

www.mx3x.com yzlufei make

养育宝宝应该关心的所有知识

育儿全书

〔美〕威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯 / 合著

袁 丹 王晶华 / 译

吉林人民出版社



目录

CONTENTS

序言 历久弥新的育儿经典001

第一部 跨出第一步：育婴入门001

第1章 如何建立亲密关系002

做你的宝宝的父母002

建立亲密关系的5个工具003

亲密育儿法需要爸爸的参与006

你可能会有的疑问007

第2章 顺利、安全地生产，准备迎接宝宝015

顺利、安全生产的10个诀窍015

帮宝宝选个好医生018

要喂母乳还是喂奶瓶019

该不该割包皮？019

为宝宝布置一个温馨的家022

第3章 与宝宝共同迈出正确的第一步026

宝宝的头几分钟026

建立亲密关系——什么意思？如何建立？027

剖腹生产后如何建立起亲密关系029

谁来照顾你刚出生的宝宝031

有助于产生亲密感的行为033

生日“照片”034

医院的例行程序036

新生儿黄疸038

宝宝的第一次健康检查040

第4章 产后的家庭调适042

回巢安顿042

角色适应042

产后忧郁症的预防与克服046



	三人行	048
	产后恢复体形	052
第5章	照顾宝宝的身体	057
	包尿布	057
	换尿布	058
	脐带照护	060
	割包皮部位的照护	060
	指甲照护	061
	帮婴儿洗澡	061
	让宝宝舒舒服服	064
	安抚奶嘴：用还是不用	066
	适当的触摸：按摩婴儿的艺术	068
第6章	前几周常见的问题	073
	新生儿初期的变化	073
	吐奶	079
	眼睛	080
	婴儿的嘴巴	081
	新生儿皮肤印记与皮肤疹	082
	尿布疹的预防与治疗	084

第二部 婴儿的喂食与营养089

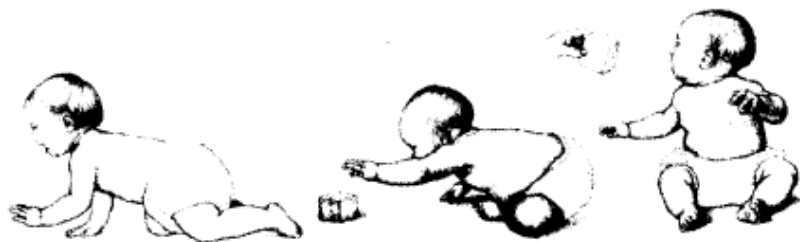
第7章	哺喂母乳：为什么？怎么做？	090
	为什么母乳最好？	090
	母乳的成分	090
	哺喂母乳的准备工作	096
	踏出正确的第一步	097
	乳房如何分泌乳汁	101
	喂母乳常见的问题与困扰	103



目录

CONTENTS

第 8 章 喂母乳妈妈的选择与挑战	113
哺喂母乳期间要吃得好	113
母乳中的不速之客	114
一人吃药两人共享：哺喂母乳期间的用药安全	116
常用药物的注意事项	117
喂母乳的好帮手	120
奶瓶以外的选择	122
两者兼顾：工作与喂奶	124
挤奶	125
吃奶宝宝的趣事与小毛病	130
在特殊情况下，哺喂有特殊需求的宝宝	135
断奶：何时断？怎么断？	143
第 9 章 喂奶瓶：如何喂得安全、充满关爱	147
有关配方奶的疑虑	147
选择配方奶	148
喂多少？喂几次？	150
冲泡配方奶	151
喂奶瓶的要领	153
奶瓶两边都要有人	154
喂奶瓶宝宝的断奶	155
第 10 章 吃固体食物：何时吃？吃什么？怎么吃？	156
为什么要等一等？	156
喂固体食物：6~9 个月	158
喂食策略	160
喂固体食物：9~12 个月	162
自制婴儿食品	165
市售婴儿食品	167
拿出杯子来	167



第11章 营养学入门课：成为孩子的营养师170

蛋白质——成长必需品170

碳水化合物172

脂肪——重要的营养素174

重视维生素179

注意矿物质179

培养孩子吃东西的口味182

第12章 学步期幼儿的饮食：1至2岁183

如何照顾挑食的孩子183

如何让幼儿乖乖吃东西184

为幼儿选择正确的乳品189

你的孩子吃得够不够？191

食物过敏193

杀虫剂：如何避免宝宝吃到杀虫剂？199

第三部 现代育儿203

第13章 把宝宝背在身上的学问与艺术204

重新支持旧观念204

选择合适的婴儿背巾205

如何背宝宝：个人课程207

背着宝宝的爸爸——做个参与者211

背宝宝的其他人选213

背着宝宝入眠214

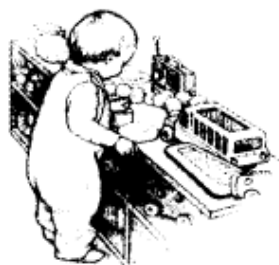
背宝宝做事214

在特殊情况下背宝宝218

背着宝宝对父母和宝宝的好处219

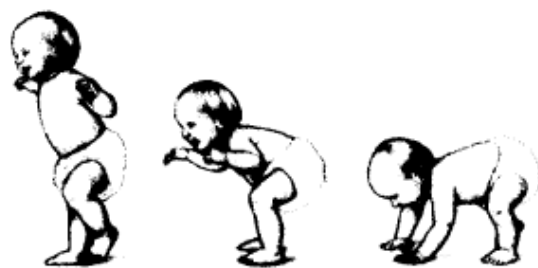
第14章 夜间育儿：如何让宝宝乖乖睡觉226

有关婴儿睡眠的基本知识226



目录

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



第四部 婴儿的成长与行为311

第18章 从0岁至6个月：大变化312

第1个月：大需求312

新生儿的反射动作317

第2个月：幸福的微笑319

第3个月：可爱的小手325

头3个月的总复习328

第4个月：看得清楚了329

语言发展：4至6个月332

第5个月：碰触335

第6个月：坐339

宝宝的牙齿保健341

第19章 6个月至1岁：往前进347

6至9个月：向外探索347

6个月至1岁大宝宝新出现的恐惧与担心355

9至12个月：大行动358

关心宝宝的脚368

第20章 第2年：从婴儿到幼儿370

1岁至15个月大：跨出大步370

15至18个月：做得更好377

手部技巧的活动与挑战379

丰富幼儿的语言382

你的孩子走路的样子是不是怪怪的？383

18至24个月：思考能力385

婴儿发展一览表：从出生到2岁394

第21章 恼人但正常的幼儿行为398

教养的真义398



目录

	顽固的心态	400
	玩具争夺战	400
	耍脾气	401
	咬和打	405
	宝宝不听话	406
	尖叫与哭哭啼啼	407
	吸拇指	408
第 22 章	如何训练宝宝大小便	409
	你应该知道的事	409
	训练大小便：晚比早好	410
	训练宝宝大小便的步骤	410
	不肯上厕所的孩子	415
	大小便训练速成班：周末训练营	416
第五部	让宝宝安全健康地长大	419
第 23 章	给宝宝营造安全的居家环境	420
	谁具“危险相”？	420
	危机四伏的家	420
	居家安全检查表	420
	选择和使用安全的儿童用品	425
	安全上路、旅途愉快	427
	宝宝坐脚踏车	431
	你家的植物安全吗？	431
	环境污染：慎防铅中毒	433
第 24 章	让孩子健康不生病	436
	维护健康从家居日常生活做起	436
	宝宝的健康检查	438
	接种疫苗：为什么？怎么做？何时做？	439



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

第一部

跨出第一步：育婴入门

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

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

第1章

如何建立亲密关系

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

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

做你的宝宝的父母

20年前，当我开始当儿科医生时，我已在两所顶尖的小儿科医院受过了训练。当时我以为，任何有关婴儿的问题都难不倒我。事实上，我的朋友常对我太太玛莎说，她嫁给了小儿科医生是多么幸运，不过玛莎总是回答：“他只知道怎样照顾生病的小孩。”我执业的第1个星期，就有如受到当头棒喝。因为那些带小孩来看病的妈妈常问我一堆与医学无关的问

题，像是“宝宝哭了，我是不是就让他哭，不去理他？”“常常抱宝宝会不会把他宠坏？”“可以跟宝宝一起睡吗？”等等。对于这些问题，我毫无头绪，然而这些父母却把我当成专家。这些并不是医学问题，而是做父母的方式问题。虽然我知道我跟玛莎是怎么照顾两个孩子的，但我从没想到这点经验能使我成为专家。于是我开始看育婴方面的书，就像现在的新生儿父母一样。但我发现，市面上的育婴书常常令人思想混乱，书中的观点似乎都只是作者个人的见解，而根本不是经过实际研究所得到的结果。另外，大多数作者不是缺乏基本常识，立场不明，不然就是只提出一些时下流行的育儿方法，而不管这些方法到底行不行得通。

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

经过长达9年的观察与学习，加上家中新

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

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

在开始上为人父母的第一课前，我们先说清楚，本书中所介绍的一些观念，刚开始你可能会觉得很奇怪，因为这跟你从别处听到的不太一样，但请别因此就拒绝接受，请以开放的胸襟开始为人父母的旅程，否则你可能会面临许多挫折。你希望自己的宝宝会是个乖巧、好照顾的婴儿，但结果不一定如此。**敞开心胸聆听新观念**，再从中选择最适合的。同时也请放心，我们所提出的每个观点，都经过了详细的研究，而且不只是我们自身的研究，给你的建

议有些是从那些可信赖的同事及研究者的宝贵研究结果中得出的。我们提供给你的是最新的研究结果，让初为人父、人母的你能够踏上正确的第一步。

建立亲密关系的5个工具

对于初为父母的你，我们拟定出3项重要目标：

- ◎了解你的宝宝
- ◎帮助宝宝感觉良好
- ◎享受做父母的乐趣

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

1. 及早与宝宝建立亲密关系

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



亲密育儿法，帮助你 and 宝宝彼此适应

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

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

2. 辨识与回应宝宝所发出的信号

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

放轻松点！宝宝会帮助你学会辨识他所发出的信号。以前，研究人员认为婴儿在父母的照护过程中只是个被动者。但现在我们知道，其实婴儿主导了父母的回应。婴儿生来就具备**能促进亲密关系的行为**，这种行为像磁铁一样令人无法抗拒。婴儿会以一种仿佛具有神奇魔力的语言，使父母被他所吸引。这些行为有的显而易见，如哭、笑、紧紧依偎的姿势，有些则比较微妙，如眼神和肢体语言。所有的父母，尤其是母亲，都具有倾听与回应自己宝宝

信号的直觉。就像一套发射与接收系统，经过一段时间的练习与调整，母亲与婴儿间的沟通信号自然会变得清楚明白。至于这套通讯网络何时能建构完成则因人而异。有些婴儿发出的信号较清楚，有些父母辨识信号的直觉较强，但无论快慢，最终都会完成。如果你能**虚心学习、乐于回应**，你与宝宝之间的通讯网络就能更快建成。就算偶尔做出了“不正确”的回应（比方说宝宝只是想要人抱，你却以为他饿了而要喂他），也比毫无回应要好，你的回应会鼓励宝宝继续练习，直到信号清楚。

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

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

参见第33页。)

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

3. 哺喂母乳

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



哺喂母乳，对妈妈和宝宝都好

4. 把宝宝背在身上

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

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



把宝宝背在身上，
可以同时照顾两个宝宝

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

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

5. 跟宝宝一起睡

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

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



试试看跟宝宝一起睡

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

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

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

亲密育儿法需要爸爸的参与

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



爸爸也要照顾宝宝

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

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

你可能会有的疑问

很多准父母听到亲密育儿法时的反应都是

松了一口气，毕竟这是最符合常理的育婴方式。不过，就算再喜欢亲密育儿法的父母，有时也有点担心，怕把小孩宠坏。以下就是我们最常被问到的问题：

☆ 亲密育儿法听起来很累人，这样的付出是不是没有头呢？

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

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

早期的亲密关系——一生的记忆

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

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

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

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

我们要把溺爱理论束之高阁，因为许多研究已经证明，溺爱理论是错误的。在一项研究中，研究人员观察两组父母与婴儿。A组的父母与婴儿关系亲密，随时回应婴儿的需要。B组父母的教养婴儿的方式则受到较多限制，他们总是按照时间表喂奶，对于婴儿发出的信号，也较少给予直觉的或照顾式的回应。这项研究至少追踪了这些婴儿1年。你认为哪一组的小孩会比较独立呢？答案是A组，是那些与父母关系亲密的婴儿。调查过育婴方式对于孩

子长大后行为影响的研究人员都发现，根本没有什么溺爱理论。孩子必须经过一段健全的依赖时期，才能成为有安全感、独立的人。

☆亲密关系如何促进孩子独立？

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

☆可是采用亲密育儿法，不就等于让小孩子来发号施令吗？

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

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

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

☆亲密育儿法对于我和孩子的关系有何影响？

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

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

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

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

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

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

亲密育儿法能改善宝宝的行为、促进宝宝发育并有助于他的智力发展。原因如下：

亲密育儿法能改善宝宝的行为

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

亲密育儿法能促进宝宝的发育

宝宝哭的时间少了，用在成长与学习的时间

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

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

亲密育儿法有助于宝宝的智力发展

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

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

能让宝宝变聪明的，不是你花钱买的那些东西，而是你与宝宝的关系。（有关将宝宝背在身上，如何有助于宝宝成长，请见第218页。）

☆帮帮忙！这样一来，我们怎么才能让宝宝按时作息呢？

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

☆无时无刻不在照顾宝宝，这样妈妈不是被绑住了吗？

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

“我觉得跟宝宝很有默契。”

“我们两个在一起时感觉很好，一分开感觉就不好了。”

“我觉得很满足。”

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

☆亲密育儿法的标准很高，我会不会做不好？会不会到头来充满罪恶感？

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

亲密育儿法的优点

对宝宝

- ◎更信任人
- ◎更有自信
- ◎发育得更好
- ◎感觉良好，行为自然良好
- ◎较有条理
- ◎学习语言更容易
- ◎培养独立个性
- ◎学会与人亲密
- ◎学会付出与接受爱

对父母

- ◎更有自信
- ◎与宝宝的默契更好
- ◎能辨识宝宝发出的信号
- ◎能凭直觉做出反应
- ◎与宝宝间有情感交流
- ◎教导宝宝更容易
- ◎观察更敏锐
- ◎知道宝宝的能力与爱好
- ◎知道哪些建议该接受，哪些不该

对亲子关系

- 爸妈和宝宝会：
- ◎互相了解
 - ◎互相付出
 - ◎互相影响并塑造出行模式
 - ◎互相信任
 - ◎更有默契
 - ◎更多弹性
 - ◎更活泼的互动关系
 - ◎展现出彼此最好的一面

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

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

☆是不是说如果我不喂母乳，或是不跟宝

宝一起睡，就不是好妈妈了？

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

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

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

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

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

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

☆有没有哪些特别的家庭,特别需要亲密育儿法?

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

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

☆亲密育儿法会教出什么样的孩子呢?他们长大后会变成怎样呢?

对于孩子长大后将要做个什么样的人,父母并不需要全然将功劳或罪过揽到自己身上。

影响一个人的因素有很多,而在孩子最具可塑性的时期,采用亲密育儿法确实能提高培养好孩子的几率。

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

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

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

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

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

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

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

☆采用亲密育儿法哺育的小孩好教养吗？

教养——一个你一直在等着听的奇妙的字眼，对于采用亲密育儿法的父母及其子女来说更容易。因为父母借由亲密育儿法所培养出的敏感度，能让他们自然地站在孩子的角度看事情。比如说，父母最怕的就是当小孩玩到一半时，因为父母说一句“该走了”，而开始大吵大闹不愿离开，所以我经常听父母们说：“孩子就是不听话。”多年来，我一直在观察玛莎怎么处理这个问题。由于玛莎对孩子的感觉非常敏锐，所以她会从孩子的角度看事情，她了

解孩子为什么不愿离开，为什么在还没准备好而突然被要求停止玩耍时会大发脾气。玛莎的做法是：在让孩子准备结束玩耍的几分钟前，在孩子身边蹲下来，要孩子跟每一个玩具以及一起玩的孩子说“再见”。妈妈的这份体谅，让孩子能把自己的游戏活动顺利结束。亲密育儿法能让父母和幼儿的生活变得轻松简单。

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

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

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

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

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

就连青少年也会学习父母育儿的方式。有一天玛莎跟我坐在客厅里，听到9个月大的女儿伊莉在我们的卧房里哭了起来，当我们走向

房门时，哭声却停止了。我们好奇地往里看，想知道为什么伊莉不哭了，结果看到一幅让我们倍感温馨的画面。我们16岁大的儿子吉姆，躺在伊莉旁边，温柔地抚摸着她。吉姆为什么会这样做？因为他对我们照顾宝宝的方式早已耳濡目染，他知道当宝宝哭时，大人要聆听并回应。



你的育儿方式，是孩子的榜样

第2章

顺利、安全地生产,准备迎接宝宝

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

顺利、安全生产的10个诀窍

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

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

1. 选对医生

准妈妈要为自己的生产负起责任。你选择的产科医生,应该拥有两种心态。当然,为了你和宝宝的健康,你要选个医术高明、经验丰富的医生,能够应付生产过程中任何突发的并发症,这是为手术做准备的心态。但实际上只有10%的生产会碰到意外的情况。你选择的产科医生应该还有另外一种心态:“生产是一种

健康的过程,我们会帮你创造一个能让你自然、顺利生产的环境。”简而言之,你和你的医生就像合作伙伴,要一起制订出生产计划。你付的钱是要给同时有产科医学技术和助产士艺术的人,这二者你都需要。

2. 选对生产环境

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

重点提示:

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

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

3. 雇用专业的分娩辅助人员

最近一项由凯诺(John H.Kennell)和克劳斯(Marshall H.Klaus)医生(亲密关系概念也是由他们首创的)所做的研究显示,生产过程中有分娩辅助人员在一旁照顾的产妇,和没有分娩辅助人员在旁边照顾的产妇相比较,剖腹生产的几率分别为8%和18%。此外,有分娩辅助人员的那一组产妇,只有8%的人需要做硬脊膜外腔麻醉(无痛分娩),婴儿的状况也比较好,而另一组需要麻醉的则为55%。有分娩辅助人员的那一组中,只有10%的婴儿需要延

长住院时间,另一组则为25%。科学研究终于证明了助产士早就知道的事:由女人帮女人生孩子,对宝宝和妈妈都比较好。

4. 起来动一动

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

5. 不要躺着

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

6. 明智地运用科技

如果必须使用电子胎儿监视器,应该采用

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

7. 考虑麻醉以外的方法

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

8. 垂直生产

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

9. 避免做会阴切开术

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

10. 尝试水中生产

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

为什么水能起作用？这是因为浸在温水里，能使人放松，疼痛减轻，从而加快生产速

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

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

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

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

帮宝宝选个好医生

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

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

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

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

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

小儿科的知识，从尿床讲到维生素，并非是你这次面谈的目的。

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

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

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

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

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

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

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

要喂母乳还是喂奶瓶

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

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

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

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

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

瓶，或者两种并用。最重要的是，喂宝宝的方式应该要符合妈妈和宝宝两个人的需求。

该不该割包皮？

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

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

☆包皮环切术是怎么做的？

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

☆包皮环切术安全吗？

包皮环切术通常很安全，很少出现并发

小鸡鸡不见了?

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

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

☆会不会痛?

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

☆手术时,婴儿可不可以用麻醉药来减轻疼痛?

新生儿包皮环切术可以使用、也应该使用局部麻醉药。无痛的包皮环切术应该是宝宝的

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

☆割包皮后,阴茎是否比较容易保持干净?

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

☆不割包皮会怎么样?

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

☆如果包皮不能自然往后拉,之后仍然需要割包皮吗?

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

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

☆如果不割包皮，应该如何照护？

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

☆如果让宝宝割包皮，他以后会不会觉得跟其他小朋友不一样？

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

☆我先生割了包皮，儿子是不是应该要跟爸爸一样？

有些爸爸会觉得，自己割了包皮，孩子也

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

☆我们的另一个儿子已经割包皮，是不是应该让两兄弟一样呢？

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

☆割包皮能不能预防任何疾病？

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

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

为宝宝布置一个温馨的家

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

基本概念

买基本的东西

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

先计划，再消费

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

要和借

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

买衣服的窍门

买大一点

至少买大一号的。买几件3个月大婴儿穿的衣服，但大部分的衣物应该选6~9个月大婴

摇 篮

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

儿能穿的。让宝宝穿大一点的衣服，不只更舒适，而且还可以穿得更久。

事先计划

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

保留发票和收据

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

把送礼人的名字记下来

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

少买一点

在宝宝的每个成长阶段，只要买几件适时

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

要买既安全又舒适的衣服

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

选择好穿的衣服

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

看场合穿衣服

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

棉的比较好

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

订购尿布

在宝宝出生前几个星期就给你当地的尿布商打电话，与他讨论用什么样的尿布及怎样供货。我们建议你在家时用柔软的棉质尿布，抱

孩子出门时用一次性尿布。逐渐地你就会知道什么样的尿布对宝宝的屁股最好了。

开始布置婴儿房

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

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

现在，你还是希望有个漂亮的婴儿房，但也会考虑实用的一面了。“或许我们可以借个婴儿床，然后多花点钱买一张最大的床给我们睡。”最后救星来了，给这个有关婴儿房的故事加上一个快乐的结尾。她说：“怎么开心怎么布置吧，布置婴儿房就是为了开心。”

准备迎接宝宝

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

购置婴儿用品

宝宝的第1个衣橱

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

随着宝宝的成长

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

换季的衣服

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

需要的尿布

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

喂奶必需品

喂奶瓶所需物品

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

有助于你喂母乳的东西

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

婴儿寝具

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

沐浴用品

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

前几个月需要的保养和医护用品（参阅第445页“家庭急救箱”）

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

婴儿房里的设备和家具

- ☐有盖摇篮或一般摇篮

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

外出用品

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

生产要带的东西

妈妈的衣服

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

在待产时发挥妙用的东西

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

☐你最喜欢的小点心

卫生保养品

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

宝宝回家时要穿的衣服

- ☐1件内衣
- ☐袜子
- ☐包住宝宝的毛毯

☐1件宽松的外衣

- ☐帽子
- ☐如果天气冷的话，还要有厚的棉外套或毛毯
- ☐回家要用的尿布

其他用品

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

第3章

与宝宝共同迈出正确的第一步

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

宝宝的头几分钟

宝宝即将从在子宫中呼吸变为在空气中呼吸，负责接生的人一定要把每件事都做对。

第一步

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

第一次接触

在生产的过程中，很多妈妈会在宝宝渐渐从产道中出来时，弯下身去摸摸宝宝的头，这好像是所有妈妈的天性。（如果将宝宝推出的阶段拖延太久，妈妈摸到宝宝好不容易出来的头会是很大的鼓励，而且可以让妈妈知道应该

将力气用在哪里。）有些医生也会鼓励陪产的爸爸摸摸宝宝的头，甚至在宝宝从产道出来后，抱住宝宝，让爸爸也有参与接生的感觉。

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

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

第一次转换

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

(或)轻轻刺激一下,才会开始呼吸。

第一次见面

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

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

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

第一印象

婴儿刚出生的那一刻,通常看起来不太舒服——愁眉苦脸、额头皱成一团、眼睛红肿、四肢紧紧弯曲、拳头也握得紧紧的。几分钟后,大部分的婴儿都会进入一种安静灵活状态。这是一种最佳的感受状态,此时的新生儿最能与新环境建立关系。婴儿的眼睛和肢体语言,都反映出这样的状态。处在安静灵活状态下的婴儿,眼睛会张得大大的,寻找另一双眼睛——让他看到你的眼睛吧。

在问世的这一最初时刻,宝宝会看着你的眼睛,依偎着你的乳房,将拳头和四肢放松,安静地融化在你的怀抱中。在这亲密的空间里,宝宝与妈妈互相需要:宝宝需要被安慰,妈妈需要碰触宝宝。从第一次的互动中,宝宝感觉到了你的声音、味道以及肌肤温暖的触感。宝宝继续依偎着你吃奶,你继续安抚着宝宝,两人都觉得很安心。产后1小时内,宝宝就会心满意足地睡着了。

第一次的感觉

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

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

建立亲密关系——

什么意思?如何建立?

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

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

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

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

母亲与新生儿所建立的亲密关系

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

亲密关系让母子再度合而为一

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

亲密关系不是“或者现在就有,或者永远没有”的现象

尽管没有科学证据显示,缺少这种最初的

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

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

爸爸与新生儿所建立的亲密关系

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

度。

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

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

剖腹生产后如何建立起亲密关系

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

给妈妈的建议

要求做局部麻醉，也就是硬脊膜外腔麻醉，让你的身体只有肚脐到脚的部分无知觉。全身麻醉会让妈妈在生产过程中完全失去知觉，而硬脊硬外腔麻醉能让你在手术过程中保持清醒，让你仍保有与孩子建立亲密关系的机会。不过会有所限制。由于身体上的不适，你只能用一只手抱着宝宝（另一只手臂还吊着点滴），而且这段时间不会太长，宝宝只能与你两颊相亲、四目相望几分钟。但重要的是，你与宝宝已经在出生后马上建立起联系感，无论

是经由眼神或身体接触。虽然和一般生产的建立亲密感的方式不同，但这种重要的联系感还是建立起来了。（有关剖腹生产后如何喂母乳的说明，见第135页。）

给爸爸的建议

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

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

我第一次看到吉姆，是他陪太太玛丽来做

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

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

建立亲密关系的其他诀窍

将例行程序延后

通常护士在婴儿出生后，会做一些例行工作，如帮婴儿打维生素K，上眼药，然后再把

婴儿抱给妈妈。你可以请护士晚一点再做这些事，先让你和刚出生的宝宝享受建立亲密关系的时光。眼药膏会让宝宝的视力暂时变得模糊，或者让宝宝把眼睛闭起来。宝宝的第一眼需要清楚地看到你，你也要看到宝宝那双眼睛。

保持接触

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

一出生就让宝宝吸奶

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

触摸宝宝

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

注视宝宝

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



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

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

和宝宝说话

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

谁来照顾你刚出生的宝宝

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

宝宝出生后由谁照顾，要由你的身体状况、宝宝健康及你的感觉来决定。有些婴儿从子宫来到世界，一切顺利，没有任何疾病，有些则需要待在育婴室多待几个小时，获得多一点

温暖、氧气和特别的照顾，直到一切重要系统运作正常，就可以回到母亲的怀抱。

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

有些母亲则是在辛苦的生产工作结束，确定宝宝正常后，松了一口气，现在她们想好好睡一觉，恢复体力，而不是与宝宝建立亲密关系，马上开始照顾宝宝。在辛苦、漫长的生产过程后，一位妈妈说：“让我好好睡几个小时，洗个澡，把头发梳一梳，然后我再来照顾宝宝。”如果你的感觉就是这样，那就好好休息，这是你应得的。你不需要在身体和心理都还没准备好时，就硬撑着跟宝宝建立亲密关系。在这种情况下，就该让妈妈休息，由爸爸来担当这个责任。重点是，要有人在宝宝出生后的一两个小时内，当宝宝处在安静灵活状态的敏感期时，跟他建立亲密关系。我们最不愿意看到的，就是，出生不到1小时的宝宝，孤单地躺在育婴室，张大眼睛，以渴望的眼神，忙着跟两边的塑胶板建立亲密关系。无论是妈妈、爸爸还是由祖母出面，总之要让宝宝身边有人。

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

由育婴室照顾的宝宝

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

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

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

调整式母婴同室

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

调整式母婴同室效果最好的情况，是在妈妈经历漫长阵痛生产或者宝宝健康上有问题时，可以暂时使用。我的做法是：只要宝宝状

况一稳定，妈妈一有能力，就可以开始采用完全母婴同室。

完全母婴同室

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

◎母婴同室的宝宝似乎比较满足，因为他们只需要跟一个照顾者产生互动——妈妈。

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

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

◎妈妈喂母乳的问题比较少，妈妈较快就会有奶汁，宝宝似乎也比较能满足。

◎母婴同室的宝宝较少发生黄疸，可能是因为奶吃得较多。

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

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

◎根据我们的经验，与宝宝同处一室的妈妈，较少出现产后忧郁症。

有助于产生亲密感的行为

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

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

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

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

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

想像一下母婴同室的样子。当宝宝开始哭时，由于妈妈就在旁边，而且有所准备，所以马上把他抱起，喂他吃奶，宝宝便不哭了。当

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

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

玛莎笔记

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

宝宝开始哭时不在宝宝身边的妈妈错过了

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

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

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

生日“照片”

现在跟着我们一起来看看并感觉一下宝宝刚出生的样子。

头

新生儿不对称的像西瓜一样的头形，是因

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

头皮

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

眼睛

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

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

脸

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

皮肤

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

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

头与头皮：长形，不对称；有些地方隆起；皮肤有皱褶、头发纠缠在一起；中间骨骼相接的地方摸起来很柔软

脸：鼻子扁平、脸颊胖嘟嘟的；额头、眼皮上有红色斑点；颈部被埋在脂肪层中，看不清楚

皮肤：上有像起司的白色覆盖物，尤其在缝隙部分；手脚发蓝；肩膀和背部有细细的毛

生殖器：肿大的阴唇或睾丸

脚：皮肤皱褶；朝内

眼睛：浮肿、眯成细缝；偶尔张开；眼球好奇地转啊转

手：胖嘟嘟的、有皱褶、带蓝色、拳头握紧

身体：手臂和腿向胸、腹部弯曲；静止，或偶尔出现一些动作；呼吸快速、不规则，第一个小时往往带有咕噜声；肌肉有弹性

腿：像青蛙一样缩起；弯曲



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

身体

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

第一次的统计数字

约95%的足月婴儿，都符合以下的统计数字：

体重约2500~4100克，平均数为3400克。

身高为46~55厘米，平均身高为51厘米。

头围为32.5~37.5厘米，平均为35厘米。

新生儿的呼吸频率和心跳次数约为成人的2倍。

手

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

脚

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

腿和手臂

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

生殖器官

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

医院的例行程序

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

艾氏计分法

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

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

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

没有满分

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

很少有婴儿拿到满分10分。虽然有的婴儿全身是粉红色、呼吸正常、心跳速度正常、肌肉动作强而有力、嚎啕大哭，但多数健康、正常的新生儿，拿不到满分。因为新生儿的循环

系统要花些时间才能适应子宫外的世界，所以新生儿在刚出生几个小时内手脚泛蓝是很正常的。此外，有些婴儿天生就比较安静。我看过几个健康的婴儿，在出生5分钟后就进入安静灵活状态，但他们却因为没有“嚎啕大哭”，而在艾氏计分法中被扣分。

艾氏计分法不是婴儿的智力测验

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

维生素K

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

有效。

眼药膏

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

血液检查

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

甲状腺机能不足

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

苯酮尿症

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

半乳糖血症

新生儿筛检测试时所查出的疾病，以半乳糖血症最为罕见，每6万名婴儿中才有1名。这是由于缺乏某种酶，导致有害物质在婴儿血

液中累积，伤害了重要组织而造成的。如果不治疗，将会导致婴儿死亡。和PKU一样，这种疾病也可以经由特殊饮食加以治疗。

新生儿黄疸

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

正常与不正常的黄疸

新生儿黄疸分为两种：正常的（生理性黄疸）和不正常的。

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

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

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

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

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

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

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

让黄疸宝宝喝母乳

想像以下的情况：宝宝有正常的（生理的）黄疸。他很健康、足月、血液中也找不出会造成黄疸的因素，但看起来就是黄黄的。医生看到了“黄色警戒”，于是把婴儿与母亲分开，放在照光治疗灯下。接受照光治疗的宝宝会觉得很困、有点脱水，加上与妈妈分开，会使得宝宝不想吃母乳。而且，由于宝宝不在身

边，少了宝宝不断吸吮时的刺激，结果在宝宝需要更多热量才能排出胆红素的时刻，妈妈的奶汁也减少了。（研究显示，母乳比水或配方奶更能帮助婴儿排除黄疸，或许是因为母乳有通便效果，让婴儿的大便量变多。）

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

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

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

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

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

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

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

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

宝宝的第一次健康检查

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

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

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

医生会用光照宝宝的眼睛，确定是否有白内障或其他内在的眼睛问题，以及宝宝眼睛的大小是否正常。医生会告诉你，宝宝眼白部分

有几条破裂的血管，在几个星期内就会消失。（有时候宝宝肿胀的眼皮，会让医生无法彻底检查眼睛，所以医生可能会等几天。）

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

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

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

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

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

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

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

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

此时，在护士站，医生会翻阅宝宝的生产情况记录，看看有没有什么问题要特别注意，并看看妈妈的病历和护士的笔记。医生还会看

看宝宝的血型，确定母体和婴儿血液是否有潜在的不合，以致导致不正常的黄疸。

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

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

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

第4章

产后的家庭调适

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

回巢安顿

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

请产假（母亲和父亲）

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

穿对衣服

“两个星期都别把睡衣脱下，坐在摇椅上，让自己受到百般呵护”，这是我们产后调适课程的开场白。玛莎是8个孩子的妈妈，她完全懂得什么时候该穿什么衣服。穿着睡衣等于告诉全家：妈妈现在放假。让大家都知道，“有事去找爸爸，把其他杂事全交给爸爸。”玛

莎常说的一句话是：“你打扰到我了。”要教导小哥哥、小姐姐保持家里的安宁。

找个帮手

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

角色适应

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

给爸爸的建议

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

相处的。

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

保持家里干净

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

提高服务品质

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

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

体贴入微

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

防止外人打扰

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

管好小哥哥、小姐姐

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

当个守门员，挡住无益的建议

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

尊重妈妈想回巢的天性

在生产前后不要做大幅变动。这不是搬家