在乳房下方，让你的臀部和双肩承担宝宝的重量。如果你将背巾穿得太低，你对宝宝的姿势会不好把握，而且你的双肩和下背部会承受更多的重量。

* 背巾应该服帖地穿在你身上，拉紧穿过环扣的下摆，让背巾收紧，在采用偎依式抱法时，将下摆松着的部分塞到你的胳膊下面，使下摆可以紧贴着宝宝的背部。你可以在宝宝进入背巾后对背巾加以调整，调整时，一只手托住宝宝的重量，另一只手整理背巾。

* 对于正在啼哭的宝宝，你没有必要等到安慰好他之后，再用背巾兜着他。你可以在抱着宝宝安抚的时候腾出一只手将背巾套过头顶穿上，再将宝宝轻轻放好位置，就可以兜着他走动了。

* 在宝宝成长的过程中，尝试不同的背巾姿势。许多三到六个月的宝宝喜欢面朝前地坐在背巾里（袋鼠式携带法），这样他就什么都能看到了。等宝宝有能力自己坐起来的时候，他也可以跨坐在背巾里——这是经典的婴儿抱法。

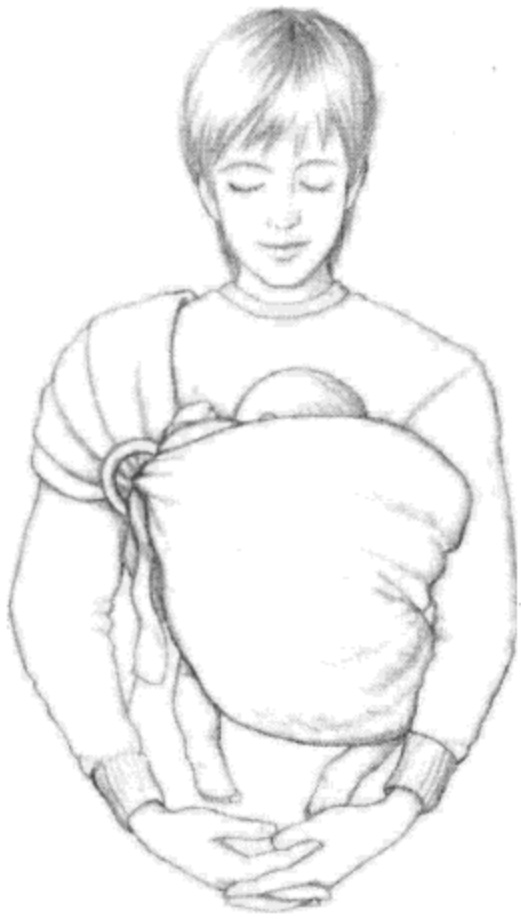
* 用背巾兜着宝宝的时候，如果你需要从地上捡东西，可以用一只手稳住宝宝，膝盖弯曲下蹲，而不是腰部弯曲（这样做不但对宝宝安全，也不会对你的背造成损伤。）。

* 学会在用背巾兜着宝宝的时候给他喂奶。某天，当你在超市排队结账时，你会庆幸自己已经提前在家练习过了。

* 挑选颜色、式样你都喜欢的背巾，如果穿着好看，你会更高兴的。当然，也要考虑到爸爸对背巾的喜好。

* 将背巾放在顺手的地方——挂在门后的钩子上、搭在厨房的椅子或是卧室的门把手上。这样，你就可以抓起背巾——装上宝宝——立即出发了！如果你比较健忘，可以在车里也放一个背巾，以备不时之需。

我（威廉）在1989年做了一次大会发言，参加这个大会的是来自世界各地的父母们。会议期间的一天，我用背巾兜着小史蒂芬，身边站着两位来自赞比亚的妈妈，她们的宝宝也被兜在背巾里。我问这两位妈妈，为什么在她们的文化中，父母大多数时候都会将宝宝兜在身上，一位妈妈回答："这让妈妈省事。"另一位则回答："这对宝宝好。"这两位妈妈还向我描述了她们兜着宝宝



将宝宝兜在身上

时的满足感，并且说这样可以提醒她们，自己作为妈妈的重要性。这些妈妈遵循了文化传统，因为传统告诉她们，兜着宝宝，对妈妈和宝宝都好。

好处多多

多年来，我们一直在研究将宝宝兜在身上的好处。我们与数百对父母进行了交谈，试图了解他们钟爱这种育儿方法的原因。这些父母给出的原因往往都归于两位赞比亚妈妈说出的那两个简单而深远的好处：对宝宝好，让妈妈省事。但是，这些父母也讲述了兜着宝宝给他们的家庭带来的许多特别的好处。现代父母采用将宝宝兜在身上的方法，让自己的生活更简单，也让自己更加享受与宝宝在一起的时光。我们在下面列出了将宝宝兜在身上的一些具体好处：

安抚宝宝

我诊所里的父母经常说："只要我兜着他，他就高兴了！"甚至是那些爱哭闹宝宝的父母也发现，被兜在背巾里的时候，爱抱怨的小家伙好像会忘记哭闹。在 1986 年，蒙特利尔一个由儿科医生组成的研究小组对九十九对母婴进行了研究，他们要求其中一半的父母每天至少多抱宝宝三个小时，即使在宝宝没有哭闹的情况下也抱着他，研究人员为这组父母提供了抱宝宝的工具；另一半父母是对照组，研究人员没有对抱宝宝提出特别要求。六周后，研究人员发现，被抱时间多的那组宝宝，哭闹的次数比对照组的宝宝少了 43%。

关于其他文化中育儿行为的人类学研究对此提供了进一步的证明。在一些文化中，婴儿大多数时间被大人兜在身上或抱在怀里，夜里睡在妈妈身边，这些婴儿很少出现持久啼哭的情况。相对于西方文化中，婴儿的啼哭以每天几小时来计算，在这些文化中，婴儿每天的啼哭是以分钟为单位的。我们会认为婴儿哭得多是正常的，但在其他文化中，并非如此。将宝宝兜在身上的做法，让“先进文化”中的父母有机会发现其他文化早已发现的事实：抱着或兜着宝宝可以大大减少宝宝的哭闹。

非常时期的“背巾时刻”

等我们的背巾宝宝过了“哭闹着紧紧抓住妈妈的腿”的学步幼儿阶段，我们就不在午睡前或晚上睡觉前用背巾兜着他们走动了。但是我们在他们两岁之后仍然在手边备了一个背巾，因为我们发现，有的时候，对表现不好的孩子，不需要让他“暂停”，而是需要让他“加入”到背巾里来。在背巾里待上几分钟，可以安抚因为生活中的种种挑战而不能控制自己的孩子。如果我们的学步幼儿有谁表现得不太好（学步幼儿会这样表现是很正常的），我们就会宣布：“你需要背巾时刻了。”以这种曾经很熟悉的方法与妈妈或爸爸重新建立联系，可以让宝宝的压力慢慢消失，还可以促进他的自信心。两岁的孩子已经很有主张了，但内心还有小婴儿的一面，偶尔像对待婴儿一样呵护他，可以使他变得更好相处。

在最初几个月里，将宝宝兜在身上的做法对于疝气宝宝特别有帮助。这些宝宝好像是积聚了自己所有的能量，在傍晚迸发出一场持久的哭闹，这样的哭闹往往能让父母的神经几近崩溃，父母的自信也会受到巨大的打击。但是，如果你能提前为这个哭闹时间做好准备，用背巾兜着宝宝出门散散步，你或许就可以有效地防止他哭闹。清新的空气和有节奏的走动可以安抚宝宝，帮助他进入梦乡，你也因此做了运动，感到身心舒畅，这有助你应付之后可能会出现的哭闹。

我发现，对于住公寓的家庭来说，背巾是父母的大救星，因为宝宝的哭声会穿透墙壁，吵到别人。背巾让我的宝宝保持安静，不会干扰我的学生邻居们。

让宝宝学会如何满足

在描述将宝宝兜在身上的好处时，你可以说，是因为熟悉，所以满足。宝宝要感到满足，就必须有条理，也就是说，他能够关注某些刺激信息，而屏蔽其他刺激；他能够长时间的处于安静而警觉的状态；他能够在肚子饿的时候关注吃奶，在犯困的时候就睡觉。子宫为宝宝提供了充分的条件，让宝宝可以有条理，做到以上这些：食物通过脐带源源不断地进入宝宝的身体；宝宝永远不会感到过冷或过热；宝宝的四肢处于控制之下，因为没有空间让它们乱动；宝宝可以听见妈妈的心跳，感受到妈妈的呼吸，还因为妈妈身体的动作而被轻轻摇晃，妈妈的节奏就是宝宝的节奏。宝宝的出世暂时打破了宝宝在子宫里有条理的生活，失去了子宫的支持，宝宝难以保持平静，因为习惯子宫里的生活，所以宝宝都喜欢自己被裹着。而将宝宝兜在身上的做法，让宝宝在出生后有了外部适应系统。爸爸走动时的节奏唤起了宝宝对子宫生活的回忆，起到安抚的作用；偎依在妈妈的胸前，听着妈妈的心跳，感受着妈妈的呼吸，极有规律，也分外熟悉。父母的节奏再次成为宝宝的节奏。同时，背巾本身也控制了宝宝的四肢，使宝宝不会因为自己的动作而感到不安。宝宝长大一些后，特别是身处陌生环境或是在陌生人面前时，仍然需要靠近父母的身体，重温以前熟悉的亲近和安全感。稳坐在妈妈的臀部或胸前，宝宝对新事物就不会那么害怕。

运动中的生活：前庭连接

前庭系统控制宝宝的平衡感，将宝宝兜在身上，对宝宝的前庭系统有好处。宝宝每只耳朵的中耳后面有三个小器官，像木工水平尺一样，控制宝宝的内在平衡感——一个器官跟踪左右动作，一个跟踪上下移动，第三个则跟踪前

后移动。每次宝宝移动时或被移动时，这些“水平尺”里的液体就会冲击小小的像头发一样的纤丝，纤丝振动，向大脑发出信号，帮助宝宝平衡身体。

宝宝被兜着的时候所经历的轻微运动能够刺激前庭系统，科学家们发现这种刺激帮助宝宝更好地呼吸和生长、调节宝宝的生理、并促进宝宝的运动发育。这些作用在早产儿身上特别显著。有些宝宝自己会意识到，他们需要前庭刺激，所以在不能享有刺激的时候，他们往往会试图让自己动起来，因而出现自己摇晃的行为。

经常被抱着的宝宝，特别是那些经常被妈妈兜在背巾里和妈妈一起活动的宝宝，可以获得许多前庭刺激，因为他们随着妈妈的动作有各个方向的运动。相比之下，在婴儿床里平躺几个小时或在地板上自己玩耍的宝宝，是不会有这么多前庭刺激的。对将宝宝兜在身上持反对态度的人有的时候会提出，兜着宝宝会让宝宝没有足够的机会自己动作。其实，他们忘记了，背巾里的宝宝一直不断地在适应妈妈的动作，特别是在宝宝长大一些、能竖直坐在背巾里的时候，更是这样。

宝宝不习惯一个人独处，也不习惯静止的状态。如果刚出生的宝宝大多数时间都平躺在婴儿床上，父母只在他需要喂奶和安抚的时候才走进他的房间，在喂奶和安抚结束后又会离开，这种情况下的宝宝会怎样呢？他最终会找到办法让自己变得有条理，让自己可以适应新环境，但是，因为没有妈妈在场调节，宝宝会养成一些行为习惯，例如大声哭闹、无目的的剧烈动作或是错乱的身体晃动，这些行为都会耗费大量宝宝本可以用于生长的能量，甚至是宝宝睡眠紊乱的现象也可能表示，与妈妈之间不自然的距离已经对宝宝的生理产生了干扰。

作为一个心理学家，我见到许多大孩子和成人都患有感觉—动作整合上的问题。我在想，被兜在背巾里的宝宝，长大后更有能力适应恰当的感觉—动作，是不是因为他们感到自己融入了父母的感觉世界。

让宝宝了解这个世界

背巾里的宝宝哭闹得少了，那他们会做些什么呢？睡觉？不是，是学习！满足的宝宝会有更多的时间处于一种安静而警觉的状态，在这种行为状态下，宝宝最能够与其他人产生互动。当然啦，宝宝被兜着的时候，身边就有大人与他互动，他能紧密地融入妈妈和爸爸的生活，他可以研究妈妈的五官，看到妈妈面部表情的变化，也可以听到妈妈听到的声音，甚至还可以分享妈妈的情感，宝宝就是这样学习微妙的人类表情和肢体语言的。宝宝被兜在背巾里的时候，也能够对周围的环境有更多的了解。宝宝眼前的景象一直在变，加上他眼睛的高度接近大人，所以比从折叠车或婴儿推车里看到的景象要有趣得多。

宝宝看着眼前的碗碟在水池里进进出出；他在妈妈梳头的时候窥视着镜子里的人；他在爸爸洗衣服时随着爸爸的动作上下移动；又在爸爸吸尘的时候跟着前后运动；他还在妈妈收拾衣物、整理书架以及铺床叠被的时候从各个角度打量房间。所有这些都是宝宝的学习经历。

毫不奇怪，研究人员指出，被抱得多的宝宝对视觉和听觉刺激更加敏锐。刺激性的环境对宝宝的大脑发育非常重要，有趣的经历能够导致大脑中的神经元生长、延伸并与其他神经元连接，而将宝宝兜在身上的做法有助于宝宝发育中的大脑建立正确的连接，这是因为妈妈会帮助宝宝过滤掉不重要的信息。宝宝会将他在这个世界上的经历作为行为模式，储存在发育中的大脑里。你可以将这些模式想象成无数的短片，每当类似的情形出现，都会提醒宝宝，短片就会在宝宝的脑海里重放。举几个例子，妈妈们经常告诉我："我一抱着宝宝坐到摇椅上，他就会将身体扭到平仰的姿势，头转向乳房，激动地表示要吃奶。我还没来得及解开胸罩呢！""她喜欢待在背巾里，自己调整适应各种姿势。"所以，不要急着给宝宝报名参加许多学习班，仅仅是这样整天和你待在一起，他就能学到很多东西了。

下面的文字摘自我们的日记，记录了我们对兜着宝宝行为的一些观察：

宝宝与生俱来就有让自己的身体与妈妈身体相契合的欲望，将宝宝兜

在身上，和母乳喂养一样，为宝宝提供了实践这个欲望的机会。宝宝会不断地挪动、调整自己的姿势，直至感到舒适为止。在这个过程中，他开始明白熟能生巧的道理，知道自己尝试得越多，就会感到越舒适，最后，他会以一个感觉良好的姿势安顿下来。如果宝宝大部分时间都平躺在摇篮、围栏或婴儿床里，就享受不到那种舒适感以及努力获得舒适感的乐趣。在最初几周里，宝宝扭动身躯，使自己的身体与妈妈的身体相契合，由此开始培养满足自己、营造舒适氛围的能力，而那些与妈妈之间有距离的宝宝，是享受不到“啊，生活真美好”的感觉的。亲密育儿法养育的宝宝一开始的生活就有高标准，就有要为之奋斗的目标，可以想象，在今后的生活中，他会不断地努力，保持高标准。相比之下，未采用亲密育儿法养育的宝宝缺少奋斗目标，也缺少保持高标准的动力。

促进宝宝的语言发展

被兜着的宝宝话说得更好。我们注意到，他们表现得对大人之间的谈话更专注，好像自己也是谈话的参与者一样。因为宝宝被兜着，耳朵和眼睛的高度都接近大人，所以他更能融入大人的谈话，从而学会一项重要的语言技能——听的能力。

科学依据表明：

被抱着的宝宝哭得少

斯坦福大学的研究人员发现，当看护人抱着宝宝做各个平面上（上下、左右、前后）的运动时，宝宝最容易平静下来，会比只是被左右摇晃的宝宝哭得少。将宝宝兜在身上，就能允许看护人在各个平面上运动，而不是只能站着左右摇晃，从而可以为宝宝提供前庭刺激。

四周环境里的声音，例如日常生活的喧闹声，对于婴儿来说，可能有学习

价值，也可能会造成干扰。如果宝宝独自一个人，声音可能会吓到他，但是当他被兜着的时候，声音就有了学习价值，因为妈妈会过滤掉她认为不适合宝宝的声音，并且在宝宝听到不熟悉的声音或经历不熟悉的事物时，给宝宝一种“不必担心”的感觉。

有位妈妈是语言病理学家，她认为将宝宝兜在身上的做法有助于宝宝的语言发展。下面就是她对我们讲述的原因：

> 作为语言病理学家，我感到，采用亲密育儿法，尤其是使用背巾，能够极大地促进孩子交流的能力。我和丈夫养育了两个孩子，在他们一个月到一岁期间，我们都使用了背巾，所以，他们从出生起就经常能听到大人的谈话，听到爸爸妈妈和其他人的声音。当他们长大到可以在背巾里坐直了的时候，他们开始观察说话人是如何用话轮流转换和目光接触来进行交流的。当他们听到与喜悦、悲伤、受挫等情感将结合的语调模式时，他们也发展了自己的情感；当他们近距离看到说话人的嘴型时，他们会模仿正确的言语动作，学会准确的发音模式。亲密育儿法养育的宝宝很早就开始练习说话和发声，因为语言能力发展得较早，他们就能更早地“储存”更多的记忆，极大地促进了早期的交流能力。我们六岁的儿子会说两种语言，最近，小家伙表示要再学一门法语，以便可以“和更多的人说话”。我们的两个孩子到目前为止发展得非常好，说话也非常好，我不确定是不是因为我们使用了背巾和其他亲密育儿的方法，但是，如果我们再有一个孩子，我肯定不会冒险放弃这些有用的方法的。

使你成为更细心的妈妈

这才叫做“密切关注你的宝宝”！宝宝就坐在你的眼皮底下，你有更多的时间与他建立联系。父母是宝宝第一任也是最重要的老师，你们之间所有的互动都能够使宝宝变得更聪明。要知道，你兜着宝宝忙碌时，宝宝能学到很多东西。

我们不管去哪里，都会用背巾兜着她。我做任何事，例如洗碗、在沙滩上散步、逛书店、做饭、去动物园玩的时候，都会和她说话，有点像现场解说一样。经常有人看着我，觉得我对宝宝那样说话很奇怪，那时，我就会笑笑，然后继续对着宝宝评论可爱的红苹果或者是飞机的噪声。我们还和宝宝用很多时间一起看书。我的宝宝很早就开始说话了，但我从来没想过要把她培养成超级宝宝，也没有像有些父母那样，让宝宝早早地开始认字、做算术，我只是希望每天都向她展示这个美妙的世界，因此，我的宝宝对颜色、声音、质地、数字、音乐、新认识的人和地方都非常感兴趣。

方便母乳喂养

母乳喂养和将宝宝兜在身上这两条亲密育儿准则很自然地相辅相成。宝宝需要带着食物去旅行，兜着宝宝可以让宝宝更容易做到这件事。实际上，在许多情况下，用背巾兜着宝宝有助于母乳喂养更顺利地进行。

背巾中的最佳吃奶姿势

你在尝试各种兜宝宝的姿势时，也试验一下在背巾里喂宝宝吃奶的姿势，你可以在与宝宝单独在家的时候进行试验，这样一来，当你在人前第一次在背巾里给宝宝喂奶时，就不会感到太尴尬。

根据我们的经验，橄榄球式抱法是在背巾里给小宝宝喂奶最简单的姿势。挪动宝宝，让他侧着身体，靠在你远离背巾环扣的那一侧胸前，宝宝的头由背巾的边缘衬垫支撑在乳房前方，双腿蜷曲在你那一侧的胳膊下面，用那只手稳住宝宝的背部和头部，让他贴近你的胸，另一只手伸入背巾托住乳房，让宝宝衔乳。通常，等宝宝开吃之后，你就可以松开托住乳房的那只手，但是另一只手要继续支撑宝宝的背部和脖子，让他保持贴近你。如果宝宝需要你帮助他衔乳，用这种抱法可以让你在帮他时很清楚地看到他在你胸前的动作。同时，背

巾也有助于让宝宝身体弯曲，使他可以更好地吸吮。在这种姿势下，宝宝不能拱起身子脱离你的胸前，所以他的下巴一直朝下，可以放松下颚，更好地吸吮。

随着宝宝长大，吃奶技术越来越娴熟，你就可以转而使用摇篮式抱法。宝宝的头部兜在背巾的口袋里，远离肩上的环扣。让宝宝侧身朝里，这样他衔乳时就不需要转头。用那一侧的胳膊支撑宝宝，因为仅靠背巾的支撑也许不能让宝宝很贴近乳房，从而不能一直有效衔乳。另一只手伸入背巾托住乳房，让宝宝衔乳。在最初几周里，你可能需要一直用手托住乳房，或者将纸尿布或毛巾卷起，垫在乳房下方，将乳房抬高到合适的高度，帮助宝宝保持衔乳。

兜着宝宝拍嗝时，改用偎依式抱法（竖直贴在你胸前）。因为是竖直的姿势，再加上你轻轻地拍背，宝宝应该就能拍出嗝来。或者，你可能需要抬高宝宝，让他趴在你的肩头，以此对他的肚子施加压力。

刚开始学习兜宝宝的妈妈最常犯的错误就是将宝宝兜得太低，宝宝应该被兜到你胸部的高度，扣环正好在你锁骨下方。你可以从高一点的位置开始，再降低到合适的高度。因为每个妈妈的身材都不一样，所以这些不同抱法的合适高度也因人而异。



隐蔽地喂奶

隐蔽喂奶更容易。兜着宝宝，你出门在外时，就可以隐蔽地给宝宝喂奶。许多哺乳妈妈会担心自己在公共场合该如何给宝宝喂奶。虽然你坐在商场甚至是教堂的长椅上喂奶并没有什么不妥，因为你不需要对你母乳喂养宝宝的事实遮遮掩掩，但是，许多妈妈在公共场合喂奶时，觉得不让别人看到胸部和宝宝，会让她们感到更舒服。婴儿背巾就可以让妈妈做到这点，你只要将背巾拉高遮住宝宝的头，宝宝就可以享受隐蔽

的吃奶空间了。因为背巾可以帮助支撑宝宝的重量，所以即使在超市排队结账时，你也可以自如地喂奶。如果你能安抚和喂饱宝宝，所有等候的时间——无论是在商店还是在医院——都会更容易度过。

满足频繁吃奶的宝宝。某些时候——例如，生长加速期、身体不适以及傍晚哭闹的时候，宝宝喜欢频繁地吃奶，而将宝宝兜在身上可以让妈妈更容易频繁地喂奶。将宝宝塞进背巾，你在他吃奶的同时，仍然可以四处走动，做一些简单的家务或者陪上幼儿园的大孩子玩耍。

帮助有吸吮问题的宝宝。有些宝宝在移动中吃奶比在静止状态下吃得更好。容易紧张的宝宝（例如衔乳很紧的宝宝）和喜欢拱背的宝宝（身体朝后拱背，脱离乳房）往往在背巾里能更好地吃奶。被兜在背巾里的时候，宝宝的身体处于弯曲的状态，下巴会朝向妈妈的胸部，这使得衔乳变得容易。同时，走动的动作也有助于屏蔽其他的刺激。随着宝宝身体放松，他的吸吮肌肉也放松下来，可以更好地吮吸。用背巾兜着宝宝走一走，可以“诱惑”犯困的宝宝或者出于某种原因不愿吃奶的宝宝，让他衔乳、吸吮、放松。

帮助增重缓慢的宝宝。与妈妈保持亲近的宝宝会更频繁地吃奶，增重也会更多。当我们碰到母乳喂养的宝宝增重缓慢的情况时，我们会鼓励妈妈每天至少花几小时用背巾兜着宝宝，让他频繁地吃奶。妈妈们反映，将宝宝兜在身上可以诱使宝宝更频繁、更放松地吃奶，宝宝的体重因此大幅度增加。背巾里的母乳喂养对于早产儿以及吃奶需要鼓励的宝宝来说，尤其管用。

人类学家注意到，在那些妈妈大多数时间都抱着或兜着宝宝的文化中，宝宝一个小时能吃三到四次奶。吃奶的间隔越短，奶水中的脂肪含量就越高，所以频繁的吃奶能让宝宝增重更多是有道理的。宝宝被兜在背巾里的时候，你不一定需要每隔十五分钟就喂他一次，但是，将宝宝兜在身上，你就可以更容易读懂并及时回应他的吃奶暗示。另外还有一个好处，因为宝宝如此靠近乳汁和安抚的来源，他就不需要消耗太多的能量来吸引妈妈的注意，省下的能量就可

以用于生长发育了。

方便出门

记住，对于亲密育儿法养育的宝宝来说，妈妈在的地方就是家，但是，对妈妈来说，她没有理由被困在家里。在家里窝了几周之后，你可能已经准备好出门，再次接触这个世界。你并不是需要成为一个隐士，才能与宝宝保持亲近的关系。

科学依据表明：

被抱着的宝宝与妈妈联系更紧密

哥伦比亚大学医学院的儿童发展研究人员在1990年进行了这样一项亲密关系的研究：他们将城市里的一群妈妈分成两组，给其中一组妈妈提供布制的婴儿携带工具，并向她们演示使用的方法，他们鼓励这些妈妈多抱宝宝，与宝宝保持许多身体上的接触，研究人员为另一组妈妈提供的工具是婴儿座椅。这项研究从妈妈产后还在医院的时候开始，到宝宝三个月的时候，与宝宝密切接触的那组妈妈对宝宝的暗示比另一组妈妈更加敏感，到宝宝十三个月的时候，研究人员发现，与妈妈密切接触的宝宝与他们的妈妈建立了更加牢固的亲密关系。

史蒂芬出生后不久，我就与大多数产后的爸爸一样，开始想："妻子什么时候能回到我身边？"有天晚上，我对玛莎说："亲爱的，我们约会吧，一起出去吃饭。"玛莎本能地要表示反对，但就在那时，她和我一起看到了搭在沙发上的婴儿背巾，我们俩同时想到了同一件事："我们兜着史蒂芬一起去吃饭。"

背巾里的宝宝通常很安静，也很满足，这使得他们更容易被大人的生活圈子接受，例如在高级的餐厅里。你在出门的时候在背巾里给宝宝喂奶，就可以

让宝宝保持安静和满足。两个宝宝，一个隐蔽地在妈妈怀里吃奶，一个因为吃不到奶而大声哭闹，餐厅的客人肯定会更喜欢前者。在这样的场合，宝宝的哭闹是不受欢迎的，这时，婴儿背巾就成为了宝宝的通行证。


兜着宝宝喂奶

我们在公共场合喂奶的经历中，最值得纪念的就是玛莎兜着史蒂芬（当时快两岁了）上知名脱口秀主持人菲尔·唐纳休的电视节目那次。那天，当我们在节目里探讨亲密育儿法的好处的时候，史蒂芬先是心满意足地看了十五分钟，然后就在背巾里吃奶，之后睡了四十五分钟。我们肯定，观众们对他们所看到的要比对他们所听到的印象更加深刻。这次经历让我们更有勇气了，所以我们决定利用在纽约的机会去看百老汇的演出。我们去买《猫》的票，在售票处看到“婴儿不许入内”的标牌，我们丝毫没有胆怯，要求见经理。玛莎将史蒂芬兜在了背巾里，而我则非常礼貌地对经理说：“请帮个忙，我们特别想看你们的演出。我保证史蒂芬会保持安静的，如果他哭闹，我们保证会在第一时间离开剧院。”经理让我们进去了，玛莎和我欣赏了《猫》的演出，史蒂芬在演出期间一点都没有发出声音。演出结束后，我们去感谢经理，他坦白告诉我们：“可能是因为你的宝宝流露出的表情，让我想冒险试一下。”

史蒂芬两个月大的时候，我们被邀请出席一个正式的宴会。一般新父母都会拒绝这样的邀请，但我们没有。玛莎用一个非常时尚的背巾兜着史蒂芬，和我一起参加了宴会，我们玩得很高兴。在长达三个半小时的宴会过程中，史蒂芬一直安静地窝在背巾里，想吃奶的时候就吃奶。显然，其他客人看到我们时，感到很困惑，他们一定在想：“她穿的是什么呀?”之后，他们得到了答案：“哎呀！原来是个小宝宝呀！真可爱!”在宴会快结束的时候，大家都看到了将宝宝兜在身上的我们是多么的心满意足，整个会场都弥漫着认可我们这个

安排的气息。我们兜着宝宝正式出场的做法不仅获得了社会的认可，还赢得了大家的钦佩。

我最喜欢的亲密育儿工具就是将宝宝兜在身上。第一年里，我整天都用背巾兜着我的宝宝，这样我就可以去哪里都带着他。宝宝六个月大的时候，我和丈夫与其他十三个人一起参加了一次滑雪之旅，我们是唯一带着宝宝的，有几个同伴对此表示担忧。但我们晚上都可以和大家一起出去，宝宝一直待在背巾里，大家都没注意到我给宝宝喂奶，只是以为宝宝一直在睡觉！半夜，也没有人被哭闹的宝宝吵醒，因为宝宝和我们睡在一起，我只需要转个身，就可以满足宝宝的需求。旅行结束的时候，大家都说宝宝特别“乖”——甚至是在我们被困在机场八个小时、再坐五个小时飞机之后！

◆ ◆ ◆

有个“育儿袋宝宝”，可能会让你与家人产生矛盾。在我们第一次外出旅行回来后，我的家人就是不明白为什么我们选择用背巾带着克里斯托弗，到哪里都给他喂奶，更不要说我们与宝宝睡在一起的事了！所有人都不断地试图让我将宝宝放下来，“让他从那个东西里面出来。”家人还弄不明白为什么我们没有让他哭。后来我们又出了一次门，这次回来后，他们看到我仍然一直兜着克里斯托弗，同时，他们也看到克里斯托弗非常的快乐，也就不再烦我们了。

◆ ◆ ◆

我的儿子现在十三个月了，我仍然每天都使用背巾。昨天，他特别闹腾，我就把他放进背巾，让他平静下来。儿子睡了两个小时，而我也给自己放假，去逛了一会儿商店。等儿子醒了，我们俩都恢复了精神，又能够一起迎接学步幼儿面临的挑战了。

◆ ◆ ◆

别人常常告诉我，这样养育孩子很难，但是，我真的认为，从长远的角度看，它其实要简单得多！

方便旅行

将宝宝兜在身上，也更方便你外出旅行。当宝宝被兜在妈妈或爸爸身上时，他在飞机场、旅馆、大城市甚至荒野中的所见所闻都不会让他感到害怕，而且兜着宝宝也使你更方便带着宝宝从一个地方到另一个地方。当你在机场排队时，或是穿过人群时，怀里兜着的宝宝会感到安心、快乐，更重要的是，宝宝也很安全。如果你带着学步幼儿旅行，兜着他不仅可以防止小家伙乱跑，还可以抬高他，让他看到大人世界里更多有趣的事物。想象一下宝宝坐在婴儿推车里所能看到的世界吧：他可以看清地面，还能看到大人膝盖以下的部分，身边的人都比他大多了，但如果你用背巾将宝宝兜在身上，他不但可以得到你的关注，还可以看到广告牌、路标以及成人视平线上的商品展示柜台。

在一些场合下，放任你的学步幼儿自由活动，并不安全，而兜着宝宝可以让宝宝一直在你身边。忙于购物或赶路的人往往不会留意到面前的小家伙。(你有没有注意到，学步幼儿走路的时候，脸的高度与大人拿着点燃香烟的手自然下垂的高度正好一致?）将宝宝兜在怀里，让他处于安全的高度，这样你也可以松一口气，因为他不会离开你四处乱跑。

让家庭生活更轻松

将宝宝兜在身上的做法不仅在商店和机场适用，在家里也同样适用。如果你将婴儿背巾挂在门边的钩子上，你就会在外出时记得用它，然而，更好的做法就是在早上穿衣服的时候就穿上背巾。等宝宝醒来，你换过尿布之后，就将宝宝放进背巾，接着，你们一起做早饭、洗一缸衣服、散一会儿步或者一起给客厅吸个尘。傍晚的时候，即使宝宝哭闹，需要被抱着，你只需用背巾兜着他，就能准备晚饭了。晚上，你可以兜着宝宝在家里放松地走走，一边整理整理房间，一边哄宝宝安然入睡。

将宝宝兜在身上，还可以让你和伴侣一起在家享用晚餐。这些年来，我和

玛莎都特别重视每周一次只有我们两个人的晚餐。我们会在安顿孩子们睡觉后，一起享用这顿迟到的晚餐。但是，有的时候，家里有个刚出生的宝宝，这顿晚餐往往会变成三人晚餐。我或者玛莎会用背巾兜着这个宝宝，他要么静静留意我们的谈话，要么昏昏欲睡，我们一般都可以边吃边聊，直至结束。

每当宝宝在哪儿都不乐意、只想在大人怀里的时候，背巾可帮了父母大忙了。如果你的宝宝一直在要求获得你的注意，就把他放进背巾里兜着，你继续干你的事，或许你的做事效率比不上有宝宝之前，但是会比你工作时宝宝在旁哭闹来得强。

我想带着宝宝去海边，最好背巾也能晒成古铜色。

哥哥姐姐与兜着宝宝

宝宝在背巾里偎依在你胸前，使你满足了他对亲近关系的需求，同时，你也得以将注意力集中在你的学步幼儿或上幼儿园的孩子身上。如果你在兜着小宝宝的时候，能够腾出手和眼，关注大孩子的活动，大孩子也会更容易接受他和小宝宝分享妈妈的事实。所以，在用背巾兜着小宝宝，给他喂奶的同时，你可以读书给大孩子听、监督他的艺术活动或者在足球场外给他加油。小宝宝需要感觉身体上和你亲近，而他的哥哥姐姐需要你在他们身上花心思。婴儿背巾使你在将身体给小宝宝的同时，与他的哥哥姐姐说话、玩耍。这样一来，哥哥姐姐对小宝宝的存在就更容易接受了。

用背巾兜着宝宝喂奶时，能让我腾出两只手和大一点的孩子玩。这样可以有效地减少两个孩子之间相互争宠，也让我能两者兼顾。

◆ ◆ ◆

一个有了弟弟的小朋友说：我希望我也能在背巾里待着，我的小弟弟喜欢妈妈用背巾带着他，他看起来可舒服啦。我的小推车声音有点吵。

兜着宝宝哄他睡觉

父母想让宝宝睡觉的时候，宝宝还不想睡觉，这是经常发生的事。对于倍感束手无策的父母来说，兜着宝宝也是一种很好的催眠方法，是他们的救命稻草，而且，这种方法是没有斗争的和平方法，效果非常好。

在睡觉时间到来前，用摇篮式抱法或偎依式抱法将宝宝兜在背巾里，如果宝宝年纪大些，也可以采用跨坐的方法（参见第 93 页“将宝宝兜在身上的基础知识”）。对大多数宝宝来说，面朝前的袋鼠式携带法过于刺激，会让宝宝难以入睡；对于其他一些宝宝来说，这又是他们唯一可以接受的方式。你将宝宝兜在身上后，就在屋子里走动，你可以做些简单的工作、轻声和伴侣交谈或者就是到处走走，直到宝宝被哄入睡了。如果宝宝抗拒睡觉，你就出门走走，在外面走上十分钟往往抵得上在屋里摇晃四十五分钟。

在宝宝闭上眼睛睡着后，继续兜着他，直到你注意到他胳膊无力、呼吸均匀，知道他进入深度睡眠为止。这时，慢慢走到床边，弯下身，将宝宝放到床垫上，自己也从背巾中解脱出来。如果你放下宝宝时，他开始乱动，说明他可能还需要一点时间与你保持身体接触。你可以将他放回背巾，和他一起躺下，让他趴在你的胸前，头部靠着你的脖子（见第 209 页图示）。你富有节奏的呼吸很快就能促使宝宝进入深度睡眠。到那个时候，小心地翻身，将宝宝放在床上，将背巾从头顶脱下，再悄悄地走开。

用兜着宝宝的方法哄他睡觉，是你在他超级兴奋的状态下也能哄他睡着的特效药。你将宝宝放在背巾里，还可以让他得以保存能量。此外，你走动时的轻微动作、宝宝熟悉的姿势以及你放在他背部的手掌，对于宝宝来说，都是他所熟悉的放松信号。不但宝宝放松了，你也能感到放松，因为你很确定这个办法可以让宝宝很快睡着。

兜着宝宝工作

在许多文化中，妈妈在工作的时候也带着宝宝，然而，“兜着宝宝工作”并不是美国妈妈常做的事，但也不排除它今后成为美国妈妈习惯作法的可能性。许多来我们诊所的妈妈都是上班族妈妈，她们尝试在工作时兜着宝宝，都觉得这个方法在宝宝六个月以前效果非常好，因为六个月之后，宝宝就变得更爱动了。我们也要求诊所的工作人员在工作的时候采用这个方法照看诊所里的宝宝。妈妈兜着宝宝工作，宝宝在妈妈完成工作的时候在旁监听、观察，他会发现大人的工作世界非常有趣。

亲密小贴士

在忙碌的看护人怀中，宝宝可以学到很多东西。

兜着宝宝工作对于某些工作更为适用。我们所知道的就有从事房地产销售的、展示产品的以及在婴幼儿用品商店里工作的妈妈，在工作的时候兜着她们的宝宝。这些妈妈认为，和宝宝建立亲密关系非常重要，所以她们努力找到可以兜着宝宝工作的办法。我们甚至知道有做老师的妈妈，在回到工作岗位后最初几个月里兜着宝宝去教课的（这样的老师除了教授专业知识外，还给学生上了一堂生动的育儿课!）。如果你的雇主不怎么喜欢你兜着宝宝工作的主意，你可以请他给你两周的试行期，并且向他保证你会根据孩子的生长情况，随时对兜着宝宝工作的必要性进行重新评估的。人们往往会惊讶地发现，当妈妈知道自己的宝宝在背巾里安安稳稳的时候，工作效率会如此之高。

将宝宝兜在身上是亲密保险

亲密育儿的妈妈很难放心地将宝宝留给其他人照看。你不想离开你的宝宝，你也了解，让宝宝躺在关爱他的人怀里，让他感到安稳是多么重要。所以，坚决要求替代你的看护人每天用背巾兜着宝宝两到三小时，这样可以保证宝宝在你不在身边的时候可以获得高接触、敏锐的照看。

由替代看护人兜着宝宝

宝宝习惯了妈妈在身边，就很难接受替代看护人，但是，即使是亲密育儿的妈妈偶尔也需要休息，如果她幸运地有个高需求宝宝，就更应该休息一下。而且，即使是由其他人兜着宝宝，宝宝也能获得许多他所熟悉的妈妈式的安抚。

杰森在背巾里的时候特别高兴，所以我也放心让保姆暂时照看他一会儿。有的时候，我赶时间，就在家门口和保姆打个招呼，然后将杰森连带着背巾一起转到保姆身上——有点像接力赛里的接力棒交接，保姆会继续兜着杰森，这样一来，杰森会忘记哭闹，而我因为知道他被兜着的习惯没有受到影响，心里也会感到宽慰些。

如果替代看护人也使用亲密育儿法，那么宝宝就能更好地适应替代者的照看。奶奶和保姆不能母乳喂养，但是她们能立即回应宝宝的哭声、在午睡时和宝宝一起躺下、尽可能多地将宝宝兜在身上。背巾宝宝已经习惯了第一流的照看，不会乐于接受降级的待遇。而且，像兜着宝宝哄他睡觉这样的方法，也有助于替代看护人效仿妈妈的做法。

我们的学步幼儿将他的背巾称为“小房子”。

将宝宝兜在身上，为下一代人着想

当大人将宝宝兜在身上时，我们让我们的孩子了解：宝宝很重要，宝宝是属于父母的。我们也教导我们的孩子——和其他孩子，让他们知道：大人照顾小人；宝宝会带来欢乐。当你兜着宝宝时，你在示范一种育儿方法，其他人会加以效仿。当你用背巾将宝宝带在身边，其他父母也会更愿意将他们的孩子带在身边。你自己的孩子也可能会用他们的洋娃娃或泰迪熊来练习兜宝宝的行为。

若伊在背巾里的时候总在动，我们家的人说她是在跳“背巾舞”。现在，二十二个月大的若伊有了她自己的背巾，她会自己穿上背巾，将小动物、洋娃娃和其他东西一起放进背巾，接着，她会模仿我在无数个日子里对她做过的动作：左右摇晃。若伊经常会认为她背巾里的朋友们需要吃奶，所以她会提供自己的胸，给它们“喂奶”。我最喜欢看的一段就是，若伊会替小动物说：“还要吃，请让我再吃点。”就好像小动物在要求换到另一边吃奶一样。

在日托所兜着宝宝。我们的一位病人有个高需求宝宝，这个宝宝只要待在背巾里，就会感到很满足。宝宝六周大的时候，这位妈妈必须回到工作岗位，我就给宝宝的日托所写了一张“处方”，声明这个宝宝每天需要被兜在背巾里至少三个小时。这样一来，妈妈离开宝宝去上班，心里也会感到宽慰些，因为她知道替代看护人了解她的宝宝对与大人身体接触的需求。

第七章

信任宝宝通过哭声传递的信号

对于亲密育儿的妈妈来说，最出于本能的亲密育儿准则就是信任宝宝通过哭声所传递的信号。妈妈相信，宝宝啼哭，是在试图告诉她一些信息。起初，妈妈可能不明白宝宝的哭声是什么意思，寻找正确回应方式的过程往往令人沮丧，但随着妈妈对宝宝日益了解，随着他们之间的关系日益亲密，妈妈能学会更好地解读宝宝的哭声、为他提供恰当的安抚。宝宝的哭声的确是一门语言，只是，在母子刚刚建立起联系的阶段，这门语言听起来更像是外语，但是，你听得越多、回应越多，就越能明白宝宝在说什么。

哭声是亲密关系小帮手

宝宝的哭声就是他的语言，是以宝宝的方式说出："出错啦，请纠正！"哭声可以唤起别人对自己需求的关注，有助于宝宝存活下来。（当然，我们希望宝宝不仅仅是存活，还要能茁壮成长。）研究人员对哭声进行了研究，认为婴儿的哭声是一种完美的信号：非常令人不安，从而唤起注意力，但又不至于引起恐慌，让父母不想理会，只想逃离。哭声是宝宝让父母靠近自己、与自己建立亲密关系的方法，所以，对宝宝的哭声，你要用耳朵去听、用心去体会。

一般说来，父母做出回应后，哭声就会停止，这是哭声帮助建立亲密关系的另一个特征。如果因为你的靠近、你的臂弯、你的关爱，成功安抚了宝宝的

恐惧，你就会对宝宝和对自己都感觉良好。你回应得越多，就越能够理解宝宝的暗示，也越感受到与宝宝的亲密关系。天底下的宝宝都会哭，但是不同父母对哭声的敏感度却差别很大，而不同宝宝的哭声强度差别也很大。

对宝宝的哭声做出回应并不总是件轻而易举的事，有时会让人感到非常受挫，特别是在最初几周，你在辛苦摸索学习宝宝的语言，而宝宝的信号发送技能还不娴熟，但是，不要气馁，请继续回应。你对宝宝哭声的回应，可以使宝宝哭得少些、强度也小些。在最初几个月里，宝宝和父母数以百次地练习“给出暗示、做出回应”之后，宝宝能够学会更好地暗示，他的哭声强度不再让人不安，而是更倾向于沟通和交流，这就好像宝宝学会了更好地说话一样。同时，你也逐渐学会做出更恰当的回应，最终，你会知道该在什么时候、多快说出是与否的回答。随着时间的推移，宝宝变得擅长给出信号，而你变得擅长理解宝宝的信号，你们俩在宝宝很少哭的情况下也能够进行很好的交流。这就是我们为什么说，亲密育儿法教宝宝哭得更友好。下面的建议或许可以帮助你回应宝宝的哭声。

亲密型哭泣

你隔多久就会听到有人说“我只想好好哭一场”？痛哭可以纾解压力，这个现象是有生理学基础的。威廉·弗雷博士在他的《哭泣：神秘的眼泪》一书中所引用的研究结果表明，人类泪水中含有压力荷尔蒙，因为情绪而流出的泪水，其化学成分及荷尔蒙成分都与因眼睛受到刺激而流出的泪水不同。研究还发现，泪水中含有类似恩多芬（内啡肽）的荷尔蒙（恩多芬是给大脑带来愉悦感受的荷尔蒙）。

有的时候，宝宝真的需要哭一场，来纾解压力、让自己放松。这个说法并不是让宝宝可以一直哭下去的许可证，只是提醒父母，你不是每次都能成功让宝宝停止啼哭的。事实上，让宝宝停止啼哭并不是你的职责，你的职责是做出回应，并且在宝宝沮丧的时候，守候在他身边。如果你解决不了引起宝宝啼哭的问题，也不要感到歉疚或缺乏信心，他可能只是需要哭一会儿。但是，疼痛

的哭与情绪紧张的哭是不一样的，你需要努力找出疼痛的原因。作为亲密育儿的妈妈，你会本能地知道两者的区别。

下面是一位敏感的亲密育儿妈妈与我们分享的她朋友的故事：

我去拜访我的朋友，她三周前刚刚生了宝宝。我们说话的时候，小宝宝在另外一个房间里哭了，他不停地哭，声音越来越响，让我感到非常担忧。我觉得自己的乳房都能渗出奶水了！但是我的这位朋友对宝宝的信号无动于衷。最后，我实在受不了了，就说："没关系的，你去照顾宝宝吧，我们可以之后再谈。"她不带感情地回答："不用，还没到他吃奶的时间呢。我要让宝宝知道，是我说了算，不是他。"我对此难以置信，问她："你到底是从哪里得来的想法？"她自豪地告诉我："育儿班。"

显然，这对母子变得疏远了，在敏感的亲密育儿妈妈眼里，这是难以接受的。

我相信，如果他们小的时候，你聆听他们，他们长大后就会听你的话。

创造条件，减少宝宝对哭的需求。"我的宝宝很少哭闹；她不需要哭。"说这句话的妈妈安排好了宝宝的环境，让宝宝大多数时候都感到平和、满足。所有的亲密育儿准则都可以减少宝宝对哭的需求：母乳喂养的宝宝哭得较少，因为他们经常被抱着喂奶；背巾里的宝宝哭得较少，因为经常被兜在父母身上；与父母同睡的宝宝哭得较少，因为他们不需要从另一个房间召唤食物和安抚；早期新生儿的纽带、母乳喂养、兜着宝宝以及与宝宝同睡，都能够让宝宝内心产生"对"的感觉，让他觉得没有哭的必要，也很少会感到彻底崩溃。如果看护人在咫尺之内，宝宝也不需要哭得很厉害，听众就在身边，为什么还要调高音量啊？实施亲密准则的父母会变得擅长预见小宝宝的需求，苗头刚刚出现，宝宝还没开始大声哭的时候，他们就能作出回应。

将宝宝的哭声看做是交流，而不是操纵。小宝宝哭是为了交流，感到自己

被操纵了只是父母方面的想法。将宝宝的哭声当做信号，去聆听、去回应，而不是立即想到“宝宝又要我干什么啦”？如果你担心惯坏宝宝或者担心宝宝控制你，你就会总质疑自己对宝宝哭声做出的回应。所以，不要将宝宝的哭声看成是他在控制你的手段，而将它看做沟通的工具。宝宝的目的是交流，不是控制。

学会解读宝宝哭前的信号。宝宝的焦虑堆积至高峰，才会啼哭。哭之前，会有其他信号表明，宝宝需要大人的安抚。这些信号可能是焦虑的神情、乱挥的胳膊、激动的呼吸、颤抖的嘴唇、皱起的眉头、身体扭成吃奶的姿势或者是其他肢体语言，告诉你出现了差错。和宝宝待在一起，密切地观察他，有助于你学会识别这些信号。对哭前信号做出回应，可以让宝宝了解，他并不总是需要哭才能获得关注。解读哭前信号对有些父母来说更有用，因为他们的宝宝只要一开始哭就会难以安抚，哭声也会立即窜到“红色警戒”的程度。

早作回应。拖延对哭声的回应并不会教宝宝少哭，反而会导致他哭得更凶、更烦人。实际上，研究表明，哭声得到立即回应的宝宝，长大后会哭得较少。想想你教会了宝宝什么：你拖延回应后，宝宝了解到自己需要哭到最大音量才能得到你的关注，下次难过时，他会立即进入那个音量。父母没有及时回应的时候，有的宝宝——性情温和的宝宝——也许会停止啼哭，但是大多数宝宝会不屈不挠地哭下去，所以，立即安抚是更加体贴的做法。

科学依据表明：

早作反应可以减少啼哭

1974 年，一组研究人员回顾了关于什么造就成功儿童的研究，在分析亲密研究之后，他们得出这样的结论：在第一年的前半段时间，妈妈越忽视宝宝的哭声，在后半段时间，她的宝宝就越可能更频繁地哭。

尝试“加勒比方法”。以轻松的方法对待宝宝的哭闹，往往也可以有效地防止哭声升级。你和宝宝的密切关系意味着，不但你可以读懂宝宝的情绪，宝宝也能够读懂你的。如果宝宝感觉到你不着急，那么他也可能平静下来，我们将这个方法叫作“加勒比方法”，你耸耸肩、微微笑，对宝宝说：“没什么大不了的，宝贝。”

苏珊是一位敏感、关爱的亲密育儿妈妈，她带着八个月大的儿子托马斯到我的诊所，进行哭闹宝宝的咨询。在谈话过程中，我注意到苏珊总是在托马斯刚发出哭闹的第一声嘟囔瞬间就将他抱起来了，还流露出焦虑的表情。看着他们，我很清楚，是宝宝的焦虑引发了妈妈的焦虑，而妈妈的焦虑又反过来让宝宝更感焦虑，最后娘儿俩都变得很焦虑。在这种情况下，妈妈想为宝宝做到最好的强烈愿望对妈妈起到了负面作用。苏珊的迅速回应不是问题；回应时的焦虑才是问题所在。我建议苏珊尝试一下加勒比方法：当托马斯开始哭闹的时候，她先放松自己的面部表情（哪怕她内心十分焦虑），不要急于将他一下子搂进怀里，而是转向她的宝宝，说一些安慰的话。宝宝需要从妈妈那里得到的信息是：“没关系的，宝贝，你可以的，妈妈在这里。”很快，小托马斯就哭闹得少了，玩耍的时间变多了。

安德里亚在我身边午睡，朦胧间开始哭闹，我仅仅安慰一句“没事儿”，她就立即停止哭闹、再次进入梦乡了，速度之快让我大为惊奇。我想她一定知道，需要时，我就在她身边，所以充满了安全感。她无需声嘶力竭地哭闹，因为在啼哭伊始，我的声音就可以让她平静下来了。夜里，她睡在我们床上开始哭闹时，我的宽慰也同样奏效。不要等她完全清醒、哭闹直至生气，而是安慰一句“没事儿”，搂搂她，这样我们大家就能都睡个好觉了。

该让宝宝一直哭下去吗？

有的时候，在你育儿的过程中，有人会向你建议，说解决宝宝哭闹的方法

就是让他一直哭。不要这样做，特别是在最初的几个月里，不要让宝宝一直哭！

“让你的宝宝一直哭（出来）”这个建议有百害而无一益，让我们从字面上解读一下这个麻木不仁的告诫，让你看清楚它是多么的不明智、帮倒忙。

“让你的宝宝”。一个与你的宝宝没有血缘关系的人，指导你如何对你的宝宝的哭声做出回应，是非常冒昧的。即使这个建议来自奶奶或者另一个疼爱宝宝的亲戚，你也要知道，这个人不像你这么了解你的宝宝，这个人也不是那个半夜三点听到那些哭声的人。提出这种建议的人或许是出于对你的关心，毕竟宝宝哭是一件让人烦扰的事，但是你知道，哭声反映了宝宝的需求。

“哭”。宝宝的哭声到底是什么？对于建议“一直哭”的人来说，哭声没有意义。但事实上，宝宝哭，是为了交流，他急于交流自己的需求，而你回应哭声的方式也是一种交流。

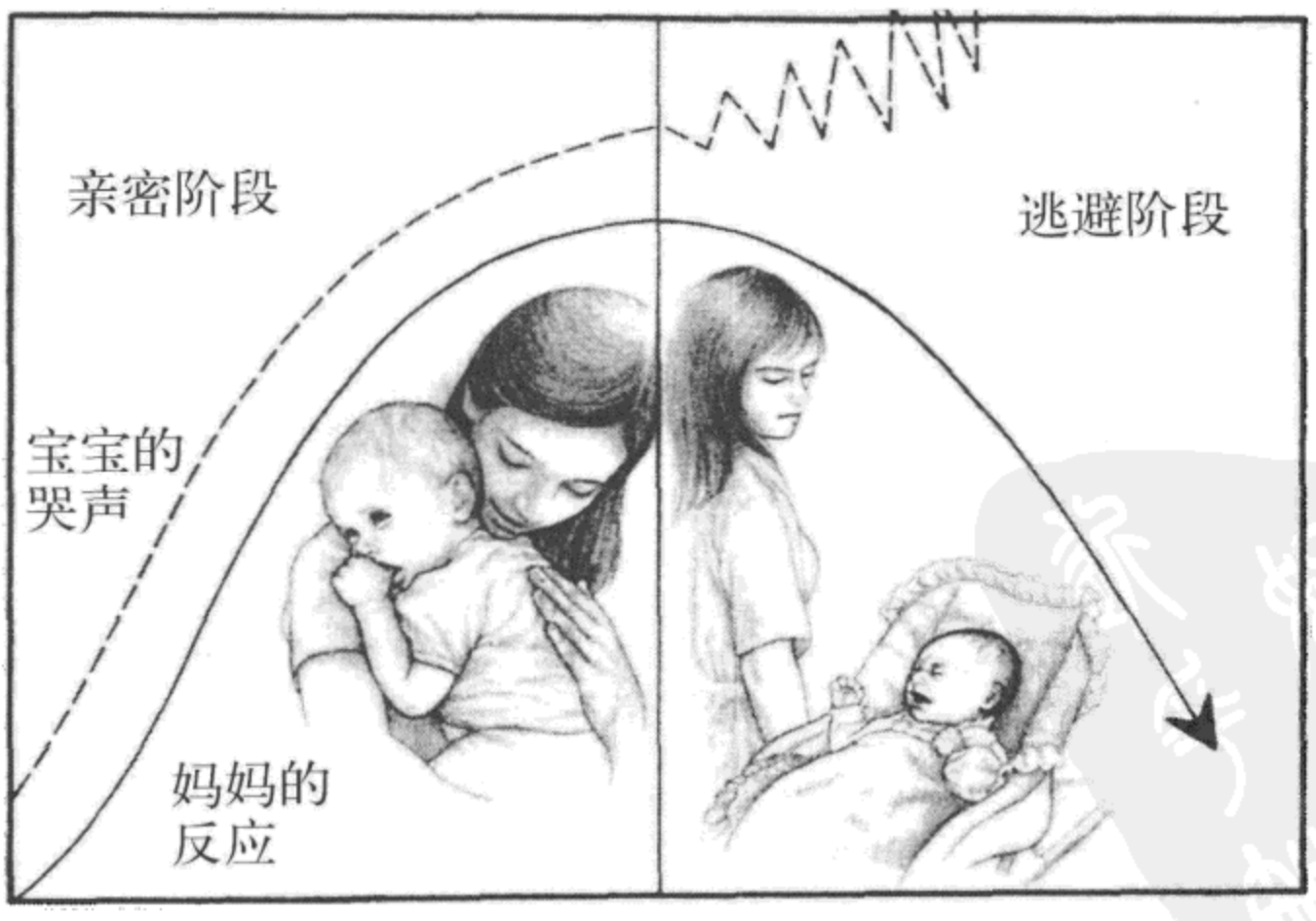
啼哭不仅仅是宝宝有用的工具，对父母来说，尤其是对妈妈来说，也是非常有用的信号。哭声可以促使父母做出回应，当妈妈抱起啼哭的宝宝，开始给宝宝喂奶时，体内释放的荷尔蒙，让她享受到放松的感觉，有助于她更关爱宝宝，不会因宝宝的哭声感到万分紧张。有谁会愿意错过这等好事呢？

“出来”。让宝宝将什么哭出来？是必须打破的坏习惯吗？不太可能，因为需求不能被称作习惯。此外，认为哭对宝宝的肺有好处的观点，完全是个错误。过多的啼哭会降低宝宝血液中的含氧量，还会增加压力荷尔蒙水平。对于亲密育儿的父母来说，哭声代表需求，只有需求得到了满足，宝宝才不会哭“出来”。

哭声曲线

宝宝的哭声不是自始至终都一样的，如果你用图来表示，哭声会像一条上升的曲线。宝宝啼哭的开场音能够像磁铁一样，将听众拉近宝宝，它可以引发看护人的同理心，让他产生安抚宝宝的渴望，所以说，它可以促进亲密关系。但是，如果没有人听到哭声，没有人作出回应，宝宝就会继续哭，哭声越来越令人烦扰，直到宝宝哭过头，过了能对看护人产生积极影响的那个点。过了头的哭声会让人躲闪不及，看护人必须强忍，才能不从这个号啕大哭的小东西身边逃走。这个时候，如果宝宝还没有得到他需要的东西，哭声就会进入怒吼阶段。父母会因为宝宝难以安静下来而生气，而宝宝也因为哭声没有得到应有的回应而感到生气。要立即做出回应的一个原因就是将哭声控制在曲线图的亲密阶段，在这个阶段，宝宝的哭声比较友好。

一天，一位儿童心理学家来我家做客，他对我们的宝宝海登的哭声做了如下评论："她的哭声充满期待，不是生气的哭声。"



妈妈的回应对宝宝哭声的影响

“一直”。你让宝宝一直哭的时候，他实际上哭出了什么？哭出的东西去哪里了？是哭出了自己能哭的本领吗？他能快点结束，做个了结吗？不！宝宝可以连续哭上几个钟头，还仍然继续拥有哭的能力。宝宝失去的只是哭的动力，以及其他一些宝贵的东西。如果没有人回应宝宝的哭声，宝宝有两个选择：他可以试着哭得更响、更厉害，制造出更惹人烦扰的信号，拼命地希望有人可以听进去；或者，他可以放弃，变成一个“乖宝宝”（即安静的宝宝），不再打搅任何人。想象一下，如果是你，你会有什么样的感受：你有个需求，尽了自己最大的努力想与人交流，但是没有人听，你会很生气，你会感到无能为力，觉得自己无足轻重，你还会相信没有人关心你，因为任何人都不在乎你的需求。让宝宝自己一直哭，宝宝失去的是信任：对自己交流能力的信任，对看护人做出回应的信任。

让宝宝自己一直哭，父母也会失去些东西，他们会失去敏感度。建议者会告诉你，你必须对啼哭的宝宝硬起心肠，他们甚至说，这是为了宝宝好。这是错误的。如果你有意识地让自己对宝宝的信号不敏感，故意关闭你的本能反应，你就违背了自己的生理。是的，确实，这样下去，哭声不会再烦扰你了，但是这会对你的育儿产生严重的影响。你将失去对宝宝信号的信任，你也会失去对宝宝原始语言的理解力。这就是父母将宝宝哭声看做是控制工具，而非交流手段的后果。

我们尝试了让宝宝一直哭的方法。我当时很累，而我的朋友们都建议这个方法，所以我决定试试。结果犯了大错！听到宝宝的哭声，我的心都快碎了。第二天早上，宝宝的声音都是沙哑的，而我的心隐隐作痛。后面的几天里，宝宝像个小考拉一样黏住我。我再也不会那样做了。

宝宝经常哭时，该怎么办？

一天，我诊所里的一位妈妈莱斯利和我聊起关于她的宝宝哭的问题。莱斯

利是个关爱宝宝的亲密育儿妈妈，她的宝宝是个高需求宝宝，夜里频繁地醒来。莱斯利对宝宝的需求作出敏锐的回应，但是，她累得快要不堪负荷了。她的婚姻也受到影响，她和丈夫就育儿的方式争执不休，她承认自己没有享受到为人母的快乐。莱斯利爱她的宝宝，但有的时候，她对宝宝频繁、冗长的哭闹感到生气，有的时候，她需要走开，这种时候，她就让宝宝一直哭。莱斯利问我："我让宝宝一直哭，我是不是一个坏妈妈？"我回答："你不是一个坏妈妈，你只是个疲惫的妈妈。"

宝宝哭，不是你的错

不要觉得，宝宝经常哭，是你的错。如果你尽了全力对宝宝的哭声做出敏锐的回应，但并不总能安慰你的宝宝，你不要觉得是自己的育儿方式出了差错，要知道，你不是必须要停止宝宝啼哭的。你只需尽自己最大的努力确定他不是因为身体上的不适而哭（顺便说一句，这可能需要你进行长期的检查），然后试验各种安抚宝宝的方法。有时，你能想到的法子都试了，却依然不知道宝宝为什么哭。有时，宝宝其实也不知道自己为什么哭。如果你尽了全力也没有找到宝宝啼哭的原因，那么就向他提供自己温暖的怀抱、甜美的乳汁或是借个肩膀给他靠，让他不是一个人独自哭泣。剩下的就看宝宝自己了。

哭个不停的宝宝是不受家人欢迎的，他们的哭声更让人烦扰，他们也很难适应变化。即使父母敏锐地回应，他们也会继续哭闹，让爸爸妈妈感到紧张、烦躁。看起来，好像是亲密育儿法对这个宝宝不适用，这时，让宝宝一直哭、让宝宝有固定的时间表之类的建议似乎是爸爸妈妈的唯一救命稻草。但事实是，这样的宝宝才最需要亲密育儿法。否则，出现这么多负面情况，父母会让自己离宝宝远一点。如果在这个家里，想要让亲密育儿法奏效的话，就需要作出一些调整。如果宝宝的需求耗费了妈妈的精力，让她感到神经紧绷、疲惫不堪，妈妈是不可能保持与宝宝的紧密联系的。

如果你的情况与莱斯利的情况类似，你需要采取行动，不要让宝宝每天晚

上被关在婴儿房里哭，而是需要寻求其他解决方法。你可以考虑下面的建议：

找找有没有健康原因。咨询宝宝的医生，查看有没有身体上的原因让你的宝宝变成“疼痛宝宝”，因为某种隐患而哭闹。考虑以下可能性：胃食道反流(GER)、配方奶过敏、母乳喂养的宝宝对妈妈的食物过敏。大多数时候都感到疼痛不适的宝宝，往往表现得烦躁。这种情况下，你必须解决起因，才能对哭声喊停。

教宝宝更好地哭。加勒比方法（见第 119 页）对哭闹、难安抚的宝宝特别有效，你可以利用自己放松的面部表情和肢体语言，让宝宝知道，他不需要哭。当你的大宝宝哭闹时，不要很快将他搂进怀里，而是采用言语的方式：“妈妈在这儿。”做个鬼脸或者对宝宝说话，试图将他的注意力从哭闹中吸引过来，让他做点别的。这个方法在开始时可能有些困难，因为你必须先放松自己，才能将这种反应示范给宝宝。慢慢地深吸一口气，或者只是停顿几秒，精神放松。你学会这样做了，宝宝也会的。

换个听众。比起爸爸，一直不停的哭声通常让妈妈更加心烦，有时候，妈妈需要离开一会儿，让自己保持清醒。先确定宝宝吃饱了，然后将他交给爸爸，你自己出门一个小时，散散步，去别的地方转转。宝宝和爸爸都受益于彼此相处的时间。对那些父母尽力安慰后仍然继续哭闹的宝宝，爸爸的忍耐力往往要强一些。在关爱你的人的怀里哭泣，与独自一个人哭泣、没有人安慰的情况不一样，在爸爸怀里哭泣，有助于宝宝意识到，他不是在一个人独自难过。

让宝宝明白，他可以自己处理一些问题。新生儿和小宝宝需要爸爸妈妈持续不断的帮助，才能保持平和、有序。但是，等宝宝一岁时，他就可以开始学习自己做事情了。利用你的敏感度，判断宝宝的哭闹是需要你立即作出回应，还是需要一两分钟让他自己尝试安顿下来。倾听哭闹的强度，如果强度急剧上升，你也许需要做出回应，如果强度达到一个高点，然后逐步减弱，你就可以

减缓你的回应。不要错误地将这个建议与婴儿训练员计算啼哭时间的公式相混淆。你要让自己对宝宝的了解指导你，要知道，并不存在什么神奇的公式，能让宝宝自己学会控制自己的情绪。记住，你的最终目的是让宝宝明白，随着他长大，成为学步幼儿，有时除了哭泣，还有其他处理问题的方式。同时，你也不要让宝宝认为自己的哭声没有价值。

第八章

睡在宝宝身边

我每个星期都会接到记者的电话，希望围绕“是否应该与宝宝同睡的争论”，谈谈我的看法。我觉得有趣，心想，父母与宝宝睡在一起，有什么新闻价值啊？父母和宝宝一起睡了已经几千年了，即使在今天，这种做法也不算少见。大多数父母都会和他们的宝宝睡在一起，至少在某些时候是这样——他们只是不告诉医生或亲戚朋友而已。为什么要对这种做法如此谨慎保密呢？原因可以追溯到父母和育儿专家对让宝宝独立的看重，但他们并没有了解孩子是如何真正变得独立的。在所有的亲密育儿准则中，睡在宝宝身边似乎是最有争议的。



与宝宝同睡

夜间继续亲密关系

夜间亲密育儿不仅仅是宝宝睡在哪里的问题，它是对宝宝夜间需求的一种态度，接受宝宝是一个有很多需求的小人儿——一周七天、一天二十四小时都有需求。你要让宝宝相信，你们会在夜里继续在他身边，就像白天那样。所以，你们需要调整自己的夜间习惯，来配合宝宝的需求。根据宝宝的不同成长阶段和你们自己的需求，夜间育儿方法可以有所改变。如果你们愿意灵活安排，愿意抛开美国文化中常见的“宝宝应该从一开始就学会自己睡”的观点，你们就会认识到，当你们欢迎宝宝睡到你们床上时，你们并没有在惯坏他，也不是被他操纵了。

该怎么称呼它。和宝宝睡在一起被贴上了各式各样的标签，朴实的“家庭床”说法吸引了很多人，但是新父母很可能会将它想象成全家人一直睡在一起——大孩子、小宝宝、父母甚至是家里的狗，因而感到有些胆怯。“同眠”听起来更像是成年人做的事，有点像同居，人类学家比较喜欢这个说法，它清晰，没有价值判断。“分享床”出现在医学写作中。而我们喜欢“共享睡眠”，因为，正如你将要了解的，妈妈和宝宝共享的不仅仅是床上的空间。我们还喜欢亲密育儿准则的说法“睡在宝宝身边”，这种说法提醒我们，夜间的睡觉安排可以继续父母与宝宝在白天分享的亲近关系。

睡觉——不是控制的问题

睡觉和吃东西一样，不是你可以强加给孩子的行为，你所能做的就是创造条件，让宝宝自然产生睡意。三十多年来，我们为父母提供睡眠方面的咨询，

得出的结论就是，宝宝在夜里醒来，大多是天生如此，不是人为的。宝宝醒来并不是你的错，同样，宝宝的睡觉习惯也不反映你育儿方式。如果你的朋友炫耀他的宝宝可以睡整夜觉，相信我们：他们是在夸大其辞——夸大了还不止一点点。

你听到的种种不一致的睡觉建议会比宝宝让你醒来的次数还要多。如果你让宝宝睡在你们的床上，敏锐地照看夜里醒来的宝宝，你会担心是否惯坏他了。于是，出于无奈和疲惫，你尝试了一点婴儿训练，让宝宝一直哭了几个晚上，这又让你非常担心。其实，你最好能意识到，有的宝宝容易入睡，他们天生知道该如何抚慰自己，还有的宝宝容易在夜里醒来，很难重新入睡。每个宝宝都是不同的，睡觉的行为与宝宝与生俱来的性情（或者与导致夜里醒来的健康原因）相关性较强，而与爸爸妈妈培养的“坏习惯”没什么关系。会有那么一天，那些“夜哭郎”的父母也能美美地睡上一个不受打扰的好觉。

夜里醒来喂奶并没有烦扰到我，真正让我感到疲倦的是那些坚持不懈问我“他睡整夜觉吗?”的人。

宝宝要到几岁，父母才能获得这种夜间的福佑，因宝宝而异。同时，你可以不断试验不同的夜间育儿方式，你唯一需要咨询的睡眠专家就是你的宝宝和你自己。

还需要说明的是，宝宝睡觉的地方没有对错之分。你的目的不是让宝宝的睡觉习惯遵循其他人的建议——不论建议来自于婴儿训练员，还是亲密育儿法的倡导者。你的目的是想出一个夜间育儿的方法，让家里每一个人都能在夜里睡好。我们，以及其他许多父母，都发现，睡在宝宝身边是既能睡好觉、又能继续回应宝宝需求的最佳方式。

我们与宝宝同睡的经历

我和玛莎没有和我们前三个孩子睡在一起。真实情况是，他们都是个性随和的宝宝，自己在婴儿床里睡得很好。我们没有理由去挑战医学界关于让宝宝自己睡的统一政策（“让宝宝睡到你的床上，这很怪异、可能也很危险、现代父母是不会那样做的”）。然后，我们第四个孩子海登在 1978 年出生了，她的出生改变了我们对许多事物的态度，包括对睡觉的态度。（如果不是因为海登，我们说不定永远都不会写这些育儿书。）海登的摇篮就放在我们的床边，等她长到摇篮睡不下的时候，我们就将她的睡觉地方搬到一张婴儿床上——她讨厌那张婴儿床。我们很难让她保持安睡的状态，玛莎因此疲惫不堪。白天，海登一直躺在玛莎的怀里，玛莎快吃不消了。最终，有一天晚上，玛莎没有像往常一样将海登放回婴儿床，因为她知道，如果她那样做，海登不到一个小时就会醒来。玛莎将海登搂在身边，在我们的床上睡下了。海登睡着了，玛莎也睡着了，从那晚开始，我们都一起睡得更好了——事实上，因为睡得好，海登和玛莎与我一起睡了四年，直到我们第五个孩子出生！

但是，作为一名儿科医生，我感到需要为我们这个大胆的睡觉安排寻求一些理论支持，但所有的育儿书都说：“不要让宝宝睡到你们的床上，否则你会后悔的。”玛莎说：“我不管书上是怎么说的，我累了，必须好好睡觉！”她这样说，我也不好反驳。但是，慢慢地，我克服了自己对“被操纵”的担心，也不再对“该在何时采用何种方法让她自己睡”感到没有把握。我们通过写书讨论了自己之前的疑虑，还在书中讲解了许多睡在宝宝身边的好处。

当妈妈和宝宝睡在一起时，他们分享的是一种特殊的联系。每次看到玛莎睡在海登身边，我都会对她们俩协调一致的呼吸产生兴趣，当玛莎深吸一口气时，海登也会深吸一口气。她们的行动也趋于一致，我注意到，玛莎与海登会

同时或者在相差不过几秒内一起挪动身体。她们会受到彼此的吸引而转向对方，玛莎会面向海登，往往在没有完全醒来的情况下，给她喂奶或者轻触她，然后两个人又都进入梦乡。有的时候，海登睡得不安稳时，会伸手触碰玛莎，确定妈妈就在身边后，她会来一次深呼吸，然后继续睡。我还注意到玛莎会时不时地半醒过来，检查海登的情况，给她盖好被子，然后很快又睡着了。

海登后面的四个孩子都是和我们一起睡的（当然是一个一个来的！）。这些年里，我对玛莎和孩子们的同睡进行了观察。玛莎和宝宝自然地侧睡，面对面，尽管刚睡下时两个人之间有些距离，但宝宝会像个热追踪导弹，自然地靠向妈妈温暖的身体，两人近得呼吸可闻。我对这种脸对脸、鼻对鼻的姿势非常好奇，会不会妈妈的气息会激发宝宝呼吸？或许在这种姿势下，妈妈的呼吸刺激了宝宝的皮肤，这也会带来更好的呼吸。我注意到，每当我对着宝宝的脸呼气时——仿佛那是神奇的气息——宝宝都会深吸一口气。

玛莎和我现在完全拥有我们的床了，但是我们会深情地回想起与孩子们睡在一起的那些年，我们毫不怀疑，这些夜间的联系是我们与他们之间建立起亲近、信任关系的重要途径之一。

为什么睡在宝宝身边好

父母睡在宝宝身边，主要有两个原因。首先，共享睡眠可以继续父母在白天努力建立的亲密关系，白天没有让宝宝一个人自己哭，晚上就没有道理让他在另一个房间里一个人哭。睡在宝宝身边相当于在夜里将宝宝兜在身上。其次，与父母共享睡眠的宝宝睡得更好，这有助于妈妈也能睡得更好。换句话说，这就奏效了。

我把和宝宝睡在一起看做是“懒妈妈办法”。我喜欢睡觉，而宝宝睡在我身边时，我就不需要担心，不用在她醒来要吃奶的时候，爬起来，穿

过屋子，到她身边去。另外，她也喜欢依偎在我身边，这让我很高兴。

宝宝睡得更好。如需了解为什么睡在妈妈身边可以帮助宝宝睡得更好，就必须先了解一些关于婴儿睡眠的基本知识。

婴儿睡眠与成人睡眠不同。你或许知道，睡眠有不同的阶段，主要有浅层睡眠，或称快速眼动睡眠（REM），以及深度睡眠。我们会在快速眼动睡眠期做梦，而宝宝的身体在这个浅层睡眠期是最活跃的，你可以注意到宝宝的眼睛在眼皮下移动，宝宝还会乱动、吸吮并发出一些声音。在深度睡眠期，宝宝会保持静止不动。每天夜里，宝宝会在这两个睡眠阶段之间来回好几次。当宝宝从深度睡眠转向浅层睡眠时，他容易在这个过渡期醒来。醒来后很难再次入睡。

科学家们不知道宝宝为什么花许多时间停留在浅层睡眠，但是他们推断快速眼动睡眠对宝宝的生长发育有好处，它有助于大脑发育，帮助大脑建立联系。或许，是因为宝宝还不够成熟，熟睡对他来说不安全。如果你认可宝宝的睡眠方式是大自然的安排，你就会接受宝宝应该睡在他所爱的人身边。

偎依在爸爸妈妈怀里睡着，能够培养宝宝健康的睡觉态度，他了解到睡觉是一件愉快的事。与父母共享睡眠的宝宝不仅更乐意睡觉，睡眠期也更长。

如果宝宝是独自一个人，夜里醒来的感觉是可怕的，妈妈不见了——看护人不在他身边，宝宝得出结论，自己是孤单一人，被抛弃了。但是，如果宝宝醒来看到妈妈就在身边，醒来就不那么可怕了，因为宝宝知道，只要和妈妈在一起，就会没事的。如果宝宝饿了，他可以吃奶，吸吮会促使他再次进入梦乡。妈妈只要伸出手，轻拍宝宝的背，嘴里喃喃地哄他，帮助他进行睡眠的过渡，妈妈甚至不用完全清醒过来就可以这么做。

想象自己是一个睡在妈妈身边的宝宝。当你从深度睡眠向浅层睡眠过渡时，你进入一个易醒的阶段，这时，你身边是你熟悉的人，与你有着亲密的关系，你可以听到、闻到、触到她。因为你熟悉她的存在，所以你接收到的信息是“可以再次睡着”，让你可以平静地度过这个易醒阶段，再次进入甜美的梦乡。然而，根据我们自己共享睡眠的经验、我们以及其他人在这方面的研究，

我们相信，与宝宝同睡的妈妈为宝宝所做的，不仅仅是让宝宝再次安然入睡。在后面的文字中，你将了解到，睡在宝宝身边还能带来生理上的好处。

当我的丈夫走进卧室，看到我们刚刚出生的宝宝独自躺在我们床边的摇篮里，他说："我们的儿子就睡在那儿？他会受凉的，我们怎么能知道他是不是好好的？"他将宝宝抱出摇篮，带到了我们的床上。待在我肚子里九个月后，我的小宝贝继续成为我的一部分，在我们的床上，与我一起呼吸，听着我的心跳声入睡。

妈妈睡得更好。许多睡在一起的妈妈和宝宝之间获得了夜间的和谐关系：他们的睡眠周期趋于步调一致。妈妈可以意识到宝宝的存在，但是仍然能够睡安稳，宝宝醒的时候，妈妈也会醒来，给宝宝喂奶，之后往往可以再次入睡。因为妈妈适应宝宝的存在，所以不会担心自己翻身压到宝宝，而且，妈妈感到，如果宝宝需要她，她肯定会醒过来的。

你在夜里不用离开温暖的被窝，就可以满足宝宝的需求，还有什么比这更美好的事吗？宝宝在夜里频繁醒来要吃奶，而妈妈不但能获得休息，而且能休息得很好，原因就在这里。你如果在早晨问她，她往往也不记得自己在夜里什么时候给宝宝喂奶的，也不知道喂了几次（因为她对此并不紧张，所以不用关心时间。）。妈妈只知道自己感到休息得很好。正是因为睡在一起的宝宝与妈妈有相似的睡眠周期，妈妈的睡眠节奏不会因为宝宝醒来而受到干扰。

玛莎的笔记：我会在宝宝醒来前几秒醒来，宝宝身体开始扭动的时候，我会用手去安抚他，他就会很快又睡着了。有的时候，我是下意识地安抚，自己根本没有醒过来。

对比一下让宝宝独自睡在另一个房间的妈妈。独睡的宝宝在夜里醒来——在小床的护栏后一个人哭，哭声让妈妈从熟睡中惊醒，妈妈必须让自己清醒，爬起床冲向宝宝。然后，妈妈必须安抚好宝宝，让他可以开始吃奶（或者，她必须去厨房加热配方奶），等宝宝总算再次睡着了，妈妈小心地将他放回婴儿床，自己才能再去睡觉。如果一番折腾之后，她再也睡不着，就只能眼睁睁地

望着天花板，第二天就会承受睡眠不足的后果了。

哺乳更简单。哺乳妈妈是与宝宝同睡的最大拥护者。母乳喂养的宝宝即使在夜里也需要频繁地吃奶，如果妈妈睡在宝宝身边，喂奶就会很简单。同是母乳喂养的宝宝，睡在妈妈身边的会比独自睡的宝宝醒来次数更多。婴儿训练员对这种频繁醒来的情况持不赞成态度，他们认为，如果你要训练宝宝减少对妈妈的需求，就不应该整夜在宝宝身边，诱使宝宝吃奶。根据婴儿训练法，夜间醒来是需要改掉的坏习惯，而不是宝宝需要与父母建立亲密关系的标志。但是，频繁的醒来好像并没有给大多数与宝宝睡在一起的妈妈造成烦扰。更频繁地吃奶、更多的乳汁、更多的接触，有助于宝宝生长得更好。频繁的喂奶也有助于妈妈的乳汁供应，以免她在早晨醒来时，乳房涨满了奶，从而容易导致乳管堵塞和乳腺炎。亲密育儿的父母还发现，频繁醒来有助于宝宝与妈妈建立联系，特别是在娘儿俩白天分开的情况下。母乳喂养的妈妈比喂奶瓶的妈妈更容易与宝宝保持一致的睡眠周期，她们往往在宝宝刚要醒的时候醒来，帮助宝宝衔乳，然后在宝宝吃奶的时候继续睡觉。宝宝的吸吮刺激了荷尔蒙的分泌，荷尔蒙的放松效果让妈妈在夜里无法抗拒睡眠的诱惑。

帮助宝宝茁壮成长。与父母共享睡眠的宝宝能够茁壮成长，也就是说，宝宝不仅仅是长大，而且在生理、情感以及智力上均达到最大程度的发展。为什么会有这种好处呢？或许是更多的接触加上更频繁的吃奶促进了宝宝的生长。因为同睡而增加的接触也会鼓励更频繁的悠闲吃奶时光，宝宝感觉到妈妈更加放松，吃奶也就会不慌不忙，额外的吸吮让宝宝吃到含脂量高的后奶，还能够刺激妈妈的乳汁分泌。妈妈在睡眠时，体内的催乳素水平会升高，所以，夜间喂奶，结合下午小睡时的喂奶，是建立良好乳汁供应的好方法。

针对不能茁壮成长的宝宝，将“共享睡眠”作为疗法由来已久，早在一百多年前，一本 1840 年的育儿书上就写着：“毫无疑问，至少在宝宝的最初四周时间以及在冬天和早春的时候，宝宝如果可以睡在妈妈身边，享受妈妈温暖的怀抱，会比独自睡在小床里长得更好。”

帮助宝宝和妈妈弥补白天的分离。鉴于当今父母忙碌的生活，夜间同睡更具重要性了。白天爸爸妈妈不在宝宝身边，晚上睡在一起可以帮助他们补上失去的接触时间。宝宝深知其中的道理，如果妈妈白天不在，母乳喂养的宝宝经常会在夜里增加吃奶的次数。上班族父母的宝宝可能会在白天睡更长时间，这样他会有精神晚点睡，和爸爸妈妈一起睡。宝宝有他自己的方式知道该如何从父母那里获得自己茁壮成长所需的东西。如果你在夜里继续享受与身边的宝宝在一起，你会感到更快乐，与宝宝的关系也更亲密。

亲密小贴士

后奶是健脑奶

在儿科诊所，我们经常建议在夜里给增重不足的宝宝喂奶。夜里喂奶的妈妈能够分泌含脂更高的“成长奶”——后奶。喂奶时，前奶脂肪含量低，而喂奶后期分泌的后奶脂肪含量更高，这种高脂后奶有助于宝宝的大脑发育。

我们两岁的女儿会在自己准备好睡觉时告诉我们（“睡—睡，妈妈”）。她和我会进行一个美好的入睡仪式：我们一起上楼去卧室，一起读点儿书，然后她会下床关灯，我们俩很快就会相拥而眠。这种仪式使她对睡觉形成了积极的态度，我们因此避免了因睡觉而产生的冲突。

帮助建立父母与宝宝之间的信任。与宝宝睡在一起，你不用说一句话，就能整晚都向宝宝传递“我在乎你”的信息。当宝宝醒来有些不安时，你就在他身边，这意味着你可以迅速、恰当地做出回应，你告诉宝宝，他可以信任你能满足他的需求，并在他需要时陪在他身边。你不理睬批评同睡的人和婴儿训练员，坚持让宝宝睡在身边，这就是在向宝宝表明你对他给出的信号很信任。

要么你在孩子还是宝宝时和他一起起床，要么等孩子长大了，你不得不和他一起起床。

共享睡眠：如何让它发挥作用

谁睡在哪儿？性生活怎么过？这些都是与共享睡眠相关的现实问题。下面提供的建议可以帮助全家人应付共享睡眠带来的问题。

夫妻双方要达成一致。所有的亲密育儿准则，尤其是同睡这一条，应该会让夫妻更亲近，而不是分离他们。除非夫妻双方都支持同睡的安排，否则共享睡眠是不会有效果的。大多数爸爸，甚至是起初不太情愿的爸爸，都会发现睡在宝宝身边有助于自己与宝宝更亲近。我们通常建议爸爸在这件事上赞同妈妈的想法，毕竟宝宝夜间醒来，妈妈的睡眠才是最受到影响的。

我的丈夫主动提出要和我们的宝宝睡一起，因为他厌倦了每次都要起床将宝宝从婴儿床上抱到我怀里喂奶。

睡特大号床。用你打算买婴儿床和一堆没用的塑料婴儿用品的钱，阔气地买一张大床。如果床很大，一起睡就会舒服得多。

拓展你的床。有的妈妈和宝宝发现，他们睡觉时需要有一点距离，两个人才都能舒服得睡好，不会经常醒来。如果你属于这样的情况，你或许可以尝试一项新发明——副床，这是一种像婴儿床一样的床，可以安全地紧贴着装在大床边，副床的床垫和你们的床垫一样高。宝宝醒来要吃奶时，你可以轻易地将宝宝移到你们的床上，之后也可以将他放回去。

尝试不同的睡觉安排。有的爸爸喜欢让宝宝睡在他们夫妻中间，也有的爸爸在宝宝靠得太近时睡不好。和学步幼儿睡在一起极富挑战性，因为他夜间的

体操动作，往往到后来就是他的头朝着妈妈，而凉凉的小脚丫架到了爸爸头上。爸爸醒来后非常不爽，命令说："他必须离开我们的床！"所以，对于许多家庭来说，更好的安排就是让宝宝睡在妈妈和护栏中间，或者睡在妈妈和墙之间（床垫必须紧挨着墙，没有缝隙）。有的父母在和小宝宝同睡期间，撤掉了床架和床头板，认为这样更安全一点。

安全同睡

遵循常识，并做好以下安全措施，共享睡眠实际上对大多数父母和宝宝来说，是最安全的睡觉安排。

* 如果你服用了某些药物（处方药或其他药物），也包括酒精和安眠药，其药力会影响你的睡眠或知觉，或者会让你对宝宝的存在感觉迟钝，你就不要与宝宝睡在一起。

* 如果你过于肥胖，避免与宝宝睡在一起。肥胖会影响睡眠模式，让妈妈对宝宝的感知力降低。妈妈庞大的身体和乳房也有造成宝宝窒息的危险。

* 让宝宝和保姆睡在一起时要小心谨慎，因为其他看护人不会像妈妈那样有感知力。

* 不要让哥哥姐姐和小于九个月的小宝宝睡在一起。

* 避免和宝宝一起睡在长沙发、豆袋椅、水床以及一切表面容易陷下去的物体上，宝宝的面部可能会埋进去或者被挤到柔软的缝隙里，不能呼吸。

* 睡衣上的丝带不能长于 8 英寸（约 20 厘米），不要佩戴悬挂的首饰，宝宝容易被这些东西卡住。

* 避免刺激性的定型水、除臭剂和香水，这些可能会刺激或堵塞宝宝细小的鼻道，所以等你们夫妻重新拥有这张床之后再用。

* 将宝宝放到床上时，让他平躺着睡。

* 同睡时，宝宝的穿着要适当。成人的身体可以产生足够的热量，那些厚重的毯子或睡袋是为独自一个人睡的宝宝设计的。

* 绝对不要在宝宝睡觉的地方抽烟。

夜里共享一段时间的睡眠。所有的亲密育儿准则都不是要么不做、要么全做的极端安排，与宝宝同睡也不例外。许多夫妻会先让宝宝睡在婴儿床上，这样他们就能享受一些私人时间。等宝宝在夜里醒来的时候，爸爸或妈妈再去抱他过来，让他和爸爸妈妈一起睡到天亮。如果宝宝在床上，爸爸睡不好的话，妈妈们往往会选择在宝宝清晨醒来时，再将他抱到大床上，这样的话，等爸爸上班后，妈妈和宝宝还能再一起睡上几个小时。在另外一些家庭，爸爸妈妈夜里会有一段时间分开睡，这样，妈妈和宝宝就可以睡在一起，而爸爸也可以睡个好觉。

不要让其他孩子也睡在你们的床上。根据我们的经验，让小宝宝和学步幼儿一起睡在你们的床上，效果不好，也非常不安全。明智的安排是让小宝宝睡在你的床上，而大孩子睡在附近的“特殊床”上——一张放在大床边的沙发床或是放在地板上的儿童床垫。这样，没有人会感到自己被遗忘了，大家都有足够的睡觉空间。



睡在宝宝身边

性生活怎么办？主卧室并非夫妻生活的唯一场所，家中的每一个房间都可以成为你们的爱巢。你也可以将睡着了的宝宝搬到另一个房间，或者先让他睡

在自己的房间，在你们享受过二人世界后，再将宝宝抱过来和你们一起睡。小宝宝对四周的事物没有什么感知力，不会明白身边发生了什么，所以，如果宝宝才一个月大，你们在家庭床上做爱也没有问题。

宝宝自己睡：脱离夜间亲密关系

新父母们常常会问这样的问题："宝宝什么时候能离开我们的床呢？"他们担心宝宝会习惯于和他们睡在一起，永远都不想自己一个人睡。的确，习惯了高质量睡眠的宝宝会不愿意接受睡眠降级的，但是在适当的时候，孩子最终会自己离开你们的床。在许多家庭，这个过程有时从孩子两岁开始。下面的一些方法可以让你促成宝宝自己睡。

* 夜里增加妈妈和宝宝身体上的距离。将宝宝轻轻从你们的床上移到床边的副床上，或是尝试"侧车"的安排：将婴儿床靠在大床边，放下大床那侧的护栏，婴儿床和大床的床垫保持同一高度，床架牢固地拴在一起。

* 卧室里放一张沙发床，或者在地板上放一个儿童床垫，睡觉前和宝宝一起躺在这张"特别床"上，哄他睡觉（对学步幼儿和上幼儿园的孩子，使用"特别"这个词，能让你受益匪浅。）。如果宝宝整夜都睡在那儿，你就要做好卧室里的婴幼儿安全措施，将卧室门也关上。

* 鼓励爸爸采用"兜着宝宝哄睡觉"的方法（见第 111 页）或者利用其他固定的睡前活动，来哄宝宝睡觉。这会让宝宝了解，除了吃奶，还有其他的方法可以让自己睡觉。对于学步幼儿，睡前活动可以更丰富一些，例如先读一些书，接着关灯，开始睡前祈祷或者睡前故事，然后抚摸宝宝的后背，再然后就放一点催眠的乐曲。你们可以一起睡着或者你可以在宝宝睡着后离开。你还可以告诉宝宝，你会在他睡着后来看他，如果宝宝希望灯开着，就等他睡着了再关掉。等宝宝长大些，他会乐于自己"读"书直至读睡着。

* 等宝宝准备好，或者你感到他可以自己睡，而你也准备好的时候，你就可以开始帮助他在自己房间自己的床上睡觉。如果需要，你可以实施“开门”政策，并在过道上装上夜灯，这样如果宝宝需要在夜里加入你们，他知道自己是受欢迎的。你可以决定是让他上床和你一起睡，还是让他轻轻地睡到他的“特别床”上。

* 上幼儿园的孩子甚至是上小学的孩子，偶尔还是需要在夜里回到你们的房间甚至是你们的床上，借此获得安全感。

我们的女儿四岁了，一直和我们睡在一起，不久前，她自豪地宣布要搬回自己的房间，几天下来，她自己睡得很好。有一天，她来找我，看起来很苦恼，我觉得她都快要哭了。究竟发生什么事了呢？原来她听说自己小伙伴的爸爸妈妈不再相爱了，要离婚。在这之后，女儿在自己的房间里就睡不着了；她非常需要继续和我们睡上一段时间，以得到安全感。

有些学步幼儿精力旺盛，父母迫不及待地想让他搬离自己的床，即便是这样，父母心中仍然会出现一些矛盾心理：一个声音说你准备好了；另一个声音说你还没有准备好，你会想念这样的亲近。这些感受都很正常，你在宝宝断奶、上幼儿园、上初中以及上大学时都会经历类似的感受。如果你的孩子真的准备好开始像大人一样自己睡觉，他会很轻松地回到自己的床上。如果搬离你们的床成为他痛苦的斗争，你可以先缓一缓或者一步一步慢慢来，比如先开始和他一起躺在单独的床垫上。信任你的直觉，你会知道自己是在经历所有父母看到孩子长大都会产生的依依不舍，还是正在强迫孩子去做他还没有准备好的事。

断夜间奶：整夜奶的 11 种替代方法

宝宝喜欢在夜里吃奶，谁又能责怪这些整夜品尝美味的美食家呢？他们最

喜爱的餐厅氛围很宁静，服务员很熟悉，菜肴超级赞，他们还非常喜欢这家餐厅的管理模式：二十四小时通宵营业——啊！生活多美好呀！然而，往往会有那么一刻，这样的夜生活让妈妈感到休息不好。

当共享睡眠行不通时

有些妈妈对夜里频繁醒来喂奶感到烦扰不已，她们的睡眠周期无法与宝宝达成一致。这种情况下，可以不断试验其他睡觉安排，例如在床边放上婴儿床或副床，一直试验到你找到一种合适的安排，让全家人都能获得最好的睡眠。

共享睡眠并不总能行得通，有的父母就是不想和宝宝睡在一起。记住，共享睡眠是可选性的亲密工具，如果你不和宝宝睡在一起，不代表你就是个不称职的妈妈。试一试，如果行得通，你也喜欢，就继续。如果行不通，就尝试其他的睡觉安排。有的宝宝在爸爸妈妈身边睡不好，有的父母试过之后发现，和宝宝睡在一起不如其他一些回应宝宝需求的方式效果好。只有你可以决定，什么对你和宝宝最适用。作为亲密育儿的父母，你在夜里要开放接收宝宝的需求，也要了解，宝宝的需求（和父母的需求）是会改变的。大多数家庭的睡觉安排会随着宝宝的改变而发生改变。

如果你因为夜里频繁的喂奶而感到疲惫，首先问你自己这个问题的严重性。你的睡眠是不是缺乏到让你第二天都不能正常运转的地步？或者，这只是宝宝一个暂时的阶段，夜里频繁吃奶的需求会最终减少？在刚开始养育孩子的时候，我们就学到了一个重要育儿原则：如果你不喜欢，就要加以改变。

夜间亲密小贴士

如果你讨厌上床睡觉，因为这对你来说是工作，而不是休息，这时，你应该知道，你需要对你的夜间育儿方式作出改变。

你可以尝试以下替代整夜喂奶的方法：

1. **让宝宝在白天吃饱**。往往，学步幼儿在白天忙于玩耍，会忘记吃奶，或者妈妈在白天很忙碌，会忘记喂奶。但到了晚上，你就在咫尺之内，很自然的，宝宝想要补上白天错过的吃奶时间。你可以在白天小睡喂奶几次，有助于你获得休息，并且让宝宝补上吃奶时间。

2. **增加白天的喂奶次数**。学步幼儿日趋独立的过程，往往是向前走两步，退后一步。在进入新的生长阶段时，例如从爬到能走了、适应新的看护人、适应搬家等家庭生活的改变，学步幼儿往往会增加夜里的吃奶次数。你可以用背巾兜着宝宝在屋子里到处走，和宝宝一起睡午觉，或者是提供宝宝喜欢的特别的触碰。

3. **睡前让宝宝吃饱**。在你上床睡觉前，将宝宝唤醒，让他好好吃一顿奶，这样可以鼓励他连续睡较长一段时间。宝宝睡觉前，你也让他饱餐一顿，你可能需要唤醒他好几次，确保他有足够的吃奶时间。半夜喂奶时，你要稍微清醒一些，关注一下宝宝有没有好好吃奶，鼓励他有效吮吸，让他吃到大量的奶，这样他就不会在一两个小时之内肚子又饿了。

4. **让宝宝习惯其他的睡觉方式**。可以用背巾兜着宝宝，哄他睡觉。宝宝吃完奶后不是很困的情况下，用背巾兜着他，在屋子里或小区里散步，等他睡熟了，再小心地放到你们的床上，让自己从背巾中解脱出来。爸爸可以利用这个机会接手哄宝宝睡觉的工作。最终，宝宝会将爸爸的怀抱和睡觉联系在一起，也会在半夜接受爸爸的安抚，代替妈妈的乳房。其他哄宝宝睡觉的方法还有轻拍或抚摸宝宝的背部、唱着歌摇晃宝宝甚至是在黑暗中随着喜爱的音乐跳舞或者哼唱摇篮曲。

5. **夜里让宝宝不是总能吃到妈妈的乳房**。一旦宝宝吃完奶后睡着，就用

手指将乳头脱离他的嘴巴，然后用睡衣盖住乳房睡觉。宝宝如果不能马上找到乳房，可能又会睡着了。如果学步幼儿喜欢和你肌肤贴肌肤偎依在一起睡——这会自然引发吃奶的欲望，你可以在身边放一个枕头或泰迪熊，增加乳房和宝宝之间的距离。

6. **直接说“不”**。亲密育儿的妈妈很难对自己的宝宝说“不”，但是，有的时候说“不”是必须的，因为你自己的情感或身体快枯竭了。夜间喂奶对妈妈来说往往并不是很繁重，除非是身体上的原因造成夜里失眠。宝宝长大一点后，就能够接受延迟和替代物了。有一天晚上，我一觉醒来，听到玛莎和十八个月大的马修之间的对话：

马修说：“奶!”

玛莎说：“不!”

马修说：“奶!”

玛莎说：“不!”

玛莎当时身体不太舒服，她累得想不出什么更有创意的拒绝。显然，这段“奶—不”的对话不会有什么效果，所以我就介入了，成功地让马修接受了一些我的“奶”。对玛莎来说，说“不”是很难的，但是她也知道自己那天晚上喂奶足够了。马修在我怀里哭了一会，总算睡着了。宝宝知道我爱他、关心他，让他在我的怀里哭泣，与让他独自一个人在另一个房间里哭泣是不一样的。

我们下一个孩子史蒂芬，只要不生病的日子，每天晚上会醒两次吃奶，史蒂芬对此感到很满足，玛莎也很满意。但是在史蒂芬二十二个月大的时候，他生病刚好，开始每天晚上醒四次，这对玛莎来说有点吃不消。所以，我们决定在史蒂芬每晚第二次醒来的时候，换成爸爸“哺育”。刚开始，史蒂芬会哭一会儿，要花上一个小时的时间才能让他安静下来，三四天之后，他意识到爸爸是个“奶”爸，就又开始能够连续睡长一点的时间了，只会醒来一两次。

7. **“奶奶—觉觉。”**宝宝会说话后，你就可以开始输指令程序了。在十八

个月大时，孩子就能理解简单的句子。当宝宝在夜里醒来的时候，让他了解这不是吃奶的时间，你可以说："等太阳公公出来了，再吃奶。"当你喂奶，哄他睡觉时（或者是夜里头两次醒来吃奶的时候），他最后听到的话应该是"妈妈觉觉，爸爸觉觉，宝宝觉觉，奶奶（或者是他平时对他最爱的'安抚奶嘴'的称呼）觉觉"。当他在夜里再次醒来，他首先听到的话应该是温柔地提醒："奶奶在觉觉，宝宝也觉觉。"这个程序可能需要一两周的重复。很快，他就会明白，白天是吃奶时间，夜间是睡觉时间，如果"奶奶"一直"觉觉"，宝宝也会"觉觉"——至少睡到黎明时分。

8. **提供替代人选**。哺育并不总是代表喂奶，所以，你可以让你的丈夫光荣地加入到夜间哺育的工作中，这样，你们的学步幼儿就不会总是期待通过吃奶获得安抚。这给爸爸一个机会培养有创意的夜间哺育技巧，也给宝宝一个机会扩展自己对不同夜间安抚者的接受度。

我们成功解决了学步幼儿夜里要频繁吃奶的问题，采用的方法就是让玛莎暂时离开岗位，由我用背巾兜着史蒂芬。史蒂芬很快就习惯了我哄他睡觉的方式，当他醒来，我就为他提供他所需要的安抚：摇晃他，用颈部偎依的姿势抱着他，用温暖的胸膛抚慰他，或者给他唱摇篮曲。当爸爸，而不是妈妈，去照顾宝宝时，宝宝刚开始会表示抗议，开始啼哭，但是，记住，在关爱宝宝的人怀里哭泣，与婴儿训练法的"让宝宝一直哭"不同。爸爸们，你要保持冷静和耐心，迎接夜间哺育的挑战，如果宝宝抵制你提供的安抚，为了宝宝和宝宝的妈妈，你也不能慌乱或生气。

9. **睡觉时增加你们身体上的距离**。如果以上建议都不能让你的宝宝减少对夜间奶的需求，而你仍然觉得要继续尝试，可以考虑一下其他睡觉安排。如果宝宝最爱的美食近在咫尺，他当然更容易频繁地醒来。所以，让宝宝睡在爸爸身边，而不是妈妈身边。对于小宝宝（小于六个月），试试副床（见第 135 页），或者采用侧车的安排（见第 138 页）。你会发现，有了一点距离后，你和宝宝都能睡得更好。

10. **搬出去！**如果因为睡眠不足，妈妈感到精疲力竭，全家和睦不再时，我们就会建议这个办法——通常很管用。如果你尝试了前面九个断夜间奶的办法，却没有什么效果，就去另一个房间睡上几晚，让宝宝睡在爸爸身边。在这种折中的情况下，宝宝仍然有个建立夜间亲密关系的对象，而他也意识到自己完全可以不吃奶也安然度过黑夜。此外，你往往会感到惊讶，当只有宝宝和爸爸两个人相处时，爸爸总能创造出特别的爸爸安抚技巧。你可以选在周末或者是某个其他日子，爸爸第二天不用上班，可以用两三个晚上进行尝试。你也许得说服爸爸使用这个办法，我们亲身尝试过，效果不错。

11. **不要固执地坚持失败的试验**。一定要等到宝宝足够大了，才可以使用这些断夜间奶的办法。你的本能会告诉你，宝宝夜里吃奶是出于习惯，还是出于需要。如果经过几个晚上的尝试之后，宝宝变得更黏人、爱抱怨或者在白天有些疏远，你就需要放慢断夜间奶的脚步。

和所有其他亲密育儿准则一样，与宝宝同睡也会结束——即使你当初计划的同睡几个月变成了几年。记住，你抱着宝宝、给他喂奶、与他同睡一张床的日子只是宝宝一生中短暂的时光，但是你对宝宝的关爱及付出却会是一生的美好回忆。

亲密小贴士

如果不成功，就说明宝宝还没有准备好。

当代关于同睡及婴儿猝死综合征（SIDS）的研究

当我和玛莎第一次带宝宝上我们的床，与我们同睡时（在二十世纪晚期的

美国夫妇当中，我们肯定不是第一对这样做的），还没有出现关于父母和宝宝同睡的研究。但现在，睡眠实验室里的科学家密切关注着妈妈和宝宝共享睡眠后会发生什么，他们将结果与宝宝单独睡的结果进行比较。大多数研究重点关注了婴儿猝死综合征（SIDS），因为同睡的倡导者，包括我们，相信，同睡的做法可以降低宝宝猝死的几率。

早在 1985 年，我在写《夜间哺育》一书时，就提出，同睡可以保护宝宝，避免婴儿猝死症的发生。我还提出以下假设：在婴儿猝死症高危宝宝中，自然的养育方式（母乳喂养和与宝宝共享睡眠）会降低婴儿猝死的几率。1995 年，我在《婴儿猝死综合征百科：父母如何了解及预防》一书中，对这个假设进行了更新（见下页文字框）。

正常情况下，人类会在身体给出信号时自动呼吸下一口气，但是，婴儿的这个机制还没有成熟，在熟睡状态下可能不能很好地运转。许多专家相信，婴儿猝死症的发生是因为宝宝在呼吸停止时，没有成功地从深度睡眠中醒来。

威廉医生关于婴儿猝死症的假设

我相信，在大多数情况下，婴儿猝死症是一种睡眠失常，主要是睡眠中唤醒与呼吸控制的失常。所有的亲密育儿准则，尤其是母乳喂养和共享睡眠，都有助于婴儿的呼吸控制，并能够提高母婴间对彼此的感知力，因而提高了唤醒能力，降低了猝死的几率。

我们的新生儿睡在我们床边的摇篮里，有一天晚上，我听到她喘气的声音，我知道宝宝会发出声音，但这些声音不正常。我一将她抱到我们床上，她就又开始正常呼吸了。儿科医生告诉我，我只是太紧张了，如果她的呼吸声没有吵醒她，就没有问题，医生说这是我的问题，如果让宝宝睡别的房间，我就听不到她的声音了。我坚持要求医生检查一下，结果检查发现宝宝百分之十八的时间有呼吸暂停现象（睡眠中的呼吸中断）。而宝宝和我睡在一起时，我注意到与她自己睡的不同：她和我一起呼吸。

到目前为止，还没有研究发现婴儿猝死症发生几率与同睡有直接的关联，但是越来越多的研究，主要是圣母大学母婴睡眠行为研究中心主任詹姆斯·麦肯纳博士的研究，对妈妈和宝宝睡在一起后的睡眠行为进行了研究。结果表明，妈妈在场对宝宝的生理产生直接的影响，下面列出的影响方式有助于避免婴儿猝死症的发生：

恐怖的伪科学蓄意破坏共享睡眠

在1999年9月29日，美国各大报纸和电视台都报道了美国消费者产品安全委员会的一项名为“儿童睡在大人床上的危害性综述”的研究。这项研究以及它的宣传方式让许多父母心存恐惧。在对这项研究的报道出现之后，《纽约时报》、《华盛顿邮报》、CNN以及20/20都对我进行了采访。

这项研究发表在《小儿科和青春期医学文献》1999年十月刊。美国消费者产品安全委员会审查了美国1990年至1997年之间的死亡证，发现有515例死亡是睡在大人床上的两岁以下儿童。根据报告，在这些死亡中，有121例死因是被同睡在一张床上的父母、其他成人或兄弟姐妹压死的，有394例死因是陷在床身结构中，例如卡在床垫和护栏或床垫和墙之间、陷在水床里窒息而死、或是头部卡进床栏杆里。这些死亡大多数发生在三个月以内的婴儿。

和其他发表在大众媒体上的研究一样，这项研究有好的和坏的两种影响。从积极的方面讲，这项研究警示了选择和宝宝同睡的父母——很多父母做出这样的选择——要注意安全。然而，这项研究也引发了不必要的担忧，因为数以百万计与宝宝同睡的父母是注意安全的、负责任的。这项研究有些过头，提出了一条一揽子建议：父母不应该和两岁以下的宝宝睡在一起。

当科学和常识不相符时，你要怀疑科学的正确性——现在就是这种情况。同睡本身并不是危险的，消费者产品安全委员会的睡眠研究估算每年有64起死亡发生在与父母同睡的婴儿身上，但是该研究没有将这些死亡放在大背景下看。事实是，更多婴儿死亡是发生在婴儿单独睡在婴儿床里的时候。在美国，每年都有5000个婴儿死于婴儿猝死症，这个数字要比七年里515例因为没有睡

在婴儿床里而死亡的多得多。如果这些研究人员考察同时期里所有死于单独床上的婴儿的记录，那么，他们研究名称就会变成“儿童单独睡在婴儿床上的危害性综述”。不应该让父母们害怕和自己的宝宝睡在一起，更有效的做法应该是教选择同睡的父母们如何保证安全。

1999 年 10 月 24 日，《波士顿环球报》刊登了马克·冯内古特对消费者产品安全委员会这项研究的评论，这篇题为“警惕坏的研究”的评论正确地看待了该研究的失败：“不久之前，母乳喂养几乎被伪科学扼杀，那些伪科学‘证明’母乳喂养的做法不卫生。现在，科学说不完母乳喂养的种种好处；就在这个星期，就有新闻报道，母乳喂养的宝宝不太可能患上白血病。也许再过一段时间，我们就会看到研究结果显示，与父母睡在一起的宝宝更少耳朵感染、在学校成绩更好，而且长大后不会从事伪科学。”

我们关于夜间亲密关系的实验

在 1992 年，我们在卧室里架起了仪器，用来研究八周大的萝伦在两种不同睡觉安排下的呼吸情形：一个晚上，萝伦和玛莎一起睡在我们的床上，这也是他们习惯的睡法。下一个晚上，萝伦独自睡在我们的床上，而玛莎睡在隔壁房间。我们在萝伦身上接了线到电脑上，记录她的心电图、呼吸动作、鼻息以及血氧含量。（仪器只是用来探测萝伦睡眠中的生理变化，并不读取玛莎的信号。）仪器没有干扰性，似乎没有干扰萝伦的睡眠。在两种安排里，玛莎都给萝伦喂奶，哄她睡着，对萝伦夜里的需求也做出敏锐的反应。我和一个技术人员进行现场观察和记录，数据处理由电脑完成，并由一位小儿胸腔科医生盲态解读数据结果。所谓盲态，就是说他不知道数据是同睡安排的还是独睡安排的。

我们的研究显示，萝伦睡在玛莎身边时比自己一个人睡时呼吸得更好，她的呼吸和心率在同睡安排中更加规律，较少出现“下沉”，即呼吸的低点和呼吸暂停时的血氧低点。萝伦和玛莎睡在一起的那个晚上，她的血氧没有出现下

沉，但在她独自睡的那个晚上，出现了132次下沉。这个实验在另一个孩子身上（他的父母非常慷慨地允许我和技术人员进入他们的卧室。）也得到了类似的结果。我们在萝伦和那个孩子五个月大的时候，再次进行了研究。正如我们预料的，两种安排中的婴儿生理上的不同在五个月大的时候没有两个月大的时候明显。

在1993年，我被邀请在第11届国际婴儿呼吸暂停大会上展示我们对共享睡眠的研究，因为这是第一个在自然家庭环境里进行的共享呼吸研究。当然，我们的研究经不起科学的严格审查，主要是因为样本太少。我们的目的也不在此，不会通过对两个孩子的研究就做出一概而论的结论，我们只是将这看做为前导性研究。但是，我们从中了解到，有了先进的微技术和可以放在家里的无干扰监控器，我关于同睡保护作用的假设是可以被验证的。我希望我们的初步研究可以促使婴儿猝死症的研究人员在自然的家庭环境中，进行科学研究，了解同睡对生理产生的影响。

* 睡在一起时，母婴两个会出现更加同步的唤起，也就是说，当其中一人惊动、咳嗽或换姿势时，另一个也会出现同样的动作，而且往往是在未清醒的状态下。这些唤起也许就是妈妈在场时，宝宝不会睡得太沉的原因之一。

* 睡在一起时，妈妈和宝宝更容易在更长时间内处于相同的睡眠阶段（快速眼动睡眠阶段或非快速眼动睡眠阶段）。

* 与妈妈共享睡眠的宝宝停留在每轮深度睡眠期的时间更短。有呼吸不规则及呼吸暂停倾向的宝宝均在深度睡眠期出现症状，所以深度睡眠少意味着风险小。

* 与妈妈共享睡眠的宝宝更经常醒来，吃奶时间更长，但是，他们的妈妈并没有更频繁醒来。

* 与妈妈共享睡眠的母乳喂养的宝宝倾向于更多仰卧或侧卧的睡姿，很少趴着睡，正如鼓励仰卧的运动所宣传的，这些宝宝的睡姿就可以降低猝死几率。仰卧睡眠运动在过去十年里使欧洲的婴儿猝死症几率降低了50%之多，

美国的婴儿猝死症几率降低了30%。与宝宝同睡的亲密育儿妈妈本能地让宝宝仰卧或侧卧睡觉，因为这种姿势让他们能更好地接触到对方。

其他可以降低婴儿猝死症几率的亲密育儿要素。在出生前或出生后接触到香烟烟雾中毒素的婴儿，患上婴儿猝死症的几率更高，而亲密育儿的妈妈们很少抽烟。

兜着宝宝也是降低婴儿猝死症几率的一个因素，目前还没有决定性研究可以证明这点，但是有以下发现可供参考：

新生儿加护病房的护士开始使用一种被称为“袋鼠式哺育”的兜着宝宝的方法：宝宝被贴身抱在妈妈或爸爸胸前。与妈妈或爸爸的接触、父母规则的呼吸动作和心跳都有助于宝宝保持更平稳的心率、更均匀的呼吸以及血液中更健康的含氧量。袋鼠式哺育法的研究人员相信，兜着宝宝的父母作用就像是宝宝生理的调节器，包括提醒宝宝呼吸。对刚出生几小时的新生儿的研究表明，妈妈的身体帮助调节新生儿的呼吸。

当前的研究成果表明，容易从睡眠中醒来是一种保护机制，共享睡眠有助于宝宝容易醒来。看来，独睡不仅仅对许多宝宝来说是不自然的，对有些宝宝来说甚至是危险的。每年都有更多的研究证明有见识的父母一直以来所怀疑的：共享睡眠不仅安全，而且有助于宝宝健康。因此，我让父母自己考虑这个问题：如果婴儿床少了，婴儿床上发生的死亡是不是也会减少呢？

亲密小贴士

睡得更沉，未必睡得更安全。

第九章

把握平衡与界限

亲密育儿法的重点就是使用我们所描述的各种方法来满足孩子的需求。同时，平衡与界限也很重要，这两个概念是与满足需求并驾齐驱的。亲密育儿法对父母有很高的要求，既有身体上的，也有情感上的。当这些要求较高，而你应对的能力偏低，你就可能失去平衡，变得烦躁、劳累和焦虑。你会觉得很难享受和宝宝在一起的时光；你的婚姻可能因为缺乏关注而岌岌可危；或者，你对如何给你的学步幼儿设定界限感到吃力。设定界限是亲密育儿法的一个自然因素，因为它也能解决孩子的一个基本需求——了解界限范围。亲密育儿的父母会为孩子、也为自己，努力争取把握平衡与界限。

如果妈妈感到与宝宝步调不一致，她就需要重新安排自己的生活，以便可以多关注宝宝；本书的其他章节都在告诉你该如何做。当一个妈妈因为宝宝的需求而应接不暇、不知所措时，她就必须找到照顾好自己的办法，以便照顾好宝宝。本章就是讨论这方面的育儿问题——平衡宝宝需求与妈妈需求，以及爸爸的需求。如果亲密育儿失衡，就不再是真正的亲密育儿法了。爸爸妈妈精疲力尽，宝宝要么得不到他所需的快乐父母，要么得不到他所需的界限范围。

亲密小贴士

在亲密育儿的家庭里，设定界限更加容易进行，因为你非常了解你的孩子，所以会设定合适的界限，而孩子信任你，他也更能接受你设定的界限。

你的育儿方式失衡了吗？——何以得知

“失衡”在每个家庭的定义都不一样。下面一些迹象可以提示你，你满足宝宝需求的方式可能不够合理。

亲密小贴士

你大可不必担心自己与宝宝过于亲密了。亲密关系是健康、合理的关系，再怎么亲密也不为过。让你的生活回到适当的平衡状态，相对来说是很容易的。只要稍微退一步，多关注自己的需求就可以了。但如果与宝宝不够亲密，则需要很多年的时间才能修复，你会感到自己一直在追赶孩子的成长步伐。

“我的宝宝总是需要我，让我都没有时间给自己。”

失衡的原因：飞机乘务人员在讲解紧急措施的时候，总是会让父母先戴上自己的氧气面罩，然后再帮助他们的孩子。如果妈妈不能获得足够的氧气，她就不能帮助自己的孩子。同样，如果你的情感干涸了，在恢复生机之前，你不可能平和地对待宝宝，让他安心。你的宝宝最需要的是个快乐的妈妈，但妈妈在尽力为宝宝提供完美的照顾时，会常常忘记这一点。

解决方案：是的，你不一定每天都需要洗澡，但是你肯定需要给自己一些时间，哪怕只是在浴室里待上十五分钟，不受打扰。每天都给自己留一点时间，如果宝宝不肯睡觉，就让爸爸带他出去散步，你可以在安乐椅上躺躺，或者在浴缸里好好泡一泡。每天都花一些时间让自己在情感上恢复生机。（参见第 158 页“避免妈妈精疲力竭”，以及第 167 页“亲密育儿平衡十一诫”。）

“我对宝宝无休止的索求感到厌烦。”

失衡的原因：厌烦与怒气表明你被逼得太紧了，你的付出超出了你的界限。也许你的宝宝生来就有高需求；也许你因为对自己的育儿能力缺乏信心，让你难以保持敏锐；也许你身边关爱你的人没有给你足够的支持。

你的厌烦对宝宝来说很苛刻，孩子——甚至是婴儿——往往很快注意到妈妈的情绪和态度，你反感的情绪甚至会让宝宝索求更多或者变得更焦虑。当然，亲密育儿法可以让你更有韧性，不会轻易被击垮。

解决方案：在刚开始养育孩子的时候，我们就学到了一个重要生存原则：如果你厌恶，就要加以改变。

你需要在亲密育儿的过程中找到乐趣，你不会每天从早到晚都感到快乐，但是你应该在大多数时间里感觉良好。你希望自己能给孩子正面的影响，但厌烦却会带来负面的影响。记住，亲密育儿法养育的孩子很敏锐，会很快注意到你的情感。

当然，照顾宝宝有的时候是件苦差事，你感受不到什么乐趣，这就是真实的生活。但是，你要记住这样一句俗语：“别担心，快乐点。”这才是你想要留给宝宝的总体印象。

有一天，五岁的马修被要求完成一道关于妈妈的填空题：“我在_____的时候，最喜欢和妈妈在一起。”他填上了“妈妈快乐”。

你会与宝宝太过亲密吗?

一位治疗师曾经对我们说过：有位妈妈来找我咨询，因为她觉得自己与孩子太过亲密了。我对她说，我们不需要使用这种说法，亲密关系就像爱一样，怎么会嫌太多呢？你对宝宝的了解怎么会嫌多呢？妈妈与宝宝不会“太过亲密”。如果觉得不适，那也不是因为她太爱宝宝或太了解宝宝所致，问题一定出在别处；也许是她自己没有设定好界限。这个问题的答案不是要与宝宝减少亲密，也不是拉大她和宝宝之间的距离。正确答案是更好地照顾自己，并且认识到，宝宝并不需要一个完美的亲密育儿妈妈。

为了让亲密育儿法对整个家庭都适用，有两个条件必须满足：

1. 宝宝需要关系密切的父母；

2. 宝宝需要心情愉快、精力充沛的妈妈。

夫妻双方都对婚姻感到满意，彼此之间才能建立密切的关系。如果婚姻状况良好，孩子也会做得很好。我们曾经为一些夫妻提供咨询服务，引起他们婚姻岌岌可危的部分原因是他们为孩子付出太多，以至于忽略了对方。或者，妈妈越来越关注宝宝，爸爸因为得不到妻子的关注而想退出。

当你的育儿方式不再是亲密工具，而变成控制工具时，亲密关系就会变得不合理，这表现为妈妈为了满足自己对亲密关系的需求而以宝宝的进步为代价。那些童年时有过不合理亲密关系的妈妈更有可能出现亲密问题。此外，如果妈妈自己是分离式育儿的产物，她也可能会矫枉过正。如果学步幼儿经历正常的脱离妈妈阶段时，妈妈感到完全接受不了，那就亮起警示的红灯了。亲密关系合理的妈妈这时会注意到孩子要脱离的线索，对孩子加以鼓励；亲密关系不合理的妈妈会根据自己的需求，在孩子应该脱离妈妈，学习独立的时候，提示他仍然依附妈妈。

那么，你应该如何改变呢？至少在短期内，你不太可能让宝宝加以改变。那么你可以减少自己的任务么？看看你生活中的其他方面，例如请人帮忙做家务。你要释放工作上的压力，在宝宝还小的时候，不要考虑去当义工，晚餐有炒鸡蛋和水煮蔬菜就好，不要弄太复杂的大餐。

你要明白，虽然宝宝需要很多很多的关注，但并不是所有的关注都必须来自于妈妈。在有些你觉得只有自己才能做“对”的事上，你需要稍微放松一下手中的缰绳，让其他人来取悦宝宝，这样你就可以做一些自己喜欢的事。如果爸爸在家和孩子一起玩，你就不要在一旁候着，去散散步，或者去泡个澡。你还可以出钱雇一个初中生到家里来陪宝宝玩，自己可以去弄弄花草、缝缝补补，拥有些不被打扰的自由时间。

如何找到亲密育儿治疗师

因为我们为亲密育儿出现困难的家庭提供过咨询服务，我们逐渐意识到，找到合适的治疗师非常重要。我们的工作原则是我在医学院第一天就学到的："首先，不要伤害。"治疗师为亲密育儿父母提供咨询时，无论如何不应该提出有可能威胁到母婴亲密关系的建议。治疗师应该帮助你走上正轨，让你和宝宝之间建立合理、健康的关系。下面是寻找治疗师的注意事项：

* 治疗师本人也是经验丰富、关爱孩子的父亲或母亲。通过带大自己的孩子所学到的东西，是很多心理学课程中学不到的。

* 选择对亲密理论与方法有许多实践经验甚至是专门从事亲密关系咨询的治疗师。

* 寻找能够考虑到孩子需求程度的治疗师，你不希望他将你或你丈夫的需求与宝宝的需求对立起来。

* 如果治疗师提供的建议听起来不合理，换其他人咨询，你是最了解自己和宝宝的专家。

你还可以通过改变自己的态度来打消厌烦。有的时候，仅仅是承认自己有一个高需求的宝宝就可以让你的厌烦大大减少。不要再希望他睡整夜觉，反而要因此感到高兴，因为你的宝宝是个敏锐并且聪明的宝宝。你要记住，你的宝宝只有很短的婴儿期，你生命中紧张忙碌的这个阶段会随着宝宝的成长而一去不复返。和其他高需求宝宝的父母聊聊，他们更能够倾听你的负面感受，比别人更能体会你为什么感到不堪重负，他们或许可以与你分享找到平衡的办法，或者你们也可以一起想点子。

亲密育儿与羁绊

亲密育儿法是健康、合理的育儿方式，支持并鼓励孩子在恰当的时机独立，而羁绊则不同。羁绊是不正常的家庭动态，父母，尤其是妈妈，出于自己

的需求，让孩子感到压抑，不能发展自己独立的个性。在这种情况下，妈妈表现得像个孩子，希望孩子能够满足她的需求——她自己童年时期没有得到满足的需求。健康、合理的亲密关系在每一个阶段都会发生改变，随着宝宝越来越成熟，亲密关系会自己调整来满足宝宝成长的不同阶段——婴儿期、学步期、幼儿园时期——的需求。如果妈妈不能“放手”，不能逐渐调整身体上或情感上的亲密关系，就会对宝宝造成羁绊。如果你与宝宝的关系不再是亲密关系而是羁绊关系，应该寻求咨询帮助。

与此同时，你需要每天都认真地过，专注于当前。如果你在半夜醒来给宝宝喂奶，你就享受四周的宁静，注视着宝宝，进行思考，想愉快的事情。注意不要担忧，也不要在脑海里盘算需要完成的其他任务。如果你需要将任务列出，就一一写下来——然后在真正开始着手去做之前抛开这些任务。如果宝宝需要你在下午用背巾兜着他走走，你就出门去欣赏秋日的落叶缤纷或春天的盎然生机，你可以边走边唱，不要担心你此时“应该”在做的事。那些事你总有机会去做的，可以是在宝宝不那么需要你陪伴的时候或者在有人帮你照看宝宝的时候。而你现在正在为宝宝做的、与宝宝一起做着的事情，是更加重要的。

你的孩子需要一个在大多数时候保持快乐的妈妈。如果你经常流露出不快，你的孩子很可能会认为你在针对他，他会认为你和他在一起不快乐，而这种感觉会成为他个性中的一部分。如果你很难调整自己的厌烦和怒气，请考虑寻求专业咨询，找出这些感觉的来源以及如此强烈的原因，有助于你平息它们。

在我们第八个孩子出生后不久，玛莎就感到不堪重负了，因为她要照顾两个还穿着尿布的小孩子，还要顾及到家里另外四个孩子的需求。她的压力都写在了脸上，很少露出快乐的笑容。幸运的是，她意识到自己给孩子们带来了什么样的印象，她不希望我们的孩子长大后认为亲密育儿很无趣，她也不希望孩子们认为是他们造成了妈妈不快乐。玛莎去寻求了专业帮助，她调整了内心的感觉，擦亮了自己这面镜子，让孩子们可以从她身上看到更好的形象。

“我感觉自己像是个通宵安抚奶嘴。”

失衡的原因：一些大宝宝和学步幼儿喜欢整夜都将妈妈的乳头含在嘴里吃奶。有些妈妈在这种情况下可以睡着，得到休息，但有些妈妈做不到。你知道自己能不能接受这种情况。如果你不能接受夜里与宝宝有这样的身体亲密关系，也并不代表你不是亲密育儿的妈妈。在半夜醒来喂饱宝宝的肚子，让宝宝有机会和妈妈再次亲密接触，是一回事，而不拒绝宝宝任何时候的吮吸需求，结果牺牲了自己的睡眠，又是另一回事。整夜吃奶会导致妈妈睡眠不足，如果你因此感到疲倦、牢骚满怀，你在白天就不可能是非常快乐的妈妈。如果你开始害怕上床，因为那对于你来说是工作而不是休息，你就应该知道，是改变现状的时候了。

解决方案：吃奶可能是宝宝在夜里最喜欢的慰藉，但这并不是唯一的慰藉来源。如果宝宝长时间半梦半醒的吸吮让你不适，难以入眠，你在阻止他无休止吃奶的同时，需要找到其他方法加以安抚。参见第 139 页“断夜间奶”，了解如何应付整夜吸吮的宝宝——我们根据自身经验提供的建议。

“我需要休息，但是我的宝宝不喜欢任何其他人照顾他。”

失衡的原因：健康、合理的亲密育儿法要求你与宝宝建立亲密联系，而不是被宝宝束缚，但是许多全职妈妈发现自己与社会脱离了。这个问题不是育儿方式造成的，而是因为在我们的文化中，工作与家庭是被分开的两个世界。在传统文化中，妈妈是宝宝的主要看护人，但宝宝的姑姑、奶奶等家人也会照看他，所以，宝宝对妈妈之外的看护人也能欣然接受，而妈妈身边也有其他成年人，不会独自一个人在家陪伴一个交流能力有限的婴儿。

解决方案：为宝宝提供接受其他看护人的机会。当奶奶过来探访时，你可以在奶奶陪宝宝玩的时候，到其他地方，做些自己的事。如果你的家人不在附近，你可以找一个对宝宝敏锐、关爱宝宝的看护人，比如说一个老奶奶或是一个朋友。

加入一个亲密育儿的支持小组。（参见第 248 页列出的信息来源。）在那

里，你会遇见育儿理念一致、对宝宝反应敏锐的妈妈。你可以不用独自一个人带宝宝，而由妈妈们轮流照看一群宝宝。每周一次的幼儿游戏小组活动，让玛莎可以接触到同是亲密育儿的朋友，也让她这个带着好几个小孩子的妈妈能够呼吸到一些新鲜空气。通过这个游戏小组，无论是妈妈还是孩子，都交到了几个不错的长期朋友。

生了第五个孩子艾琳后，我感到自己需要支持，我和另一个妈妈南希成为了朋友，她的孩子和艾琳差不多大，和艾琳一样，是一个高需求宝宝。我和南希回应宝宝需求的方式很相像，我们经常在一起（有的时候一周见面好几次），会分享各自的快乐和所做的尝试，甚至会一起做饭、洗衣服，还经常帮对方照看孩子。当她和她的丈夫要在晚上外出时，我就会帮她照顾孩子，反过来，她也会帮我。因为南希是个内心非常关爱宝宝的人，她很推崇亲密育儿法，所以，我知道当我因为要满足自己的需求和婚姻的需求，将艾琳交给南希照看的时候，艾琳的需求也得到了满足。

“我的丈夫想让他的妻子回来。”

失衡的原因：如果过了最初的几个月，你将自己几乎所有的精力都用在宝宝身上，而很少关注自己的婚姻，你的家庭就失去了平衡，你和丈夫之间的关系会恶化，在未来的日子里，这也会影响到你的孩子。

解决方案：将你还给你的丈夫。

宝宝的降临并不意味着浪漫的结束，有许多方法可以让你和丈夫重新建立联系，有的非常简单，例如每天抽出十五到二十分钟时间，两个人聊聊孩子和家务之外的话题。邀请丈夫在下班后和你一起散散步，利用这段时间聆听对方、与对方分享你的感受。（散步时，将宝宝兜在背巾里，他很快就会睡着。）晚上，你给宝宝喂奶，哄他睡着后，可以暂时先将他放在婴儿床上，这样你和丈夫就可以有独处的时间。你还可以请其他敏锐的看护人照顾宝宝，自己和丈夫出去吃个中饭或晚饭。利用一切机会让你的丈夫知道，你想着他，甚至在忙着照顾宝宝的时候也是如此。

在照顾宝宝的事上，不要将丈夫拒之门外，试着寻求他的帮助，然后退后一步，不要干涉他照顾宝宝的行为。对丈夫说明，如果他能一起分担照顾宝宝和做家务的责任，稍后你会有时间和精力留给他。

孩子通过观察父母处理问题的方式，学到很多与人相处的技巧。记住，你正在养育的孩子有朝一日也会成为别人的丈夫或妻子，你希望自己能够为他做出好的榜样。不要忘记，你成为父母的同时，仍然是婚姻伴侣。

“亲密育儿法就是不管用。”

失衡的原因：大多数时候，亲密育儿法对大多数家庭都管用，如果它对你不管用，肯定是有些困难或问题成为了它的障碍。

解决方案：寻求专业帮助。

也许你需要获得帮助，学会如何照顾好自己。你有没有将自己过去的包袱带入你的育儿方式中？需要卸下这个包袱吗？例如，有的女人与自己妈妈的关系陷于困境，她就会想“修正”自己没有得到母爱的经历，希望让自己的孩子能有个完美的妈妈。有的女人因为有过被性虐待的经历，所以对实施某些亲密准则感到困难，她们应该考虑寻求专业咨询。如果你的婚姻不稳固，但怀上了孩子，或者，你或你的丈夫还没有真正准备好迎接为人父母的挑战，你们两个人都能从婚姻咨询中获益。有的问题不容易解决，你们会需要专业治疗师的帮助，特别是那些了解亲密理论和亲密育儿法的治疗师。

避免妈妈精疲力竭

精疲力竭是精神上过度劳累的状态，妈妈如果失衡得太久，就会感到精疲力竭，她的能量都被消耗光了，到了自己所剩无几、无从付出的地步。但是，她的孩子还需要她，她必须撑下去，因而她变得不快乐、有怨气、身体疲累。

她对自己照顾宝宝的能力表示怀疑，抱怨自己没能享受到做母亲的快乐。

最积极成为好妈妈的女人也最有可能精疲力竭。你不全力投入育儿、不加倍努力，是不会精疲力竭的。妈妈感到精疲力竭可能是亲密育儿法的一个副作用，常常在高需求宝宝的家庭里出现。

如果妈妈、爸爸和宝宝之间失去了平衡，并且失衡的状态延续了很长时间，就会出现精疲力竭的情况。问题往往不是出在亲密育儿法本身，我们认为亲密育儿法存在供需法则，宝宝可能需求很多但只要对宝宝的需求加以回应，就有助于父母调养生息。对于那些与自己父母不亲近的爸爸妈妈，关爱自己的宝宝，与自己的宝宝建立联系，可以帮助他们治疗情感上的伤痛。然而，有一些因素能够颠覆亲密关系的平衡，导致精疲力竭的发生。这些因素包括高需求宝宝、不支持的环境、妈妈或爸爸自己的个人困难、外界的压力以及对育儿不切实际的期望等等。

我们曾经在澳大利亚做过演讲，演讲中使用了“沉浸育儿”这个词，而没有用“亲密育儿”。观众当中有一位聪明的奶奶，在演讲结束后提醒我们，“沉浸”代表着浸没至头部。自此，我们不再使用这个词了。

当代妈妈常常被认为是全能的：能保持一个美满的家、养育出聪明伶俐，富有创造力的孩子、为丈夫提供陪伴和性、工作上或做任何事时都能活力四射。初为人母的妈妈如果试图达到这个超级妈妈的期望，就有麻烦了。学习如何做妈妈是比全职工作还要辛苦的工作，如果妈妈肩负太多其他的责任，缺乏时间照顾自己，她就有精疲力竭的风险。

新父母感到累是不可避免的，有的时候，你会怀疑自己是不是做父母的料。但是，在亲密育儿法中，精疲力竭不是必然发生的。下面的一些小贴士，可以帮助你在避免精疲力竭的同时，能够调养生息，成为成功的妈妈。

育儿途中的休息

有的时候，当我照顾宝宝时，也希望能有人这样照顾我。

记住西尔斯亲密育儿法的一条生存小贴士：宝宝最需要的是一个心情愉快、

精力充沛的妈妈。我们为亲密育儿的妈妈提供咨询服务，她们经常会提到感觉自己“与世界脱节”了。她们花太多时间全身心地照顾宝宝，以至于自己没有时间，享受作为一个独立的人或一个婚姻伴侣的生活。下面是你可以尝试的育儿途中的休息方法：

去散步。除了每天兜着宝宝进行的散步，你也可以时不时地自己一个人去走走，让爸爸和宝宝玩一会儿。

去洗澡。玛莎为精疲力竭的妈妈提供咨询时，首先会问的问题就是她有多少天没有洗澡了。即使宝宝会哭闹，如果你想要冲个澡，就去做吧。将宝宝放在地上的婴儿座椅里，让他看着你。往往，水流的声音以及你故意做给宝宝看的有趣行为，例如一边洗澡一边唱歌，都可以让宝宝平静下来。如果宝宝喜欢，你也可以和他一起洗，如果宝宝某一天总哭闹，难以安抚，你可以带着宝宝一起坐到浴缸里，来一次水疗。

小睡喂奶。如果在某段时间，例如宝宝的生长加速期，宝宝不停地要吃奶，日夜都想要进行马拉松式的吃奶，你可以在白天挑几个自己感到最累的时间，和宝宝一起躺到床上，给他喂奶，然后和他一起小睡片刻，这对你非常有帮助。利用宝宝小睡的时间，“总算能做点事情了”，这种想法对妈妈来讲不啻为一个很大的诱惑，但你要抵制住这种诱惑。

雇人帮忙。如果你的丈夫在白天不能帮你照看学步的幼儿，花钱请一个青少年到家里来陪他玩一两个小时，每周至少一次。利用这个时间为自己做点事，哪怕只是听着音乐、在浴缸里泡个澡、做些户外运动、去洗个温泉或者去逛逛街。

从事自己感兴趣的活动。如果你有特别的兴趣爱好，因为宝宝而暂时荒废了，重新拾起它。

去上课。注册一门舞蹈课、爵士健身舞课，或者健身操课，或者去夜校选读一门你一直想上的课，或者是一门让你继续深造的课程。这个课程不是“妈妈和我”的课程，是专门让妈妈上的。妈妈上课的时候，宝宝可以在家里享受“爸爸和我”的时间。

去社交。联系其他新妈妈，可以是你在生产课上或者通过母乳会认识的新妈妈，大家每周可以聚一次，一起吃个午餐。小宝宝可以很容易带在身边，大一点的宝宝可以集中在某家由保姆统一照看。

心灵充实。做妈妈往往会让你获得精神上的充实，但是在最初几个月高强度育儿阶段，许多新父母感到不堪重负，会忘记照顾自己的精神生活。经常忙里偷闲，用几分钟祷告或冥想，有助于你获得内心的平静，这是你和宝宝都需要的。

去美容。让自己享受一下，换个新发型，或者做个奢侈的手足保养——你在家没有时间为自己做的事。

得到休息。在休息时间，不要总觉得应该出门做些什么，有的时候，仅仅是关上卧室的门，好好地睡上一觉（没有人打扰），就是最好的疗法。或者读一本好书，放松一下，也可以写一封信、发几个电子邮件或者打电话和朋友聊天。

尽力让你和宝宝的关系有个良好的开端。如果妈妈生产后立即与宝宝分开，或者母乳喂养困难重重，育儿就很难有个良好的开端。你读这本书的时候，如果宝宝还没有出生，你现在就可以开始仔细做好分娩以及宝宝生命最初几天的安排。现在可以上一门好的生产课，参加母乳会小组会议，了解母乳喂养等知识。（关于如何准备宝宝的出生，我们有两本书是非常好的信息来源，分别是《生产指南》和《怀孕百科》。）如果你读这本书的时候，宝宝已经出生

了，而你仍然因为宝宝降临不顺利而受到情感上的困扰，现在该是抛开困扰的时候了，告诉自己，你已经尽力了，然后将注意力放在与宝宝培养亲密关系上。

忽视负面的建议者。许多人会告诉你该如何养育你的孩子，他们如果坚持你的做法是错误的，就会打击你的自信心。不要与他们争辩，不要花很多时间去想他们的建议，提醒自己，你之所以选择亲密育儿的方式，是因为你有很好的理由，你才是了解宝宝的专家。

让爸爸参与。在爸爸积极参与育儿及照顾新妈妈的家庭，我从来没有见过一例妈妈精疲力竭的情况。有的爸爸一开始就做得很好，还有的爸爸需要一点鼓励。妈妈可以清楚、平和地说出自己的需求，帮助爸爸参与进来。男人猜不透女人需要他们干什么，因为大多数男人不像女人那样对他人的需求很有直觉。所以，不管是希望他洗碗，还是希望他安抚哭闹的宝宝，妈妈都必须告诉爸爸。如果妈妈感到说出自己的要求很困难，那就亮起警示的红灯，表示可能需要专业咨询了。也许，妈妈有严重的完美主义倾向，认为自己是唯一可以把事情做对的人；或者，她患上了产后抑郁症，很难将自己的需求表达出来。

爸爸照顾宝宝的时候，你不要在一旁监督。爸爸需要自己摸索如何安慰哭闹的宝宝以及如何与开心的宝宝一起玩。如果妈妈在那里监督他的每次拍嗝、每次轻抚和每次呵痒，爸爸是不会对照顾宝宝产生自信的。利用爸爸照顾宝宝的时间，为自己做点事，散散步、逛逛街或者在屋子的另一个角落静静地读一本书。爸爸和宝宝在一起不会有事的。

爸爸和妈妈必须共同满足宝宝的需求和家庭的需求，如果宝宝性格比较难缠或者宝宝有特殊需求，爸爸妈妈的协作就更加重要。如果妈妈一手包揽所有照顾宝宝的事，爸爸就会对应付哭闹的宝宝畏手畏脚。如果妈妈所有的精力都放在了宝宝身上，爸爸会对自己备受冷落而心生怨尤，他会沉迷于工作或家庭以外的活动，接着，妈妈感到精疲力竭，两个人的婚姻岌岌可危，宝宝和父母的关系也可能遭受伤害。

威廉医生的父亲对父亲的建议：当丈夫对妻子的需求能做出敏锐反应时，亲密育儿法的效果是最好的。询问你的妻子，你可以为她做些什么。在你准备晚饭、照顾宝宝、照看大孩子或者做其他家务的时候，坚持让妻子放松休息。妈妈会对寻求帮助感到难以启齿，因为她们内心某处觉得自己应该能够全部胜任——然而，这显然是不现实的。很少有女人可以与她们的丈夫谈论自己的矛盾情绪，这至少有两个原因：首先，女人在情感上非常注重保持自己在伴侣眼中的“完美妈妈”形象；第二，女人非常清楚，男人会想冲过来进行“修正”，而妈妈不想他们用各种改变现状的建议对自己进行轰炸，她们真正想要的只是个听话的人。

尽量减少外界的压力。学习如何照顾宝宝，以及如何对宝宝做出回应，是一个浩大的工程。宝宝生命的第一年，你不适宜处理其他事情，例如重新装修、搬家或跳槽（除非新工作更轻松）。如果你的生活中还有其他的难题夺取你的注意力，例如经济压力、生病的老人或高需求的大孩子，你需要尽力寻求帮助，尽量减少自己的压力，让自己可以将所有的精力放在宝宝和家人身上。学步幼儿或上幼儿园的大孩子可能会需要你很多的关注，但是他并不真的需要你给他亲自缝制精细的服装或者举办二十个人参加的生日派对。

设定优先顺序。假设你有这样糟糕的一天：下午两点钟，你还穿着睡衣，经过厨房油腻的地板，坐到摇椅上给宝宝喂奶，从中午到现在，这已经是他第三次吃奶了。这个时候，你会感到自己一天下来什么都没做，你会想，等宝宝平静下来后，你有一点时间，该干些什么。将事情分清主次，会对你很有帮助。下面是关于如何设定优先顺序的建议：

* **将人放在事情前面**。这句话帮助许多妈妈顺利渡过了这样一周时间：宝宝生病了，妈妈脾气暴躁，房子里的杂乱迅速升级。人的需求是最重要的：宝宝需要安抚、妈妈需要时间休息、爸爸需要有说话的对象，每个人都需要吃东西，所以拼凑一顿饭菜很重要——不需要非常精美。

* **列出清单**。将你需要做的所有事情列出来，然后加以严谨的评估，给事情加上优先星级：一颗星、两颗星和三颗星。做最重要的事，不要担心其他的事。搞清楚哪些事情是可以由其他人完成——你的丈夫、邻居、奶奶或朋友，然后给他们也列个清单。很少有事情必须由你这个妈妈完成——这样的事情才是你应该关注的事，例如喂奶、安抚以及抱着宝宝。

* **将事情一点点完成**。如果你的宝宝一天吃十二次奶，至少要换十二次尿布，你不可能有长时间的空隙做事。当你列清单时，要确定列出的事情都是小事情，这样你每天都可以完成好几件事，从清单上划去这些事的时候，你会产生满足感（即使你只是划去了一件大事情的几个部分而已）。

* **学会说“不”**。家里有小宝宝要照顾，是拒绝外面其他任务很好的理由：“不行，不好意思，我没有时间为点心义卖做饼干，我们刚生了孩子。”或者，“不，我今年不能参加俱乐部，我晚上要在家和丈夫、孩子一起。”对你给自己的任务也要学会说“不”：“不，我今年不需要考虑重新布置客厅，这段时间我要享受和宝宝在一起的时光。”

每天都留一点时间给自己。如果这不是如此重要的事，我们也不会总是提起。你只有自己照顾好自己了，才能够成为宝宝的好妈妈。照顾自己是你的职责。

记住，你在照顾自己的时候，也是在照顾宝宝的妈妈，这是确保满足宝宝需要的重要方面。利用宝宝午睡的时间，做些自己喜欢的事，让你精神保持愉悦。每天都让爸爸有机会照顾宝宝，你自己可以出去散步或者泡个热水澡。宝宝吃奶时，你可以读一本好书。你也可以租自己最喜欢的碟片，熬夜看片（第二天和宝宝一起睡午觉，补上睡眠）。在超市里买你最喜欢的健康食品，期待美好的午餐时光。对自己好一点，因为你对宝宝来说非常重要。

走出家门。不要让自己一个人困在家里，走出家门，和宝宝一起去一些地

方，即使只是去一趟超市，也是有趣的。你可以带着宝宝去公园、图书馆、附近的咖啡店，去你可以遇见其他妈妈的地方。如果没有其他成年人和你说话，整天独自在家带宝宝是很艰难的。

抛开完美主义。亲密育儿的父母给自己定下很高的目标，他们想让自己的孩子有最好的父母，他们想把每件事都做“对”，但这是不可能的，没有人能够有那种力量，可以完全控制自己或自己的家庭生活。

享受现在。亲密育儿法会给你带来回报，让你想为宝宝付出更多，也让你更容易为宝宝付出更多，但是，当这些回报到来的时候，你要识别出它们。也就是说，当你在半夜给宝宝喂奶时，或者在睡前抱着宝宝走动、哄他睡觉时，不要想什么事没有做完，也不要因为睡眠不足而苦恼，相反，当宝宝舒适地躺在你怀里的时候，你要感谢这给你带来的无比的放松。

重新点燃激情

如果你感同身受我们所描述的妈妈精疲力竭的状态，你也需要了解，这并不是永久的状态。你完全可以从这种状态中恢复过来，重新点燃母性的激情。只要你利用对自己的认识，换个角度看待生活，你就可以避免再次精疲力竭。

亲密小贴士

世界上没有完美父母的存在，当然，本书的作者也不是完美的父母。利用现有的资源尽力去做就可以了，孩子对你的期望不过如此。

对有了小宝宝的生活能够做出现实的评估，是从精疲力竭状态解脱出来的良好开始。宝宝需要很多照顾，他们的需要是不定时的，所以你可以忘掉时间表，也不要奢望睡整夜觉。最重要的是，你要了解你的宝宝，你要明白他和育儿书里的模范宝宝不一样，你的职责就是对他做出回应——不是将他变得和育儿书里的宝宝一样。

你从精疲力竭状态恢复的过程中，还需要学会了解你需要做什么，才能满足宝宝的需求。宝宝的性情因人而异，同样，妈妈的个性也是各不相同。如果你是个没有耐心的人，应付一个高需求宝宝，会比一个性格随和、不慌不忙的妈妈困难。你可能需要付出很多努力，减少生活中其他方面的压力，让自己的耐心都留给宝宝。如果你是那种会及时照顾他人需求、但对自己的需求不上心的人，你就要学会了解自己的需求，并想方设法满足它们。

在“避免妈妈精疲力竭”的章节中所列出的所有建议，都可以帮助你重新安排、重新组合，让你可以摆脱精疲力竭的状态，再次成为高效率、好心情的妈妈。最重要的是，不要对自己太苛刻，你是宝宝唯一的妈妈，也就是宝宝所需要的那个妈妈。

育儿药剂

显然，不存在什么药剂，让父母服用了之后，可以保证父母满意、孩子快乐，但是亲密育儿法有类似的效果。假设亲密育儿法是一剂药，包装盒内的说明书应该会是这样的：

目的：帮助你成为了解孩子的专家，提高孩子成长为一个情绪健康的成年人的几率。

用法：尽可能经常服用、长期服用。

副作用：刚开始会有些困难，可能会影响事业发展。如果用量太大，也会造成彻夜无眠，以及妈妈精疲力竭的状态，婚姻也会受到影响。如需减弱副作用，一定要服用适合你的孩子、你自己和你家庭的药量。

坚持亲密育儿法

对亲密育儿法持批评态度的人会立即指出，他们见到过妈妈因为宝宝的索求而感到疲惫不堪。如果你正处在精疲力竭的边缘或者担心自己是不是与宝宝“太过亲密”，你也许会对亲密育儿法产生某种怀疑。你也许认为，那些承诺可以让宝宝遵循时间表的育儿建议，看起来更有吸引力。然而，如果你的高需求宝宝将你推向精疲力竭的边缘，你完全可以确定，他在其他更严格的育儿方式下不可能发展良好。

亲密育儿平衡十一诫

Ⅰ. 照顾自己。

Ⅱ. 尊重丈夫分担亲密育儿。

Ⅲ. 避免不良育儿建议的拥护者。

Ⅳ. 亲近可以帮助你、支持你的朋友。

Ⅴ. 请人在家帮你。

Ⅵ. 了解宝宝。

Ⅶ. 提供孩子需要的，而非孩子想要的。

Ⅷ. 宝宝睡觉时，自己也睡。

Ⅸ. 梳洗打扮你自己。

Ⅹ. 疗治旧伤。

Ⅺ. 明了自己并非完人。

牢牢记住，平衡是亲密育儿法中非常重要的一部分，如果妈妈感到精疲力

竭，肯定是某个地方失去平衡了。找出失衡的原因，你需要做的就是加以改善。你可能需要做出一项调整，就是改变“应该由妈妈让宝宝不哭”的观点。宝宝哭的时候需要人作出反应，但有的时候，你找不到正确的反应方式，很多时候，让妈妈休息一下，由其他人——通常是爸爸——安抚和宽慰宝宝。亲密育儿法是让你对满足宝宝的需求感到放松、舒适，不是让你变得更加担心宝宝。如果你总是担心自己做得“对不对”，你就不可能做得很好。随着时间的推移，亲密育儿法可以增加你的耐心，让你成为一个更愿意付出的人，让你对自己以及对自己成为一个不完美，但是很好的妈妈更有信心。

第十章

警惕“婴儿训练员”

你听过下面这样的话吗？

“让宝宝一直哭下去。”

“不要老是抱着她，会惯坏她的！”

“你最好能让他有固定的时间表。”

“他在控制你呢。”

“你会后悔的，她永远都会要睡在你的床上。”

“什么？你还在给孩子喂母乳？！”

在初为父母的第一年里，总会有人或多或少地对你的育儿方式提出可怕的警告。这些误导性的评论来自那些自诩为育儿专家的人，这种人无所不在，他们出现在派对上、家庭聚会上，他们为杂志写稿，甚至在育儿班授课，他们可能没有资历也没有孩子，也可能是知识应该渊博的专业人士。我们将他们称为“婴儿训练员”，因为他们的育儿理念接近于我们训练宠物的方式。他们最感兴趣的是告诉你如何让宝宝适应你的生活，而不是告诉你如何将宝宝养育得快乐、健康且全面发展。因为你渴望为宝宝做到最好，或者因为你害怕自己对宝宝的时时回应会伤害到他，所以你易于被他们的婴儿训练建议所左右。因此，警惕婴儿训练员，也是亲密育儿准则之一。

婴儿训练员和亲密育儿父母最基本的不同在于对待宝宝哭声的态度不同。对于婴儿训练员来说，宝宝的哭闹是恼人、烦人的习惯，只有让宝宝改掉这个习惯，才能帮助他更加适应成年人的环境。而对于亲密育儿的父母来说，宝宝的哭声是需要倾听的语言。

有些亲密育儿的妈妈不轻易理会训练婴儿的建议，但是，对于另一些妈妈，尤其是初为人母、自信不足的妈妈，婴儿训练员的宣传会种下怀疑的种子，她们会开始怀疑自己是不是真的没有为宝宝和自己做到最好。

如果你将自己归入信心不足的妈妈，你也不要担心。每一位妈妈都怀疑过自己的育儿办法能否成功；每一位妈妈也都想过，将宝宝放进婴儿床、自己走开的做法好像挺合理。因为你爱宝宝，希望给他最好的，所以你就容易被左右。如果有人表示你的育儿方式可能会伤害到宝宝，你的自信心自然会受到打击。但是，你越是了解亲密育儿法，就越能明白婴儿训练员的育儿方式有何不妥。

婴儿训练犯了什么错误？

你可以从科学家的角度、妈妈的角度或者是任何一个有常识的人的角度，来看待训练婴儿这个问题。无论从什么角度出发，你都会找到依据，证明婴儿训练并不是照看人类婴儿的合理方式。

科学依据表明：

科学支持亲密育儿法

纵观本书，你会发现，基本上没有研究结果支持婴儿训练员的观点。

妈妈的生理表明：婴儿训练与妈妈、尤其是哺乳妈妈的生理不能协调一致。因为宝宝生来就要吃妈妈的奶，而妈妈的泌乳方式告诉我们一些最能满足宝宝需求的方法。制造和分泌乳汁所需的荷尔蒙，即催乳素和催产素，在宝宝吸吮乳房的时候会分泌出来，但是这两种荷尔蒙有着非常短的生物半衰期，这

就表明它们从身体中清除的速度很快，往往只需几分钟。显而易见，要保持较高的荷尔蒙水平，频繁的哺乳是必需的。而婴儿训练员所建议的保持一定的距离，严格按时间表进行育儿，都不是人类养育后代的自然方式。此外，母乳能很快被消化吸收，也表明了妈妈和宝宝应该靠近彼此。妈妈的荷尔蒙告诉妈妈要待在宝宝身边，而宝宝小小的胃也使得宝宝想让妈妈就在身边。

婴儿训练员的个人档案

大多数正式的婴儿训练员是独裁型的男士，他们着迷于建议提供者的身份，往往忽视那些证明他们观点可能有错的科学依据。

与某些没有资历的婴儿训练员不同，一些提倡婴儿训练的人拥有高学历和学术界高职位的心理学家或儿科医生，他们偏离了宝宝和妈妈的真实情况，提供的建议往往不能反映日常育儿的实际情形。他们的建议基于他们在工作中所看到的案例，往往都是一些疑难和罕见的问题。他们倾向于认为，不能被测量的真实情况，例如妈妈的直觉和母性的敏感度，都是不能被采信的。他们将照顾宝宝看做是科学，而不是艺术；他们眼里的宝宝是一个项目，而不是一个人。所以，像科学家那样，他们希望宝宝遵循训练员定下的固定规则。

婴儿训练员不能容忍个性上的差异，他们急于否定母性敏感度和婴儿需求水平的差异。他们认为一法通用的做法更具科学性。育儿方式的发展史告诉我们，婴儿训练法会像以往一样，在下个世纪时不时地流行一阵子。我们所希望的最佳情况就是建立为人父母的敏感度，达到一定境界后，父母就不会在亲密育儿法或婴儿训练法的使用上走上极端，而学会很好地平衡这两种方式。

妈妈如果忽视自己的生理信号，会出现什么状况？要么身体不再给出信号（即停止制造乳汁），要么妈妈变得失去对信号的敏感度。这就是婴儿训练“奏效”的方式之一，它会导致敏感的丧失。长期忽视生理信号，你就会失去解读信号的能力，只能依赖时间表和外来的建议者告诉你该如何去照顾宝宝。

我听到隔壁邻居家孩子的哭声，但孩子自己的妈妈却听不到。

妈妈的敏感度表明：妈妈对自己的生理信号回应越多，就会越依靠它们、信任它们，而它们也能更好地为妈妈服务。亲密育儿法让妈妈学会依赖自己内在的智慧，并让她们得到了很多回报。婴儿训练法则是让妈妈依赖一本育儿书、一个时间表、或是婴儿训练员的话，完全不顾父母自身的复杂系统就足以帮助他们认识和了解自己的宝宝。

如果只能用一个词来概括亲密育儿法，我们会选择“敏感度”这个词。“敏感”表明你善于了解你的宝宝（能够感受到他的需求），并且你信任你对宝宝的感受。敏感度有助于你理解孩子、预测他的行为和反应、并且恰当地满足他的需求。

如果只能用一个词来表明婴儿训练法的特点，那会是“不敏感”。婴儿训练法让妈妈和宝宝保持一定的距离，结果就是妈妈失去了敏感度——失去了对宝宝需求的直觉。不敏感会导致相互缺乏信任，宝宝不信任看护人能满足他的需求，妈妈也对自己了解或满足宝宝的能力缺乏自信。

有一次，在给一个宝宝做双周健康检查时，我意识到，妈妈在接受婴儿训练员的教育之后，很快就变得对宝宝不再敏感。检查前，我和这个宝宝的妈妈闲聊，回答她的问题，谈话中间宝宝开始哭了，但那位妈妈还在继续问问题，对宝宝的哭声无动于衷。我的心跳加速了，开始感到着急，但是那位妈妈仍然毫无反应，只是一个劲的问我问题。最后，我用一种介乎于建议和请求之间的口吻对她说：“没关系的，你去抱宝宝吧，我们可以在你给她喂奶的时候谈话。”她听了，看了下手表，回答说：“不行，还没到她吃奶的时间呢。”这位妈妈在婴儿训练课上被灌输的思想已经使她对小宝宝的暗示不敏感了。后来，她花了很长时间才纠正回来。

常识表明：有个有趣的现象：在传统文化中，在人们还没有婴儿家具、婴儿配方奶和育儿书籍的时候，他们的语言中甚至没有一个词表示“惯坏”宝宝的意思。来自西方文化之外的妈妈如果听到惯坏宝宝和不要对宝宝让步的说法，会当做是胡言乱语，根本不予理睬。回应宝宝的需求才是合乎情理的做法，只有当妈妈和宝宝可以放松心情、享受彼此时，大家才能都感到高兴。

用常识帮助你像一个宝宝那样思考，你会在以下关于亲密育儿的言论中看到真理。

宝宝小的时候，你抱起她，长大后把她会更容易放下。

解读：早期的依赖会促进日后的独立。

宝宝小的时候，你聆听他，他长大后会听你的话。

解读：信任促进交流。

现在你在孩子身上不多花点时间，以后花的时间会更多。

解读：现在好带的宝宝很可能会成为一个难以应付的青少年。

婴儿训练真的有用吗?

婴儿训练员会坚持说："这很管用。"真的很管用吗？这取决于你如何定义"管用"。忽视宝宝的哭声，最终会让宝宝停止哭泣，不听宝宝的暗示，宝宝会不再发送信号，这是顺理成章的。但是，这些立竿见影的效果会带来什么样的后果呢？从长远看，宝宝从距离中真正学到了什么？宝宝学到，自己的暗示对父母没有作用，是没有价值的，宝宝还会联想到，自己也是没有价值的，毕竟，都没有人听他。整个训练就是让宝宝明白：他不能与父母交流。

宝宝对这个发现如何处理，取决于他的个性。不屈不挠型的宝宝会继续哭闹，声音更响、更具要挟性，希望能打破父母设立的障碍。这样的宝宝会变得黏人而焦躁，他会耗费许多气力，试图靠近父母和控制他们，一点都不独立。性格随和的宝宝则更容易接受父母缺乏回应的现实，直接放弃，无动于衷，最终成为"乖宝宝"，能遵守定下的时间表，能睡整夜觉，不会让人操心。这时，婴儿训练员就会声称："这管用啦!"但是，父母会因此付出代价，这个孩子不信任别人，情感冷漠，并将自己封闭起来。

下面的故事发生在我写这本书的时候。吉姆和凯伦带着他们三个月大的新

生儿杰西卡来我的诊所做健康检查，他们走进了我的办公室。杰西卡系着安全带坐在汽车安全座椅里，被爸爸妈妈放在几英尺远的地上。吉姆和凯伦开始和我说话，他们有些问题要问我，在我们交谈的过程中，我注意到他们将所有的注意力放在我身上，很少看向他们的宝宝，他们没有与宝宝进行眼神交流，也没有做任何事试图吸引宝宝的注意力。

在与这对夫妇交谈时，我意识到他们与宝宝之间存在很大的距离。这位爸爸仿佛佩戴了一枚父亲成就奖章一样，骄傲地说："你看她多乖啊，她能一觉睡到天亮！"但是，在我看来，他们之间出了问题。我将杰西卡放在人体秤上，注意到她的体重与上个月相比没有任何增加。当我抱她的时候，我观察到她的肌肉很无力，就像她冷漠的个性一样。她也没有试图与我保持眼神交流，甚至没有偷偷地看我一眼。

随着我对杰西卡进一步检查，我越来越确定她患上了名为"封闭综合征"的毛病。（参见第 179 页，了解更多关于封闭综合征的信息。）这个"乖宝宝"实际上没有茁壮成长。我问她父母采用了什么样的育儿方法，他们告诉我，他们每隔三四个小时给她喂一次奶，大多数时间会让她独自待在婴儿床里，她如果在夜里哭的话，会让她哭到自己放弃、自己睡着，他们也没有经常抱她，没有为她付出许多精力。

我问他们："你们从哪里学来的育儿方法？"

"我们教堂里的育儿班。"他们说。

他们是关爱孩子的父母，但是他们没有照顾孩子的经验，容易受到不良的影响。他们衷心地想为宝宝做到最好，但是他们走错了圈子。我对他们讲解了分离式育儿的危害，给他们提供了帮助杰西卡茁壮成长的建议。

两周后，这对夫妇又带杰西卡来做检查，她的体重已经长了一磅！这次，她看起来更有活力，在检查过程中，一直看着爸爸妈妈和我。我们将她放进汽车安全座椅时，她甚至哭闹了一阵，所以她妈妈就抱起她，把她放进背巾里。吉姆和凯伦对女儿的改变感到很欣慰，已经开始着手建立亲密关系了。一个月后，我收到他们给我寄的感谢卡，上面写着："杰西卡生长得很好，谢谢你为我们指明了方向，我们从未想到过去的做法会伤害到她。"杰

西卡在父母的亲密养育下会继续成长良好，但是我怀疑她是不是还会像以前那么“乖”。

不是所有的宝宝都会像杰西卡那样，对婴儿训练法有如此巨大的反应，他们或许不会停止生长发育，也不会被诊断出健康状况不佳，但是他们可能在某种意义上，没有能够茁壮成长。茁壮成长不仅仅是身体的长大，在生理、智力、情感以及精神上都要达到最大程度的全面发展。如果爸爸妈妈拒绝提供宝宝最需要的——父母可靠的陪伴，宝宝是不会茁壮成长的。

采用婴儿训练法的父母也不能取得良好的进步。父母的进步意味着能了解宝宝、对宝宝的信号保持敏感、预见宝宝的需求并做出恰当的回应。进步的最终目标就是你享受与孩子一起生活，与孩子之间的关系让你感到充实和满足。婴儿训练法会阻碍你实现这个目标，让你失去解读孩子的能力（让你更难管教孩子）、失去对自己的信任、感到自己不合格，最终让你对自己的人生感到不满。

我儿子在十二个月大的时候经历过一段脾气迸发期，我的第一反应就是像每本育儿书上都说的：忽视宝宝的脾气发作，但总觉得那样不对，而且那样做几乎没有效果。后来，我与一些亲密育儿的朋友进行了探讨，从中学会承认宝宝的脾气发作是宝宝无法抵抗的情感。我意识到，我可以听宝宝说、和他谈、试图找出他发脾气的原因。这样的做法并不是许多对此持批评态度的人所说的“投降”。这一做法的效果很明显，我开始重视宝宝的情感，并帮助他学会了控制自己的脾气。

为什么婴儿训练法如此盛行?

是什么让父母对婴儿训练的建议趋之若鹜？为什么他们会让其他人的规矩和时间表推翻自己对宝宝的了解呢？书店里、网络上都有许多更好的育儿建

议，各种亲密育儿组织和具有丰富经验的父母（这是最好的信息来源）也都提供了更好的育儿建议，为什么婴儿训练法仍然如此盛行呢？

警惕育儿杂志

我为许多育儿杂志撰写过文章，我也与许多编辑和出版商讨论过育儿理念。大多数育儿杂志对亲密育儿法和婴儿训练法至少给予了同等的关注，但是实际情况仍然是：婴儿训练法很畅销。最近，一篇关于婴儿训练课程的专题文章甚至登上了《华尔街日报》的首页。

最好的育儿杂志会均衡不同的育儿方式，但是，许多杂志努力变得“以父母为中心”，因为这是杂志的生存方式。做父母的会如饥似渴地阅读标题为《让宝宝规律作息的五种方法》、《让宝宝睡整夜觉的十个办法》等等的文章。下面的文字摘自《父母》在2000年5月刊登的《七天教会宝宝睡觉》一文：“即使聪明的父母也会在睡觉时间犯下的错误：1. 给宝宝喂奶哄他睡觉。2. 摇晃宝宝哄他睡觉。……”

从什么时候开始，给宝宝喂奶或摇晃宝宝哄他睡觉变成错误了？婴儿训练法很畅销，这是个不争的事实。

婴儿训练法畅销。肯定会有数以百万计的父母认为婴儿训练的育儿方式不合情理，但是承诺能让宝宝适应父母生活方式的建议有着巨大的市场。婴儿训练法通过个案赢得了信誉，这些个案里，满足的父母们发誓，控制住宝宝的哭闹，拯救了他们的理智——也拯救了他们的婚姻。养儿育女不容易，婴儿训练法承诺可以让生活更容易，试问，有谁不期待不被打扰，一夜睡到天明呢？

在我们的文化中，大多数成年人当上父母的时候，没有什么照顾宝宝和小孩子的经验。因此，他们没有什么自信，会去寻求建议。亲密育儿法给出的信息是“信任你的直觉”，相比之下，不如那些提供具体操作步骤和时间表的育儿方法有诱惑力。我们身处于一个目的性很强的社会，立竿见影的方法——至少是承诺立竿见影的方法——永远很有市场。

婴儿训练法以父母为中心。新父母在寻求建议时，很容易接触到婴儿训练的育儿主张，它之所以吸引许多新父母，是因为它以父母为中心。婴儿训练法允许爸爸妈妈像制定家务时间表一样制定宝宝的时间表，让宝宝适应父母的生活，这样父母就不需要做出改变了。有人将这些宝宝称为“每日计划宝宝”。

婴儿训练员认为，亲密育儿法过于以宝宝为中心。他们称，父母需要的是一个更加以父母为中心的育儿方法，毕竟，大人并不需要回应婴儿的一时心血来潮。而且，婴儿训练员认为，宝宝不应该是家里做决定的人。这些对亲密育儿法的控诉反复讲述这样的故事：亲密育儿的妈妈从来不对自己的宝宝说“不”，甚至为此牺牲了自己的健康和快乐。我们同意，实施亲密育儿法需要把握平衡，我们提倡的育儿方式是建议你基于全家人的利益作决定。这不是让宝宝操纵你的生活，但是婴儿训练员很难理解婴儿暗示与父母反应的复杂性，因此会产生简单而错误的认识。

婴儿训练法建立在对父母与孩子关系的错误认识基础上，它认定新生儿来到人世是控制父母的，如果你不先掌握主控权，宝宝就会抢走缰绳、驾驭行驶。婴儿训练法在父母和孩子之间树立起敌对的关系，这是不合理的。你不应该在以婴儿为中心和以父母为中心之间进行二选一，家庭生活不是竞赛，不是一定要分出输赢。对于一个家庭来说，目标就是每个人共赢。

亲密育儿的家庭总是把孩子考虑进去，举个例子，这就意味着，亲密育儿的父母去夏威夷度假时，他们的宝宝往往会一起去，父母带着宝宝，是因为宝宝还在吃奶或者因为他们就是喜欢和宝宝在一起。而被训练有素的宝宝在父母外出度假时，往往会待在家里，由其他人照看。婴儿训练法确实可以让父母做到这点，但是要想想这样做的代价。

面对批评

你在成为父母的同时也会成为批评的对象。如果你的育儿方式与亲朋好友

知道的不一样，你就会得到许多建议，其中有的建议会让你担心自己的选择是否正确，从而动摇你作为父母的信心。亲友之间如果对育儿观点有分歧，常常会产生隔阂。下面一些建议可以帮助你应付批评、增强对自己所做选择的信心。



警惕“婴儿训练员”

让自己身边都是支持亲密育儿的父母。加入一个亲密育儿支持小组（参见第248页列出的信息来源）或者参加母乳会（见第88页），与志同道合的父母建立友谊。如果他们与你想法一致，而且你也喜欢他们的孩子，你不妨向那些经验丰富的父母寻求建议，你能与他们分享育儿难题，他们会同情你的困难，但不会试图说服你去尝试你不喜欢的育儿方法。

不要让自己陷入困境。如果你寻求他人支持你的育儿办法，或者你只是需要发发牢骚，要选择好说话的对象。如果你在辛勤照看一个高需求宝宝，那么距离那些“乖宝宝”的妈妈远一些，她们的宝宝每四个小时吃一次奶，能睡整夜觉，所以你从她们身上得不到你需要的同理心，相反地，她们会建议你不要惯坏宝宝，让你把宝宝放在婴儿床里哭，这些都不是你想听到的建议。你最终会觉得，宝宝哭闹是因为宝宝有问题或者你的育儿方式有问题。（记住，这些妈妈有可能在夸大她们宝宝的良好表现。）所以，你应该寻找成功养育了高需求宝宝、经验丰富的父母，他们最有可能表示同理心，并且为你提供有用的建议。

封闭综合征

在与父母和宝宝打交道的三十年里，我们逐渐体会到孩子的茁壮成长（情感上和身体上）与父母育儿方式之间的相关性。

“你在惯坏宝宝！”初为父母的琳达和诺姆带着他们四个月大的高需求宝宝海瑟到我的办公室进行咨询，原因是海瑟的生长停滞了。海瑟以前是个快乐的宝宝，因为父母亲密育儿，海瑟得以茁壮成长。她每天都在背巾里好几个小时，每次一哭就可以得到及时和关爱的回应，妈妈给她按需喂奶，每天大多数时候她都与爸爸或妈妈有着亲密的身体接触。整个小家庭发展良好，他们找到了适用的育儿方式。但是，婴儿训练员插手了，好心的朋友使这对父母相信：他们在惯坏女儿，女儿在操纵他们，女儿会长成黏人、依赖性强的孩子。

父母失去了信任。和许多第一次当爸爸妈妈的父母一样，琳达和诺姆向趋同心理屈服了，对自己的育儿行为失去了信心，他们采用了约束性更强、更疏远的育儿方法。他们让海瑟哭到自己睡着，定时给她喂奶，因为害怕惯坏她，也不经常抱她了。两个月下来，海瑟从一个快乐活泼的宝宝变成一个悲伤自闭的宝宝，她的体重保持水平、生长曲线从顶部掉到了底部。海瑟不再茁壮成长，她的父母也未能有所进步。

宝宝失去了信任。两个月的生长停滞期后，海瑟被医生冠上了“发育滞缓”的帽子，准备进行全面的病情检查。琳达和诺姆到我这里来咨询，希望寻求不同意见。我的诊断是海瑟患上了封闭综合征，我告诉他们，海瑟之前的茁壮成长，得益于他们及时回应的育儿方式。那种育儿方式使得海瑟相信自己的需求会得到满足，她的整体生理技能都比较健全。结果，父母改变了育儿方式，以为自己是为宝宝好，却不知不觉地从海瑟身上拔掉了亲密关系的插头。因为促进她茁壮成长的联系消失了，海瑟患上了某种婴儿抑郁症，生理系统的运转也减慢了。我建议这对父母恢复他们原先的亲密育儿方式——多抱抱她，

按需喂奶，日夜都对她的哭声做出敏锐的反应。果然，一个月后，海瑟又茁壮成长起来。

被关爱的宝宝才能茁壮成长。我们相信，每个宝宝都非常需要接触和关爱，才能茁壮成长。我们也相信，宝宝有能力让父母了解自己需要什么程度的照顾。父母的职责是聆听宝宝，而专业人士的职责是支持父母的自信，而不是介绍加大拉开距离的育儿方式，例如“让宝宝一直哭”、“多将他放下”等等，从而对父母的自信心加以破坏。只有宝宝才知道自己的需求度，而父母是最能读懂宝宝语言的人。

被“训练”不去表达需求的宝宝看上去温顺听话，是“乖宝宝”，但实际上可能是抑郁的宝宝，他们停止表达自己的需求，长大后，他们会成为不善于表达需求的儿童，最终变成沉默而苛刻的成年人。

选择支持亲密育儿法的医护人员。如果你的保险不允许你有很多选择的话，你可以在第一次去看病时就设定一些基本原则，让医生了解你的育儿方式是什么，告诉他你采用的育儿方式效果很好，如果医生给出分离式育儿建议，例如“是时候让他自己睡了”，你也不用管它，或者你可以回答：“我们会做的。”然后，你回家继续按照原来的方式做下去。

威廉医生的笔记：有三个问题是你永远不该问你的医生的：我的宝宝应该睡在哪里？我的宝宝应该吃多长时间的母乳？我应该让宝宝一直哭吗？这些育儿问题最好去问经验丰富的亲密育儿父母。你可以确信，你的医生在医学院里没有学过这些知识。

考虑来源。如果批评来自你的父母或公婆，或其他任何你尊重其意见的人，你需要小心地对待他们的意见。血浓于水，母女间的感情尤为深厚，获得父母对你育儿方式的肯定，对你来说意义非凡。如果你从自己妈妈的角度思考，你会意识到妈妈可能会认为你是在批评她，因为你的育儿办法和她当初的

做法不同。你要提醒自己，她在当时的条件下做的是最好的。你的妈妈（或婆婆）本意是好的，你认为是批评的话其实都是出于对你的爱，以及急于传授经验的渴望，因为她认为这些会对你和宝宝有所帮助。同时，注意不要暗示你其实做得比她们好。如果你的父母不相信亲密育儿法，也不要感到惊讶，他们可能不是反对亲密育儿法，只是对它不了解。如果你觉得有用，可以与他们分享亲密育儿法的信息，向他们说明你这样照顾宝宝的原因，但不要与他们争吵或者试图证明你是正确的。当你预见到意见分歧时，最好的办法就是绕道而行，换一个没有争议的话题。

如果一些没有经验、也没有资历的人批评你的育儿方式，你大可不予理会。哪怕只是与他们进行讨论都是在浪费精力，有一些婴儿训练员顽固不化，他们对自己的育儿理念深信不疑，一点都不愿接受其他观点。

我发现，有时候向意见不同的人坦陈自己的疑惑，能够让对方变为自己的盟友，将彼此的距离拉近。对方了解到，我并不是什么都知道，只是和其他妈妈一样，想要尽力做到最好。当别人感到你在情感上需要她时，哪怕只是一点点需要，她便更能认同你的做法。

◆ ◆ ◆

我的女儿已经七岁了，她是个聪明、伶俐、敏锐、富有同情心的好孩子。虽然当时我是儿科医生，每周要工作三天时间，但是和她睡在一起让我的奶水供应很充足。她三岁以前，我们一直睡在一起，并母乳喂养。我相信，因为我是个儿科医生，也是个儿童成长专家，所以很少有人对我的亲密育儿观点提出批评。

亲密育孙的祖父母

祖父母可能对亲密育儿法没有什么热情，甚至会持批评态度。对他们宽容些，记住，他们成长在另一个时代，根据当时的建议和信息，他们已经做到最好了，而现在轮到你了。你可以自己做出育儿方式的决定，不需要证明你的父母是错的或者让他们对曾经的过错感到歉疚。实际上，简单的一句“我觉得你

们把我养育得很好”就可以缓和你与父母之间因为育儿理念不同而产生的紧张形势。当祖父母说“他可能没有吃够奶”、“什么？你还在给他喂母乳”、“她永远都会要睡在你的床上”之类的话时，你要知道他们是出于好意，但是不要让任何人破坏你的自信心。你可以简单地解释你的做法，但不要太过戒备或开始争吵。

让祖父母帮忙。不要与祖父母纠缠育儿方式的问题，而是在需要的时候，请他们帮忙。祖父母和你一样爱你的宝宝，他们往往能看到你没有看到的需要。如果奶奶主动提出照看宝宝，让“你们两个可以出去玩玩”，接受她的帮助，但是你要让奶奶知道，你希望她能对宝宝的哭闹做出回应。一个聪明的奶奶会知道，许多第一次当上爸爸妈妈的亲密育儿父母因为忙于照顾宝宝，会忽略照顾自己。祖父母可以成为宝宝和孩子亲密的重要对象。我记得有一天，一个小孩子走进我的办公室，向我炫耀他的T恤衫，T恤衫上写着：“妈妈今天心情不好，请拨打1-800-祖母热线。”

让你的孩子成为最好的证明。你的孩子将最终成为你最好的宣传，一旦祖父母看到孙子如此关爱、体贴、敏锐、自律，你不用费任何口舌，就能让他们对你的育儿办法心服口服。

我的婆婆看到我采用亲密育儿法养育她的孙子，她说：“我看到你照顾雅各布的方式，就意识到我在照顾雅各布的爸爸时所犯的错误。我害怕惯坏他，所以忽视了他，他成人后没少吃苦。”

◆ ◆ ◆

我相信，等我的孩子们长大了，他们在家里学到的一些东西会一直跟随着他们，他们会像我们一样，疼爱地照顾自己的孩子。

保持乐观。如果别人感觉你受到了挫折或者不快乐，就会建议你改变育儿方式。如果他们认为你对自己的育儿方式很满意，与宝宝在一起很快乐，他们

就不会说什么。一句简单的话，例如“它对我很管用”，就能使你立场稳定，避免不必要的意见。

如何谈论自己的孩子也很重要。可以使用一种被称为“重组”的策略，如果你的学步幼儿正在经历高需求、精力旺盛的阶段，批评者摇摇头，说：“这个孩子要求确实多。”你可以将他的话转化为：“是的，他个性很强，非常知道自己需要什么。”当有人说：“她可真会惹麻烦。”你可以回道：“是啊，她挺聪明，好奇心特别强。”

幽默有益。幽默可以让批评者解除武装，你可以利用幽默来缓解僵局。如果有人批评你说：“你怎么还在喂奶!”你就回答：“是啊，但我肯定她上大学前一定会断奶的。”你对自己的做法如此自信，可以以此开开玩笑，批评者在这时候通常就会退却。

让医生做替罪羊。为了家庭的和睦着想，我经常会建议父母将我的建议作为挡箭牌，让祖父母不再追问下去。例如，如果你的公婆对你和宝宝睡在一起的事感到震惊，你只要说：“我的医生建议我这样做。”即使你的医生并不提倡与宝宝同睡，你也可以在说这句话的时候将我——威廉医生当做你的第二医生，这样你说起来会感到容易些。在所有的亲密育儿准则中，延长哺乳期和与宝宝同睡最容易遭到批评。

一般来说，你的孩子会是你育儿办法的最好宣传。一旦批评者看到你的孩子快乐、健康，他们就不得不承认你的育儿方式是有效的。如果他们看到你的孩子长大成人后的样子，则会更加印象深刻。

> 让我感到奇怪、同时又让我感到温馨的是，现在注意到我的孩子聪明、伶俐、热情的那些人，就是在最初两年里，对我的育儿方式提出批评的人。

第十一章

工作期间维持亲密关系

现代社会有许多上班族妈妈，妈妈在产后是否回到工作岗位，什么时候回去，怎么回去，都受到诸多因素的影响。经济情况、职业发展、就业保障、个人满足感、养老金和福利等都是必须要考虑的因素，还有就是妈妈上班时有没有高质量的儿童托管。然而，在你要考虑的因素中，最重要的就是妈妈和宝宝之间的亲密关系——妈妈不在身边时会对宝宝的信任感产生影响。亲密育儿与上班其实并不冲突，你完全可以一边在外上班，一边亲密育儿。同样的道理，一些妈妈全职在家，采用的养育方式反而会阻碍亲密关系的发展。玛莎这些年来既养育了我们的孩子，又拥有自己的事业。而我在过去数十年里，也为前来儿科诊所的数以百计的上班族妈妈提供过咨询服务。我们看到众多的家庭采用了不同的方法解决上班与亲密育儿这个进退两难的问题，其中有些方式方法很成功，有些则不太奏效。以下是我们所知的在工作期间维持亲密关系的办法：

两个妈妈的故事

在这里向你介绍两位妈妈——苏珊和吉尔，她们两位都在宝宝不满一周岁时就回到了各自的工作岗位。之后，其中一位妈妈维持了她与宝宝之间牢固的亲密关系，而另一位妈妈却没有做到。

苏珊在怀上她第一个宝宝之前已经在职场上工作了十年，从怀孕开始，她

的内心就有两种声音在打架，争论她在产后是不是应该回去工作。有事业心的那个声音提醒她，她辛苦工作了这么多年才升到了今天的位置，而且她也喜欢自己的工作，工作给她带来满足感；有慈母心的那个声音告诉她，她期盼了这么久才有了第一个宝宝，她真的希望自己成为最好的妈妈，为了宝宝，也是为了自己。

因为脑海里一直有这样的斗争，苏珊就开始尽力去了解一切有关育儿的信息，最后她得出结论，母婴之间牢固的亲密关系对宝宝非常重要，也对自己作为妈妈的发展很重要。所以，尽管苏珊计划产后回去上班，但她依然决定尽全力实施亲密育儿法。在她的女儿茉莉出生后，她就和丈夫比尔实施了整套亲密育儿法。茉莉是个高需求宝宝，苏珊和比尔两个人努力地对她的暗示做出回应。一个月左右密集型的亲密育儿后，他们开始看到自己的付出得到了回报，茉莉变得更快乐，而且他们能容易地预测出她的行为。通过实践，他们也更加了解茉莉需要什么样的育儿方式才能茁壮成长。所以，苏珊决定先从兼职做起，逐步回到工作岗位。苏珊会对茉莉可容忍的与妈妈分开的时间，以及对自己可接受的不在宝宝身边的时间做出判断，然后根据这些判断逐渐增加工作时间。苏珊和比尔还精心挑选了茉莉的看护人，这个看护人在苏珊回去上班前两周就到家里来学习如何给茉莉最好的照顾。这两周的试用期让茉莉有机会在妈妈的帮助下，慢慢熟悉这个看护人，同时，也让苏珊对自己不在家时茉莉所受的照料更加放心。

苏珊回到工作岗位后，上班都会带着泵奶器，利用午饭和休息时间为茉莉泵奶。尽管与女儿相隔甚远，但泵奶的工作，以及办公桌上茉莉的许多照片都帮助苏珊感觉到与茉莉之间的联系。苏珊会每天打几个电话回家，往往是在泵奶之前，她会向看护人了解一下茉莉的情况。在下班回家的路上，苏珊会打手机给看护人，告诉她到家的时间。如果茉莉饿了，看护人会在那个时候推迟给茉莉喂奶瓶，这样苏珊一进家门，茉莉就会迫不及待地要吃母乳。苏珊往往一到家，踢掉脚上的鞋子，就抱着茉莉在摇椅上坐下，在茉莉吃奶的时候，苏珊会在脑海里回顾一下今天发生的事情。看护人离开了，等比尔回到家，就要开饭了，一家人可以一起分享轻松的傍晚时光。比尔和苏珊大量削减了其他工

作，这样他们就可以将几乎所有不上班的时间都用在与宝宝相处上。夜里，茉莉睡在妈妈身边，经常会醒来吃奶——但是娘儿俩都不会完全清醒过来。周末的时候，比尔和苏珊会用背巾兜着茉莉，在忙于琐事或一起做家务的时候，让茉莉就待在他们身边。

尽管苏珊和茉莉会有一段时间分开，但她们之间的亲密关系持续着，因为苏珊和比尔努力地建立并维持宝宝的信任。牢固的亲密关系在某种程度上让苏珊很难离开茉莉去上班，但是换个角度看，其实是让苏珊上班更容易了。苏珊对女儿的了解让她选择了正确的看护人，而茉莉因为与妈妈之间牢固的亲密关系，会在妈妈不在时，更容易信任那个同样关爱她、照看她的人。苏珊离开茉莉也会比较心安，因为她会利用不上班的时间继续巩固亲密关系。

下面要讲吉尔的故事了。吉尔也是职业女性，她热爱自己的工作，工作让她获得满足感，她也从未想过怀孕后要离职。在宝宝出生后一周左右，她就已经开始计划回去上班了。在宝宝出生前，吉尔和丈夫汤姆过着非常有规律、有条理的生活，曾经有朋友告诫他们，说孩子会完全打乱他们的规律生活，但他们表示有信心让育儿配合他们本已忙碌的生活。在他们的儿子杰森出生后的几周里，吉尔进行母乳喂养，希望儿子可以获得母乳给健康带来的好处。但是从杰森一个月开始，吉尔就开始断奶，给杰森改喂配方奶，因为她担心自己上班后，杰森会因为习惯吃母乳，而拒绝其他看护人喂奶瓶。吉尔希望儿子有固定的作息时间表，这样日托所的工作人员就更容易照看他。吉尔还读了一本关于睡觉训练的书，认为杰森应该睡整夜觉，这样她自己在上班后就能获得充足的睡眠。吉尔尝试了各种装备，包括婴儿秋千、心跳声的录音、自己会摇晃的婴儿床等等，这些装备的设计都可以让宝宝需要妈妈的时间少一点。吉尔害怕自己在产假期间太过关注宝宝会惯坏他，还担心与宝宝太过亲密会让她在上班后难以离开宝宝。尽管吉尔和汤姆非常爱他们的儿子，也想给他最好的照顾，但他们发誓不会让儿子控制他们的生活。

等到吉尔开始上班的时候，杰森的吃奶时间和睡觉时间已经基本可以预测了，他每隔三四个小时吃一次奶，每晚能连续睡上六七个小时。吉尔和汤姆对

于自己能让杰森配合他们的工作日程感到非常高兴，他们的生活按照他们所计划的那样进行着。然而，经过一段时间以后，父母和婴儿之间有了距离。吉尔和汤姆经常在周末出去吃饭看电影，将杰森留在家里由保姆照看。杰森开始学步后，容易冲动，很少听从父母的教导，这让吉尔和汤姆头疼不已。吉尔阅读书籍，尝试各种管教方法，甚至去寻求专业咨询，了解该如何应付杰森的行为问题。她的孩子经常让她很困惑，与孩子之间的冲突让她享受不到做母亲的乐趣。正因为她努力地避免与杰森太过亲密，导致她对自己的孩子不够了解，不能在孩子长大后进行有效的教导。

苏珊和吉尔的故事是截然不同的育儿经历，我们见过的上班族妈妈中，有的妈妈育儿经历与苏珊和吉尔一样，有的妈妈处于这两种极端之间。通过苏珊和吉尔的故事，我们认识到，你完全可以在外出工作期间与宝宝建立牢固的亲密关系，但这需要你做出相应的努力和奉献。

我在一家大公司做律师。在儿子出生前，我决定至少母乳喂养他一年，不在他身边时，我也会想方设法母乳喂养，所以我租了一个泵奶器，找到一个像样的包用于装各种辅助用品（奶瓶、毛巾等等），在四个月产假之后我回到了工作岗位，到现在已经好几个月了，我不在身边时，宝宝喝的唯一液体还是母乳，都是我每天在办公室泵出来的。

我在办公室里公开放着泵奶器——管子、奶瓶以及所有配件（所有人都了解，我需要私人空间的时候会将办公室的门关上。）。我的同事大多数是男性，各个年龄段的都有，他们会很好奇，但都很支持我。实际上，有一次公司的法律总顾问来我的办公室谈事情，泵奶器就那样放在他眼前。我以为泵奶器放在那里会让他分心，但他让我放心，因为他是个祖父，所以这根本不会对他产生干扰！有个同事在电梯里看见我带着那个包，开玩笑地问我是不是带了个炸弹，我就告诉他里面放了些什么，结果他的反应比听到里面是炸弹还要惊讶。

我的工作性质让我常常出门办事，我会带着泵奶器出门，泵奶的时候，我会借一间会议室或其他律师的办公室，任何有隐秘性和电源接口的地方都可以。和我共事的不少男律师最近都生了宝宝，他们与妻子都经历

过母乳喂养，所以都乐于为我提供帮助。

我的丈夫努力地参与了母乳喂养，他会确保冰袋冻结实，这样奶瓶可以保持低温，而且，因为我总是丢三落四，他每天早晨都会帮我确定泵奶器有没有装好、放在车上。到目前为止，我们一天都没有落下泵奶。

回去上班最大的困难就是离宝宝太远了，但是通过每天在办公室“喂”他三次，无论发生什么，他总在我的脑海里。更重要的是，只有我能提供的母乳每天都在家里陪着他，在我不能抱他的时候滋养着他，这让我们的一切努力都值得了。

十条小贴士，帮助你在工作期间维持亲密关系

耗费很多时间相处是建立亲密关系的前提条件，你必须在宝宝给出暗示的时候在场，才能够对之做出回应。当父母由于工作原因不能在宝宝身边时，就必须付出更大的努力来建立和维持牢固的亲密关系。与宝宝之间有这样的亲密关系，会让你每天都觉得上班离家很困难，但从另一方面来说，亲密育儿又可以让你工作和育儿都更加容易，因为你和宝宝在一起时，你为他付出了许多，所以你对宝宝信任你更有信心，而且你会非常享受自己养育宝宝所花的时间。下面一些小贴士，可以帮助你在回到工作岗位前后保持牢固的亲密关系。

1. **全职在家带孩子的时候全天实施亲密育儿法。**尽可能多地实施七条亲密育儿准则，学会读懂宝宝的需求，不断摸索恰当的回应。每天至少用背巾兜着宝宝四五个小时，夜里和宝宝睡在一起，建立非常密切的关系。你在最初几周内获得的对宝宝的了解将会帮助你在回到工作岗位后与宝宝联系更加

紧密。

根据我们的经验，在几周密集型地亲密育儿之后，大多数妈妈都会因为对宝宝非常着迷，而开始重新考虑一些她在怀孕期做出的关于上班和育儿的决定。也许刚开始时，她们觉得自己可以让宝宝配合她们忙碌的生活，但是现在，她们感到必须为了宝宝重新安排自己的生活和工作日程。

我全职上班，但是当我在家的时候，我就是全职妈妈。我必须放弃许多属于自己的活动，但是这样的安排很适合我的家庭。

与宝宝发展牢固的亲密关系，让你有能力做出明智的决定，包括选择替补看护人、安排工作日程以及在不上班的日子里的活动。你会惊讶自己愿意做任何事来维持与宝宝的亲密关系。几周前看起来怪吓人的泵奶器现在成为你上班时间与宝宝联系的纽带。你还发现，下班回家后最好的放松方式就是和宝宝在一起“什么都不做”。你甚至可能开始重新决定自己的事业规划，考虑减少工作时间或者换一个更方便你照顾家庭的工作。

选择亲密育儿的看护人

为我的孩子选择保姆时，我会确定她能够关爱宝宝、与宝宝建立联系并且能对宝宝的需求做出恰当的回应。

亲密育儿法会让你在为宝宝选择替代看护的时候更高标准。一旦你发现你与宝宝之间形成的联系非常宝贵，你就会自发地努力不让任何事去破坏它。因为亲密育儿已经成为你生活的一部分，你会希望离开时继续保持这种亲密关系。这不但是为了宝宝在你不在场时也能受到亲密的照看，而且前后一致的照看方式也不会造成宝宝的困惑。此外，你采用亲密育儿法养育的宝宝对替代你照看他的人也会有很高的标准。以下一些小贴士可以帮助你找到一个亲密育儿的看护人：

重视你的第一印象。先是电话联系，然后见面，再三叮嘱你可能雇用的看

护人，要求她按照你希望的方式照看宝宝。但是不要讲得太具体，在你透露你的方法时，了解她本人的照看理念，这样可以避免她只是鹦鹉学舌，顺着你的意思讲。

她自己亲密育儿吗？如果你可能雇用的看护人自己有孩子，了解一下她自己采用了亲密育儿准则中的哪几条，特别是兜着宝宝、母乳喂养和在乎宝宝的哭声并做出回应这几条。

试探性的提问。“如果我的宝宝哭了，你会怎么做？”“你会怎样安抚她？”“你怎么看待溺爱这个问题？”“你会怎么哄我的宝宝睡觉？”你通过她对这些问题的回答，可以判断出她是否是一个关爱、敏锐、负责的人，也可以知道你们的想法是否一致。你还可以大概了解一下她对孩子的了解，可以问她这样的问题：“你认为这个年纪的宝宝最需要什么？”

寻找亲密育儿的线索。最好的情况是她会请你描述一下你的宝宝——性情、特殊需求、平时对他管用或不管用的养育方式等等。在面试时，观察她如何与你的宝宝互动，她的行为是发自内心还是扮演出来的？你也要观察宝宝如何与她互动，因为亲密育儿法养育的婴儿通常有洞察陌生人的能力，所以不要急于让宝宝和看护人建立亲密关系，在面试的时候，只是让宝宝接触她。如果你的宝宝认为她符合你的要求，那么他也会表示同意。在你与面试的看护人接触时，你的宝宝或许就感觉到这个人是不是妈妈认可的。

当然，除了关于亲密育儿法的问题，你也应该审查面试看护人的一系列标准问题，例如健康和安全问题、是否吸烟、是否有过心肺复苏术（CPR）的训练（要求她出示证书）、能否开车、预防事故等等问题。

明智的做法是，让看护人和宝宝在你在场的情况下相处一段时间。这种逐渐地熟悉过程不仅帮助宝宝和看护人对彼此有所了解，也让你可以向看护人示范你想要她如何照顾宝宝。此外，慢慢离开你的宝宝，逐渐延长你离开的时间，

你如果一下子开始每天八小时、每周四十小时的工作时间，你的宝宝肯定会抗议的。

展示与讲解。如果你感觉看护人是一个爱护宝宝的人，你还要具体告诉她你希望她如何照看你的宝宝。你知道什么方法管用，什么方法不管用，而她需要了解这些。告诉她，你不是那些让宝宝一直哭的妈妈，你希望宝宝哭的时候可以得到疼爱的回应；告诉她，宝宝习惯经常被兜在身上，教她如何使用背巾。如果你的宝宝习惯吃着奶睡觉，向她说明胸喂以外哄宝宝睡觉的方式。看护人不可能胸喂你的宝宝，但她仍然可以用喂奶的方式哄他睡觉。记住，“看护”不仅仅是喂奶，还有安抚。所以，任何爱护宝宝的看护人都可以哄宝宝吃奶睡觉。告诉她，你希望她晃着宝宝、哼着歌哄他睡觉，必要时甚至在宝宝睡着后躺在他身边；告诉她将宝宝兜在背巾里引导他午睡的方法，例如在午睡时间到来前，就兜着宝宝四处走走，然后轻轻把他从背巾中移到婴儿床里。（参见第 113 页，了解更多兜宝宝在身上的信息。）

婴儿背巾是我用过的设计最精巧的东西。我用它兜着宝宝去上班、在家里到处走，哪怕到日托所去接宝宝回家的时候，我也靠背巾与宝宝“重新亲密”。

与宝宝重新联系。去日托所接宝宝的时候，你可以稍微享受一会儿宝宝和你拥抱亲昵的时间，也可以坐下来给宝宝喂奶，听看护人讲讲宝宝今天的情况。

等你选好了看护人，就可以开始一段试用期，看看你、宝宝和看护人是否合拍。下面几个方法可以帮助你知道是否合拍：

* **将宝宝当做晴雨表**。如果在一两周内熟悉彼此的时间后，宝宝变得黏人、生气、挑衅、失眠或者对亲密的热情消退，要么是看护人不合适，要么是你需要重新考虑回到工作岗位的时机或工作时间的长短，要么是两方面原因都有。

* **将看护人当做晴雨表**。她喜欢和宝宝待在一起吗？还是表现得疲惫、烦躁、紧张，你一回家就急着想离开？

* **临时抽查**。偶尔你可以没打招呼就回家，要么早点回家，要么在午休时间回家。

* 对于一对一的看护人，如果看护人带着宝宝去一些你熟悉的宝宝游戏组织，你可以问问组里其他宝宝的妈妈，了解一下她们看到的照看情况。

简而言之，在做最后决定的时候，问问你自己："宝宝对这个人的印象好不好呢，是我希望的那个样子吗？"她是你希望宝宝与之建立亲密关系的人吗？

2. **提前计划，但是不要过于提前**。不要老是想着自己需要回到工作岗位的日子。如果你不停地担心自己怎么能离开宝宝，就很可能让自己避免与宝宝进一步亲密，有的时候，妈妈会在潜意识里不允许自己真正融入与宝宝一起的



PDG

生活，以此来保护自己将来不会因为分离而痛苦。问题在于，压抑情感和敏感度会对妈妈和孩子的关系产生长远的影响。所以，充分享受你的产假，不要让担心剥夺你这几周或几个月当全职妈妈的乐趣。同时要记住，对将来的分离最好的准备就是现在建立起牢固互信的关系。

3. **找一个拥护亲密育儿法的看护人**。如果你打算雇用的看护人自己也是位妈妈，你可以在面试她的时候，询问她是否实施亲密育儿法以及实施的程度如何。她看起来是不是一个会关爱宝宝的人？你可以问一些开放式问题，例如“我的宝宝哭的时候你会怎么做?”你希望她的回答可以体现出她对宝宝的敏锐反应，例如“我会把他抱起来”或者“我就是不忍心让宝宝一直哭，他们看起来特别无助”。问问她怎么看待每天花些时间将宝宝用背巾兜在身上。这个人会给宝宝留下什么样的印象？她喜欢亲密育儿法？问问她对溺爱宝宝有什么看法，这会告诉你她内心是不是一个婴儿训练员，或者她是不是重视与宝宝的亲密关系。

看护人在宝宝的生活中扮演着非常重要的角色。你的宝宝要能信任她，甚至爱上她。这个人的生活稳定而有规律吗？一年后还能够继续带宝宝吗？一旦你找到了合适的看护人，你要很好地称赞和酬谢她。

如果看护人也实施亲密育儿准则，你回到工作岗位对你和宝宝来说都会更容易些。保姆显然是不能胸喂宝宝的，也不会像你一样投入，但是如果她能像你那样对宝宝做出及时而恰当的回应，那么她与宝宝相处的时间就会很愉快。这就是为什么在你回去上班前，最好和看护人有一个“展示和讲述”的时间。少则几小时、几天，多则几周，在这段时间里，看护人跟着你实地学习，了解你的宝宝喜欢怎样的照顾。教会看护人怎样使用背巾兜着宝宝，背巾是宝宝熟悉的地方，被兜着也是宝宝熟悉的姿势，如果宝宝待在他最喜欢的温暖小窝里，则能更好地适应妈妈不在身边的日子。

在讨论工作期间如何亲密育儿时，我们假设你的宝宝会在家里或在家庭式日托所由看护人照顾。我们认为这两个地方比日托中心更好，在中心式日托所里，太多的宝宝在同一间屋子里，轮班的看护人工作责任心各不相同。宝宝需

要某个固定的看护人对他做出前后一致的回应，而不是每六周就换一个新人。在家里或在家庭式日托所里，宝宝受到的照顾更像是爸爸妈妈的照顾，因为看护人不需要在同一时间照顾太多的孩子。但是工作单位的日托中心却值得一试，因为距离近可以弥补日托中心的缺点。宝宝离得不远，你就能够每天和他重新联系好几次。

4. **继续母乳喂养**。让宝宝吃你提供的母乳，是你在回到工作岗位后与宝宝保持亲密关系的重要方法之一。你是这个世界上唯一能为宝宝提供母乳的人，继续母乳喂养可以提醒你和宝宝，你们的关系是特殊而唯一的。在上班时泵奶，可以维持你的泌乳水平，并且宝宝在你不在身边时也能吃到母乳。泵奶确实是项挑战，但是它能帮助你，让你和宝宝又在一起时可以轻松容易地进行母乳喂养。继续母乳喂养，包括上班时间泵奶，也可以让你体内保持较高的亲密荷尔蒙水平，甚至上班时间漏奶——会有一点不方便——也能提醒你，你是一位母亲，你的宝宝需要你。等下班回家，喂奶是你与宝宝重新建立联系的绝好途径，而夜间喂奶也可以弥补白天错过的亲密接触时间。母乳喂养还能省钱，让你少请假。研究结果表明，母乳喂养的妈妈上班请假少，因为大多数母乳喂养的宝宝不像配方奶喂养的宝宝那么容易生病。

> 我两岁的儿子出了名的聪明、关心他人、有同情心、独立、敢于尝试、求知欲强、勇敢、可靠、快乐，还非常有幽默感。他到哪里都感到自在，我肯定这些品质都是我亲密育儿的结果。举个例子，我下班回家后，他会要求我抱着他轻轻摇晃，给他喂奶，这样他就有机会和我重新建立联系，而我也得以放松心情。他在这个时刻获得的精神上/心理上的益处，是真正让我继续母乳喂养的动力。我不知道有多少健康活泼的两岁孩子能够安安静静地待一会儿，什么都不做，但我的儿子在吃奶的时候可以静静地思考，我相信，他之所以能够持续不断地学习和掌握各种复杂信息，肯定与他能够静心思考有着某种关系。

5. **愉快地分开，幸福地重聚**。早晨上班前给宝宝喂一次奶。让看护人鼓

励宝宝睡个午觉，这样他傍晚和你相聚时就会精力充沛。让看护人在你下班到家前一个小时之内不要给宝宝喂奶，那么宝宝等你回来后就会急着要吃奶。（提前打电话，让看护人知道你到家的时间。）你到家后，与宝宝重新建立亲密关系是头等大事，家务活和准备晚饭都可以等一等。关掉手机和电话，换上舒适的家居服，放点轻缓的音乐，和宝宝一起窝在你们最喜欢的喂奶椅里，旁边的桌上放上健康零食，舒适地安顿下来。放下其他思绪，将注意力专注在宝宝身上。如果你采用母乳喂养，体内分泌的荷尔蒙会有放松的作用，能让你从一天紧张的工作中解脱出来。如果你喂奶瓶，你就不会得到荷尔蒙的帮助，但是你仍然能享受和宝宝在一起的轻松，以及重新当上全职妈妈的满足。

忙了一天后，下班回到家，给宝宝喂奶让我身心放松，比来一杯鸡尾酒效果还好。

6. **上班时多想宝宝**。不要在工作和家庭之间竖起一堵墙。每天打一两个电话给看护人，问问宝宝的情况，让宝宝也在电话那头听听你的声音。在办公桌的显著位置放上宝宝的照片，在饮水机边和同事闲谈的时候，也聊聊宝宝的事，要知道，宝宝的话题和“周一足球夜”或者最新的办公室八卦一样重要。如果你母乳喂养，也不要因为漏奶带来的不便而烦恼，漏奶和泵奶一样，都会让你想起宝宝。

你会碰到一些人，他们会建议你上班时间不要想宝宝，建议你不要在办公桌上放宝宝的照片，甚至不要透露你工作之外还是个妈妈的事实。毕竟，如果你在想你的宝宝，又怎能百分之百地专注工作呢？你在上班后还会碰到婴儿训练员的论调，只不过这回他们打着幌子，建议你不要因为离开宝宝而感到歉疚。试问，天底下与宝宝有着亲密关系的妈妈，哪个不会因为离开宝宝身边而产生一些歉疚心理呢？你通过亲密育儿培养起来的敏感度，使你对离开宝宝感到不安，这是正常的，也是健康的。正是这样的感觉，促使你在离开宝宝身边时，仍然努力地维持亲密关系。不要听信那些让你八小时以内把宝宝关在心门之外的建议，这会使你不再对宝宝敏感，最终会导致你与宝宝之间出现情感的距离。

7. 与宝宝同睡。有很多原因使得“与宝宝同睡”这条亲密准则对上班族妈妈特别有用。最重要的是，这会让你在夜里和宝宝重新建立联系，身体上的接触可以帮你弥补白天错过的接触时间。

和宝宝一起睡，也会让母乳喂养更容易进行。聪明的宝宝会在夜里频繁地吃奶，补上白天错过的。和宝宝睡在一起，你可以在夜里频繁地喂奶，但不需要完全清醒过来，这样可以避免侵占妈妈的睡眠时间。母乳喂养期间与宝宝同睡可以帮助增加乳汁供给，对于那些不在宝宝身边就很难泵出足够乳汁的妈妈来说，尤其重要。

研究发现，在妈妈外出工作的宝宝中，出现难以入睡的情况越来越多。和你的宝宝一起睡可以避免这种趋势，你的存在有助于调整宝宝的睡眠，让他确定，即使白天的看护人变了，夜里仍然是“属于妈咪和我的时间”。

宝宝，尤其是亲密育儿法养育的宝宝，不管父母喜不喜欢，都能设法从父母那里得到他们想要的东西。小心提防出现这样的情景：你下午六点钟左右到日托所接宝宝，看护人告诉你：“天哪！多乖的宝宝啊，她睡了一个下午！”你回到家，那个白天睡足了觉的小家伙变成了夜猫子。这样黑白颠倒会让你吃不消。宝宝在白天睡觉，赶走看护人，为夜里和你在一起而攒足精力。问题是，你要上班，需要睡眠。这时，让宝宝睡在身边有助于你获得额外的睡眠。让看护人限制宝宝午睡的时间也会有所帮助，甚至是那些之前能自己睡得很好的宝宝，在妈妈开始上班后，也会需要在夜里偎依在妈妈身边睡觉。

作为一个上班族妈妈，我每天都和宝宝一起睡，享受完全属于我们俩的时光。

8. 将宝宝兜在身上。你在家的时候，要花时间和宝宝在一起，准备晚餐、分类邮件或洗衣服时，都可以将宝宝放在背巾里，兜在身上。周末，你可以在打扫屋子、散步、或出去吃饭时兜着宝宝。如果你在上班时间必须和宝宝分开，那么在其余时间，你应该尽量和宝宝在一起。兜着宝宝，你就自然地让宝宝融入你的活动，并且时刻提醒你，宝宝在你的怀里是最开心的。同时，兜着宝宝有助于你享受只属于你和宝宝的特殊时光——也许只是晚上睡觉前或者清晨上班前的

一小段散步。不仅仅是妈妈，爸爸也可以利用这个机会保持和宝宝的联系。

9. **分担照顾宝宝的责任**。妈妈回去上班有个意外的良好结果，就是爸爸会分担更多照顾宝宝的责任。让你的丈夫光荣地加入到不分日夜照顾宝宝的行列中来。当今社会，如果妈妈要分担养家糊口的责任，爸爸也应该分担照顾宝宝的责任。如果爸爸一开始就参与照顾宝宝——兜着宝宝、给宝宝换尿布、安抚宝宝、哄宝宝睡觉等等，那么在妈妈回去上班后，宝宝会更容易接受爸爸的照顾。从宝宝出生开始就一起照顾宝宝，一旦你回到工作岗位，一起照顾宝宝会简单得多。（参见第十二章，了解爸爸建立亲密关系的小贴士。）

10. **寻找适合亲密育儿的工作**。如果可能，选择可以让你有更多时间照顾宝宝的工作。这个时候，你可以改变自己投入工作的时间和精力。你的时间和精力都有限，而你要确保宝宝得到他所需要的照顾。下面的建议有助于你重新安排你的工作生活，以便更好地适应宝宝：

* 和雇主商量你的工作时间表，让你可以兼职工作、在家工作或者实行弹性工作时间。在一些单位，这些方案都行不通，但是很多明智的公司领导人意识到，帮助雇员满足家庭需求是个好主意，雇员越快乐，工作效率就越高，也不会想跳槽。

* 如果你的单位有很好的育儿中心，可以利用起来。宝宝离你近，你就可以在上班时间里过去给宝宝喂奶，重新建立联系。如果单位没有育儿服务，可以考虑和其他有宝宝的员工联合起来，要求雇主提供这项福利。

* 如果你在找工作，尽量找离家近的工作。减少通勤的时间，就减少了你和宝宝分开的时间。你可以回家吃中饭或利用休息时间回家喂奶，或者宝宝的看护人可以带宝宝来找你。还有个让宝宝靠近你的办法就是找离单位近的日托所，而不是离家近的。如果宝宝不讨厌坐汽车或公共汽车，你和宝宝可以一起上下班。

* 如果你的工作允许你带着宝宝上班，至少在最初六个月里务必那样做，效果会很好。（见第 112 页“兜着宝宝上班”章节中提供的建议。）

* 可以考虑自己在家做生意。许多妈妈在孩子还小的时候，利用这段时间重新评估自己的目标，开始了新的职业。你可以当自由作家，可以在家继续从事你的工作，或者开展新的工作。

忠于自己，也忠于宝宝，这是平衡各方面权益的行为。理想中，你想从家庭和工作中都获得满足感；现实中，你也许不能从家庭和工作中获得一切你想要的东西，至少不能同时获得。有位妈妈这样说："全职妈妈对我来说难以接受，全职工作让宝宝难以接受，所以我就折中一下，改做兼职。"

宝宝让父母对自己时间和能力有了更为实际的认识，这是亲密育儿为父母带来的好处之一。你在做决定的时候，要考虑你的实际情况，做到宝宝和工作两不误。

莉莉是一位来我们诊所就诊的妈妈，她是个完美主义者，在工作上很有成就，自己有一间经理办公室，门上的牌子刻有她的头衔，她受到同事的爱戴，收入颇丰，还有很多额外待遇，满足了她的自我价值感。莉莉幸运地有个高需求宝宝，带这样的宝宝很有挑战性，他们会彻底打乱你的职业规划。莉莉意识到，由于自己的完美主义倾向，她不可能将两项工作都做到最好，于是，她留职停薪，在宝宝两岁前，当起了全职妈妈。在她和丈夫参加各种社交活动时，她遇见的很多女人都在同时应付事业和孩子。难免会有人问她："你做什么工作?"她会自豪地回答："我是幼儿教育专家。"

在我临死时，我不会想到自己曾乘坐过的公司飞机，也不会想到我拥有的高层办公室，我只会想到我所爱的孩子们，以及我的育儿方式给他们带来的影响。

宝宝会如何改变妈妈的职业规划

这个时候，你或许已经明白，我们将自己的孩子和我们的儿科诊所当做一

间实验室，用来了解更多现实生活中的育儿经历。有的妈妈按照自己的方式，解决了“要事业还是养育孩子”这个进退两难的问题，我在这些年里从她们身上学到了很多。当她们要我提供关于回去上班的建议或信息时，我从来都是毫不犹豫地劝她们在宝宝最初几周里与宝宝建立深厚的亲密关系。我们所了解的关于妈妈和宝宝的一切知识都告诉我们，这对宝宝的健康、快乐和生长发育至关重要。一旦与宝宝的亲密关系建立起来，这些妈妈愿意做任何事来维持这种亲密关系，这经常让我感动不已。

经常有夫妇在怀孕期间就来和我交流，他们要为自己的孩子物色一位儿科医生。妈妈们经常会提到她们打算在孩子出生后几周或几个月后回去上班，她们会询问如何才能让这个计划得以成功。我指出，将工作和育儿相结合有一定的危险性，其中之一就是会造成距离感，妈妈会不让自己在情感上与宝宝过于亲近，因为她们害怕以后将宝宝留给看护人，自己去上班会很痛苦。我告诉妈妈们，避免距离感的方法就是在最初几周里尽全力实施亲密育儿法，这就意味着不用奶瓶、不用安抚奶嘴、没有其他看护人挡在妈妈和宝宝之间。我告诉她们：“你不妨在自己能全职照顾宝宝的时候好好享受，因为这六周的产假可能是你一生中唯一的时间，让你有这么多的时间专注于宝宝。”这些妈妈进行了两个月超密集的亲密育儿之后，出现了以下情况：

两个人变成一个人。现在，妈妈们会将宝宝看成自己生命的一部分，之前她们认为回去上班是平常、也是正常的事，但现在她们意识到，自己很难将宝宝留给其他看护人，实际上，她们感觉这就像是要求她们在上班时，留下自己身体的一部分。

妈妈设法调整职业规划。她们会拖延回去上班的日子，想出各种计策来延长产假。有的时候我会帮她们，分享几个我自己的技巧。当我感到某位妈妈在试图抓住一切理由，希望推迟上班的时候，我会问她是否需要医疗授权，延长她的产假。威廉医生写出的标准信就是：“因为史密斯太太的宝宝对配方奶过敏，出于医疗需要，史密斯太太需要延长产假，以便安全地满足宝宝的营养

需求。”

为避免你认为这是医学上善意的谎言，我要告诉你，上面的说法在技术上讲对所有宝宝都是真实的，至少在宝宝最初的六个月里。在这个年龄，婴儿的肠道对母乳外的任何食物都过敏，即使有的时候过敏反应只是轻微的，不会让宝宝不适。如果我们整个社会都能更好地领会人类婴儿要吃人奶的概念，大家就会认同母乳喂养的妈妈和宝宝不应该被分开。

生活方式的变化。因为妈妈们会对她们的宝宝着迷，所以她们都会对自己的生活方式和职业理想做出改变。有的妈妈成功开始了网上业务，这使得她们可以在家工作；有的妈妈换了工作，以便适应宝宝的需求；有的妈妈决定兼职工作或者与雇主协商弹性工作时间；有的妈妈进行斗争，要求单位改变产假政策，并让办公场所更为育儿的父母着想。如果需要选择替代的看护人，这些父母会拷问可能雇用的保姆，不懈地寻找，直到找到合适的人选。有的妈妈没有再回到工作岗位，她们调整了家庭财务计划，让自己可以不用上班。

这些妈妈都怎么回事？一两个月的亲密育儿之后，这些妈妈与宝宝发展了亲密关系，她们内心的护犊天性被激发出来，变得更加勇敢，愿意做任何事来保护这段关系。宝宝对敏锐的妈妈竟然能产生如此大的影响。母子之间的亲近让这些妈妈学到了很多，都是从书本里学不到的知识。宝宝向妈妈表明，她是如此重要。

维克多出生后，我离开了前途似锦的学术事业，待在家里照顾他。我感到我作为一个妈妈的事业更加前程似锦。

第十二章

亲密育儿爸爸经

乍看上去，亲密育儿准则大多都是关于妈妈和宝宝之间亲密的身体接触，那爸爸呢？爸爸该如何和宝宝建立亲密关系呢？你可不要误以为亲密育儿法只是针对妈妈，持这种观点的爸爸会错过他生命中最重要的经历，正是这个经历可以考验他，让他成长、成熟、将爱转化为行动。男人当上爸爸，就会显露出独特的关爱技能——你或许从来都不知道自己还有这样的技能。爸爸不能母乳喂养，但却可以实施所有其他的亲密准则，从宝宝出生那天起就开始了解宝宝。如果爸爸参与照顾宝宝，每一个人都会因此受益。

甚至那些对孩子毫无兴趣的男人，在有了自己的宝宝后，也会变得热爱宝宝。爸爸学习照顾宝宝的方式和新妈妈是一样的——亲自动手实践。你不可能等儿子长大到可以扔橄榄球的年纪再开始介入他的生活，如果你希望他十岁的时候能和你一起用棒球来投球和接球，你就必须在他还是个婴儿时就开始享受和他相处的时间（女儿也是一样的，她还会想要一只棒球手套。）。宝宝从开始就知道爸爸是不同的，如果爸爸经常和他在一起，宝宝会重视这种不同。

爸爸参与照顾宝宝，整个家都会运转得更好。亲密育儿的爸爸让妈妈亲密育儿更容易，爸爸对宝宝的了解有助于他理解妈妈对宝宝的重要性，这会促使他营造一个支持性的环境，让妈妈可以将精力放在宝宝身上。亲密育儿的爸爸会在妈妈感到疲倦、需要休息时，随时接手照顾宝宝。因为夫妻二人共同分担照顾宝宝的任务，妈妈就不会出现过度劳累的情况，两个人能更好地进步，婚姻也更加美好。

没有丈夫的帮助，我是撑不下来的。

◆ ◆ ◆

他有严肃、大男子主义的一面，但是亲密育儿法让他温柔关爱的一面占了主导，这是亲密育儿的必然结果。和我们的宝宝一起睡觉、兜着宝宝到处走，真的让他成为一个温柔体贴的爸爸，他努力让宝宝在充满关爱和信任的氛围里成长。

我的故事：我是如何成为亲密育儿爸爸的

爸爸们，我将与你们分享我在前三个孩子的养育问题上所犯的错误。前两个孩子出生的时候，我还在进行儿科培训，第三个孩子出生的时候，我的诊所刚刚起步。那个时候，我将事业看做头等大事，认为赚钱养家是最重要的，我觉得自己可以从行医中获得最多的个人满足感。我自己从小没有父亲，也不知道当一个融入孩子生活的爸爸有着什么样的意义。我将养育孩子的事丢给玛莎——毕竟，她比较在行！我想，等儿子们长大了，我可以和他们一起玩橄榄球、一起在大联盟冠军赛期间讨论棒球，在他们需要智慧箴言的时候，我能够告诉他们。



将孩子排在事业前面。我觉得自己可以推迟融入孩子的生活，但我错了。即使孩子学步了、上幼儿园了，他们需要的还是我，不是我在事业上的成就。我一直没有清醒地明白这一点，直到我获得了多伦多儿童医院儿科住院总医师的职位。多伦多儿童医院是世界上最大的儿童医院，它的儿科住院总医师的位置很有威望，今后如果再找工作，我根本不用担心找不

到好工作。但是，接受这个职位意味着我必须在周末和傍晚都要加班——一直加班——在医院照顾其他人的孩子，而见不到自己的孩子。我意识到，这不是我想要的家庭生活，所以，我拒绝了这个职位，在其他地方找了个要求没那么高的职位，这样我就有时间享受与玛莎和两个儿子在一起，让生活更丰富。我们经常露营，还从事帆船运动，我开始了解罗伯特和詹姆斯这两个儿子，喜欢和他们相处，我还成功地说服玛莎又生了一个孩子，我们的第三个儿子彼得。这时，我比以前更加融入孩子们的生活了，但作为爸爸，我还有很多东西要学。

孩子使你接受新事物。下一个孩子海登是我们的第一个女儿，她的出生改变了我的生活，她的个性启发我们创造了一个新词“高需求宝宝”。这个精力充沛的小家伙一出生就与我们其他的孩子不同，一离开我们的怀抱，她就会不高兴，一放下她，她就会哭，她经常要吃奶，没有任何规律可循。玛莎已经是个熟练的婴儿照顾者了，可是她为了当好海登的妈妈付出了许多努力，让她感到疲惫不堪。我也别无选择，只好抱着她、兜着她、安抚她。海登不是她妈妈抱着，就是我抱着。在她吃奶的日子里，我必须在下班回家后接手照顾儿子们。随着我对海登的需求越来越敏锐，海登开始信任我了，玛莎也更放心让我来照顾海登。

玛莎和我共同努力，一起经历了海登的婴儿期。我觉得，我的敏感度达到了一个新的高度，这个高需求的小姑娘教会了我许多东西。我新获得的敏锐感被沿用到我与所有儿女以及我与妻子的关系中，我的家庭前所未有地和谐美满。我也学会更加聪明地管教孩子，没有像那些与孩子保持距离的爸爸那样，只会惩罚孩子和提供忠告，我学会真正了解我的孩子们，特别是海登，因此，我知道该怎么帮助他们，让他们表现得更好。我意识到，你不能根据抽象的概念给孩子加以限制，如果你希望孩子的表现如你所愿，你就必须非常了解他，他也必须了解你、信任你。

从出生就开始建立联系。海登之后，我们又有了四个孩子——艾琳、马

修、史蒂芬和萝伦。他们每一个都是我成长的一段经历，特别是对马修，我尽了一个做爸爸的全力，因为那时候我们以为他会是我们最后一个孩子。我觉得和他如此亲近，因为他出生时，是我接住了他（玛莎生得很快，接生人员还没到就生了。）。马修可能不记得我颤抖的双手第一次触到他的时刻，但是那一刻是我永远不会忘怀的。即使将那一刻换成让我当超级杯的四分卫，我都不会换。

爸爸“哺育”。因为马修，我发现了爸爸“哺育”的乐趣。玛莎用母乳喂养马修，我会在他吃奶后用婴儿背巾兜着他到处走走。我后悔怎么直到第六个孩子，才发现可以和孩子如此亲近。（我希望读者们可以从第一个孩子就开始尝试这样做！）马修知道我不是妈妈，是另一个爱他的人、一个同样能让他感到满足的人。

马修在我的照顾下茁壮成长。他喜欢在玛莎身边，也喜欢和我相处。我新掌握的安抚宝宝的技能对玛莎很有帮助，她更放心将马修交给我照看，从而可以多一点属于自己的时间，让她能更轻松、更好地照顾家中其他的孩子。玛莎喜欢看我和马修相处的情景——她知道我作为爸爸的温柔也会播撒到她，甚至连我们的性生活都更和谐了。

马修出生后的第一年里，我将儿科诊所搬到了家里改建的车库（我那些十几岁的病人称它为“威廉医生的车库兼身体检查室”）。我在白天会休“育婴假”，能够和马修一起待上很多时间。一年后，我关掉了家里的办公室，将诊所搬到了附近的一幢医疗大楼里。但是，即使我在外上班，我仍然沉迷于爸爸“哺育”。我和马修以及和其他家人之间的亲密关系就好像是一根非常牢固的橡皮筋，它可以拉伸得很长，让我可以去上班、教书、写作，但是它总会将我拉回家。同时，我也会很小心，不会将它拉得太远，以免它变得脆弱，甚至断裂。

孩子让爸爸成长。马修和我到现在还是让人难以置信的密切。当他从成长的一个阶段进入下一个阶段，我都会遇到新的挑战——训练棒球小联盟选手、

替幼童军策划活动等等。如果不是因为这些对马修很重要，我是不会有时间参与这些志愿者活动的，但是我从中学到了很多，也通过这些经历，变得更有耐心、更加成熟。

亲密小贴士

男人照顾宝宝的场景，真的会唤起女人的兴致。

马修之后，西尔斯家族又增添了两个孩子。但是我的儿女们并没有中断和我之间的亲密关系，他们八个一直都在教我如何成为一个更好的人、成为一个更好的父亲——因为我一直守候在他们身边。亲密育儿的爸爸成功了。

在写这本书期间，我有了生平第一次担当新娘父亲的机会，我们的高需求宝宝海登长大成人了，这回，她一如既往，让我们有幸办了一场“高成本”的婚礼。当我带着她进入婚礼殿堂时，在婚礼上与她随着《爸爸的小女儿》的乐曲跳舞时，我的脑海里闪现出她还是婴儿时，在我怀里哭闹的情景。我记得她睡在我们的床上、记得她在玛莎怀里吃奶的样子、记得这么多年来我们对这个高需求孩子的养育。现在，她已经是一个美丽、自信、富有同情心的年轻女子，我为她自豪，这种感觉太棒了！

给爸爸的亲密小贴士

亲密关系不会自动建立，必须由你来建立。通过我自己的亲密育儿之路，以及其他爸爸与我分享的经验，我了解到，付出得越多，得到的也越多。下面我将为你提供一些亲密小贴士，帮助你与你的宝宝建立联系。挑战一下自己，把这些小贴士利用起来，在未来的几个月和几年里，你将会受益匪浅。

1. 尽早开始

爸爸的养育在宝宝出生前就开始了。爸爸没有怀孕的身体体验来帮助他们习惯已经有了孩子的概念，但是，爸爸仍然可以利用妈妈怀孕的这九个月开始建立自己与宝宝的联系。

在“我们”怀孕期间，玛莎和我都很喜欢在晚上进行一个仪式，我们称之为“按手礼”。每晚上床睡觉前，我会将一只手放在玛莎隆起的肚子上，对肚子里的宝宝说：“你好，我是你的爸爸，我爱你，我期待与你见面。”一开始，你会觉得和一个你看不到的人说话有些傻，但是你做的次数越多，你就越感到宝宝真的在听你说话（事实上，她是会听到）。我们知道胎儿在子宫里是可以听到声音的，一些孕期研究人员认为，胎儿听爸爸的声音会比听妈妈的声音更清楚，因为低沉的声音更容易穿透羊水。研究结果表明，如果爸爸在产前就和胎儿说话，婴儿出生后很快会对爸爸的声音表示出更大的兴趣。我们知道，婴儿如果在刚出生的时候就听到爸爸的声音，就会转动脑袋，环视产房，寻找声音的来源。好像在说：“我知道你。”

将手放在妻子的肚子上，欢迎那里面正在生长的小生命，想象宝宝的生长会使你也产生怀孕的感觉。（“怀孕”这个词还有饱含的意思；爸爸完全可以感到对正在生长的宝宝饱含爱意。）如果可以，陪妻子一起去做产前检查，你可以听到宝宝的心跳或者看到超声屏幕上他小小的身躯。

爸爸亲密育儿与亲密育儿准则

下面列出了爸爸应该如何利用七条亲密育儿准则。

亲密育儿准则	爸爸该做的事
1. 出生时的纽带	与妻子一起分享与宝宝建立联系的时间；轻抚你的宝宝，和他说话，注视他的脸。如果因为医疗原因，妈妈和宝宝被分开，你和宝宝待在一起，在他出生的最初几个小时里让他感受和爸爸的接触。（参见第 69 页“爸爸与新生儿的亲密联系”文字框。）

亲密育儿准则	爸爸该做的事
2. 母乳喂养	“哺育”不仅仅指哺乳，也有安抚的意思。爸爸可以通过其他安抚方式来哺育宝宝。爸爸也可以照顾妈妈，让她母乳喂养更容易。
3. 将宝宝兜在身上	将宝宝兜在身上可以促进爸爸与宝宝的联系，让宝宝习惯和爸爸长时间待在一起。
4. 睡在宝宝身边	支持你的妻子，接受这种夜间哺育方式。如果这种方式奏效，不要给妻子压力，让她断奶或与宝宝分开睡。
5. 信任宝宝的哭声	避免“担心惯坏宝宝”的思维模式，摸索特别的方式来对宝宝的哭声做出回应，例如温暖的胸膛和颈部偎依（见第 209 页）。
6. 平衡与界限	记住，亲密育儿的妈妈很容易感到疲惫，她需要她的伴侣帮助她，和她一起分担照顾宝宝的责任。
7. 警惕“婴儿训练员”	保护妻子，不要让其他人打击她的信心。信任并支持她母性的直觉。

按手礼对你来说很重要，对你的妻子来说也同样重要。女人在怀孕期间会经历许多情绪上的波动，她们担心自己能否成为一个好妈妈，也担心做了妈妈后，生活会发生很大的变化。当你将温暖的手放在她隆起的肚子上时，你不仅仅是在肯定自己对宝宝的承诺，同时也是在告诉你的妻子，你会帮助她养育你们的爱情结晶。这看起来是一件小事，或者是件再正常不过的事，但你的妻子会珍惜你这种经常表达爱意和承诺的行为。玛莎曾经对我说过：“我每天晚上都很期待你和我们宝宝之间的特殊对话，每次你拥抱宝宝，我都感到你也在拥抱我。我可以感觉到你对我和宝宝两个人的承诺。”每晚重复这个仪式可以强化你做一个好丈夫和好爸爸的承诺。

> 我对此着迷了。在宝宝出生前，我习惯将我的双手放在他上方，和他说话，现在他出生了，我每天晚上还要将手放在他温暖的小脑袋上，对他说出父亲的誓言。不这样做的话，我就睡不着。

2. 和刚出生的宝宝建立联系

宝宝出生时，爸爸的身份不仅仅是个旁观者。尽管早期关于亲密关系的研究着重于母亲的行为，研究人员也研究了爸爸与新生儿最初的接触。爸爸的反

应被形容为“全身心投入”，爸爸抱着刚出生的宝宝，注视他的眼睛，轻抚他的皮肤，和他说话，完全会为宝宝着迷。马丁·格林堡博士在他《父亲的诞生》一书中指出，这样的爸爸会感到自己在宝宝生命中的重要性，更有为人父的意识，导致他们更多地参与照顾宝宝。像妈妈一样，爸爸也能够关爱和照顾宝宝，他们越早开始照顾宝宝，就越感到自己可以胜任。新生儿有着神奇的力量，像磁铁一样吸引父母靠近他。靠近宝宝吧，亲手照顾他，这样宝宝也能对你施展他的魔力。

3. 也休产假

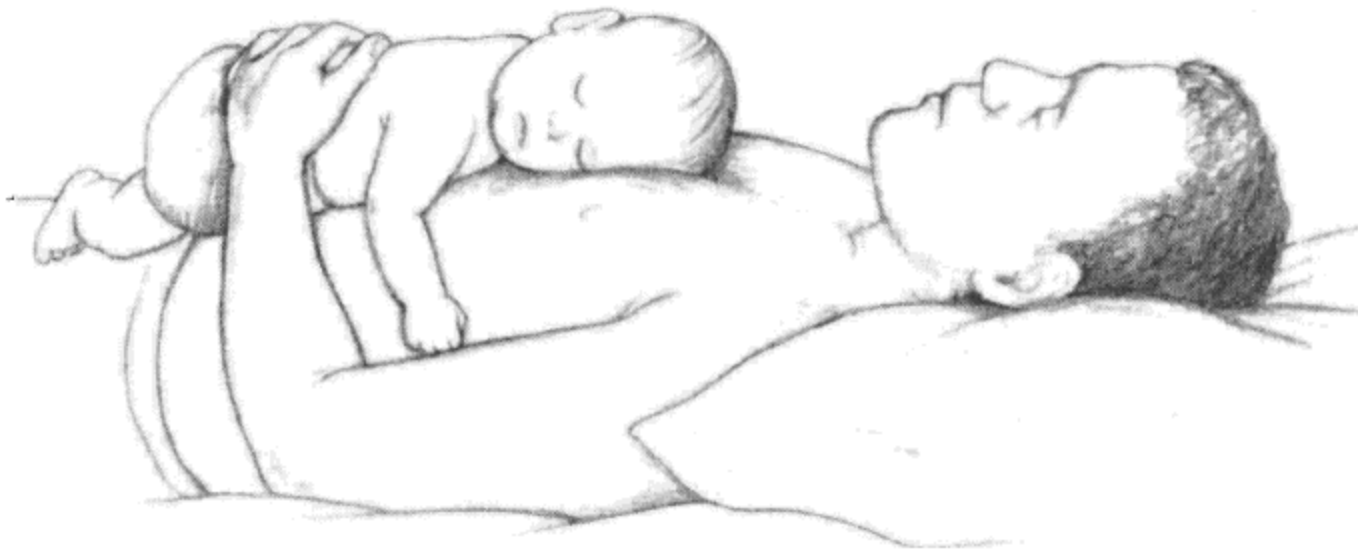
大家都知道妈妈会休产假，但是很少有人意识到爸爸在宝宝出生后不急于回去上班的重要性。申请尽可能多的产假，使你可以照顾妻子，也可以以轻松的方式去了解你的宝宝。要知道，等你回到工作岗位时，需要处理的公务仍然会在那里，而你的宝宝作为新生儿的时间却只有短短几周。如果可能，在宝宝还小的时候，尽量减少加班，减少傍晚的会议，减少去外地出差。在第一年里，妻子和宝宝都需要你在身边，需要你的支持。从此以后，你在制定工作时间表时，都需要考虑家庭的需求。

4. 保持联系

你了解成年人的方式是交谈和分享经历，你了解宝宝的方式是抱着他——和分享经历。宝宝的语言是由声音、动作、面部表情、身体的紧张与放松组成的，当你抱他在怀里或将他兜在身上时，你接收所有这些微妙的交流方式。你和宝宝亲近越多，你们就越了解对方。

温暖的胸膛。肌肤的接触会让宝宝和爸爸都感觉良好，特别是在最初的几个月里。尝试用温暖的胸膛来帮助宝宝进入梦乡。让穿着尿布的宝宝贴身趴在你的胸膛，一只耳朵贴在心脏部位。你这样做的时候，可以是躺着的，或者是

在你最喜欢的躺椅上休息。你心跳的节奏，呼吸时胸膛的起伏，以及拂过宝宝头皮的温暖鼻息，都会让宝宝很快进入甜美的梦乡。皮肤的接触让这种姿势感觉格外舒服。宝宝会喜欢这种替代妈妈乳房的男性接触，爸爸与妈妈不同——但是宝宝会明白不同也不要紧。



温暖的胸膛

颈部偎依。爸爸和宝宝最喜欢的姿势还有颈部偎依。将宝宝抱在胸前，让他偎依在你的颈部，头靠在你下巴下面。因为宝宝的头会靠在你的喉部，所以他能在你低声说话或哼唱的时候感受到令人舒适的振动。爸爸更擅长以这个姿势安抚宝宝，因为男性的嗓音更加低沉，制造出声音的喉部振动也更加强劲。这不是模仿三大男高音的时候，也不是用尖锐的假声唱摇滚的时候，你可以低声哼唱像《老人河》那样能引起你胸腔和喉部共鸣的歌曲，或者干脆自己现编一首，不需要很复杂。我编了下面的歌词，效果就很好：

睡吧，睡吧，

睡吧，我的小宝贝。

睡吧，睡吧，



颈部偎依抱法

睡吧，我的乖宝宝。

宝宝会喜欢这些重复的词，喜欢你的曲调，以及你喉结下面传出来的低沉的声音。

从下面做起。大多数男人都知道，在企业晋升制度中，要想往上爬，必须从下面做起。爸爸进行亲密育儿，也是同样的道理，宝宝的下面——屁股，就是你的起点。那么，为什么要让爸爸干换尿布这种脏活呢？这是因为换尿布是另一种与宝宝互动、更深入了解宝宝的方式。毕竟，让一家人团结在一起的都是一些共同经历的生活琐事。如果你想很好地了解你的孩子，你不能只在游戏时间才出现在他身边，给宝宝换尿布、给宝宝洗澡、给宝宝穿衣服全都是你与宝宝一起玩耍和互动的机会。你自己算吧：在最初两三年里，你的宝宝大约需要换五千次尿布，你哪怕换百分之二十，那也是一千次与宝宝互动的机会。刚出生的宝宝不会知道你分不清尿布的正反面，但他会意识到，你在温柔、充满爱意地对待他。从下面做起，从宝宝的屁股做起，这会让你可以通过努力得到孩子的喜爱，还可以让你在这个执行和负责的职位上建立自信。

5. 走动起来

婴儿背巾并不仅供妈妈使用，它也适合爸爸（如果你不喜欢妻子的碎花布背巾，可以再买一个自己用，颜色或款式都可以选男性化一些）。用背巾将宝宝带在身上，会让你感觉宝宝属于你。下班回家后，用背巾兜着宝宝去散步，你可以获得放松，并让妈妈有时间得到她需要的休息。或者，你可以在早晨早点起床，在做早饭、看报纸的时候，让宝宝在背巾里偎依着你。马修九个月大的时候，习惯于每天在背巾里和我待一段时间，我只要说声“走”，马修就会爬到挂着背巾的门边，伸手去够背巾。我会将背巾穿上，把他放进去，然后就开始我们每天“爸爸和我”的海滩漫步。

宝宝还很小的时候，你在用颈部偎依的姿势抱他时（见第 209 页），可以用背巾帮助支撑他。因为宝宝紧贴着你，你可以在观看电视里球赛的同时边唱

边摇或边唱边跳，哄宝宝进入梦乡。如果宝宝习惯被爸爸兜在身上，也喜欢爸爸颈部偎依抱法带来的舒适，那么宝宝在晚餐时间哭闹时，或者小家伙在睡觉时间不肯上床时，爸爸就可以大显身手。你不仅可以与宝宝建立联系，还会赢得妻子对你刮目相看。

6. 支持妈妈

大多数新妈妈对自己照顾宝宝的能力和智慧没有很多信心，她们也许会尽力表现得胸有成竹，但其实内心深处很不确定。因为她们爱宝宝，非常努力地想去做好，所以她们非常脆弱，容易受到伤害。不一致的建议会打击妈妈的自信，哪怕她已经做到最好。所以，作为爸爸，你最重要的任务之一就是支持你妻子的育儿方式，为她挡开那些提供错误建议的说教者。

如果你感觉外部建议给你的妻子造成了哪怕一点点的沮丧，你都要制止这种情况，即使这些建议来自你的母亲。如果你自己也坚决支持亲密育儿法，那么制止那些建议会容易一些，但是，即使你有一些疑虑，你还是应该继续支持妻子的直觉。养育孩子的过程中，有时爸爸必须信任妈妈，妈妈是与孩子有最亲近生理关系的人，不要阻挡她倾听和回应孩子的需求。如果你信任她，她会更加信任自己，大家都会更快乐。记得说些这样的话："我觉得你就是我们宝宝所需要的妈妈。"作为回报，你的孩子会有一个更好的妈妈，而你会有一个更快乐的妻子。

尽管我不能母乳喂养我们的宝宝，但我可以做很多事，让我的妻子可以更容易、更成功地进行母乳喂养。

7. 全力以赴

无论是掌握换尿布的艺术、领会幼儿的牙牙学语，还是在半夜安抚一个哭闹的宝宝，作为父亲，意味着你必须全力以赴和不断进步。为了孩子的利益，

你要乐于接受或尝试新事物。妈妈可能提供许多孩子所需的安全感和确定性；爸爸则可以给孩子带来新奇和乐趣。参与孩子的活动，不要做一个疏远的爸爸——坐到地板上和孩子一起玩，有时候你可以带头推荐新游戏，但是大多数时候你要让孩子来主导活动。如果你肯花时间玩你幼儿园的孩子想玩的游戏，你会树立他的自尊心，让他知道你无论怎样都爱他。

等孩子长大一些，你可以通过参与他的体育比赛、童子军活动以及学校活动——各种可能的活动，更加深入地了解他，并且更加享受和他在一起的时光。你可以志愿去当孩子最喜欢的运动项目的教练，或者做一段时间的童子军团长。你不需要是一个专家，你只要去做、愿意去学就可以了。你要比你带领的（大多数）孩子更加聪明、更有技能。我记得我在马修六岁的时候，担任了他所在足球队的教练，我对足球一窍不通，也不认为自己很喜欢运动，但是马修不知道这一点，他只知道爸爸很在意他，愿意参与他的活动。很多年以后，萝伦八岁那年，我和她之间产生了一些距离感，我又担任了萝伦所在足球队的教练，所有的练习和比赛都让我们有机会重新建立亲密关系。

当你志愿去担当教练或参与其他活动时，你会从各方面更加了解孩子，尤其是你的孩子。你要知道，大多数参与这些活动的父母对这些活动并不比你懂得多，我在当童子军团长的时候，学到了一个有用的育儿原则：简单化、趣味化。

8. 了解孩子

你必须了解你的孩子，才能够指导和管教他。要了解你的孩子，你必须参与照顾他。上面列出的所有亲密小贴士，目的都是帮助你更好地了解你的孩子。当你对宝宝敞开心扉，对宝宝的语言做出敏锐反应，你会渐渐发现是什么让你的宝宝开心、什么让他感到困难。因为你支持妻子的育儿理念，你会从她那里获得洞察力，知道是什么让宝宝有这样那样的表现。了解你的孩子并不是一件难以做到的事，你只需要去倾听、去回应（也许还要摒弃一些先入为主的想法，例如让宝宝睡整夜觉或让宝宝静静地一个人在婴儿床里玩）。

如果你让自己的开明和对孩子的了解继续发展下去，你将能够敏锐地凭借直觉对孩子进行教导。你内心的斗争会更少，与孩子发生争吵的次数也会更少，你将知道怎样促使孩子做你想让他做的事，你还将学会辨别什么事他能够做到、什么事你还不能操之过急。

我之所以能有效地指导我们的孩子，是因为我了解他们，他们服从我，信任我。作为一个父亲和一个儿科医生的经验让我确定，许多父亲管教他们的孩子很困难，是因为他们没有与他们的孩子建立联系，他们的孩子可能出于义务或恐惧而服从他们，但是这些孩子不会成为自律的人。如果你希望你的孩子可以沿袭你的价值观，你就必须了解并尊重他们内心的所思所想。在孩子的第一年里，当你对孩子的哭声做出回应的时候，这个过程就已经开始了。

9. 记住，父亲的养育很重要

爸爸和妈妈的育儿方式有所不同，而孩子能够从这种不同中获益。爸爸不仅仅是替代者、排在妈妈后面的最佳看护人。即使在最初的日子里，当妈妈有让宝宝舒适的乳房，而爸爸却只有坚硬的肩膀时，爸爸也不仅仅是替补的看护人。爸爸的参与是必然的，研究结果表明，不论影响好坏，孩子成长的很多方面都会受到爸爸的影响。在孩子生命的第一年里，因为孩子与妈妈的关系亲密而强烈，人们往往会忘记爸爸的重要性。

我在儿科诊所里常会见到年纪稍大的爸爸陪妻子来做产前健康检查，这些男人很多是再婚，他们早年没有太多参与他们大孩子的生活，为此常感到遗憾。现在人到中年，生活已走上正规，他们想与上一次婚姻所生的孩子多多相处，却发现这些孩子不给他们机会。现在有了新的宝宝，他们决定不再错过任何事情，因为他们知道，只有现在打下牢固的基础，将来才能和孩子亲密相处。接受这些爸爸的教训吧，现在就开始计划，将来才不会后悔。要知道，孩子成长的每个阶段都只有一次。

爸爸在哪里

上班族妈妈的困难得到了许多的关注，但是上班族爸爸呢？大多数爸爸为了养家糊口，每周要离开自己的孩子至少四十个小时，甚至更长时间。为家庭提供经济来源固然很重要，但是与孩子保持联系也很重要，要同时实现这两个目标，的确是一个巨大的挑战。

对于我来说，这个挑战就是如何平衡我的时间安排：在家和孩子们待在一起的时间、写书的时间以及在诊所里照顾病人的时间。以上三件事我都很喜欢，我既是儿科医生，又是父亲，所以时间对我来说非常重要。有一年，我一直在家里的儿科诊所工作，我要让孩子们知道，我将办公室搬回家就是为了离他们更近，当然我也再三强调，我在办公室里是在工作，不是在玩。然而我惊奇地发现，原以为每天上下班的路程很辛苦，其实它十分有助于放松情绪。当我的社交圈慢慢只剩下家人时，我开始想念办公室里的同事情谊，这让我意识到工作场所的社交对我其实非常重要。我开始理解，对于妈妈们来说，离开原先的工作岗位，整天在家一个人带孩子，如此巨大的改变往往很难适应。我在家上班的经历也让我意识到，对爸爸们来说，通过工作而逃避对家庭的付出，的确是一个相当大的诱惑。

让爸爸学习怎么当爸爸

妈妈们，记住，男人可能不能像女人那样，很快或出于本能地学会读懂宝宝给出的信号。给你们的丈夫一些时间和空间，让他们学会如何安抚和照顾你们的宝宝。想象一下这样的情景：爸爸在照看宝宝，你在另一个房间，宝宝开始哭闹，你等了一分钟，希望爸爸可以解决问题，但是随着哭闹愈加剧烈，你

冲进他们的房间，给出一连串的建议，你甚至随时准备从手忙脚乱的爸爸手里搭救哭闹的宝宝，你肯定是出于好意，但是退一步想想，你传递的信息是什么？你让你的丈夫知道，你认为他笨手笨脚——他也许也这么想，但是你当面指出却对事情毫无裨益。你给宝宝传递的信息就是，他由爸爸照顾的确是不稳当的。所以，不要急着冲过去，克制一下你的母性荷尔蒙，给爸爸和宝宝几分钟时间去解决问题。如果必要的话，你离远点，不要留在听力范围以内。

只要有机会，就安排爸爸和宝宝在一起，让他们能够欢乐相处。你可以先喂饱宝宝，然后让爸爸照看，也可以在宝宝心情比较好的时间段里，让爸爸来照看他。你可以出门散散步或者逛逛街，让父子俩单独待上一段时间。如果你让爸爸知道你相信他能照顾好“你的”宝宝，他会做好的。爸爸们在必要时，往往能想出独特而有趣的安抚方式。

分开时保持联系

爸爸应该让孩子知道你看重的是什么，即使你需要外出工作，你的孩子也应该明白，家对你来说更重要。不可避免地分离是可以谅解的，但是出于自己的选择而不在家则不能原谅。下面的方法有助于你不在家时，也能与家人保持紧密的联系：

* 不在家时，多想想你的孩子。带上照片，将照片放在办公桌上，或者给同事们看。

* 白天打电话回家，向妻子（或看护人）了解宝宝的情况。

* 让孩子融入你的工作生活，不要在工作和家庭之间竖起一堵墙。如果条件允许，带孩子参观你的工作场所，让他看看你每天出门要去的地方，告诉他你上班都做些什么。

* 让孩子看到你在工作上的成就，或者让他看到你工作的样子。见到你的另一面，对孩子来说很有意义，你在帮他形成工作的概念，也让他更加了

解你。

* 如果条件允许，可以在出差时带上年纪大一些的孩子。这既让你充分利用了航空里程积分，也会为你们两个带来很多乐趣。当有机会与爸爸一起旅行时，孩子们都会表现良好。我经常在去上电视节目时带上一个孩子，参观电视台能让孩子大开眼界。

* 晚上回家后，抛开工作上的事。用你在下班路上的时间完成职员到父亲身份的转变，一进家门，就将注意力集中在家庭上。

让人遗憾的是，孩子年纪还小的那些年，往往是父亲的创业期，是他感到必须为工作付出110%努力的那几年。但是，你要记住，十年以后，仍然会有工作机会等着你，也许没有现在这么多，但总会有的，而你的宝宝，将不再是个婴儿。

当爸爸在旅途中。爸爸在旅行时，与宝宝保持联系会更加困难。这对于那些在部队服役的爸爸或者是因为其他工作而必须长期离家的爸爸来说，是个巨大的挑战。爸爸亲密育儿的一个副作用就是，当父子分开时，两个人都会感到失落。一个与爸爸关系非常亲密的宝宝会在他亲密对象离开时表示抗议。父母们注意到，当爸爸不在家时，有可能会出现以下情况：

* 宝宝的睡眠模式改变了，夜里会醒得更频繁，让他安顿下来会变得更加困难。

* 宝宝哭闹的时候更多了，年纪小一点的孩子会更多地耍小性子或者发脾气。因为爸爸不在，宝宝会觉得整个世界都改变了，他的行为会紧张、缺乏条理。

* 爸爸不在身边时，孩子可能会调皮。纪律问题往往会在爸爸外出时浮现出来，许多孩子会在妈妈维持纪律时，挑战爸爸所定规矩的底线。

* 对于和爸爸亲密的高需求宝宝或冲动型宝宝，此类因为分离所导致的行为特别容易出现。

* 妈妈的行为会与以往不同，特别是在亲密育儿的家庭。这时对宝宝来

说，绝对是双重打击，爸爸不在，宝宝可以感觉到，因为丈夫不在，妈妈即使在宝宝身边也会显得有些心不在焉。

* 孩子情绪变化很大，他们会从一言不发突然转向冲动挑衅，尤其是年纪小的孩子更会这样，因为他可能不明白发生了什么事。有一个两岁的孩子，爸爸和奶奶一起度假去了，一个多星期之后，孩子对妈妈说："我再也见不到爸爸了。"实际上，他的爸爸过两天就会回来，但对于小家伙来说，他的世界好像永远改变了一样。

如果你从外地回来，宝宝或小孩子对你冷淡，你也不要感到不安，这只是暂时的，宝宝需要一些时间理清混淆的思路，打消因为你不在而产生的怒气，他需要适应你的归来。我第一次受到这种冷遇的时候，心里很不安。我出门好多天回家进门后，我们一岁的孩子没有"见到你很高兴"的反应，而是表现得对我丝毫不在意。过了一会儿，我抱起他走了走，还开始唱他最喜欢的歌，他又活跃起来，我们这才真正地团聚在一起。在一段时间的分离后——甚至只是上班时间那么长的分离——你可能需要哄宝宝重新信任你。

打电话回家。育儿最好是两个人的工作，如果你经常出差，要注意保持联系。即使你不在身边，你的妻子也需要你的支持和疼爱。经常打电话回家，在电话里和每个家人说说话，让你的孩子知道你想念他、爱他。甚至小宝宝也能够对听筒里传出的爸爸的声音做出回应。告诉你的孩子你在做什么，什么时候会回来，如果孩子告诉你他的事，你一定要耐心地听。你还可以考虑带着家人一起出差，带宝宝一起旅行很方便、很简单，对于小宝宝来说，他的家就是妈妈和爸爸所在的地方，可以是家，也可以是远方的旅店。

我们的宝宝还小时，我出差都会让玛莎将我的一张大照片放在床边，这样宝宝一觉醒来，睁开眼睛就能看到妈妈和我。你还可以为宝宝录制一些磁带，唱他最喜欢的歌或者讲个故事，在你出差时放给宝宝听。现在，有电脑和电子邮件，你没有理由不与家人保持联系，你可以发送即时信息、照片甚至录像。你还可以创新，利用各种市面上的尖端通信设备，与你生命中最重要的人保持联系。

爸爸对母婴亲密关系的感受

“她只顾着喂奶。”“她一心全扑在宝宝身上。”“宝宝整天都和她在一起，现在她居然还要和宝宝睡在一起。”“我们应该去休假——就我们两个人去。”“我们几周没有夫妻生活了。”这些感受都来自于现实生活中十分疼爱妻子和宝宝的爸爸，但是他们觉得自己受到冷落，由此感到困惑和孤独。那些不了解亲密育儿法的爸爸们很容易对以上感受产生共鸣，因为那些都是新爸爸们的普遍经历。希望获得妻子更多的关注，这完全可以理解，而妻子将心思放在宝宝身上，也是正常合理的行为。但是如果你和妻子的感受相互冲突的时候，你就要把这看做是一个应当做出改变的信号。宝宝需要的是快乐的父母。

女人体内的荷尔蒙在生产后会发生变化，所以妈妈会格外依恋宝宝，而明显地对伴侣失去兴趣。在怀孕前，女人的荷尔蒙周期促进她的性欲，这也促成了卵子得以受精。宝宝出生后，母性荷尔蒙占了主导地位，因为造物主在这个时候要确定小宝宝能获得所需要的照顾，能够存活下来。母性荷尔蒙使妈妈更喜欢母乳喂养和照顾宝宝。

妻子之前投注你身上的心思和精力如今转到了宝宝身上，这是出于她的母性本能和冲动，她的身体告诉她，她应该关注怀里的小生命。在宝宝完全吃母乳的这段时间，你的妻子是不太可能再次受孕的（造物主以这种方式告诉我们，太早怀上另一个孩子会影响这个孩子存活和成长的几率）。因为你的妻子没有排卵，她对性生活就会兴致缺缺。

出于各种各样的原因，有的女人对体内荷尔蒙的改变反应更强烈。如果你的妻子全身心关注宝宝，不要恐慌，这并不表示你在妻子心中的地位被宝宝取代，也不表示你必须和宝宝竞争才能获得妻子的注意力，只是说明你需要等待。这段时间是你的妻子掌握做母亲技巧的阶段，她在通过疼爱和照顾你们的

宝宝，表达对你的爱。迟早，她的注意力会回到你的身上，如果你在最初几个月里表现为投入照顾宝宝的爸爸和支持妻子的丈夫，妻子的心思可能会更快地转向你。

爸爸和妈妈意见有分歧时

我采用亲密育儿法养育我三岁的儿子，宝宝很快乐，我也很快乐，但是我的丈夫认定我在惯坏宝宝，他希望儿子可以更加独立，这样我们夫妻俩就可以经常出门了。

如果夫妻双方都认为亲密育儿法是对宝宝最好的育儿方式，那么亲密育儿法就能达到最好的效果。在育儿方式上的分歧可能会让婚姻出现危机，在夫妻之间造成隔阂。

如果你的丈夫有这样的想法，你需要和他谈谈，了解他为什么这么想。也许只是因为你的丈夫不熟悉你的养育方式，他成长的家庭总是让孩子自己在婴儿床上哭泣，也说不定是他的朋友或家里人对他说，你在惯坏宝宝。或许，只是因为你的丈夫并不了解，随着宝宝长大，他会越来越独立。

向你的丈夫说明你为什么要实施亲密育儿法，你最清楚亲密育儿法的众多好处中，有哪些能吸引他。让他确信，要求高、难伺候的婴儿阶段不会永远存在。最重要的是让他知道，他对宝宝十分重要，鼓励他开始兜着宝宝、回应宝宝的哭声。你希望他也感到亲密育儿法是正确的选择。

最后，丈夫们经常在感到自己被冷落的时候批评亲密育儿法。亲密育儿的妈妈可能忙着照顾宝宝，不经意间让爸爸成了局外人。你是可以改变这种状况的。和你的丈夫交流，告诉他，你没有对他失去兴趣。想想用什么方法可以表示你对他的爱，每天都将此作为头等大事来做。你也可以告诉他你的疲劳感，建议他分担家务和照顾宝宝，这样你就可以留出精力给你们俩的夫妻生活。

家中有婴儿和小孩子的时候，很难有时间和机会让你们过二人世界。下面是一些夫妻尝试过的有效建议：

* 来点小浪漫。信不信由你，男人很容易被烛光晚餐和柔美音乐打动，你可以在宝宝睡着后在家中进行。如果你营造了合适的气氛，即使是分享一块外卖比萨饼也会是件浪漫的事。

* 在宝宝的午睡时间全家出去兜兜风。宝宝会在汽车座椅里睡着，你们夫妻俩就可以在没有打扰的情况下畅谈了。

* 抓住一切机会享受美妙时间。如果宝宝在半夜把你们俩都吵醒了，你在给宝宝喂奶、哄他入睡的同时，可以与丈夫偎依在一起，说说话。等宝宝睡着之后……谁知道呢？

* 亲密育儿法养育的宝宝带着出门很方便。你们可以用背巾兜着宝宝，一起去最喜欢的餐馆吃饭。在餐馆里，你可以不引人注意地给宝宝喂奶、哄他入睡，然后好好享用晚餐时光。

* 偶尔晚上出去过过二人世界，可以将宝宝留给较为敏感的看护人。如果宝宝在早晨或下午心情更好，将他留给看护人会让你更放心，那么你和丈夫也可以一起出去吃早点或看早场电影。

威廉医生的笔记：有一对夫妻来咨询，因为做妈妈的与宝宝太过密切，以至于夫妻感情变浅。我建议他们在晚上出去过过二人世界，妈妈听了之后，惊讶地看着我，仿佛我说的是外语，但爸爸非常兴奋地回答说："好！"

孩子最需要的是快乐的父母，如果父母之间的夫妻关系不和睦，会影响到孩子。有的时候，你需要对孩子说"不"或者（在度过最初几个月之后）需要让孩子等一等，这样你才能维持良好的夫妻关系。亲密育儿，你不需要做百分百完美的父母。

如果你的育儿方式让你的婚姻出现了严重的问题——你们俩解决不了的问题——可以考虑咨询服务。你们也许需要专业的帮助，以便找到方法，既满足宝宝的需求，也满足自己和对方的需求。

妈妈在最初几周里冷落丈夫的另一个原因就是她太疲倦了。她照顾了宝宝，又完成了必需的家务，这时她最需要的不是别的，就是睡眠，或者就是自

已静一会儿，没有任务压着她。

我对睡眠的需求要比他对性的需求更迫切。

如果你尽你所能地减轻妻子的负担，她会有更多的精力留给你。你希望她在孩子睡着后去清理厨房？还是希望她能和你共度一段时光？如果你选择后者，那聪明的做法就是你在她给宝宝喂奶、哄宝宝睡觉的时候将厨房打扫干净。你尽力帮忙，会激发妻子对你的兴趣。

在产后最初几个月里，你们的性生活会很少，如果能够成功地忙里偷闲发生关系，你会发现你们的性生活和以往不一样了。妻子被你抱在怀里，她的心思却停留在宝宝身上。而且，宝宝仿佛也会制止父母，许多夫妻都确定他们的宝宝体内装有浪漫警报器，爸爸和妈妈好不容易找到一点时间亲热，兴致方浓时，宝宝就醒了、哭了，需要你做出回应。爸爸们，也许宝宝不会打消你的兴致，但是他会立即让你的妻子从性伴侣的状态跳回妈妈的状态。你争不过宝宝，而且最好也不要想去竞争。你也不要生气，而是要向妻子证明，你赞同宝宝的需求优先。你可以去把宝宝抱过来，让妈妈给他喂奶，然后偎依着他们俩睡下。你和妻子那晚可能不会再做爱了（但也很难讲），但是你的温柔体贴会让妻子给你加分，让你今后可以获得更好的性爱。

成为一个父亲是让一个男人成熟的最好方式。生为人父，你必须经常优先考虑其他人的需求，然后才考虑自己的需求。而且为了更好地指导孩子，你会更加严于律己。最重要的是，成为一个亲密育儿的父亲，可以让你对孩子、对妻子、对其他人都变得更加体贴。

写给妈妈的悄悄话。妈妈们，你要记住，在你产后和哺乳期间，体内的荷尔蒙会发生变化，而你的丈夫却没有这样的变化。你可能在宝宝出生后的几个月里对性生活缺乏兴致，但你的丈夫却需要你让他确信你仍然很在乎他。你如果不告诉他你的想法，他是无从知道的，所以你要让丈夫知道，你在最初几个月里对性生活缺少兴趣，并不代表你不爱他了。然后只要条件允许，你就要努力去营造浪漫。下面是我们诊所里的一位妈妈平衡她与宝宝和她与丈夫之间亲

密关系的做法。

苏姗和丈夫幸运地有了一个高需求宝宝，宝宝夜里经常醒来，她的丈夫嫌睡眠受到了干扰，就在宝宝一个月大的时候搬出了卧室，大多数夜晚都在客厅的长沙发上度过。不像其他那些疲惫妈妈想得那样（“我对睡眠的需求要比他对性的需求更迫切”），苏姗认识到每个人都会有夜间的需求，所以她偶尔会在宝宝睡着后，蹑手蹑脚地去客厅，给丈夫带来惊喜。这些半夜的惊喜，奇迹般地帮助她的丈夫接受了苏姗夜间亲密育儿的方式。

第十三章

特殊情况下的亲密育儿法

并非所有的家庭都属于典型的中产阶级模式：一男一女结婚，生下一两个健康的孩子，有着稳定的收入，在郊区有个三卧室的房子。并非只有这样的家庭，才能实施亲密育儿法。事实上，如果你的孩子有特殊需求，或者你自己面临不寻常的挑战，你会发现亲密育儿法格外管用。当生活不尽如人意时，你需要调动一切可能的方法，让自己保持理智，满足宝宝的需要。亲密育儿准则将会帮助你成为了解宝宝的专家，能够让你的育儿方式与宝宝的需求程度自然而然地相互契合。

单身父母

单身父母意味着你需要身兼父母两职。确实，独自实施亲密育儿法的难度要大一些，然而，当养育孩子的责任落在你一人肩上时，所有那些从长远来说能简化育儿的方法对你而言都是特别有用的。亲密育儿法能让你充满自信、富有洞察力，让你做出对孩子最好的决定。通过亲密育儿所获得的高敏感度及智慧，可以让你这个单身父母在孩子长大一些后能更好地教育培养他。

在最初几个月，甚至是最初几年里，亲密育儿法对于单身父母来说会更加困难。家里有两个人的话，在你需要休息的时候能有另一个人替补。没有他人替补，做父母的只能加倍努力，因为你得全天随时待命。即便如此，亲

密育儿的第一戒律依然适用：宝宝最需要的是一个心情愉快、精力充沛的妈妈。对于单身父母，尤其是当父母正在处理离婚或分居危机时，这个告诫尤为重要。为孩子付出一切，完全忽略自己，很快就会让你筋疲力尽，不堪重负。下面我们将提供一些建议，让单身父母在亲密育儿时，生活不会处于透支的状态。

要意识到亲密育儿靠你一个人是不行的。如果你采用亲密育儿法，不要单枪匹马地进行——也就是说，不要只靠你自己。也许你是单身父母，但是你绝对不是超级父母，不要指望自己能当超人。俗话说，养大一个孩子得动用一个村的力量，所以，你需要有人在身旁支持你、帮助你（即使是双亲家庭也是需要帮助的。）。你可以联系单身父母支持小组、亲戚、朋友——任何可以向你伸出援手的人。你也可以与其他单身父母建立友谊，分享育儿经验及观点，这样在需要时也会有很好的倾诉对象。

预留一些时间与其他人在一起。如果一切都自己一个人扛，一段时间后，你就会疲惫不堪。有些单身妈妈为了弥补孩子没有爸爸的缺陷，自己又当爹又当妈，她们的世界完全绕着宝宝转，结果往往是自己累得精疲力尽。再一次提醒你，宝宝最需要的是一个快乐的妈妈。

根据照顾宝宝的需要调配工作。做了单身父母，你的事业无疑会受到影响。你不可能在雇主事事满意的同时也让宝宝事事满意，如果宝宝现在需要你的付出，你的事业可以缓一缓。如果可行的话，最好根据照顾宝宝的需要来安排你的工作，而不是让宝宝适应你的工作日程。至少在宝宝一周岁前，尽量在家工作，或者将宝宝带着上班（请参考第 112 页，“兜着宝宝工作”）。如果你必须出外工作，尽量找一个有利于母乳喂养的工作地点，例如单位提供育儿服务、配有泵奶室、或者有条件帮你和宝宝在分开时也能保持联系。

我的女儿刚出生，现在我的生活就是围着她转。我知道自己很快就得回单位上班了，到时候得想办法解决和宝宝分开的问题。

收养宝宝

我们的第八个孩子萝伦是收养的，当时她刚出生不久，我们希望她也能享受到亲密育儿的好处。（我们没有给她贴上“收养的女儿”这个标签，收养与她这个人无关，只是解释了她来到我们家的途径而已。）不能因为是被收养的，就剥夺她出生后与妈妈继续亲密的权利。亲密育儿对于被收养的婴儿来说意义重大，因为这能帮助你与宝宝建立各方面的联系。

收养宝宝的妈妈往往会想，自己能不能像亲近亲生宝宝那样亲近收养的宝宝，她们想知道没有经历怀孕及生产，她们和宝宝之间会不会缺少些什么。根据我们的经验，养父母收养了宝宝后会惊喜万分，因为这是他们长久以来的期盼，想弥补生理上最初的不同并不困难。我们发现，大多数养父母都会很自然地在一定程度上实施亲密育儿法，因为他们急切地想从身体和情感上了解宝宝。以下是一些收养父母尝试过的亲密小贴士：

在宝宝出生前就建立联系。如果你打算公开领养，可以在宝宝还在生母腹中时就开始参与。你可以与宝宝的生母交流，关心她的身体状况，了解宝宝的发育情形，也许你可以看到宝宝的超声波照片。这种产前开始的联系有一点冒险，因为常常会有生母临时改变主意的情况发生，让你白白付出感情。但是，与宝宝的生母建立良好的关系，关心你未来的宝宝，能让你开始感到情感的满足。

宝宝出生时或刚出生后在他身边。你可以要求在宝宝出生时在场，尽早与宝宝建立联系，这是否可行取决于实际情况。如果生母同意，医护人员也批准，你可以在宝宝出生后立即抱着他，遵循第四章中列出的紧密关系小贴士。

宝宝出院前尽量和他待在一起，你可以在附近旅馆开个房间过夜。当然，你也可以要求大多数时候由你来给宝宝喂奶。你可以在白天抱着宝宝坐在摇椅里，给他许多肌肤的接触。因为生母会有改变主意的可能，所以你的这些做法总有些冒险，然而权衡之后，或许你会认为收益大于风险。

实施亲密育儿准则。遵循兜着宝宝以及与宝宝同睡这两个准则，会让你有许多的时间通过身体上的接触，与宝宝建立紧密关系。你用奶瓶给宝宝喂奶时，应该像胸喂时那样充满爱意与关注，或者，你也可以考虑母乳喂养。

是的，你可以用母乳喂养收养的宝宝。有志者事竟成，即使你从未怀过孕，乳头刺激也可以让你的身体分泌出乳汁。有些收养宝宝的妈妈，充分利用机械泵奶与宝宝的吮吸，有时还服用催奶的药物，成功地有了母乳供给并进行母乳喂养。她们还使用一种被称为“哺乳辅助器”的装置，可以胸喂宝宝吃辅助奶。这种装置可以将事先泵出的母乳或配方奶通过贴在乳头上的细管传送到宝宝口中。玛莎母乳喂养了萝伦十个月，我们也为前来诊所的许多亲密育儿的养母提供过相关资讯。

对于那些希望母乳喂养的养母们，我们给出的最重要的一条建议就是，享受喂奶时的亲近。不要过多关注自己分泌了多少盎司的乳汁，开始能分泌的乳汁一般都很少。虽然大多数养母能分泌出一些滋养宝宝的乳汁，并非所有的养母都能做到，让她们感到最满足的还是与宝宝身体上的亲近。你可以参考我们的《母乳喂养大全》一书，了解母乳喂养收养宝宝的具体做法。

如果你收养的宝宝年龄大了一些，同样可以赶上亲密育儿的过程。大多数亲密育儿准则可以在宝宝一周岁前使用，不要担心宝宝可能“错过”的亲密，婴儿的适应能力非常强，你现在对宝宝所做的要比他在最初几个月里错过的更有长远影响力。宝宝一来到你家，你就要开始实施亲密准则，兜着他，与他睡在一起，信任他用哭声传递的信息。宝宝在身体和情感上与你联系越多，他就越早与你亲密，你也越早与他亲密。如果你已经知道宝宝到来的时间，现在只是在等法律领养手续的完成，你可以请宝宝的寄养父母采用一些亲密育儿法。宝宝可以先与寄养父母建立亲密关系，然后转向你，这要比宝宝在最初几周里

没有与任何人建立起亲密关系要好得多。

我们相信，亲密育儿法对被收养的宝宝来说更加重要，因为被收养的孩子可能会在心底深处有被拒绝的感受。与养父母之间亲近信任的关系，可以帮助他们克服失去亲生父母的失落感。萝伦七岁时，曾经问过我们为什么她的亲生妈妈不爱她，我们打消了她的这种想法，告诉她她的生母非常爱她，而且正因为爱她，才选择让她被我们收养，因为她明白她无法让女儿过上现在的生活。这样的回答能消除萝伦对生母的疑问吗？不能完全消除，她还会继续问同样的问题。我们意识到，最好的做法就是给萝伦大剂量的“亲密育儿”，作为“预防药”，只有这样萝伦才能有底气，才有自信去克服失落感。

用亲密育儿法养大的孩子非常敏感和体贴，与其他被收养的孩子相比，他们会更多地在心底追寻自己的生母。你不要认为他们这样做是在针对你，被领养的孩子是寻根，而不是找寻不同的父母。当他们与养父母的关系非常牢固时（如果他们有了解亲生父母信息的需求），他们表达情感也会更加容易。不要因为“你不是我真正的妈妈”之类的话而感到不悦，这样的话虽然会让你伤心，其实只是说明一个非常有爱心的孩子正在经历一些正常的情感困惑，你知道孩子真实的性情和想法是什么样的。

我和丈夫七年前开始担任寄养父母，我们将才出生两天的宝宝带回家，两周至三个月后，他们就会被人收养。在寄养家庭长大的孩子大多会难以与他人建立亲密关系，所以，让他们的生命初始就有亲密的根源很重要。每天，我大多数时间都用背巾轮流兜着他们，我去哪儿，他们也去哪儿。所有的宝宝都喜欢被兜着！寄养在我家的孩子总被人夸，因为他们很乖。我睡觉时也离这些孩子很近，他们就睡在我床边的便携式婴儿床里，我整夜都可以迅速地满足他们的需求。尽管我母乳喂养了两个亲生孩子，但我早就发现，用喂奶以外的方法抚慰宝宝其实并不困难，我会抱着宝宝，和他说话，就能安抚哭闹的宝宝。我们和曾经寄养在我家的二十六个孩子大多还保持着联系。他们如今怎么样了呢？都过得非常好，没有任何明显的依恋障碍！

高需求宝宝

你往往能在宝宝刚出生时就知道他是否是个高需求的宝宝。高需求宝宝出娘胎后，往上看看，就开始号啕大哭，像是在向世人宣布："我不是一般的宝宝，我需要你更多的呵护，如果你满足我，我们可以相处愉快，否则，我们就有麻烦了。"接着，他们衔上妈妈的乳房，至少在满一岁前都不会放开。

高需求宝宝渴望身体的接触，他们躺在你的臂弯里、靠在你的胸前、睡在你的床上，总之要你把他带在身上，对他们来说，婴儿床形同虚设，婴儿推车在他们眼里简直成了微缩版的囚车，他们也不喜欢接受替代性的照看。幸运的是，高需求宝宝非常聪明、精力旺盛，在让人伤脑筋的同时也是一枚开心果。

高需求宝宝的个人档案

自从二十年前我们想出"高需求宝宝"这个名称以来，我们碰见过许多这样让人费神的宝宝，也为他们的父母提供过相关的育儿咨讯。根据我们接触过的各类高需求宝宝，我们建立了一个高需求宝宝的个人档案，归纳了他们的特点。所有的宝宝都会在某段时间表露若干这些特点，但是高需求宝宝绝大多数时间会表露这些特点的绝大部分。一句忠告：个性特征仅仅是描述性的，不应该被评判为好或坏。我们只想尝试描述这些孩子是什么样的，并向你介绍他们所需要的育儿风格，以便帮助他们茁壮成长——也帮助你顺利过关。

*"时间表"这个词在高需求宝宝的字典里是找不到的。这些宝宝的作息时间非常灵活，一切都不固定，根本无法用常理推知。有他的存在，你就别想生活有规律。

* 高需求宝宝要求持久的身体接触。你只要一放下他，他就哭个不停，非要抱着他才能让他平静下来。摇篮、婴儿床、婴儿秋千以及婴儿座椅都不能替代父母的臂弯，他们根本不会接受。在这种情况下，妈妈只好将他们兜在身上。

* 高需求宝宝不分日夜、频繁地要吃奶。通过吮吸妈妈的乳房，既能获得营养，又能获得抚慰，其他什么东西都取代不了妈妈的乳房。一旦你习惯了，你会发现要想安抚这个生龙活虎的小家伙，只要给他喂奶就可以了。

* 请保姆带孩子？算了吧！高需求宝宝是不会接受替代看护人的（我们的邻居和朋友发现，威廉和玛莎去哪里都带着海登。），甚至爸爸也只能屈居第二，但是做爸爸的还是要参与照顾宝宝，没有爸爸做后备的话，妈妈会精疲力尽。

* 这些“魔术贴宝宝”不喜欢独自睡觉。他们将霸占你的床，分享你的睡觉空间，就好像是魔术贴一样，一定要黏在妈妈的臂弯和胸前。海登是我们家第一个和我们一起睡的孩子，开始她总是睡不安稳，后来挪到我们的床上，大家才能都睡上好觉。

* 高需求宝宝的情感更强烈。他们的哭声特别大，渴望得到关注，父母必须对他们的哭声迅速做出回应，如果反应慢一点的话，之后将很难将他们安抚下来。只要你愿意去了解宝宝的哭声语言，高需求宝宝将会使你成为更加敏感的父母。

* 高需求宝宝一直在动，好像不知道什么叫静止。这些孩子长大后，会在各种各样的活动上展现出无穷无尽的精力。等他们学步以后，你也许要花上很大的精力，整天跟在到处跑的宝宝身后追赶，这时候你会学会从全新的视角看待这个奇妙的世界。

高需求宝宝的需求相当旺盛，父母的挑战在于要学会把这看做是件好事。这些特点让高需求宝宝在婴儿期和学步期养育起来很累人，但这些特点也有好的一面，这些孩子机警、忙碌、果断，在上学前就对一切很感兴趣。等到他们长成青少年，你会发现他们热情、热心、足智多谋。你还会发现，这些年来你满足他们需求的做法，将使他们变得富有同情心并且善解人意。

在我们自己有高需求宝宝之前，我们还不知道有这样的宝宝存在。育儿方式在我们前三个孩子身上效果很好，但对海登来说明显没用。我们必须不停地抱她，日夜给她频繁喂奶。玛莎努力去满足海登看似急迫的各种需求，因此变得疲惫不堪。朋友们都忠告我们："你们惯坏她了！""你抱得太多了！""别管了，就让她哭哭吧！""她在操纵你们呢！"如果海登是我们的第一个孩子，我们兴许会相信这些忠告，放弃自己对海登的一些想法。但她是我们的第四个孩子，我们当时认为自己更了解婴儿的需求。我们确信她哭闹的原因并非我们的照看出了问题，她与所有其他高需求宝宝一样，哭闹只是出于性情。高需求宝宝对所有事情都要求更多：更多的触摸、更频繁的喂奶、更多时候一起睡、更多时候和父母在一起。这些小家伙非常敏感，需要依靠父母的帮助来适应周遭的环境，总是不能自己平息下来。

当时很难用一个合适的词来向亲友说明海登的情况。我们不喜欢说她难带，或者说她爱哭闹、难安抚，这些说法太负面了，在我们看来，海登是个好宝宝，而且这些说法好像在暗示宝宝或我们存在一定问题。于是我们将海登的行为以及我们的育儿方式解释为："她只是需求比较大。"最终，我们还想到了"高需求宝宝"这个词。

当我开始在小儿诊所里使用这个词的时候，我发现，以此来形容这类宝宝并与其他父母交流相关经验是非常正确的。每当有新父母忧心忡忡，前来咨询如何照看他们爱哭闹的宝宝时，我都会说："哦，你有个高需求的宝宝！"当我继续解释下去，我能看到这些父母脸上流露出的希望和理解。别人对他们说的总是对宝宝负面的评价和批评，现在总算有人正面看待这个问题，并且提供有用的帮助，这大大有助于他们更加了解自己的宝宝。

实际上，"高需求宝宝"这个词说明了一切，这是正面、准确、带有鼓励性的描述。关于如何对待这样一个宝宝的解答就存在这个词里：如果你的宝宝有高需求，那你作为父母的任务就是去满足这些需求。不要试图让这些需求消失，不要因为你的育儿方式对任何人说抱歉，亲密育儿法能够很好地帮助你。如需了解更多养育高需求宝宝的信息，可以参考我们的《教养难带宝宝》一书。

有特殊需求的宝宝

无论你的孩子有什么样的特殊需求——身体上、精神上、行为上的特殊需求，或是学习障碍——有一件事是确定的：亲密育儿法可以帮助你和你的孩子克服困难。如何照料有特殊需求的孩子，你的方式将会对他能否学会处理问题、应付挑战产生巨大的影响。亲密育儿法将会帮助你了解你的孩子，从孩子的角度看待这个世界，尤其当孩子有些“与众不同”时，亲密育儿法的作用尤为突出。

亲密小贴士

即便是最能干的妈妈，养育高需求宝宝也会让她费尽心力。如果你有个高需求的宝宝，那么首先照顾好自己是非常必要的。宝宝会记住你对他的所有付出，但是如果你不停下来谢谢，满足一下自己的需求，最终你将无法为宝宝或自己付出更多。有的时候，你自己的需求比宝宝对你的日常需求更加重要。你首先要承认这一点，才能成为宝宝所需要的妈妈。

养育有残障的孩子能让你获益良多，促使你在各方面成长，超出你的想象。我们的第七个孩子史蒂芬出生时患有唐氏综合征，我们知道他是个特殊的孩子，需要我们采用特别的育儿方式，我们也知道他的暗示能力以及语言能力有很大问题，并料到他会有很多健康上的问题，所以，我们需要学会更加敏锐地观察。在这方面，亲密育儿法非常有用，你就好像拥有一个雷达系统或第六感，能够读懂宝宝的需求，并且做出恰当的回应。玛莎用母乳喂养了史蒂芬三年半时间，而我每天都花几个小时将史蒂芬用背巾兜在身上，他三岁半的时候

才离开我们单独睡觉，亲密育儿法帮助了我们，让我们能够帮助史蒂芬更好地成长。

将注意力放在与孩子建立健康的亲密关系上，可以缓解你因孩子残障而受到的伤害，还能帮助你享受孩子带来的种种好处。亲密育儿法甚至可以降低残障的程度。别的小朋友能够享受到的亲密育儿好处，你的孩子也可以享受。尤其当孩子有持续健康问题时，父母快速辨别问题的能力对于好好照顾孩子来说是至关重要的。

亲密育儿的挑战。当你的孩子有特殊需求时，你往往发现自己在很多方面需要专家的建议，可能关于健康问题，或是鼓励婴儿的技巧，或是学龄儿童的教学方法和行为策略。你作为最了解你孩子的专家，要对各种建议加以判断，分辨出适用和不适用的建议。做到这点很不容易，特别在你忧心忡忡的时候，很难确定什么对孩子最好。从别人那里得来的信息有些很有用，你可以结合对孩子的了解，使得你和他的生活更加美好。有的信息你可能觉得不妥，而亲密育儿法将帮助你了解哪些信息可以遵循，哪些信息最好忽略不用。

孩子有特殊需求时，保持平衡对于亲密育儿的父母来说难度更大。对孩子的爱以及对解决问题的渴望迫使你花费所有的精力去满足孩子的需求。有时候，你会忽视自己的需求或者爱人和其他子女的需求。在这种时候，你需要做出一些让步，采用“加勒比方法”。虽然做起来很难，你还是要“放下包袱，保持开心!”你能为孩子做得最好的事，就是去高兴地接受他，这比解决他的问题更加重要。作为父母，你的主要任务就是爱他，快乐地和他在一起生活。

多胞胎宝宝

如果你生了双胞胎、三胞胎甚至是多胞胎，还能采用亲密育儿法吗？当然

能！但是，你需要付出双倍的努力实施每条亲密准则——当然收获也是双倍的。

许多多胞胎宝宝在出生后需要额外的医疗护理，即使你的宝宝们在出生后的几天里需要许多医生和护士的照料，妈妈和爸爸仍然是这个医护小组的重要成员。哪怕因为医学缘故，你没能建立分娩时的联系，你也不要让医护人员所替代自己。

记住，正如我们常说的，“喂养”不仅仅是“喂奶”，还意味着“养育”，给孩子抚慰。爸爸虽然不能哺乳，但可以用很多办法帮助妈妈更好地母乳喂养。妈妈在给一个宝宝喂奶时，爸爸可以抱着另一个宝宝摇着，或者可以将他兜在身上抚慰他。有一对父母带着他们的双胞胎宝宝来我的诊所做每周检查，那位爸爸自豪地对我说：“我们的宝宝有两个妈妈——一个是喂奶的妈妈，一个是长胸毛的妈妈。”两个宝宝都喜欢趴在爸爸温暖的胸膛上。

采用亲密育儿法养育一个以上的宝宝时，可以尝试以下小贴士：

雇佣一个哺乳顾问。家里有一个宝宝时，雇佣哺乳顾问或许是件奢侈的事，但对于多胞胎家庭，雇佣哺乳顾问非常必要。在宝宝出生后的头几天里，请一位在指导多胞胎哺乳方面经验丰富的哺乳顾问，至少手把手地教你一次正确的哺乳姿势及衔乳方式。

教会两个宝宝衔乳。在第一周里，一次喂一个宝宝，这样你可以专注于那个宝宝，教会他如何有效衔乳。一般来说，其中一个宝宝会更快地学会衔乳，而且有的时候，其中一个会比另一个个头小很多，为了“追赶生长”，他需要更多的乳汁。

交换宝宝吸吮两侧乳房。如果一个宝宝比另一个宝宝吸吮效率更高，可以交换他们吸吮另一侧乳房，这样一来，你的两侧乳房就可以接受到相同的吸吮刺激。

学会同时喂两个宝宝。等两个宝宝都学会有效衔乳后，你就可以尝试在大多数时候同时喂他们两个。有的时候，你希望给宝宝较多的关爱，一个一个喂他们，但有的时候，你会发现同时喂他们更简单一些，同时喂还有一项好处，就是可以加倍刺激你的泌乳荷尔蒙及母性荷尔蒙。

小睡时喂奶。你可以掌握躺在床上同时喂两个宝宝的艺术，将两个宝宝一边一个搂在臂弯里，宝宝们的身体叠在你身上，他们的膝盖在中间会合。将你的胳膊分别放在两个宝宝身下，用枕头支撑住你的胳膊，加倍剂量的放松荷尔蒙会让你很快昏昏欲睡。

建立一个适合你和宝宝的喂奶时间表。一般来说，“按需喂奶”也许对喂养一个宝宝最适用，因为实际操作起来，“按需”给多胞胎宝宝喂奶，会让妈妈太过劳累。你可以建立一个适合你和宝宝的喂奶时间表，一定要记住，宝宝并不需要一个身体和情感上疲累的妈妈（或是一个缺少睡眠的妈妈）。

准备一个喂奶站。喂奶站可以是一把安乐椅或是一张大的躺椅，有宽大的扶手可以让你在喂奶时能够支撑住两个宝宝。椅子旁边可以摆一张桌子，放上你喜欢的营养饮料和小零食。喂奶时，你可以播放你最喜爱的乐曲，享受轻缓的音乐，吃上几口零食。

夜间双人照看组。靠近两个宝宝睡，你在夜里喂奶会更方便。有的父母让两个宝宝都睡在床上，还有的父母觉得让他们睡在大床边的副床里更方便（双胞胎往往依偎在一起能睡得更好，毕竟他们在子宫里一起睡了很长时间了。）。如果宝宝睡在房间的另一侧或是睡在另一个房间，你可以让宝宝的爸爸（“奶爸”）起床将宝宝带到你身边吃奶，之后再将他们送回到自己的床上。这样你就不需要离开自己的床，以减少对你睡眠的干扰。

将两个宝宝同时兜在身上。在第六章中，你了解了被抱着的宝宝哭闹较少，并且发育良好。因为双胞胎效应，即一个宝宝哭闹的话会引发另一个也开始哭闹。所以准备两个婴儿背巾，一个给妈妈，一个给爸爸，然后一家四口一起出门散步，这样对身心均会有益。

平衡你的需求和宝宝的需求。一条常被忽视的亲密准则就是平衡——知道什么时候说是，什么时候说不。同样，这个预防措施也加倍适用于双胞胎父母。你要意识到，你不可能200%的付出，有的时候，你没有时间和精力去实践所有的亲密准则。记得我在浴室镜子上为玛莎挂的一个牌子，上面写着："每天都要提醒自己，我们的宝宝最需要的是一个心情愉快、精力充沛的妈妈。"双胞胎妈妈则需要两个这样的牌子。

你要知道自己是个有血有肉的人。举个例子，你的三胞胎宝宝都在哭闹，你如何用你的一副臂膀去安抚他们三个？很多时候，一个宝宝必须等一等，让你可以先照顾到更有需要的另一个宝宝。还有些时候，即使是百分百支持母乳喂养的妈妈，偶尔也会觉得最好让其他人给宝宝们喂一下奶瓶，这并不表明她违背了亲密育儿法，只要尽力就可以了。

寻求双倍的家务活帮助。所有的新父母都应该请人帮忙做家务，对于多胞胎家庭来说，这是必须、而不是件奢侈的事。至少在最初六个月里，不要让家务活分散你的精力，请人做所有的家务，这样你可以从事其他人都做不好的工作——养育你的宝宝们。

寻求双倍的支持和资源。对于那些已经成功养育了多胞胎宝宝的父母，你要充分吸收他们的经验和教训。还有些多胞胎宝宝的父母采用过亲密育儿法，你要尽量多地去接触和学习，因为你可能会发现，很多组织对亲密育儿法都不甚了解。可以参考第248页上列出的信息。

第十四章

亲密见证

很多概念，例如和谐关系、相互信任、敏感度等，都很难用文字表述清楚，只有通过观察这些概念在现实生活中的例子，你才能真正了解其中的意思，并在与宝宝的相处中，对概念加以运用。所以，在实施亲密育儿法的过程中，来自其他父母的经验和支持是非常必要的。你可以观察他们如何与宝宝进行互动，将他们作为榜样。同时，作为新父母，你也能借此了解自己做得正确。

我们无法将活生生、有丰富经验的父母打包装进这本书里，但是，退而求其次，我们可以呈现给你另一样好东西：那些父母与我们分享的故事和经验。我们希望你能通过阅读本章的亲密见证，产生共鸣，并获得帮助，并让你在建立属于自己的亲密关系时，对自己的直觉树立信心。

怎么会有妈妈不期待这样的亲密？

我从未计划过要当妈妈。那段时间，我的教学事业蒸蒸日上，还要关心和照顾我的五匹马，我和丈夫整天忙着盖房子和马厩，我甚至还想着重新拾起我的写作爱好。

三个月后，我发现自己怀孕了。说实话，我挺高兴的。和所有的孕妇一样，我憧憬着未来的婴儿房：有张婴儿小床，还有与之相称的房间布置。我幻

想有一个喃喃自语的宝宝安静地在婴儿床里玩耍，而我自己的日常生活一切照旧，没有受到任何影响。我还打算在傍晚驯马时，让丈夫或妈妈照看宝宝。这样子，产假其实就成了带薪的休假。

接着，布丽姬特出生了。

一瞬间，我对自己过去的为人父母的一切想法都产生了怀疑。我怎么能够离开我的宝宝呢？我当初竟然想在晚上将她独自留在黑漆漆的房间里，简直太荒谬了。用婴儿小推车吗？不，我希望自己时刻贴近宝宝。就这样，我成为了一个亲密育儿的妈妈——我甚至不知道还有“亲密育儿”这个词，也没听说过有位西尔斯医生！

我喜欢用母乳喂宝宝——哪怕是在半夜。除非你亲身体验过，否则你无法用言语描述母亲给孩子喂奶时，两人之间不可思议的贴近和契合。我经常听到其他妈妈告诉我，她们喂了个把月的母乳就停了，原因只是因为她们不喜欢。而当我小心翼翼地告诉她们，我打算给布丽姬特至少喂一年的母乳时，常常看到她们露出难以置信的表情。我不能理解，怎么能放弃这件非哺乳妈妈莫属、其他人都无法经历的事情呢？我现在用单手敲着键盘，三个月大的女儿正窝在我的怀里吃奶，一只小手轻轻地抚摩着我胸前裸露的肌肤。时不时地，女儿会停下来，用她亮晶晶的眼睛看我一眼，咧嘴笑着，毫不掩饰她的满足与爱意。怎么会有妈妈不期待这样的亲密呢？

又怎么会有妈妈不期待每天早晨醒来，一睁开眼就看到自己宝贝闪亮的笑脸呢？我每天清晨最精彩的一刻就是看到布丽姬特已经醒了，迫不及待地迎接妈妈今天的首次拥抱。我们面对着面，她小小的四肢激动地挥舞着，快乐地偎依着我，并将小拳头埋进我的头发里。如果让我在一生中仅仅保存一份回忆，那一定是布丽姬特的清晨问候。

出门时，我会用背巾将宝宝兜在身上，就像戴了一件名贵的时尚配饰一样——非常自豪。其他人见了，往往很感兴趣，对袋鼠袋里的小宝宝品头论足一番。他们会问：“她多大啦？”“她是怎么坐在这里的？”最常见的问题还有“你在哪里买到这个的？要是我的孩子小时候能有这个就好了。你的女儿看起来特别开心！”是的，她很开心，因为可以紧紧地贴着我，安全地接触这个世

界。当然，她还不会说出她的感受，只会开心地笑，激动地摇着她的小鸡拨浪鼓。许多人对背巾的陌生让我深感遗憾。使用背巾让我接触到更多的人，也有机会向人们展示一种有益的养育方法。世界上很多地方的妈妈都普遍使用背巾，但在采用放手育儿方式的美国，确实很难见到。

根据亲密妈妈的定义，我认为我就是一名亲密妈妈，但我不会这样形容自己，而是会说，我恋爱了，爱上了一个三个月大的婴儿，我对她爱得疯狂，爱得神魂颠倒，她的名字就叫布丽姬特·吉纳维夫。

什么样的宝宝是乖宝宝?

伊莎贝尔出生后的最初几周里，我一直在尝试着把她放下来，让她自己睡觉，这样我就有时间吃饭、洗澡或写写感谢卡。我读过关于将宝宝兜在身上以及与宝宝同睡的文章，但我不知道如何将伊莎贝尔兜在身上，对与伊莎贝尔睡在一起也缺乏信心。我周围好心的亲友只知道“将宝宝放下来”的育儿方法。我的妈妈一直都想出门时将伊莎贝尔放在婴儿小推车里，我的婆婆也总想将伊莎贝尔放在沙发上，出门就放在小推车里，她有一次对我说：“我觉得她可能讨厌总是被抱着。”

在伊莎贝尔做满月检查时，我告诉西尔斯医生，伊莎贝尔不愿意离开我躺下来。西尔斯医生听了，笑着说：“那当然了，她知道什么是对她好的。”我开始领悟到，这位医生的确很相信亲密育儿法，认为应该尽可能让婴儿贴近妈妈。我说，抱着伊莎贝尔的话，我就什么事情都做不了，还感到筋疲力尽。对于我的抱怨，西尔斯医生建议我一天两次和伊莎贝尔一起躺下睡觉，他还说，随着时间的推移，我会学会如何在兜着她的同时处理事情。

于是，我们开始实行了白天一起小睡、走路时兜着伊莎贝尔、晚上一起睡觉的新作息制度。渐渐地，伊莎贝尔平静了许多，变得更加平和、敏锐和快

乐。两个月大的时候，伊莎贝尔还是喜欢多数时间被抱着，但她很少哭闹。现在，她只在晚上犯困要睡觉的时候哭一下。当我将她放到床上，然后躺在她身边，宽衣解带便于她吃奶时，伊莎贝尔就会咧开嘴，露出大大的笑容。她很快乐，我知道“是的，这样做就对了”。

有时候因为某些缘故，例如有其他事分心或者感到疲倦或是隐约觉得太多纵容不好，我会减少对伊莎贝尔的付出，这个时候，照看伊莎贝尔会变得困难起来。她不高兴，我也受到连累。只有当我允许伊莎贝尔待在我身边，让我的身体给她带来安慰与舒适，伊莎贝尔才会变得平和，照看也容易一些。她更加了解我，我也感到与她更紧密相连。

在路上时常有人问我：“她是个乖宝宝吗?”我觉得这个问题让人很困惑，他们所谓的乖其实就是：“她整夜都睡觉吗?”“她能让你放下她吗?”我从来都不知道该如何回答这个问题，因为如果伊莎贝尔单独自己睡、或者经常让她独自一个人的话，她肯定不会是个“乖宝宝”，她的世界会混乱、艰难，她会乱踢、乱叫，她不可能像现在一样可爱和开心。所以每次我都在思考该如何回答这个问题。

给爸爸的礼物

儿子四岁了，一直以来，我和太太基本都是采用亲密育儿法。但是我要坦白：在康纳尔出生后的最初三个月，我是个分离式育儿的爸爸。为人父母的责任就像是沉重的湿尿布，给我当头一击。康纳尔长得很好看，但他也很难带，他只喜欢和妈妈在一起（我是这样对自己说的），总要人抱着，不愿一个人睡觉，也不愿多睡，好像不论白天还是黑夜，身边时时刻刻都需要有人陪着。他是个高需求宝宝的典范。所以，我选择了众多爸爸选择的最佳方式：逃避。我让自己确信：“面对现实吧，妈妈做得最好了。”

我清楚地记得，康纳尔三个月大的时候，有一天成为了我的转折点，让我跨入了亲密育儿的门槛。当时，太太回到了工作岗位，轮到我照看康纳尔了。（我们轮流照看，就不用找保姆了。）康纳尔一直哭，整整十五分钟，我怎么也哄不好他。小家伙哭着颤抖，小脸上全是泪水，我觉得自己快崩溃了。还好，我将他放在了他的小摇椅上，对他笑着，摇晃着他。不知什么原因，这个法子奏效了，他突然停止了哭泣，脸上闪耀出我所见过的最美丽的笑容。就这样，他将自己作为礼物送给了我——作为一个小宝宝，这是他唯一能送出的礼物。自那以后的几年里，我一直在打开康纳尔送给我的各种礼物。有时候，礼物被包扎得结结实实，还有的时候，礼物只有一层透明的包装纸，很容易打开。虽然我打开礼物时有点笨手笨脚，但是每一次的努力都是值得的。

工作也能保持亲密

我是一名大学教授。之前我非常努力地完成了博士学业，就是想趁年轻时拥有美好的家庭生活。我从未想到，亲密育儿法竟然能带来如此大的帮助，在宝宝小的时候多陪陪他，我们双方都可以从中获益良多。

当时，学校给了我三周的产假。在儿子出生前，我就知道这是远远不够的。幸运的是，与我同一领域的丈夫同意在儿子出生后的六周里，帮我代课。而我在这段时间里，仍然备课、批作业、完成要发表的文章——同时，一直用母乳喂养儿子、抱着他，用背巾兜着他。

六周后，我该回到教学岗位了。我非常担心自己会忙于工作，错过与儿子相处的宝贵时光，同时我还担心泵奶困难，难以处理好所有的事情。但我不可能不工作，而只是留在家照看儿子，所以最后我决定带着儿子上班。

让我感到惊讶的是，我系里的所有人都愿意帮忙。我搬到一间更加宽敞的办公室。我的妈妈也同意和我一起带宝宝上班，在我上课或与学生见面时照顾

宝宝。

我的妈妈和我的儿子在一起很开心。我经常告诉妈妈，幸亏她的帮助，我才有机会陪在宝宝身边。我的儿子从来不用安抚奶嘴或其他工具，因为只要他想我，我就能很快出现在他面前。他要吃奶时，就和我一起上课，在背巾里吃奶。记得有一次与系主任面谈后，一位秘书走过来，她越过我的肩膀，仔细地看着宝宝，突然轻声地问："他在吃奶吗?"我点点头，她就离开了房间。后来她又见到我，非常好奇地问我："你怎么做到的？我还以为他在睡觉呢!"我告诉她，比起一二十年前她母乳喂养孩子的时候，现在的喂奶服已经有了很大的改进。

我的儿子和我一起上班，直到他十八个月大。在最后那六个月里，他开始走路了，我妈妈很难跟上他，我丈夫于是调整了他的日程，代替我妈妈陪着我们一起上班。在过去的几个月里，我去上课的时候，父子俩就在家玩喜欢的游戏。现在我尽量在家工作，利用科技将教室拓展到网络空间，以此与学生保持联系并解答问题。几年以后，如果这样不行的话，我完全可以为网上虚拟大学工作，直到儿子长大一些!

敏感的夜间断奶

我当妈妈才二十一个月，但一直以来，我的工作都是与孩子打交道，因此我对自己很有信心，相信自己能采用人性化的方式抚养孩子。我们的女儿阿曼自从生下来，就被当做是家里的正式成员，我们总是对她说话，就像她都能听懂一样。我们会轻声告诉她将要发生的事，我和丈夫每天都会轮流用背巾兜着她，早晚走上几个小时，我都根据她的需求给她喂奶，她睡觉时，也总是和我们在一起。我们感到，这样做是正确的。

然而，出乎我们预料的是，我们会因为阿曼而睡眠不足，这让我们措手不

及。阿曼很聪明，对周围的环境很有兴趣，与我们的联系也非常多，她自出生起就会每两小时醒来要吃奶。我能连续睡四小时以上的夜晚屈指可数，基本上我都会频繁地醒来——例如每二十分钟醒一次。我们这个可爱的小家伙经常从深度睡眠中惊醒，又哭又叫，让我和丈夫神经高度紧张，有时会变得脾气暴躁、精神抑郁。我们历经挫折才明白，不是任何人都能被哄睡着的。

我们想尽一切办法：定时定点地进行安静的睡觉准备；咨询不同的医生，大量阅读相关书籍寻求解答。结果都是一样的：阿曼是个健康的孩子，所以只需要让她一直哭，哭到她自己停止就可以了。我们不愿意这样做，但我们的家庭生活已经因为这件事而混乱不堪了。

我和丈夫含泪进行了交流，他建议给阿曼中断夜间喂奶——夜里不让她在吃奶，这样他可以和阿曼睡，让我睡另一间屋子。我很心痛，担心这样的改变可能会伤害阿曼，主要因为我不喜欢因此抛弃自己非常信赖的亲密育儿方式。

之后几天里，我开始思考，觉得肯定会有好的方法，既可以改变夜间喂奶的习惯，又不违背我们亲密育儿的努力。于是，我们有了如下计划：

1. 我们将为阿曼写一本书，帮助她为即将到来的改变做好准备；

2. 我们会连续几天读这本书，然后再开始新的夜间睡觉方式；

3. 如果一周后，阿曼在白天表现的性子出现让人担忧的转变，我们将停止改变，另寻他法；

4. 我的丈夫会在晚上对阿曼柔声说话，以言语抚慰她，并带着她活动一下；

5. 早晨闹钟一响，我就进屋给阿曼喂奶。

我们写了书，我还在书里画了插图。白天我们就读这本书给阿曼听，之所以不在晚上读，是因为这样阿曼就不会将压力与睡觉联系起来。我们读书时，阿曼哭了，但我们俩都在她身边，在平和、毫无压力的氛围里接受她的感受。我们感到，这帮助她在情感上接受了改变。我们相信，她为这个改变流泪的时候，基本上就是我们在一起读书的时候。

第一个中断夜间喂奶的晚上，当爸爸对她柔声细语的时候，阿曼断断续续

哭了十五分钟，接着趴在爸爸身上睡着了。很快，阿曼就开始有了长时段的睡眠——六至八小时连续睡，中途不会醒来。以前，她会在五点半或六点的时候醒来，现在，她能睡到八点。我们在夜里只醒一两次了，睡得很安稳。早晨，阿曼听到闹钟响就会笑，看到我就会说："吃奶！"吃完奶就又睡着了。

了解哭声

现在，迈克尔快三岁半了，管教起来十分轻松容易，这是我们进行早期亲密育儿的结果。我们很早就知道，我们采用的育儿方式一定会奏效，只是没想到效果这么好。

怀上迈克尔的时候，我们都非常高兴，因为当初我妈妈怀着我的时候，服用了己烯雌酚（DES），所以我极有可能出现不孕、流产、早产或其他问题。当听到怀孕的消息时，我们都觉得这简直是个奇迹！我在怀孕期间就与迈克尔建立了联系，丈夫每晚都对着我隆起的肚子说话，好像宝宝已经躺在了他的怀里一样。好几次，当我告诉丈夫宝宝压住了我某根神经时，他都会说："宝宝，请挪挪位置，你让妈妈不舒服了。"每次丈夫对宝宝说话的时候，宝宝都会动一动，做出回应。我们对此都感到惊讶，这个时候的宝宝竟然就能如此意识到爸爸的存在了。而且，宝宝还会随着音乐动作，特别是听到亨德尔的《弥塞亚》时。（他现在还是非常喜欢音乐，甚至还能弹吉他。）

迈克尔早产了几周，因为臀位及早产，我是紧急剖腹产的。产后我不能立即就抱他，我丈夫就让迈克尔的头靠在我的肩膀上，自己抱着他亲着，和他说着话，就像我怀孕时那样。出院回家后，他告诉我："你照顾宝宝，让我来照顾你。"但是他非常喜欢亲近迈克尔，以至于变成他照顾我们母子俩儿。他给迈克尔换尿布，抱着他满屋子走。（我几乎得推着他，才能让他出门去上班。）

迈克尔早产，非常嗜睡，所以母乳喂养比较困难。许多人建议“即使放弃母乳喂养也是可以理解的”，但是我们拒绝了。我找了一位专业的哺乳顾问帮忙，丈夫也一直不懈地支持我，最终我们成功了。（有一篇文章描述了我们是如何排除万难进行母乳喂养、最终让人难以置信地获得成功的经历，还在征文比赛中得了奖。）

我的丈夫坚持我们应该对迈克尔夜里的啼哭做出回应，我们总会在他哭的时候过去抱起他。当我要将他放回婴儿床的时候，他又会哭，那时，我感到心都会痛，肯定是有什么问题，但我也不知道该怎么办。上大学的时候，我学过儿童心理学，也读过很多文献，这些都强调婴儿需要学会独立和自我安慰的能力，但我的丈夫比我看得更清楚，他说这些论调是荒谬的，他会说：“让他和我们一起睡。”所以我们一直是一起睡。（当然，这也是西尔斯医生的书中所提倡的！）

回想起来，哪怕迈克尔就在我们床边的摇篮里，我也会渴望和他距离更近一些。这听起来有点荒唐，虽然我没有让迈克尔和我一起睡，但我会在睡觉的时候，整晚将胳膊挎在摇篮上方，让迈克尔知道我就在他身旁。

别人看到我们一家休息得很好，都表示惊讶。我们居然还向我的父母成功推荐了与宝宝同睡的主张，可能是因为他们从未读过相关的文章，所以也未加挑剔。他们只是看到这样做，迈克尔很安全。

儿子的第一年就像是一堂育儿入门基础课，就像在上物理课前需要上一些数学课一样，我们发现婴儿期的亲密育儿基础，让我们为第二年、第三年的育儿课程打下了良好的基础。如果我们没有学会了解婴儿期的迈克尔，我们后来肯定会一败涂地的。随着他的成长，不断会有新的问题出现，迈克尔会因为新的挫折和成长的烦恼而“啼哭”、“呼唤”。

举个例子。有一天晚上，我的丈夫下班比较晚，他那一周都加班，所以回家很晚。我们放了迈克尔最喜欢的一部电影《音乐之声》，坐下来一起看。迈克尔虽然才三岁，语言交际能力却很强，词汇量很大。然而也有时候，他表达不清他想要说的话。

看了几分钟电影后，迈克尔生气地说：“关掉！”接着，他开始把玩具扔得到处都是。我向他建议：“你干嘛不到沙发上，和爸爸一起坐着看电影呢？”他

说："我不去，我不需要爸爸。"我和丈夫听了很困惑，面面相觑。迈克尔这声"啼哭"虽然很任性，但是意味深长，我们必须要弄清楚怎么回事。如果我们继续看电影，就会忽略掉迈克尔想要表达的话，那很自私。因为我们了解他，所以知道他的行为不仅仅是意气用事。我们必须抛开他的话，对他给予一定的回应。紧接着，我和丈夫发现迈克尔快要耍脾气了，他躺在我丈夫身边的地上，用脚踢着沙发，好像希望爸爸能制止他（只要是能吸引到他的注意力就行）。所以，我丈夫就问他："你想不想帮爸爸校准一下水准仪呀？"（我丈夫的工作就是关于这些仪器的。）迈克尔听了整张脸都亮了。我说："我以为你不要爸爸了。"他回答说："我想要爸爸的，我想要爸爸和我在一起。"那一周我丈夫每天都加班，这是第一天他在迈克尔睡觉前回到家，这让迈克尔怎么说呢？他不可能说："不好意思，爸爸，下次再看电影行吗？我一个礼拜都没见到你了，现在我就想和你在一起。"迈克尔知道，和爸爸一起在沙发上看电影不能够提供他所想要的一对一的时间。

因为我们花了时间对迈克尔的"呼唤"做出回应，整个晚上就神奇地改变了。如果那晚（以及之后的很多时候）我们没有透过迈克尔的行为发现问题，我们就不能让他明白我们是多么在乎他。

同情他人

我十岁的儿子约翰和我一起到一家老人院，去参加社区的一场探望老人活动。我们制作了情人节礼物，送给住在那里的老人们。在老人院的时候，我注意到，比起其他孩子来，约翰好像能更好地与那里的人相处。大多数孩子看到老人们行动不便和老态龙钟，都被吓到了。而约翰却对老人表示出很大的同情心，他不嫌麻烦地帮助老人，例如伸出手来搀扶老人行走。他看起来更加注意那些老人的内在。从那里回来后，他谈及那里的老人有一个心肠特别好，有一

个很和蔼，还有一个非常幽默。那些丧失机能的身体并没有困扰到他，也没有占据他的注意力，而其他的孩子则不是这样，他们摆脱不了表象的东西，不能够透过外在去欣赏到这些老人内在的思想。

我将约翰的同情心归功于我采用的亲密育儿法，我庆幸自己能有机会帮他培养美德，对他人富有同情心。

长牙宝宝吃奶及16岁孩子开车时

想象一下，当我突然发现自己是全家最矮的一个时，有多么的惊讶！三个在我怀里嗷嗷待哺的宝宝不见了，取而代之出现在我面前的，是三个独立的大人（其实，是三个准大人：一个大学刚毕业，一个上大学，还有一个读高中）。老大是搞艺术的，也是一名教师，住在离家挺远的地方。他在追求创作的同时，成功地从事各种工作来养活自己。而在我们这一辈里，很多人一旦成人后，往往出于责任心，会将艺术创作搁置一边。老二是个女儿，也是唯一的女孩，正在伦敦读书。在那里，她对伦敦的地铁路线了如指掌、懂得买菜做饭，不用妈妈指导就能准备一桌四人大餐，甚至还自己即兴去巴黎度一个周末。但是今天，我想谈谈我的小儿子大卫，十五岁，六英尺，正在上高中。如今我需要踮着脚尖才能亲到他的脸颊，但他在我心中永远还是那个宝宝——和我睡同一张床，三岁多还吃母乳，这都得益于我在养育他哥哥姐姐中摸索出的育儿经验。他也是最后一个在我怀里吃奶的小家伙，吃奶过程中时不时停下来对我微笑，同时还小心翼翼将我的乳头衔在牙齿中间。

最近，大卫的学校开展了一项活动，让高二的学生和家长做好准备，迎接即将到来的合法驾车年龄，在我们州是十六岁。这项活动学校要求必须参加，但大卫不想去，说实话我之前已参加过两次，没什么大问题，所以也不想去。但是，我比较听话，所以那个礼拜三的晚上，我还是去了学校的礼堂，大卫就

坐在我旁边。讲话的是一位“家庭教育者”，是一个很细心的年轻女人，她自己还没有当妈妈。她告诉大家说，让我们聚在一起，是为了设法解除我们对孩子开车的忧虑。

就在那时，在学校的礼堂里，我开始想起关于哺乳的事。当时身边都是穿着牛仔裤的孩子，他们坐立不安，脚上穿着过大的球鞋，敲打着地板，女孩子们向后拨弄着头发，男孩子们用手指摩挲着下巴，期待能摸到自己长出了胡子茬。我想到，是母乳喂养——尤其是国际母乳会——帮我做好了迎接这一刻的准备。早在哺乳期，我就信任宝宝能告诉我他的需求，我也相信自己能满足他的需求——那些对营养和生存的最基本的需求。那时，我就做好了准备，要信任他成长，也放手让他成长。

所以，当那位年轻的“家庭教育者”建议我们做父母的藏起车钥匙，以免这些新司机会禁不住诱惑、违规偷偷将车开走时，我拍了拍大卫的膝盖，两人起身离开了。我会在大卫通过驾驶测试后立即给他一套车钥匙，我对他的哥哥姐姐也是这样做的。你不要误会，我并不是打算闭上眼睛，放任他的行为，我只是信任他会了解，这些钥匙也意味着规矩和责任：在用车前征得同意；告诉我要去哪里；告诉我什么时候回家；如果我说早点回来，就早点回来；如果我说不许去，就不去；当然，不能酒后驾车，也不能随意将车钥匙交给朋友；最重要的是：如果你遇到麻烦——哪怕你破坏了上面列出的规矩——要给我打电话！

不论你如何努力成为好父母，你永远不知道事情会发展成什么样，有可能你的孩子还会有诸多问题，让你头疼不已。但我相信，我之所以能成功地抚养大三个孩子，至少有小部分原因是因为我一直信任他们。

哦，顺便提一句，还记得我之前提到的在大卫三岁的时候，我信任他，让他吃奶时将我的乳头衔在牙齿间吗？其实他咬过我一次，而我就采用了一个国际母乳会的小贴士：我只是将他抱得更贴近我，这样他不得不长大嘴巴呼吸。之后他就再没有咬过我。还有一件事，我希望等那位“家庭教育者”自己有孩子后，能采用母乳喂养，这样她就会像我一样发现，只要我们信任孩子，我们从孩子身上学到的，不会少于我们教会他们的。

信息来源

育儿及儿科信息

www. parenting. com 该网站提供育儿方面的信息，威廉医生和玛莎护士会解答育儿问题，并经常性地主办聊天与研讨活动。

www. AskDrSears. com 该网站为综合性网站，提供有关婴儿和儿童的保健信息。

国际亲密育儿组织（API）该组织为非盈利性组织，将全世界的父母、专业人士、以及志趣相投的组织联合起来。该组织为组建亲密育儿支持小组的人员提供帮助，此外，还提供教学材料、研究信息以及咨询和转诊服务，以期推广亲密育儿主张。电话：615－298－4334；网址：www. attachmentparenting. org

婴儿携带工具

质地柔软的婴儿携带工具是父母和宝宝最喜爱、使用最多的育儿产品。通过

下列信息来源，可以获得背巾式携带工具的信息，以及如何使用背巾的详细说明。

原创婴儿背巾（The Original Baby Sling）

电话：800－421－0526；网址：www. originalbabysling. com 或 www. nojo. com

皇冠工艺婴儿产品（Crown Crafts Infant Products）

电话：310－763－8100；网址：www. crowncraftsinfantproducts. com

www. AskDrSears. com 网上商店。

副　床

放置在大床边的副床可以让宝宝和父母睡觉时靠近对方，但仍然有自己的空间。类似婴儿床的副床可以安全地紧贴着装在大床边。

咫尺副床（Arm's Reach Co-Sleeper）

电话：800－954－9353 或 818－879－9353；网址：www. armsreach. com

哺乳服装与配件

Motherwear 电话：800－950－2500；网址：www. motherwear. com

母乳喂养帮助与信息来源

国际母乳会（LLLI）

电话：800－435－8316 或 847－519－7730；网址：www. lalecheleague. org

国际哺乳顾问协会（ILCA）

电话：919－787－5181；网址：www. lalecheleague. org

美德乐（Medela）“企业哺乳方案”

电话：800－435－8316；网址：www. medela. com

亲密养育多胞胎

全美双胞胎妈妈俱乐部组织

电话：877－540－2200 或 615－595－0936；网址：www. nomotc. org

全美双胞胎爸爸俱乐部组织

网址：www. nomotc. org

www. twinslist. org 该网站留言版提供大量实用小贴士。

凯伦·格洛马德著《抚养多个宝宝：母乳喂养及照料双胞胎或多胞胎》（Mothering Multiples：Breastfeeding and Caring for Twins or More）（国际母乳会出版，1999）

本电子书是由《育儿之家》收集整理，获取更多育儿知识您可以点击下边订阅按钮订阅我们。我们将不定期为您发送最好的育儿知识到您的邮箱里！

