

时就要吃奶。贝丝开始讨厌这件事，而且因为她白天会很累，所以白天也无法做个体贴敏感的母亲。爸爸白天上班也是精神不济。他们逐项检查宝宝可能在夜间醒来的原因和解决办法，但都没有用。纳坦很明显是将睡觉和哺喂母乳联想在一起了。这种印象根深蒂固。当他醒来后，除了妈妈的乳房外没有任何东西能让他再睡着。

纳坦需要学习其他的联想，逐步断绝经常在半夜吃奶的习惯。我在帮贝丝和艾德做咨询时，讨论了下列步骤：

找出问题

第一步，有时也是最难的一步，就是让敏感、乐于回应的父母认识到，他们发生问题了，而且需要解决。“只要继续满足宝宝的需求，时间久了，他就会停止”，这种说法已经行不通了。在这个例子中，父母已经感觉到，继续在夜间喂宝宝奶，是因为宝宝喜欢，而不是因为他需要。所以父母和我必须跨越的第一个障碍，就是了解他们的夜间育儿方式必须有所改变。

教导宝宝不同的睡眠联想

我建议由艾德来照顾纳坦入睡。艾德可以用颈部依偎法的姿势（见第211页），用背巾背着宝宝，散步、轻摇或唱歌给纳坦听。等宝宝睡着后，艾德跟宝宝一起躺在他们床边的床垫上10~15分钟，直到纳坦进入深眠为止。

让爸爸当安慰者

两个小时后，纳坦准时醒来，吵着要喝奶。这个时候，由艾德负起安抚的责任，以最不容易引起孩子哭闹的方式来安慰纳坦。有时只需要轻轻拍宝宝的背就行了。有时，则需要艾德抱着宝宝走走、轻摇或用颈部依偎法，直到宝宝睡着。

刚开始，纳坦并不愿意接受这种改变。他会哭闹——但并不是孤单地哭闹。他是在爸爸

的怀里。晚上纳坦吵着要“吃奶，奶”时，艾德会跟他说：“妈妈睡觉觉，爸爸睡觉觉，纳坦也睡觉觉。”纳坦慢慢知道，天黑时每个人都要睡觉，连“奶”也要睡觉。有几个晚上，爸爸无法安抚纳坦，贝丝就会起来帮忙。一周后纳坦已经可以接受爸爸的安抚了，虽然这并不是他最喜欢的安抚方式。两周后，纳坦每晚只会醒来一次。一个月后，他已经可以一觉睡七八个小时。

从妈妈到爸爸到安抚工具

比尔和苏珊无论在白天或夜晚，都是一对细心照顾、乐于回应宝宝需求的父母。他们的宝宝娜塔莉18个月时，开始经常在夜间醒来。这对父母决心要尽一切力量，帮助娜塔莉培养健康的睡眠态度。苏珊很害怕睡觉，她发誓“我不要让宝宝长大以后像我一样”。但苏珊现在又怀了二胎，已经3个月了，她实在没有力气半夜起来照顾娜塔莉，而她也明智地认识到了这一点。于是他们夫妻俩决定，由比尔来照顾娜塔莉入睡。比尔会先跟宝宝一起躺在宝宝房间的床垫上，或者是躺在他们夫妻床边的床垫上。娜塔莉一边跟爸爸依偎在床上，另一边靠着她最喜欢的泰迪熊。当宝宝快睡着时，爸爸会说：“娜塔莉晚安，小熊晚安。”等娜塔莉睡着后，比尔会把她和小熊抱到婴儿床上，或者就让她睡在床垫上。当娜塔莉半夜在自己房间醒来大哭时，比尔会进去拍拍她的背，让她安心入睡。一段时间后，每当娜塔莉半夜醒来时，就会伸手抱住小熊，自己睡着。

对于让玩具熊代替父母来安抚宝宝，有人可能会很不以为然。但有些家庭，的确会使得父母心有余而力不足，这时，适当使用代替品，就能解救疲惫的父母。此外，就跟断奶一样，逐步让宝宝从对父母的依赖，转为对代替品的依赖（小熊、毯子、洋娃娃），是孩子睡

睡眠的诀窍

教宝宝接受不同的睡眠联想，无论是入睡，还是醒来再睡。否则，主要的睡眠安慰者（通常是妈妈）迟早会精疲力尽。如果宝宝每次都要吃母乳或含着奶瓶才能入睡，等他醒来后，他就希望同一个安抚者使他再次入睡，即使他只是为了得到安慰，并非为了得到营养而吃奶。在我们写这本书的同时，我们夫妻就是轮流安慰宝宝睡觉。一晚，玛莎哺喂史蒂夫人睡，他半夜醒来时，换我来安抚。隔天晚上，我用背巾背着史蒂夫人睡，然后由玛莎值夜班。随着史蒂夫慢慢长大，我们帮宝宝入睡的方法也越来越多，他也开始慢慢学会自我安抚入睡了。

眠成熟的正常过程。每个年龄的孩子，都有专门的入睡方法。

考虑生理因素

如果试过这些技巧后，宝宝依然在半夜醒来，这时就要考虑身体上的原因了。父母和医生常把宝宝半夜醒来的原因归咎于坏习惯，而忘了可能是身体上的原因所致。你可以跟医生讨论可能让宝宝在半夜醒来的生理因素。

午夜真实故事

以下是我们从收到的信件、主持的广播节目“宝宝时间”、帮父母做咨询时，所听到的有关夜间育儿的真实故事。其中大部分情况，我们自己也经历过。

☆宝宝与妈妈不同步

我两个月大的宝宝，每两个小时就醒来一

次。我不忍心让他一直哭，可是等我奔到他身边安抚他时，他已经生气了，我也生气了。要安抚他睡觉，又要让自己再度入眠，花的时间越来越长。第二天宝宝看起来并没有倦意，但我可是累坏了。到底是出了什么问题？

你跟宝宝在晚上的步调不和谐，你们必须将距离拉近到能彼此接触的程度。记住，宝宝的睡眠周期比较短，约每个小时都会从深眠阶段渐渐进入浅眠，而这个时候是宝宝最容易醒来的时间。有些宝宝会在这段时间醒来，有些则不会。听起来，你的宝宝是属于习惯浅眠的那类宝宝，在每次睡眠周期一变动时就会醒来。他从浅眠的循环中醒来，你却是要从深眠的循环中惊醒。一个人会不会睡眠不足，跟他醒来的方式，而不是醒来的次数有关。这就是为什么你会比宝宝累。

你可以试试下列步骤，让你和宝宝在夜间的步调变得和谐：一开始就让宝宝跟你一起睡，或者在宝宝半夜第一次醒来时，把他抱到床上跟你一起睡，并哺喂母乳让他睡着。他下次再醒来时，先试试拍拍他，把手放在他的头或背上，因为他可能并不饿。如果想吸奶，他会让你知道的。过了一星期左右，你就会注意到，你们的睡眠周期已经渐渐变得同步了，当宝宝进入浅眠，开始要醒来时，你也是。在宝宝最容易醒来的这段时间，你可以转过身去，喂他吃奶或拍拍他。你们两人都不必完全清醒，就能再度缓缓进入深眠。最后，宝宝不会在每次睡眠周期变动时都醒来，因为有你在身边，他能顺利地由深眠进入浅眠，然后再度进入深眠，完全不必醒来。

☆我一把他放下，他马上就醒来

我的女儿6个月大，就是不肯自己睡觉。当她在我的怀里睡着时，我知道她很累了。但我刚把她放到婴儿床上，踮着脚尖想走出房间，她却马上醒来哇哇大哭。

你可以先安抚宝宝到睡着，就像你现在做的一样，不过把时间拉长一点，直到她通过浅眠阶段为止（如果她脸部有表情动作、拳头半握、肌肉抽动、眼皮不规则的跳动或者全身肌肉紧绷，表示还处于浅眠状态）。如果你喂母乳，就跟宝宝一起躺在床上，或者任何能让你们紧紧依偎的地方。如果你是喂奶瓶，则可以坐在摇椅上。喂宝宝吃奶（母乳或奶瓶），直到发现宝宝浅眠阶段的征兆都消失了，真正进入深眠中。宝宝在深眠状态中的线索包括：脸部几乎不动、呼吸规律、眼皮静止不动，最特别的是四肢会软巴巴的——双臂无力地悬在两侧，手张开，肌肉放松。宝宝出现这些征兆后，你就可以把她抱到婴儿床上，或留在你的床上，在她周围放好枕垫，然后悄悄溜走。

☆妈妈上班后，宝宝开始常在半夜醒来

我最近回去上班，但家里4个月大的宝宝却开始常常在半夜醒来。我仍然维持部分时间哺喂母乳。每晚为了安抚宝宝，我总得醒来好几次。我快累得第二天没法上班了。帮帮我！

这是妈妈回去上班后常见的夜间育儿问题。我们经常听到这样的故事：妈妈到保姆家接宝宝，保姆说：“宝宝真乖，整天都在睡觉。”你的宝宝白天只顾睡觉，不理保姆，可能是为了把清醒的宝贵时间留到晚上，跟妈妈共度。你可能会觉得宝宝是故意要日夜颠倒。记住，宝宝的行为都是有原因的。他们半夜醒来，不是故意要吵你，让你睡眠不足。

宝宝或许是想告诉你，“妈妈，我想有多一点时间跟你在一起”。要做到让宝宝有多一点时间跟妈妈接触，而妈妈也能有多一点时间睡觉，就是让宝宝跟你一起睡，彼此依偎着，享受夜晚的亲近时间。你可能会发现，宝宝醒来吵着要吃奶的次数减少了，就算宝宝在晚上仍会醒来，由于你们俩距离很近，所以要让宝宝和你自己再度入眠都容易多了。如果你白天

不在宝宝身边，晚上还是要必须适度的哺乳，才能保持奶水的分泌量，而我们也建议你在回去上班后，仍然要继续哺喂母乳。你和宝宝之间的关系，因此更加深厚。此外，夜晚喂奶还能让母乳中天然的睡眠诱导物质帮助宝宝入睡，而妈妈体内也会分泌更多具安定作用的激素，帮助妈妈放松。好好地利用这些睡眠诱导物吧，并享受与宝宝共眠的时间。这样，除了给宝宝特别的夜间接触外，还能让你睡得更好，白天工作更起劲。

☆醒来玩

宝宝跟我们一起睡，我们真的很喜欢，但有时候他会半夜醒来精神抖擞地想跟我们玩。刚开始我们觉得很好玩，可是现在我们已经觉得很厌烦了。如何才能让他停止这种习惯？

你的宝宝需要夜间制约。他需要知道，床是用来睡觉，不是用来玩的。对于这种让人又好笑又好气的问题，我们的应付方法是“装死”。当宝宝醒来，兴致勃勃地要跟你玩时，我们会假装还在睡觉，完全不管他。闭着眼睛，安静地躺着，能背对宝宝最好。这并不容易做到，因为宝宝可能会用手拨你，甚至在你身上爬来爬去，想吸引你的注意。但只要你坚持住，他最后就会知道晚上是用来睡觉，不是用来玩耍的。

☆让不肯小睡的宝宝入睡

我家两岁大的宝宝似乎不需要小睡片刻，可是我需要休息。两岁大的孩子需要小睡吗？怎样才能让他乖乖小睡，好让我有时间做点别的事？

是的，大多数两岁大的宝宝都需要小睡，而他们的父母也需要他们小睡一下。在第一年，大部分宝宝上午至少需要小睡1小时，下午则是1~2小时。1~2岁大的宝宝，不需要在上午小睡，但仍需一两小时的午睡。大部分的孩子在4岁前，每天至少需要1小时的午睡。睡眠

研究人员认为，小睡的确有恢复体力的作用。有些孩童和成人，小睡时比晚上睡觉更容易入睡，睡得也更好。

以下是鼓励不愿意小睡的宝宝睡觉的方法：跟他一起小睡片刻。你可能会把孩子小睡的时间，当成“终于能做点事”的时间。不要有这种念头。午睡对你和宝宝都很重要。就算孩子不想午睡，他可能还是需要一些安静的时间。每天选择固定的时间（最好是你最疲倦的时间），想办法让宝宝小睡。带他到一间昏暗、安静的房间，放点柔和的音乐，跟宝宝依偎在摇椅上，或者躺在床上。每天安排出一段特别的安静时间，跟宝宝一起读个故事，或帮他按摩，让他进入小睡状态。

☆小睡不同步

我有两个孩子，一个2岁半，一个6个月大。怎样才能让他们两人同时小睡呢？

如果你一边要哄宝宝睡觉，一边还要追着忙碌的学步儿跑，可以试试设一个“午睡角落”，比如说，一个有活动门的大箱子、一个侧边用毯子盖住的桌子、或者在大钢琴下放张地毯。把学步儿哄到只为他午睡而设的“特别区”，然后你也可以跟宝宝一起躺下。

☆以前睡得很好，但现在突然晚上常醒

我家1岁大的宝宝以前都是一觉到天亮，现在却几乎每晚都醒。他会站起来，摇婴儿床。他为什么会这样？我们该怎么办？

以前睡得很好的宝宝，如果变得晚上常醒，父母应该想想宝宝是不是正迈入一个新的发展阶段，或者是家里有什么新状况，造成宝宝晚上容易醒来。当宝宝学会重大的发展技能时，如会坐直、会爬、会走，都可能变得晚上容易醒来。宝宝似乎是要醒来“练习”新技能。刚学会走路的宝宝，可能会半睡半醒地在婴儿床上走，撞到护栏时醒来。

你可以试试以引起最少哭闹的方式来安抚

学步期的宝宝：不要急着把他抱出婴儿床，说一些安抚的话语、拍拍背、唱催眠曲，让他安静下来。当宝宝躺回床上后，继续以每分钟60下的节奏拍他的背，然后慢慢减少接触的次數，直到宝宝熟睡。

☆宝宝在我们的床上蠕动不安

我们很喜欢跟6个月大的宝宝一起睡，但现在宝宝老是在床上动来动去，弄得大家都没法睡。帮帮我们！

有些宝宝和父母，对于紧靠着一个温暖的身体睡非常敏感而不能入睡。他们需要一些空间。有些宝宝似乎跟父母间有种临界睡眠距离：太近了会醒，太远了也会醒。尝试在你们和宝宝之间保持最适当的距离。在你们之间，放条卷起来的毛毯或泡沫垫子。这些东西或许就能阻挡蠕动宝宝的撞击或冰冷的脚。如果需要更远的距离，可以用并床的方式，把婴儿床一边的护栏拿掉，跟你的床并在一起。这样一来，宝宝有自己的空间，你也有你的空间，但彼此仍然伸手可及，喂奶也很方便。（如何安全地并床，见第242页。）

☆晚上太吵

我们想跟宝宝一起睡，可是没办法。她太能吵，而我对宝宝发出的声音也太敏感。她睡得很好，可是我睡不好，每次宝宝啜泣时，我丈夫也会被吵醒。如果我们不跟宝宝一起睡，她长大后会不会没有安全感？

你愿意考虑跟宝宝一起睡，已经证明你们是体贴的父母，因此就算让宝宝自己一个人睡，长大应该也会有安全感的。同享睡眠只是亲密育儿法的一部分。

能让全家人都睡得好的安排，就是最好的安排。有时，父母得花上几个星期才能习惯同享睡眠，尤其是爸爸。何不给同享睡眠30天的试用期。

如果还是不行，试试逐步增加你们和宝宝

的距离，直到你们都不会被宝宝晚上发出的声音吵醒为止。把宝宝放在你和护栏间，不要放在你和丈夫之间（见第231页图示）。或者试试看并床，把婴儿床与你们的床并在一起。如果你还是对宝宝的声音很敏感，就把婴儿床或摇篮放在你的床脚，或房间的对角处。几个星期后，你们就能找出最舒服的睡眠距离。重要的是，花点时间来适应这个在你们睡眠时间多出的小人儿。值得的事很少能一蹴而就。你很快就会习惯这些正常的声音。家有宝宝，卧室里不可能安静无声，你可以放点柔和的环境音乐，如水流或海浪声，或许有助于阻隔一些声响。

☆害怕一个人睡

我的宝宝18个月大，晚上每两个小时就醒一次。等我走到他房间时，他已经站在床缘伸长着手要我抱了。我想把他放下时，他更是紧紧地黏着我。可是他以前都睡得很好啊。我是不是应该让他哭，不去管他？

不，还有更好的办法。宝宝在12~18个月大时，分离导致的焦虑感加重是很正常的。他白天会黏妈妈黏得更紧，晚上也更容易意识到分离与孤独的状态（详细说明见第357页的分离焦虑）。别怕倾听宝宝心声。你不会把他宠坏，也没有被他操纵。在这个高需求阶段，他需要的是你细心的照顾，而不是采取那种会破坏亲子信赖关系、麻木不仁的置之不理策略。

宝宝想告诉你，他不要一个人睡。他想念你。你可以有下面的选择：继续在他每次醒来时，告诉他“没有关系”，让他安心，只是你会很累，一段时间后，这种情形就会减少；或者你可以直接接触到问题核心让宝宝晚上有人陪伴。在宝宝的婴儿床边，放一张床垫或有轮子的床，当宝宝要睡觉时，躺在旁边陪着他，然后再离开。有时，只要有爸爸或妈妈在身边陪着宝宝入眠，就能改善这种半夜醒来的情

况。如果宝宝还是会醒来，你跟你丈夫可以轮流睡在宝宝房间——如果你们在那里睡得好的话。或者把他的婴儿床搬到你们的卧房，试试并床的睡法。或者是把他的床垫放在地板上，让他睡在你们的床脚下。

等到夜晚的分离焦虑期较有改善后，再慢慢让宝宝回自己的房间睡，或者觉得这样的睡法还习惯的话，也可以让宝宝在你们的房间再多睡几个月。这种换床睡的情形，是夜间育儿里正常、也很快就会过去的阶段。

☆整晚吃奶

我的宝宝6个月大，一直跟我们一起睡。她以前每晚要醒来吃奶两三次，这我可以对付得了，但现在她几乎整晚都要吸奶，我觉得自己都快成了安抚奶嘴了。我快累死了。

你说得没错，宝宝是把你当成安抚奶嘴了。但人做的安抚奶嘴可能会累坏的，所以宝宝必须知道，晚上除了吃奶外，还有其他的安抚方式。首先，我们来透视一下宝宝的内心，看他为什么会有这样的行为。在宝宝出生后的6个月，宝宝心中已经形成一幅熟悉的画面：不舒服之后就会有安慰，无论是肚子饿、口渴、寂寞、焦虑、还是长牙的疼痛，只要看到妈妈的乳房，就能缓解。就像反射动作一样，宝宝醒来的几秒钟内，你就给他吃奶。但或许只要再过几分钟的时间，宝宝就能自己安静下来，并不需要给他吸奶。

首先，增加宝宝白天喝奶的分量。宝宝在6个月大时，常常因为忙着玩而忘记要吃东西，一到晚上，就会觉得肚子饿了，尤其是通宵餐厅对他是如此方便。白天，至少每3个小时，就带他到一个安静、没有外来刺激的房间，专心吃奶。每天给他吃两到三次的固体食物。宝宝需要认识到：白天是玩耍跟吃东西的时间；晚上是睡觉的时间。

接下来，要让宝宝知道，晚上不是只用来

吃奶的，妈妈的乳房晚上也要睡觉。当他醒来时，不要像反射动作一样马上喂他吃奶，用其他方法安抚他，使用最不会吵醒父母和惹恼宝宝的安抚技巧：

- ◎把手放在宝宝身上，有节奏地轻拍。
- ◎紧紧抱住他，搂着他一会儿。
- ◎让他摸或拍你的乳房。
- ◎用以上的安抚方式之一，可以再哼一首催眠曲。

在我们家，碰到宝宝夜晚经常醒来时，也可以派爸爸出场。玛莎暂停夜间服务，由我负责起来抱宝宝、轻摇宝宝、甚至用颈部依偎法（颈部依偎法的技巧，见第211页，如何让宝宝停止在晚上吃奶，见第252页）抱着宝宝在房里踱步。过了几个晚上，宝宝又会恢复一晚只醒来一两次的习惯。

☆直截了当地说不

我的宝宝 18 个月大，我想让她晚上不要再吃奶了，因为我快累坏了。但她就是不买帐，可我也不愿继续忍耐。

我们以前提过，父母给予，孩子接受，这是夜间育儿的现实。但就跟育儿的其他问题一样，必须求得平衡。有时孩子取得太多，而有些父母，因为体贴孩子，所以愿意持续付出，直到精疲力竭为止。但这种教养方式，不是亲密育儿法。还好，听起来你很清楚自己能付出多少，何时该停止。这是你作为一位有献身精神的母亲成熟的一部分。

面对这种问题，你有两种解决方法。一是继续目前这种令你讨厌、疲惫的夜间育儿方式。但这种方法很不聪明！这种憎恨——还有你的疲倦——会影响你白天与宝宝和丈夫的关系。全家都没有赢者。

或者你可以直截了当地说“不”。当宝宝晚上又想吃奶时，你可以安抚他，但不要给他奶吃（哺乳以外的安抚方式，见前一个例子）。

18个月大的宝宝，多半都能了解“妈妈的奶奶已经睡着了”，或者用其他宝宝能听懂的解释。有时候，采用折衷的办法就能同时满足宝宝和你的需要。

☆醒来吵着要奶瓶

我的宝宝 15 个月大，晚上总要喝奶瓶才肯睡。而且每晚还会醒来两次，吵着要喝奶瓶。我已经开始讨厌奶瓶了，我也希望宝宝也跟我一样讨厌奶瓶。

宝宝喜欢喝奶到睡着，无论是喝母乳，还是喝奶瓶。事实上，许多幼儿睡前还是需要吃点东西，才能撑到早上。晚上喝奶瓶有几个问题。宝宝会把睡觉和喝奶瓶联想在一起，就像喝母乳的宝宝，把睡觉和喝母乳联想在一起。我们以前提过，睡眠联想是很重要的：让宝宝联想到入睡的人或物，也会是让宝宝再度入睡时需要的人或物。所以最好有好几种睡眠联想，免得宝宝太执着于某一种。

父母们也很容易习惯于某种模式。让宝宝喝奶瓶或母乳实在太好用了，所以每次都用这种方法。如果宝宝每次醒来，你都能用同一种方法让他再度睡着，那就无所谓。但如果你希望宝宝不用奶瓶也能安静下来，就要给他不同的睡眠联想。比如说，先坐在摇椅上，让宝宝喝奶瓶，然后让宝宝一手搂着泰迪熊，一手搂着妈妈或爸爸入眠。当他半夜醒来时，只要有小熊可以抱，或许就能再度入眠了。或者用特殊形状的依偎靠枕，让宝宝靠着头。（我们的宝宝就很喜欢把头紧紧靠着某个人或某个东西——这种能让宝宝回想起子宫的事物，具有放松效果。）一个人睡的宝宝，因为没有人陪伴，可能更需要这些东西。

☆不肯放松

我们 9 个月大的宝宝晚上就是不肯静下来。我们知道他已经累了，但他就是不听话。要怎样才能让他乖乖睡觉呢？

夜间喝奶瓶注意事项

喝着牛奶、配方奶或果汁睡着，都可能伤害到宝宝的牙齿——这种情形又称为奶瓶性蛀牙（见第345页）。你可以利用加水稀释法，慢慢让宝宝戒掉奶瓶：逐步将瓶子内的东西用水稀释，直到宝宝认识到，不值得为了喝一瓶水而半夜醒来哭闹。此外，不要让宝宝一个人喝奶瓶。凌晨3点，你可能会很想把奶瓶留在婴儿床上，让宝宝自己喝。但绝对不行！这样不但会造成宝宝蛀牙，如果宝宝呛奶的话，也没人能帮他。

你不能强迫宝宝睡觉，但还是有一些诀窍，能让睡意自动找上宝宝：不要在睡前做会让宝宝兴奋的活动。傍晚摔跤能帮宝宝消耗一些多余的精力，但不要在睡前做。睡前洗个热水澡、按摩、听柔和的音乐、安静地看两本专门为睡觉准备的书，都有助于宝宝放松。

在我们家，最有效的方法就是用背巾背着宝宝。假设晚上8点半左右，你想让宝宝上床睡觉了，但宝宝不买帐。这时你可以把宝宝放在背巾里，背着他在家里走走，如果天气暖和的话，也可以在家里附近走走，边走边哼首曲调重复的慢歌，如我喜欢的《老人河》。再加上一点颈部依偎法，就是在道“晚安”了。（见第214页的背着宝宝入眠和第211页的颈部依偎法。）

☆拖延上床睡觉时间

我的孩子两岁大，每天总是要到晚上九十点才肯上床睡觉。我们白天工作已经很累，常常是他还不想睡，我们已要睡了。两岁大的孩子到底应该几点睡呢？

家庭的就寝时间，应该是既能让宝宝获得充足睡眠，又能让宝宝与父母有足够的高品质亲子时间。早早睡觉在多年前是较普遍的，那时农村家庭都是早起早睡。但如果你们夫妻俩白天都在工作，宝宝会想晚一点睡，也是很自然的。想想这种情况：妈妈和爸爸晚上6点才回到家，希望宝宝8点前就睡觉。这样你们有两个小时可以陪宝宝，但这两小时绝不是高品质亲子时间。上床睡觉前的时间通常是宝宝脾气最不好的时间，爸爸妈妈很难有愉快的亲子时光。

考虑一下不同的选择：请保姆或宝宝的照顾者，让宝宝在接近傍晚时小睡片刻，这样等你到家时，宝宝已经获得充分休息，相处起来就有意思多了。我们把睡觉时间往后延一点，让晚上成为亲子相处的黄金时间。

疲惫不堪的父母，可以利用临睡前的固定活动，让宝宝乖乖睡觉。就跟大人一样，小宝宝也会受习惯支配。临睡前的固定活动，能让宝宝在某项活动开始时（洗热水澡、用背巾背着他、按摩、讲故事、搂抱），就联想到等一下就要睡觉了。宝宝年龄越大，父母白天越忙，上床睡觉时间就会拖延得越晚。孩子总是有办法从父母身上获得父母最缺乏的东西——时间。

☆不肯上床睡觉

宝宝总是拖到午夜才肯睡。我们该怎么办？

你们是父母，所以你们有权决定全家需要在什么时候睡觉。试试以下步骤：

◎把午觉时间往前移，让宝宝晚上早点感觉到累。如果宝宝午觉睡得太多或太晚，晚上就很难乖乖睡觉了。

◎有固定的睡前活动——按摩、泡热水澡、用背巾背着宝宝、刷牙、唱摇篮曲、关灯等——让宝宝知道，这些活动之后就该睡觉

了。

◎试试搂抱法：躺在宝宝身边，播放摇篮曲，帮宝宝按摩，把手放在宝宝身上，或者用任何你觉得能帮宝宝放松，享受跟父母在一起的幸福时光的新方式。记住，宝宝习惯处在光亮、充满刺激的世界，或者跟人玩。现在你要教他入睡。

◎试试大人发号施令法。如果你用尽所有安抚宝宝的方法，宝宝还是不肯睡觉，你可以沉静但坚定地将手放在宝宝身上，说：“好了……睡觉吧……晚安。”你要让宝宝知道，这是睡觉的时间，而你惟一要做的事，就是让你们两人一起进入梦乡。

◎“装睡”。如果在你的安抚下，宝宝还是静不下来，就使出最后一招——装睡。躺在宝宝身边装睡，宝宝最后就会慢慢放松，跟你一起睡着。这可能要花上一两个星期，但最后宝宝就会认识到，家里的作息方式就是这样。

◎让他无聊到睡着。如果家中的幼儿白天见不到你，或者正经历分离焦虑期，他可能晚上不想跟你分开，在你指定的时间睡着。如果你觉得孩子还不累，或者肯定不会自己去睡觉，而你也没打算睡觉，只要跟孩子把固定的睡前活动做完，就可以去做自己的事了。最后你会注意到，宝宝自己在客厅的地板上睡着了。让宝宝在自己喜欢的地方睡着，然后再把他抱到床上。有时，孩子在两三岁的时候，会

经历分离焦虑期，不愿意在没有妈妈的陪伴下自己睡着。你可以跟孩子依偎着，看一卷能让人放松的录像带，我就常跟宝宝一起在睡前看卡通。事实上，我也很喜欢这段特别的亲子时间。

☆让早起的幼儿多睡一会儿

我的孩子两岁大，每天日出就起床，到我们房里，把我们叫醒陪他玩。怎么才能让他多睡一会儿？

当第一道阳光射进房里时，你家的小公鸡就醒了。以下是让你能多睡一个小时的办法。在宝宝的卧房，装上不透光的窗帘。规定较大的孩子醒来时不准吵闹。在宝宝床边放些好玩的玩具，甚至偶尔给他一个出乎意料之外的玩具，鼓励他待在自己房里，自己安静地玩。在床边的小桌上放一点点心，或许能让肚子饿的宝宝撑到早餐时间。如果宝宝还是坚持要到你们房间（早上或半夜）那就立下一些进门的规定：在床脚下放一个睡袋，并告诫他要“跟小老鼠一样安静”。教宝宝如何悄悄地溜进睡袋里，再多睡一会儿。

这些人眠和保持睡眠的技巧只是权宜之计。宝宝最终会离开你的床，在自己床上入睡的，而且睡得很好，并习惯了正常的睡眠时间。就跟亲密育儿法的其他方面一样，孩子需要被照顾才能睡着的阶段很快就会过去，但你所传达的爱与安全感，却会持续一辈子。

第15章

如何照顾哭闹不安或腹绞痛婴儿

有些宝宝打从出生后，就因为具有某些独特的性情，所以早早就被称为“闹人”的孩子。面对这些极富挑战性的宝宝，父母必须付出极大的耐心与创意，而有幸照顾这些小宝宝的父母在照顾过他们后也会变得更聪明、更敏锐。现在就让我们来见见这些特别的小宝贝吧！

闹人的宝宝

我们的前3个孩子都非常好带，所以我们不知道人家所说的“闹人的孩子”到底是什么样子。后来第4个宝宝海顿诞生了，把原本宁静的家弄得天翻地覆。海顿跟哥哥姐姐都不一样，对其他人有用的办法，对她都没用。她吃奶和睡觉的时间完全没有规律可言，她老是要人抱着或喂奶，一放下来就开始哭，非得再把她抱起来才能安静下来（有时候还不一定）。所以我们得轮流抱她，而小海顿就在家人的怀里传来传去，玛莎累了就换我抱。把她用背巾背在身上通常效果不错，不过有时也不行。

如果我们累了，想把她放在一旁休息一下，她会哭得哄都哄不好，结果我们只好走到哪里，就把海顿带到哪里。海顿不分日夜黏着我们，把白天的闹人劲儿也带到晚上来。她怎么都不肯睡在婴儿床上，非得跟父母睡同一张床，依偎着父母温暖的身体才行，而且这样还不一定能好好睡。那张曾经让老大、老二、老

三进入甜美梦乡的婴儿床，很快就当做二手货卖掉了。对海顿来说，惟一不变的事就是她每天都在变：今天行得通，明天就不行了。我们总是不停地想新方法来自来安抚她。“需索无度”对于她可以说是名副其实。

我们对海顿的感觉，也跟她的行为一样无常。有时我们觉得她很可怜；有时我们觉得精疲力尽；有时我们觉得不知所措，很生气。

如果她是我们的第一个孩子，或许我们会觉得是自己的错，并且自我反省到底哪里出错了。但当时我们已经是经验丰富的父母了，我们知道，错不在我们！然后我们又听到来自四面八方、相互矛盾的说法：“你们抱她抱得太烦了”、“你们会把她宠坏，让她哭，不要管她”、“她是在控制你们”。我们抵挡住了对我们育儿方式的进攻，坚持自己认为有用、正确的做法。照顾这种宝宝的第一课是：宝宝难带是跟他的性情有关，不是因为父母的能力不足。

海顿出生后几周内，我们就知道这是个特别的宝宝，有特别的需要，因此需要特别的照顾方式。而我们也决心要满足她的需要。但是要怎么做呢？我们相信，如果我们能采取一种更敏感、更有创意的抚育方式，海顿就能顺利成长。不过这并不容易。

高需求的宝宝

我们的第一个伤脑筋的问题就是该怎样称

呼海顿。我们不喜欢一般人用的“难带”、“哭闹不安”等字眼，因为这些都是贬低、负面的说法。此外，这些说法还暗指这是父母和婴儿单方面或双方面的失败：不是宝宝有问题，就是父母有问题。我们不能接受这种说法。我们不断告诉自己，海顿的行为和我们教养她的方式都没有错，只是“她的需求比较多”，我们也听过许多有类似体验的父母这么说。有一天，我们突然受到启示，“就叫她高需求宝宝（high-need baby）吧！”于是这个新名词就成了海顿和其他类似宝宝的代名词。而这个名词的出现，也成了我们学习接受海顿、欣赏海顿的转折点。

“高需求宝宝”一语道尽这种宝宝的特点。这个名词正确描述了这种宝宝为何会有这么多要求，又需要什么程度的照顾。这是一种积极、乐观的说法，听起来既理智又很特别。这样一来，父母不必再觉得有罪恶感，宝宝也能获得应有的重视。家有难带宝宝的父母们，你们是不是已经觉得好过多了呢？

朋友常安慰我们：“等她大一点就不会这样了。”这种说法也对，也不对。一旦我们了解、接受了这个宝宝，并调整我们的育儿方式，就不再觉得海顿有那么难带。但海顿的需求程度并没有随着年龄增长而减少。她从一个高需求宝宝，变成高需求幼儿，再变成高需求儿童，现在则是一个高需求少女。我们花了好一阵子，才让她离开她的三大安全感来源：床、妈妈的乳房及父母的怀抱，但她终究还是适应了。我们是怎么教养她的呢？发挥体贴敏感的精神！

14年后，我们看到的海顿，是一个有创造精神、善解人意、乐观开朗、精力充沛、懂得关心别人及勇于奉献的孩子。我们从海顿身上学到：

◎宝宝难带是因为他自己的性情（也就是

说他们天生会有某种行为的倾向），而不是因为父母的能力。

◎每个宝宝天生就有不同的需求，需要不同的照顾方式，才能让父母与宝宝都表现出最好的一面。

◎对于高需求宝宝特殊的性情，以及所需要的特殊教养方式，父母应该接受并欣赏。海顿教我们对他人要体贴敏感，这样的精神对于我们理解职业与保持良好的婚姻关系也产生了正面的影响。

我们教海顿的是：

◎照顾她的人，对她的需求很敏感。

◎她是个有价值的人（有需求并没有错）。

◎照顾她的人，能提供给她温馨的环境。

我们汇总了亲身的体验，以及接触几百个高需求宝宝（还有他们好不容易熬出头的父母）的经验，找出宝宝难带的原因，以及父母所采取的对策。下面是我们觉得对大多数宝宝及其父母在大多数时间最有用的方法。

高需求宝宝的特色

为了帮助你认出你家是否有个特殊类型的宝宝，下面我们列出这些宝宝最常见的特质，它们都是妈妈们在描述她们的高需求宝宝时注意到的。

“超级敏感”

高需求宝宝对于周围环境非常敏感。他们很容易因为原本熟悉、有安全感的环境发生变化而感到不安，而且不太容易接受改变。他们白天很容易受到惊吓，晚上也很难睡得安稳。这种敏感让他们与信任、固定的照顾者建立起深厚的依恋，但却很难接受陌生人或保姆。他们的品味很高，有一定的思维倾向。这种善感的个性，在小时候可能会使父母精疲力竭，但长大以后可能有好处，因为他们比较能与人建立深厚、亲密的关系。

家有高需求宝宝是幸运还是不幸？

有一天，我们在比较孩子的性情时认识到高需求宝宝也有优点。想想看，哪个宝宝会获得最多照顾，最多收获呢？高需求宝宝常常被抱着，因为他们需要这样。高需求宝宝经常跟着父母到处走，因为不能把他们交给别人带。而获得最多抚触、安慰、妈妈的乳房跟温馨睡床的人又是谁呢？这些宝宝就像在坐头等舱一样。

同样地，哪些父母最了解宝宝？哪些父母最能发展出具有创意的育儿方式呢？你猜猜看。当然是家有高需求宝宝的父母。事实上，我们认为，所有的婴儿或多或少都具有高需求宝宝的特质。

“我就是没法子把他放下”

宝宝安静地睡在婴儿床上，隔了很长时间才需要抱起来喂奶、换尿布——这绝对不是高需求宝宝的写照（也不是大部分宝宝的写照）。这些宝宝的 lifestyle 是动而不是静。他们要在大人怀里，靠着妈妈的胸脯，受不了长时间地被放在婴儿床上。

“不会自我安抚”

这样的宝宝不会自己安静下来。他们的父母说：“他就是不懂得自己放松。”妈妈的腿是他的椅子，爸爸的手臂与胸膛是他的婴儿床，妈妈的乳房是他的安抚奶嘴。这些宝宝对于妈妈的代替品，如抱枕玩具和安抚奶嘴，也非常挑剔，而且常常强力拒绝这些东西。他们对于抚慰的高标准要求，体现了一种人格特点，它是培育亲密感的前驱，它使得高需求宝宝要成为人性多于物欲的人。

“热切”

一位疲倦的爸爸说：“他老是处于兴奋状态。”高需求宝宝做每件事都会投入许多精力。他们大声哭、开怀笑，如果妈妈没准时“上菜”，也会马上抗议。因为他们的感受较深、互动较强，所以能与人建立较深厚、长久的情感，但当这种亲密关系被打断时，也会倍感不安。这样的宝宝长大以后多半很热心，而在众多描述这类宝宝的形容词中，我们从没听过“无聊”两个字。

“整天想吃奶”

高需求宝宝吃奶时间没有规律可言。他可能在全天每隔两三个小时就来个马拉松式吃奶，也很喜欢经由长时间的吸吮来获得安慰。这些宝宝不只吃奶次数频繁，吸吮的时间也较长。高需求宝宝断奶非常慢，通常到了两三岁还在吃母乳。

“经常醒来”

一位精疲力竭的妈妈无奈地说：“为什么高需求宝宝什么都需要多一点，就是不需要多睡觉呢？”高需求宝宝晚上经常醒来，白天也很少让父母多睡一会儿，你可能会觉得这样的宝宝脑袋里好像有个很难熄掉的灯泡。或许这就是为什么他们长大后，常能被人们称为“聪明伶俐”的孩子。

“无法满足、无法预测”

你好不容易弄懂宝宝需要什么，他又改变心意了。一位快累垮的妈妈说：“当我以为我赢了，才发现宝宝又提高了价码。”今天行得通的安抚方式，明天可能就没有用。

“超级好动、高肌张力”

这些宝宝被抱着时也会动来动去，直到你找到他们最喜欢的姿势为止。这些宝宝吃奶时的小毛病也不少，他们常常会弓着背，好像想边吃奶边来个后空翻。一位家有高需求宝宝的摄影师爸爸说：“要他静下来照相，想都别

想。”抱着某些高需求宝宝的时候，可以感觉到他们的肌肉绷得很紧。

“累人”

这些宝宝除了不吝于使用自己的精力于他们的事外，也会用尽父母的精力。“他快把我累死了”，是父母常有的抱怨。

“不喜欢被抱着”

这是高需求宝宝最难缠的一点，因为他们连被经常抱着都不接受。大多数宝宝只要被父母抱起来，就会乖乖地躺在怀抱中；这些宝宝却会弓起背、手脚僵直、拒绝被抱在怀里。大部分小婴儿都喜欢与人有身体上的接触，因此被抱紧时会觉得很安稳，但这些宝宝却很难在父母怀里找到舒适的姿势。不过如果妈妈不断努力，与宝宝建立亲密感，给宝宝充满安全感、坚实的拥抱，抱孩子的育儿方式最后还是能奏效的。

“要求多”

高需求宝宝有高标准，而且坚持提出的要求一定要获得满足。如果有两个宝宝同时举手，向父母发出“把我抱起来”的信息，而父母没看到。这时，温和的宝宝可能会把手放下，开始自己玩，让自己得到满足。高需求宝宝可不会这样，父母居然没接收到他的信息，对他来说是难以接受的事，他会开始大吼大叫，继续要求，直到父母把他抱起为止。

你要有所准备，因为这种高需求的性格特点可能会使你成为坏主意的攻击目标，诸如“他是在控制你”。不过想想看，如果高需求宝宝的要求没这么多的话会怎么样？如果宝宝有强烈的需求，却不会坚持以获得满足，他如何能发挥全部的潜力呢？高需求宝宝现在有这种个性，说不定以后就是一个“意志力坚强”的孩子。

常有精疲力尽的父母问我：“他这样子还要持续多久？他长大以后会怎样？”别太早预

测孩子以后的样子。有些难带的孩子，长大一点后个性会有180度的大转变。但一般来说，宝宝的需求并不会减少，只是在改变。这些宝宝早期的特质，看起来可能是负面的，会让父母觉得很灰心，但随着宝宝的成长，大部分采取我们所建议育儿方式的父母，都开始觉得乐观，将宝宝形容为“有挑战性”、“有趣”、“聪明”。只要高需求宝宝所发出的信息，能获得正确的解读与适当的回应，刚开始看起来累人的特质，也可以成为孩子与父母的资产。强烈活动的宝宝可以成为有创意的孩子；敏感的婴儿可以成为有同情心的孩子。小索取者以后可能成为大奉献者。

宝宝为何哭闹不安

既然我们遇上了这个特殊的小家伙，那么我们如何对付这个高要求的宝宝呢？要学习如何照顾这些特别的小人儿，你必须先了解宝宝为何会哭闹不安。很简单，宝宝哭闹不安的理由跟大人一样：他们的身体或心理不舒服，或者需要某件东西。宝宝哭闹的情形分成很多种。哭声比较小的宝宝，是想被抱起来，只要被抱着就能得到安慰并满足。哭起来哄不了的宝宝，则是因为疼痛——腹绞痛的宝宝，哭得尤其厉害。

宝宝哭闹因为想适应环境

还未出生前，宝宝在妈妈的子宫里真是再舒适不过了。或许再也没有比妈妈子宫更舒适的家了——恒温、营养永远能自动供给、可以在里面自由浮动。简而言之，子宫里的环境井然有序。

生产突然破坏了这种秩序。宝宝诞生后一个月，都在寻求子宫里曾有的规律感，想办法适应子宫外的生活。生产与产后生活的适应，造成了宝宝各自的性情。宝宝第一次必须要做

点事，才能满足他的需求。他被迫采取行动。如果饿了、冷了、被吓到了，就得哭。他必须花点力气，才能从照顾者那里获得所需要的东西。如果他的需求很简单、很容易满足，就是所谓的“好带”；如果他不容易适应外面的环境，就是“难带”。爱哭闹的宝宝通常都不容易适应环境，更不轻易满足于所获得的照顾程度。他们需要更多，而他们哭闹就是为了获得更多。

想念子宫

宝宝哭闹的另一个原因是想念子宫的环境，他以为日子还是可以跟出生前一样，事情不是那样，所以他的感觉也不对。宝宝希望能适应新环境，希望能感到舒适。这种祈求舒适与得不到之间的冲突，在心理上产生了压力，表现出的外部行为就是“哭闹不安”。宝宝哭闹，是想要照顾者帮助他知道什么东西能使他感觉良好，有一种“把子宫还给我”的意味，直到他长大到足以发展出安抚自己的能力。

假设有个宝宝，他并不想念子宫里的亲密感，因为他现在仍然拥有。他一出生马上被放在妈妈温暖的肚子上，从妈妈的乳房获得身心的安适，白天在背巾里跟妈妈相依偎，晚上靠着父母的身子安眠。这样的宝宝不需要哭闹。他在子宫里获得的亲密感现在依然存在，生产只是让亲密感表达的方式改变了。

想像一下另一个进入到完全不同的环境的宝宝。他出生后，没有看到妈妈温暖、熟悉的身子，而是被放到育婴房的保温箱里；没有温暖的乳房可吸，只有硅胶做的奶嘴；没有经常的拥抱与哺喂，只能躺在箱子里，在大人觉得方便的固定时间里，被抱起来吃奶。就连睡觉也受打扰。过去9个月他习惯的那个温暖的身体不见了，取而代之的是保温箱。他有两个选择：接受这个次一等的“子宫”，当一个“乖宝宝”；或者抗议给他一个他不喜欢的新家。

他哭闹的时间越多，越常被抱起来，越常有奶喝。他学会了肚子饿时用哭闹的方法要求喂奶。出生还不到一两天，他已经被育婴房里的护士冠上“爱哭闹”的标志。到了晚上，他仍然继续哭闹，直到被带到父母身边。就这样哭闹了几个星期，宝宝学会了生活就是要哭闹。为了要获得以前在子宫里的同等待遇，哭闹是他惟一懂的语言。这种宝宝是错误的第一步下的受害者，他已经学会了哭闹。

需求程度的概念

所有的宝宝都需要拥抱、哺喂、抚摸，只是有些宝宝的需求强一点，而有些宝宝又更懂得传递自己的需求。“需求程度”这个概念，是我们在思考为什么家里每个孩子得到的照顾都一样，但表现出的行为却不一样时所领悟出来的。我们认为，每个宝宝都有他特定的需求程度，惟有需求获得满足，才能在身心的发展上发挥最大的潜力。此外，每个宝宝都有相应的性情，能传递他的需求程度。

假设有个宝宝，他的需求程度大约是中级的，他必须得到满足，才能觉得自在。他哭闹一点点，获得适量的拥抱后，就能暂停哭闹。这样的宝宝可能就被认为是“好带”。假设另外有个宝宝，他需要很多拥抱，只要大人一把他放下，他就继续哭闹，以便获得更多拥抱，就好像宝宝要求从经济舱换到头等舱一样。这样的宝宝会被认为是“要求多的宝宝”。等宝宝一旦到了头等舱（经常被抱着、哺喂、日夜与父母亲密），他哭闹的情形就会越来越少。因为他找到了觉得自在的环境，也没有必要再哭闹了。两个宝宝都很正常，都找到了自在的环境，两个都一样好。他们只是有不同的需求程度，及为了满足需求所表现出的相应性情。

一体感

“每次一把他放下，他就开始哭”的麻烦宝宝，需要继续与妈妈的一体感。宝宝出生

前，跟妈妈是一体的。宝宝出生后，妈妈认为，宝宝现在是一个独立的个体了，但宝宝却不这么想。宝宝仍然需要跟妈妈有联系，出生只意味着联系的形式有所改变。如果母子之间的亲密感被打断，宝宝就会抗议、哭闹。他需要跟妈妈联系得久一点，幸好他有能力提出这个要求。如果宝宝的需求获得注意与满足，就会觉得自在。如果觉得自在，性情就会觉得比较有规律，成为“比较乖”的宝宝。

粘紧与开胶

妈妈常把这种一体感形容为“宝宝好像粘在我身上”。她们也会用“开胶”(unglued)这个字眼，来形容宝宝不再与环境有一体感后，发生分离的方式。南茜有个高需求宝宝，她花了很多精力与时间，与宝宝建立起了深厚的亲密感，她说：“当我的宝宝开胶了，好像是掉下去了之后，我觉得我可以把他一片片拾起来粘在一起，恢复他原来的样子。开胶是一场长期的艰苦的斗争，但我的投入终于开始有所回报了。”

使父母与宝宝相配合

虽然宝宝开始哭闹，主要与宝宝的性情有关，而不是因为父母的育儿技巧差，但父母也不是一点儿责任没有。父母能否尽快理解宝宝的需求程度，以及是否能细心回应宝宝的需求，也会影响宝宝哭闹的次数，以及宝宝这种要求多的性情，究竟会发展成好或不好的人格特质。宝宝需要有一个主要的亲密对象，来使自己的行为有规律。这个人通常是妈妈。如果没有这个人，宝宝会一直处在混乱中，于是产生哭闹的行为。我们必须改变心态，不要把新生儿当成独立的个体，而是要把妈妈与宝宝的关系视为一体。有些高需求宝宝会突然出现哭闹的行为（通常称为腹绞痛），就是因为突然

失去妈妈所起到的调节作用而产生了不适症状。

让高需求宝宝和你自己都能发挥最好的一面

长期以来，育儿专家一直为了性情与哺育的关系的问题而争论不休：到底是基因还是家庭环境，决定了婴儿的行为？其实两者都有。宝宝的性情不是一张白纸，可以让人任意挥洒、立下规则，让宝宝想怎么样就怎么样，但也不是铸在水泥里面、永远无法改变的。虽然每个宝宝都有他天生的性情，但照顾者所提供的环境，还是会影响孩子的个性（即宝宝在某个环境下的感觉与行为）。最令人激动的新研究领域之一是找出父母育儿方式的质与量对于孩童个性的影响。

还有一项更新、更令人振奋的研究领域，是探讨婴儿的性情对于父母的影响。

一位家有高需求宝宝的妈妈曾告诉我们：“我家的磨娘精可真是把我最好和最坏的一面都发掘出来了。”这种说法绝对是真的。就像宝宝一出生就有不同的性情一样，父母们一开始照顾孩子的能力也不同（跟他们自己从小受到的教养方式有关）。有些妈妈照顾孩子的能力是天生的，也能配合孩子的需求程度。有些妈妈则要花好一段时间，才能学会如何满足孩子的需求，而且需要有人推动。这个推动的人就是宝宝。妈妈与宝宝的性情会互相影响，只要踏出正确的第一步，就能把彼此最好的一面带出来。

宝宝的性情——父母的回应

我们以前说过，每个宝宝生来就有特定的需求程度。为了传达自己的需求程度，宝宝具有能促进亲密关系的行为，也就是一些令人“无法抗拒”的特质与行为，以吸引照顾者到宝宝身边做出回应：微笑、低沉富有弹性的声音、紧握、眼睛的凝视，而其中效果最强的就是宝宝的哭声。

如何处理别人对你的育儿方式的批评

如何处理别人对你的育儿方式的批评

初为父母的你，一定会有许多人出于善意地告诉你（有时是暗示，有时是明示），他们的育儿方式比较好。如果你家宝宝刚好是个高需求宝宝，这种事更可能发生。你可能觉得批评你的育儿方式就像是攻击你的人格。以下讲述几种对付这类批评的方法：

减少曝光率：不同的朋友，对于育儿方式的看法可能大相径庭。尽量跟志同道合的父母在一起，是避免遭受批评的最佳方法。

有自信：自信是会传染的。当自命不凡的咨询者准备攻击你时，表现出你的自信，你可以说：“这对我们家很有用。”

考虑来源：亲密育儿法可能会吓倒不自信的人。你可以触动对方心中的罪恶感。其实他们可能希望自己能像你一样，有勇气跟着感觉走。

尊重父母：大部分的批评可能是来自于你的母亲或婆婆。记住，她们是生长在“小心把孩子宠坏”的年代，那时的父母相信专家更胜于自己。如今，时代跟专家都不同了。你应该承认，如果换了时间和地点，你也可能采取不同的方式。告诉她们你觉得自己做得很好！要使她们相信，你采取的“基本的新方法”，其实是经过时间考验的传统方法。外婆和妈妈都试过她们自己的育儿方法，现在轮到你了。为了让老人家能跟你站在同一阵线，尽量强调你

们看法相同的地方，试着了解长辈的感受。这样一来，当你带孩子的方式跟她们以前带你的方式不一样的时候，她们可能会觉得，你培养孩子的方式比当初她们培养你的方式好。

帮孩子说话：大部分的人都不了解高需求宝宝。对他们来说，老是要人抱着的孩子根本就被宠坏了。或许你可以教育他们一下，可是别让他们觉得你以为自己的方法是惟一的方法，他们的都是错的。让批评者知道，你尊重他们的方法，只要他们觉得有用就好，同样的，你觉得你的方法有用时，也请他们尊重你的方法。

别自己设陷阱往下跳：避免提出最容易引起争议的三大话题：如何管教、延长母乳喂养时间、跟宝宝一起睡。强调育儿方式纯粹是个人的选择，不要说某种方式一定比另一种好。如果你采取的亲密育儿法，在各个层面都能达到平衡，那么你育儿的顺利与孩子的表现，就是你的方法好的最有力的证明。

拿“医生”当挡箭牌：有时最好把争论从你身上引开，强调你的育儿方式是根据研究结果所得。你可以补充说：“我的医生建议，以我们家的情况和宝宝本身的性情来说，采取这种育儿方式最合适。”有时你也可以引用本书中的资料来帮自己说话。不过别引用太多，否则可能又会被批评只会照本宣科。

每位父母，尤其是母亲，开始育儿时都具有一定的育儿能力。哺育高需求宝宝的关键在于使父母的育儿能力与宝宝的需求水平相称。

婴儿会积极参与，塑造出父母的行为，帮助父母采取适合的育儿方式，让彼此都能展现出最好的一面。以下是这一配合机制的运作方式：

好带的宝宝碰上善于回应的妈妈

结果：这种组合通常不错。妈妈多半会为了宝宝的“好带”感到高兴，因为她觉得，宝宝的“好”，也反映了妈妈的“好”（其实不一定）。由于好带的宝宝要求较少，因此这样的孩子没有强有力的促进亲密关系的技巧，无法与照顾者产生高度的互动。譬如说，由于这样的宝宝被放下时不会吵闹，所以被抱着的时间会比较少。但有母性直觉、善于回应的妈妈知道，宝宝需要的可能比他要求的更多，因此会主动与宝宝进行互动，以弥补其中的不足。由于妈妈采取主动，帮助宝宝发展出更容易解读的信号，因此妈妈与宝宝间的沟通，能提升到更高的层次。

好带的宝宝碰上克制的妈妈

结果：这种组合可能不太好，母婴之间可能无法建立深厚的感情。由于性情温和的宝宝要求不多，妈妈可能会把宝宝的行为解读为“他好像不是很需要我”。结果，妈妈可能会从宝宝以外的生活，寻求更具挑战性的互动。而妈妈在发展具有创意的互动技巧方面，花的精力可能就很有限。在这个组合中，不只妈妈没有帮宝宝发挥出最好的一面，宝宝也没有帮妈妈发挥出最好的一面。有时候，这种组合还会导致延迟发作的哭闹宝宝（delayed fussy）出现，也就是宝宝刚开始很好带，然后在4~6个月大左右（或者当妈妈的精力分散到其他地方时），个性突然发生了180度的大转变。宝宝变得爱哭闹，出现大量能促进亲密关系的行为，

要求与照顾者有更高程度的互动。父母对宝宝的开放态度很重要，当宝宝的行为突然改变时，要能看出这个信号，跟着改变照顾的方法。

有良好促进亲密关系技巧的高需求宝宝，碰上善于回应的妈妈

结果：这通常是最好的组合，彼此能产生深厚的感情。妈妈和宝宝通常能表现出彼此最好的一面。宝宝发出信号，而妈妈乐于接收宝宝的信号，所以能很快做出回应。宝宝很高兴妈妈有回应，而且因为知道自己能够获得预期的回应，所以会发出更多信号。如此一来，妈妈与宝宝更能适应彼此。甚至在妈妈觉得困惑，无法轻易解读宝宝的信号、确定宝宝的需要时，也可以尝试不同的回应方式，直到发现有用的方式为止。宝宝学会更好的沟通方式，妈妈也学会更好的照顾方式，妈妈与宝宝的关系更密切，对彼此也更敏感。因为妈妈很懂得倾听，宝宝也越哭越有技巧，并发展出不吵闹的方式，来表达自己的需要。

促进亲密关系技巧不佳的高需求宝宝，碰上善于回应的妈妈

结果：这个组合应该也不错，不过比前一个组合困难度高一点。这样的宝宝常被冠以“不喜欢被抱着”、“不容易跟人亲近”等形容词，虽然表面上看起来好带，但实际上却是个高需求宝宝。这样的宝宝不会要求与人有亲密接触，吵着要人抱，或者满足地依偎在你的怀里。他需要被抱着，需要有人照顾，但却没有能促进亲密关系的技巧，来向妈妈传达他的需要。由于宝宝不会对妈妈的努力付出表现出感谢之意，妈妈也可能无法由育儿过程中得到满足，进而想从其他事物上寻求满足感。于是妈妈与宝宝两人逐渐疏远。但面对这种不爱让人抱的宝宝，妈妈也可以采取比较好的方式。通过相互咨询（interaction counseling）的协助，

妈妈可以学习解读宝宝细微的信号。妈妈可以尝试不同的安抚技巧，直到找出宝宝喜欢的方式。妈妈可以想办法吸引宝宝，让他跟妈妈依偎着，由妈妈主动与宝宝沟通，力求平衡，知道什么时候该奋力前进，什么时候该退一步。最后，宝宝变得喜欢被抱，而妈妈也喜欢抱着宝宝。结果，宝宝培养出更好的促进亲密关系技巧，妈妈也培养出更好的解读宝宝信号技巧。妈妈与宝宝的搭配很合适。

高需求宝宝，碰上克制的照顾者

结果：这种组合最危险，是一种双输的局势。宝宝跟妈妈都不能发挥最好的一面。宝宝有良好的促进亲密关系技巧，一出生就开始要求所需要的照顾程度。然而，妈妈不但没有接受宝宝的信号，也不愿意跟着自己的直觉走（就算不怎么准的直觉，多练习几次后也会变准），反而相信克制的育儿方式。她把育儿当科学，听信有关疏离育儿法的种种建议，诸如：“他是想控制你”、“让他哭不要管，你这样会养成他依赖的习惯”、“你会把他宠坏”等等。家有高需求宝宝的妈妈，要小心这种要你克制自己，不要回应宝宝的建议。如果你耳边尽是这种建议，那么你可能与错误的劝导者仍搞在一起了。要求妈妈以克制的方式对待孩子，可能会破坏妈妈与宝宝之间的关系。而最容易听信别人建议的新手妈妈，只会被弄糊涂。要特别小心那种快速、容易的育儿方法，如僵化、毫无弹性的定时喂奶，以及对宝宝哭声置之不理的建议。这种做法几乎对任何宝宝都行不通，对高需求宝宝，更可能是个大灾难。妈妈花了大量精力在试验别人家的方法后，哪还有余力在自己宝宝身上实验自己的安抚技巧呢？

那宝宝的情形又如何呢？当发出的信息没有得到妈妈的回应时，高需求宝宝会有两种反应。第一种是，宝宝可能会哭闹得更厉害，直

到有人把他抱起来，与他建立亲密关系，才会静下来。最后，宝宝还是能突破克制式育儿法的障碍，让父母改变心意，采取较亲密的照顾方式。但这是要付出代价的。因为宝宝花了太多精力在哭闹上，能够用在成长发育上的已经所剩无几，所以宝宝可能长不好。第二种反应是，宝宝可能会放弃哭闹，关闭信号（旁人可能会沾沾自喜地说：“你看，我说有用吧，他最后还是安静下来了！”），退回自己的世界，借由各种自我安抚的习惯，寻求心理上的满足。

安抚哭闹的宝宝

一位沮丧的妈妈抱怨：“我不断试着要让她安静下来，最后我终于发现一个管用的办法：我把她放在婴儿汽车安全座椅上，然后把座椅绑在干衣机上头，开关打开，没多久她就停止哭泣，睡着了。”虽然这种方法是激烈了些，不过累坏了的父母们是什么方法都会试试看的。而这也正是安抚哭闹宝宝的关键——什么都试试看。大部分的安抚方式可以分为三类：

- ◎有节奏的动作
- ◎亲近、频繁的身体接触
- ◎柔和的声音

在哪里能同时找到这三种让宝宝安定下来的东西呢？你猜猜看，在子宫里。大部分安抚宝宝的方法，都是让宝宝有回到子宫的感觉。一位跟宝宝形影不离的妈妈说：“我觉得我好像还怀着一个已经出生3个月的宝宝。”

安抚哭闹宝宝的方法不只跟宝宝有关，父母也需要受训练。我们所讨论的安抚技巧，都指向三个目标：

- ◎缓和宝宝的性情
- ◎减少宝宝的不适感
- ◎提高父母的敏感度

亲密育儿法能安抚宝宝

这种高接触式的信号育儿方式(解读与回应宝宝的信号),能减少宝宝啼哭的必要。亲密育儿法能帮助父母建立直觉,加强父母的敏感度,让他们更懂得如何面对爱哭闹的宝宝,并且以侦探的精神,锲而不舍地找出宝宝哭闹的原因与解决办法,以下提出的亲密育儿法概念,如果能全部实践最好,或者尽可能在能力范围内多做到一些。最能让哭闹宝宝安静下来的育儿方式有三种:经常喂宝宝、快速回应宝宝的哭声、多把宝宝带在身上。

经常喂宝宝

研究显示,经常被喂食的宝宝很少哭闹。事实上,在一些很少出现爱哭闹宝宝的文化里,都是每15分钟就喂一次宝宝。这听起来好像是要把妈妈跟宝宝整天黏在一起,尤其是习惯每3~4小时才喂一次宝宝的西方父母,更会觉得不可思议,但这种方法真的有效。

立即回应宝宝的哭声

研究也显示,宝宝的哭声如果能马上获得回应,哭的次数也会比较少。

把宝宝带在身上

一位有经验的宝宝安抚者斯塔茜这样讲述了她的成功故事:“我早晨把他放进背巾里,



把宝宝背在身上,能让哭闹不安的宝宝安静下来

好好地哭

你有没有碰到过怎么样都无法让哭个不停婴儿或孩童安静下来的情况呢?别灰心!孩子哭并不是你的错,而且你也不必急着马上让他停止哭泣。事实上,研究显示,哭泣是复原过程中正常的一部分,是一种有助于缓解积存压力的生理机能。泪水能洗去眼睛中的刺激物,但为了发泄而流出的泪水,和眼睛受刺激时所流出的泪水,化学成分是不同的。发泄情绪所流的眼泪,里面所含的分解物质,正是人体遇到痛苦时会增加的压力激素。这些惊人的发现显示,所谓“好好哭一场”的说法,

可能真的有生理上的根据。悲伤和痛苦或许可以经由泪水释出。果真如此,何必急着让婴儿或孩童停止哭泣呢?你不用疾言厉色地说:“不准哭”、“乖孩子不哭”,这是在教孩子忍住情绪上的压抑,而这种压抑本可以被泪水带走的。可以肆意大哭的孩子是幸运的,在旁边默默支持孩子的父母是明智的。但让孩子尽情地哭(父母不用紧张),这与让孩子孤单地哭、没有人安慰,是不一样的。要让孩子知道:“哭没关系,我会在你身边帮你。”

晚上才把他抱出来。我一把他放进背巾，他就安静下来了。”

虽然很少的父母能做到一直把宝宝背在身上，但用背巾把宝宝背在身上，却是最能让宝宝有回到子宫的感觉，进而安静下来的办法。（如何善用这种能减少宝宝哭闹，并让哭闹宝宝安静下来的古老传统的方法，见第14章《把宝宝背在身上的学问与艺术》。）

一位经常喂奶，迅速应答，经常背孩子的妈妈，她的宝宝也多半是心满意足的。

跳舞、摇椅与其他事情

紧抱着宝宝跳舞，能使宝宝得到他喜欢的节奏感与舒服的接触。大多数父母很快就能学会自创舞步，让哭闹的宝宝安静下来。第279页有一些父母们屡试不爽的技巧与办法，如腹绞痛舞步、腹绞痛宝宝抱姿。以下也提供一些安抚宝宝的有效办法。

摇椅

好久没有两人共进晚餐了，餐桌都摆好了。不过妈妈教室里的老师好像忘了告诉新手父母一件重要的事：晚上6~8点是宝宝最会哭闹的时间。两个人安安静静地用餐是以前没有孩子时候的事情，还好有自动机械摇椅。宝宝坐摇椅，父母用餐。虽然没有音乐，但除了摆动外，摇椅单调的滴答声（有些摇椅还附有催眠曲，价钱只贵一点）也能帮宝宝放松。根据你的经验，决定在什么时候（譬如在上第2道菜时）让摇椅摇还是不摇。

魔镜

对两个月以上的宝宝用这个方法，使我们熬过了他的几次大哭大闹。让宝宝看看自己的样子，把宝宝抱到镜子前看看自己的表演。如果光看到镜子里的自己还不能让宝宝安静下来，你可以让他光着脚碰触镜子的表面。我们家大哭大闹的宝宝只要看到镜子里的自己，几



神奇的镜子

秒内就会停止吵闹，就好像是太专心镜子里的东西而忘记要吵闹。

移动的吸引力

有时候，父母实在累得没办法陪宝宝动来动去了，需要休息片刻。宝宝可能因观看物体在动而安静下来。把宝宝放在婴儿椅上坐直，在他面前放个不断冒出气泡的鱼缸、摇来晃去的钟摆，或者其他类似的东西。如果家里所有的东西都不管用，就开车带宝宝出去兜兜风吧。

边走边喂

有些宝宝在移动的状态下，反而更安静，吃得更好。把宝宝放在婴儿背巾里，边喂奶边在家里或附近走走。（喂奶时的背宝宝姿势，见第215页。）

令人放松的声音

第235页列出了许多音乐与家里常听到的声音，能让哭闹的宝宝安静下来。

适当的抚触

除了移动之外，肌肤与肌肤的接触，也是安抚宝宝的好办法。下面是宝宝最喜欢的几种抚触方式。

婴儿按摩

有时，按摩也能让哭闹的宝宝安静下来。如果宝宝有固定的哭闹时间（通常是在傍晚或刚入夜时），可以在他开始哭闹的时间之前，帮他按摩。在宝宝开始哭闹前，先帮他放松，他可能会忘了要哭闹。腹绞痛宝宝最适合做腹部按摩。采取“I Love U”技巧（见第281页），让宝宝在晚上哭闹之前，得到适当的抚触。

依偎照顾法

弯起身来，像子宫一样，依偎在宝宝身边，肌肤相亲地睡一觉。

毛茸茸的温暖

妈妈不是家里惟一有“子宫”的人。爸爸也有机会表现。躺在床上、地板、海滩或草地上，让只包着尿布的宝宝跟你肚子贴肚子，靠着你赤裸的胸膛。让宝宝的耳朵贴近你的心脏。感觉宝宝的紧张在慢慢放松。心跳的节奏，加上呼吸的上下起伏，再爱哭闹的宝宝也会忘了吵闹。注意：这种抚触技巧最适合3个月以内的宝宝。再大一点的宝宝会乱动，无法静静地躺在爸爸胸膛上。

另一种毛茸茸的温暖

一旦宝宝到了会乱动的年纪，或者你希望在宝宝睡着后，能够悄悄溜开，可以试试另一

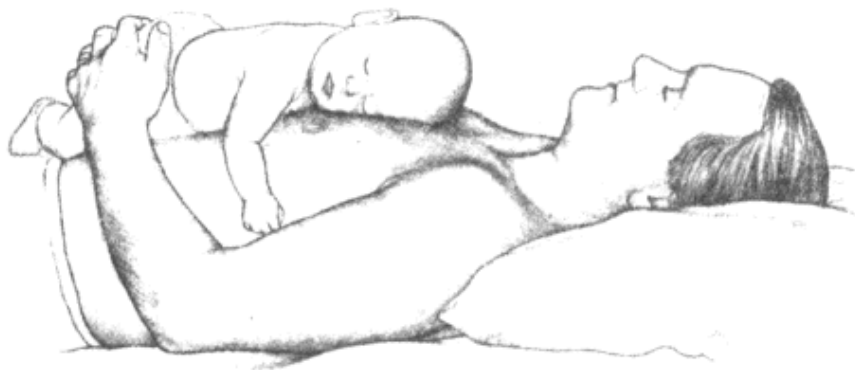
种肚子贴胸部的接触。跟宝宝肩靠肩依偎在一起，让宝宝的头在你的腋下，耳朵贴着你左胸（这样宝宝才能听到你的心跳）。等宝宝睡熟了，你把手举起来，就可以溜开了。

双人温水浴

这一招是给妈妈用的。首先，自己先浸入半满的浴缸。请爸爸或其他人把宝宝抱给你。让宝宝靠着你的乳房，也可以喂奶（你的乳房在水面上六七厘米）。温暖的水，自由漂浮的感觉，再加上妈妈，三者合起来，足以使宝宝放松下来。还有一点秘诀：你可以把排水口打开一点点，让水龙头不断缓缓流出温水。这样既有令人放松的流水声，又能保持水的温暖。

疼痛的宝宝，或腹绞痛的宝宝

你抱着两周大的宝宝，他长得真好，一副无忧无虑的快乐模样。突然间，他手脚僵直，背部弓起、拳头紧握、发出刺耳的尖叫声，就像一个被弄痛、痛到生气的人一样，他把乱动乱蹬的手脚，往鼓胀的肚子上缩，并继续发出痛苦的尖叫声。他的脸显得痛苦异常：嘴巴大张，几乎成了圆形，眉头皱成一团，眼睛紧闭着或大睁着，好像在大叫“我好痛，我好生气”。随着宝宝越来越紧绷，你也越来越沮丧，



毛茸茸的温暖是爸爸安抚哭闹宝宝的独门招式



嚎啕大哭的腹胀痛宝宝

快受不了了，因为你找不出宝宝疼痛的原因，不能解除他的痛苦。宝宝没被安抚下来，你们两人都哭了。你们两个都感到痛苦。终于，痛苦的尖叫声停止了，精疲力竭的宝宝睡着了，不知所措的父母终于有一点短暂的喘息时间。就在宝宝的中场休息时间，一个朋友走进来，看到安静的宝宝，兴奋地说：“宝宝看起来真健康，你们真幸运！”你回答：“你应该看看几个小时前我们疲劳的样子。”你的朋友离开时，当然会觉得你是在瞎说！这个天使般的小宝宝，怎么可能有问题。突然，仿佛有人触动了开始尖叫的开关，宝宝又开始嚎啕大哭，这次超过1小时。宝宝与自己展开第二回合的大战。你试着搂住宝宝，可是他却僵直身体抗拒；你试着让他吃奶，可是他却弓起身往后退；你摇他、抱他、唱歌给他听。昨天行得通的安慰技巧，今天全不管用了。你又开始担心：“宝宝到底哪里有问题？我又是哪里做错了？”就这样，你不再是完美的妈妈，宝宝也不再是完美的宝宝。

你想不通，“为什么两小时前那么乖的宝宝，现在如此焦躁不安？”早上还是好好的甜

蜜宝贝，晚上就变坏了。

好心的朋友一个接一个向你献计。可是宝宝还是尖叫不止。你越来越觉得，是不是你没有尽到做妈妈的责任，宝宝才会这样，但你内心明白，应该不是这样的。宝宝很痛苦、很生气。你不知道是因为什么，或许宝宝自己也不知道。

在你试完南茜姑妈提供的花草茶疗法、医生建议的饮食改变，以及每种想得到的婴儿抱法仍然无效后，当初莫名其妙出现的疼痛，居然在宝宝三四个月大时消失了。日子继续过。宝宝看起来好好的，而你也结束了育儿生活中最艰苦的一章。

这就是腹绞痛！

宝宝有腹绞痛吗？怎样才能知道？

如果你不能确定宝宝是不是有腹绞痛，那么一定是没有！腹绞痛宝宝停不下来的猛烈凄厉哭声，你不会认不出来的。有时候，碰到有的父母自认为宝宝有腹绞痛，我们会请他们去拜访那些确定家有腹绞痛宝宝的父母。他们常常是松了一口气回来，跟我说：“我们的宝宝不是腹绞痛。”约有20%的宝宝，在出生后的头几个月，每天都会有几次大哭。

什么是腹绞痛？

虽然我们对于腹绞痛的原因或定义尚无共识，医生通常会把以下情形视为宝宝腹绞痛的症状。

如果宝宝有突然、无法解释原因的啼哭不止，而且：

- ◎一天至少持续3小时，每周至少出现3天，持续至少3星期
- ◎在出生后3周内开始
- ◎很少持续超过3个月
- ◎出现在那些很健康，发育很好的宝宝身

帮胀气宝宝把气排出来

吞气、放屁都是宝宝成长过程中正常的一部分。但肠道中多余的气体，却可能会让宝宝痛苦不已。有个妈妈带着胀气的小病人来诊所，对宝宝胀气的情形做了如此描述：“我女儿放屁时，就像个难产的妈妈一样。”你可以试试下面方法，帮宝宝把气排出。

减少吸入的气体

◎如果你是喂母乳，一定要让宝宝的嘴唇在乳晕处合紧。

◎如果是喂奶瓶，一定要让宝宝的嘴吸到奶嘴底部宽宽的部分，不要只含顶部。

◎把奶瓶倾斜到30~45度，这样空气就会跑到奶瓶底部；或者用会随着奶水流出而缩小的哺乳袋。

◎如果是喂母乳，妈妈不要吃会让宝

宝不舒服的食物（见第114页）。

◎让宝宝少量多餐。

◎喂奶之后的半个小时，把宝宝的身子抱直（约45度角）。

◎不要让宝宝吸奶嘴或空奶瓶太久。

◎宝宝一哭，马上回应。

多排气

首先，宝宝吃奶中和吃奶后，一定要帮他打嗝排气（打嗝排气的要领，见第153页）。你也可以试试下列的技巧与办法（详细说明见第278页的“安抚腹绞痛宝宝”）：

◎腹部按摩

◎让宝宝弯身

◎消胀滴剂，如simethicone drops

◎甘油栓剂

上

由于这些准则中不时有“3”这个数字出现，所以我们有时又称之为“3数准则”。

为何会有腹绞痛？

腹绞痛最令人头痛的，就是不知道宝宝为什么要尖叫，为什么昨天行得通的方法，今天就不管用了。如果你家有腹绞痛宝宝，你几乎一定会有“为什么是我？我哪里做错了？”的思想折磨。而且宝宝痛苦，你也会觉得痛苦。你会很容易接受朋友善意的“诊断”：“一定是你的奶水有问题”、“他被宠坏了”、“你抱他的时间太多了”或者“抱的时间不够”等等。我们现在就来好好检查一下常见的关于腹绞痛的错误认识：

紧张的妈妈与紧张的宝宝

宝宝爱哭闹或有腹绞痛，跟宝宝本身性情的关系，比跟妈妈育儿能力的关系大。研究已经证明错不在妈妈。没有证据显示，妈妈紧张，宝宝就会紧张。不过怀孕期间不容易放松的妈妈，生出有腹绞痛宝宝的几率的确高一点。此外，也有研究显示，家有腹绞痛宝宝，往往跟预期心理有关。妈妈预期宝宝会有腹绞痛，宝宝往往就有腹绞痛。根据我们的经验，妈妈的心情好坏只会影响她处理腹绞痛宝宝的方式，但不是引起宝宝腹绞痛的原因。紧张的宝宝，碰上紧张的臂膀，当然安静不下来。

如果父母造成宝宝爱哭闹，那么家中的第一胎应该是最爱哭闹的。事实并非如此。宝宝爱哭闹或是腹绞痛，跟出生顺序无关。我们家

老四是最难带的，但怀老三时是最轻松的，家里的状况也最有秩序。我们不能把宝宝的腹绞痛，归罪于家中的忙碌的生活方式。人类学家指出，有些文化的人会把宝宝整天抱着，而且宝宝一哭就马上回应，比起其他文化来，他们的宝宝的确较少哭闹，但每个文化都少不了腹绞痛宝宝。中国人把宝宝这种行为称为“百日啼”（the hundred days crying）。

胀气之谜

“可是他胀气胀得好严重”，一位妈妈这么说。许多宝宝在刚出生头几个月都会胀气。一个刚满月、刚吃完奶的快乐宝宝，如果你把手放在他胀大的肚子上，很可能会感觉到他肚子在咕噜咕噜地响，但在下一次喂奶前就不响了。可是，X光研究却怀疑胀气是腹绞痛的罪魁祸首，大部分宝宝，无论有没有腹绞痛，腹部X光看起来通常有很多气体。而腹绞痛宝宝所照的X光却显示，腹绞痛发作时并没有胀气，发作之后才有。研究人员相信，宝宝是在哭的时候吸进大量的空气，所以胀气是腹绞痛的结果，而非原因。

这项研究告诉父母什么呢？让宝宝停止哭泣，或者及时阻止宝宝的第一声哭叫，也许能减少宝宝吸入腹中的空气。宝宝因腹绞痛而大哭时，会吸入空气。观察宝宝在嚎啕大哭时，是怎么摒住呼吸，有时甚至连嘴巴周围都变蓝了，让父母看了也跟着紧张。在忍住这哭声似乎无限长的时间后，宝宝会突然用力地吸一口气（你也会跟他一起吸），有些气体，就这么进了宝宝的胃。这些多余的气体让肠道膨胀，或许因此延长腹绞痛发作的时间。

找出腹绞痛的潜在原因

一位找我咨询腹绞痛问题的妈妈的一句话，改变了我对腹绞痛的看法。有一天，一位

妈妈带着啼哭不止的宝宝来到我的诊所。当我诊断宝宝是腹绞痛时，这位妈妈问我：“是不是当你不知道宝宝为什么痛的时候就说他是腹绞痛？”她说得没错。对于宝宝突然的啼哭，医生和父母常常把它视为“腹绞痛”。当大人疼痛时，我们会像侦探一样找出原因，然后对症下药。腹绞痛最令人沮丧的地方在于，我们不知道发生原因，也不知道怎么治疗。至少在目前情况仍然如此。要找出困扰宝宝的因素，可以考虑最常见的三大原因：疾病、饮食及情绪。你可以依照以下的三个步骤，找出宝宝疼痛的隐藏原因及治疗办法：

第一步：请医生帮忙

如果有以下情形，那么可以怀疑宝宝的疼痛是潜在的疾病所造成的：

- ⊙啼哭突然变为痛苦地嚎啕大哭。
- ⊙宝宝经常因为疼痛而醒来。
- ⊙啼哭次数频繁、持续很久、哄着停不下来，而且不只在晚上发生。
- ⊙父母的直觉告诉你：“宝宝身上什么地方在痛。”

⊙如果你认为该带宝宝去看医生，你可以采取如下步骤使你不至于此行。

列出哭闹清单

去看医生前，先列出以下事项：

- ⊙宝宝是不是因为非常痛，才难受并且也使你难受？或者只是哭闹而已？
- ⊙什么时候开始？持续多久？多久一次？
- ⊙腹绞痛是怎样开始的？怎样停下来的？发生在晚上吗？
- ⊙描述宝宝哭的样子。
- ⊙你觉得宝宝是哪里在痛？在疼痛过程中，宝宝的脸、肚子、手、脚是什么样子？
- ⊙描述宝宝喂奶的详细资料：喝母乳还是喝奶瓶、喂奶次数、有没有吞入空气。你试过

别的喂奶方式吗？或另一种配方奶？哪些有用？听到宝宝的吞气声没有？

◎宝宝是不是常放屁？

◎宝宝的排便情形如何？是顺畅、软便或硬便？次数多寡？

◎宝宝吐奶吗？吐的次数？是在喂完奶后多久？吐奶时用多大的劲儿？

◎宝宝是不是一直有尿布疹？是什么样子？肛门周围是不是有发炎的环形红疹？（如果有，可能是食物过敏）

◎详细描述你在家试过的治疗方法。哪些有用？哪些没用？

◎主动提出自己的看法。

记腹绞痛日记

按照上面的清单，将宝宝每次疼痛的情形尽可能一五一十详细记下。你可能会有意想不到的发现。一位妈妈说：“只要白天大部分时间我都把他背在身上，晚上他就会忘了要哭闹。”

拍摄痛苦录像带

为了让医生了解宝宝的腹绞痛有多严重，你可以把宝宝疼痛的样子拍下来。宝宝的啼哭，常伴随丰富的肢体语言，如果你希望能让医生完全明白当时的情形，可以将宝宝腹绞痛的情形以及你在旁边的反应，全部拍摄下来，让医生亲眼目睹妈妈和宝宝痛苦的样子。我发现，让父母每隔一段时间就拿出自己拍摄的录像带看看，了解宝宝的痛苦及自己的处理方式，也具有治疗效果。

说实话

不要隐藏你听到宝宝哭声时心里难受的感觉。妈妈和爸爸应该一起陪宝宝去看医生。爸爸要使妈妈诚实地说出宝宝的哭声对她们的困扰。或许妈妈担心，说出真情会破坏她们在小儿科医生心中完美的母亲印象。爸爸通常会说实话。有一次，一个腹绞痛宝宝的爸爸告诉我

说：“我上星期去做了输精管切除术，我们再也不生孩子了！”才让我明白这个问题的严重性。（后来这个爸爸又将输精管接上，又生了两个宝宝。）

如果你的医生无法确定宝宝疼痛的原因，或者无法治好宝宝的腹绞痛，也不要因此失去对医生的信心。当我见到腹绞痛宝宝和他们的父母时，我能感受到他们和宝宝的痛苦，而当我找不出疼痛的原因，无法进行立竿见影的治疗时，我也觉得很失败。在很多情况下，你的医生只能记下宝宝详细的病史，帮宝宝彻底地检查。除非在检查过程中发现宝宝有身体上的疾病，否则也只能用饮食消去法，一个一个慢慢试，看看时间久了是否能解决宝宝的问题。但我们认为，首先还是要把腹绞痛当成一般疾病处理，找出宝宝的疼痛是否有健康上的原因，免得忽略了可以治疗的疼痛问题。

第二步：找出造成宝宝哭闹的食物

妈妈吃了容易胀气的食物，是不是会让宝宝胀气？有经验的授乳妈妈都有一张哭闹食物清单——列出那些妈妈吃了可能造成宝宝腹绞痛的食物。可疑食物包括容易胀气的蔬菜、乳制品、含咖啡因食品、某些谷类、坚果类等等。（见第114页“母乳中的不速之客”，讨论授乳妈妈吃了容易造成宝宝腹绞痛的食物，及找出罪魁祸首的方法。）

不只是妈妈奶水中的物质造成宝宝胀气，还有给宝宝喂奶的方式，也可能造成宝宝肚子胀气。喂奶过量也是宝宝肠道气体过多的原因，不过并不常见。一下喂得太多、太快，可能造成乳糖过量，过量乳糖在分解时，会导致肠道气体增加。喂配方奶时可以采取少量多餐的方式，或者喂母乳时每次只让宝宝吃一个乳房的奶，可能对宝宝的消化有好处。前提是宝宝在改变喂奶方式后，仍能获得充分营养。

胃食道逆流：导致腹绞痛的潜在健康因素

在导致婴儿腹绞痛与夜晚醒来的潜在原因中，胃食道逆流（gastroesophageal reflux, GER）是个新的嫌疑犯。具有刺激性的胃酸，逆流入食道，造成类似大人胃灼热的疼痛感。平躺的姿势，比较容易出现逆流，这也是宝宝平躺时比较痛，抱直后又会觉得舒服一点的原因。

宝宝有 GER 的线索

- ⊙经常痛得大哭，跟一般婴儿的哭声不同
- ⊙吃完奶后经常吐奶，甚至从鼻子喷出
- ⊙白天和夜晚都常因为腹痛而啼哭不止
- ⊙半夜突然痛醒
- ⊙吃完奶后哭闹，腿和膝盖都向胸部缩
- ⊙身体好像因为疼痛而弓起或扭动
- ⊙抱直、趴睡或撑起30度角时，哭闹情形会减少
- ⊙经常无缘无故感冒、哮喘、胸部感染
- ⊙呼吸暂停

注意：有GER的宝宝，可能只出现其中几种症状。有时候宝宝的逆流可能只到达食道中间，所以并不至于溢奶。有些宝宝因为哭了一整天，已经精疲力竭，所以晚上睡得很好，就我的经验，GER常常是宝宝疼痛背后的原因。

如果怀疑宝宝有GER，医生会把一条细细的管子放进宝宝的食道（宝宝只会有轻微的不适感），持续12~24小时，测量逆流进食道的胃酸量。由于约有1/3的婴儿多少都有逆流情形，因此光测量胃酸，并不

足以证明宝宝的疼痛是GER造成的。所以还需要父母或受过训练的观察员，记下宝宝腹绞痛的时间。如果跟GER的时间吻合，那么宝宝疼痛的原因就真相大白了。如果宝宝的症状中明显有GER的情形，医生不必帮宝宝做这样的pH值研究，就可以直接开始治疗。

GER 的治疗

⊙宝宝喝完奶后的30分钟，把宝宝撑起来，以30度角俯卧着，睡觉时也这样做。光是把宝宝放在婴儿椅上坐直，可能没有什么效果。

⊙给宝宝吃得浓稠一点，如在喂母乳中间或以后，给宝宝吃米片，或者加进配方奶里。

⊙少量多餐，不要一次给宝宝吃太多（奶水有制酸剂的作用）。

⊙用医生处方药中和胃酸，或让胃酸从食道中加速排出。

⊙尽量用背巾把宝宝背在身上，让宝宝少哭。宝宝哭的时候容易发生逆流。

⊙喂母乳。研究显示吃母乳的宝宝不容易有GER。

一位常把宝宝背在身上的妈妈说，在宝宝吃完东西后把他背在身上，有助于宝宝消化。温柔的摇动，加上与妈妈的亲近感，都有助于增强宝宝肠道的功能。我同意她的说法。或许母猫在喂完小猫后，会舔舔小猫的肚子，也是这个道理。

大部分宝宝GER的情形在6个月大以前就会改善，1岁前就会完全消失。有部分孩子在1岁后还需要继续治疗，甚至也有在更大时才诊断出来的。

腹绞痛与牛奶的关系

最近的研究结果证实了以前世代的妈妈早就怀疑的事情。有些宝宝会因为授乳妈妈喝了牛奶，而产生腹绞痛症状。研究发现，牛奶中的潜在过敏原乙型乳球蛋白，会经由母乳传送到宝宝身上。这种过敏原会导致宝宝肠道不适，就像宝宝直接喝到牛奶一样。一项研究显示，如果授乳妈妈完全不吃牛奶制品，约有13的宝宝，腹绞痛症状能减轻。另一项研究则显示妈妈喝不喝牛奶，跟宝宝的腹绞痛完全没有关系。许多来我们诊所的妈妈都说，当她们把乳制品完全从饮食中剔除后，宝宝哭闹和腹绞痛的症状就会大幅改善，而当她们又开始喝牛奶时，宝宝的腹绞痛症状也会跟着再度出现。如果你家宝宝的腹绞痛是由你饮食中的乳制品或其他食品所引起的，通常在你吃下可疑食物的几小时内宝宝就会出现腹绞痛症状，而在你停止吃这类食物的一两天后，宝宝的腹绞痛也会消失。

有些妈妈一点乳制品都不能吃，包括冰淇淋、奶油、乳清蛋白做的人造奶油（注意标示上的乳制品成分：酪蛋白、乳清蛋白、酪蛋白酸钠）。有些妈妈只需要少喝点牛奶，酸奶酪、奶酪都可以继续吃，而不会造成宝宝腹绞痛。腹绞痛之所以会在宝宝4个月大左右时销声匿迹，原因之一或许是那时宝宝的肠道已经成熟，可以防止食物过敏原进入血液中了。授乳妈妈吃的食物与乳制品，和宝宝腹绞痛之间的关系，是最近才被发现的，因此还需要进一步研究。我们猜测，这两者的关联，可能比我们目前所承认的还要普遍。（不能喝牛奶的妈妈，可以试试第115页的杏仁奶食谱。）

要客观

如果你急着要找出宝宝腹绞痛的原因，加上别的热心人要帮你找到治病妙法，那么你在判断中的客观性可能容易受到影响，仓促地把

乳制品或其他食物当成凶手。就我们的经验，如果宝宝对乳制品过敏到会发生腹绞痛，应该也会有其他的过敏征兆，如红疹、腹泻、流鼻涕、半夜醒来，而且在“腹绞痛”消失后，这些症状仍会持续。

找出造成宝宝哭闹不安的食物，还有另一个线索可循。宝宝如果对授乳妈妈吃的食物或乳制品过敏，或者对配方奶过敏，通常会反映在他的排便上。如果宝宝常有绿色、黏状的粪便（或者刚好相反——有便秘），加上肛门周围有红色的过敏圈，就可能是过敏。当停止吃造成过敏的食物或乳制品时，宝宝的粪便会变得比较正常，肛门周围疼痛的红疹也会消失。

配方奶过敏与腹绞痛

对牛奶过敏的宝宝，喝了以牛奶制成的配方奶，就可能出现腹绞痛。美国小儿科学会营养委员会建议，不要把豆奶当做日常食物给腹绞痛宝宝喝，因为对牛奶蛋白过敏的宝宝，也可能对大豆过敏。如果你怀疑宝宝对配方奶过敏，可以改用医生建议的事先经过消化处理的配方奶。第115页的消去确认法，可以帮你找出宝宝是否对配方奶过敏。（第149页也有关于免敏豆奶配方奶的讨论。）

请勿抽烟

如果爸爸或妈妈抽烟，或者授乳妈妈抽烟，小孩腹绞痛的几率会较高。研究人员认为，不只是进入妈妈奶水中的尼古丁会造成宝宝不适，家中的被动吸烟也是一种刺激物。父母抽烟，宝宝容易哭闹，而抽烟的妈妈，照顾腹绞痛宝宝的能力可能差一些。最近的研究显示，抽烟妈妈体内的激乳素较少，而激乳素是增加妈妈敏感度，帮助妈妈在困难时期坚持下去的重要激素。

第三步：考虑导致腹绞痛的情绪因素

多年来与腹绞痛宝宝及父母相处的经验，

加上对相关研究的回顾，我们发现，导致腹绞痛有很多原因：生理、疾病、饮食及情绪方面的原因。

腹绞痛不只是病

有没有可能，腹绞痛不一定只是肠道问题，而是神经发展上的问题呢？我们会不会找错了方向？在某些宝宝身上，腹绞痛是一种行为，不是疾病，因此肯定不是无法可治的。腹绞痛是宝宝制造出来的，而不是原来就有的。凡是超级敏感、容易紧张、没有规律性可言、适应速度较慢的高需求宝宝，都可能有腹绞痛倾向。至于这种倾向会不会演变成腹绞痛行为，则跟照顾者所提供的环境有某种程度的关系。

腹绞痛是因为宝宝的生理节奏被打乱吗？

每个人都有自己的生理节奏，就好像体内有一座钟，会自动分泌具有调节作用的激素，管理每天体温的变化，及睡眠起床的周期。当我们的生理节奏有规律时，我们感觉正常，行为也正常。但当生理节奏被打乱时，像因为坐飞机产生时差，我们就会变得焦躁不安。

有些宝宝出生时，生理节奏并没有规律，属于不安定的宝宝。有些宝宝则很规律，也能指望照顾者提供的环境能保持这份规律感。如果宝宝的生理节奏不规律，或者没有保持规律，就可能导致这种我们称为腹绞痛的行为变化。或许有一些具有调节作用的激素，可以让宝宝安定下来。如果少了这些东西，宝宝的体内就不安定。但宝宝并不会因此整天哭闹，而是每隔一段时间，就出现腹绞痛的行为；或者把白天累积的紧张情绪，在夜晚一次好好发泄出来。

腹绞痛有没有可能是因为宝宝体内的安定激素太少，或者扰乱激素太多了？这种生理节奏被打乱的理论，已获得实验支持。实验证明，动物新生儿如果与母亲分开，肾上腺激

素，也就是体内具有调节作用的激素，分泌量会受到干扰。

黄体素是具有安定、催眠作用的激素。宝宝出生时，会从妈妈的胎盘获取黄体素。这种具有安定作用的母体激素，在出生后两周左右（腹绞痛通常在这个时候开始）就会耗尽，而如果宝宝自己无法产生足够的黄体素，有没有可能因此出现腹绞痛？有研究显示，腹绞痛宝宝体内的黄体素较少，而当宝宝获得类似黄体素的药物后，腹绞痛症状就有改善。但也有些研究结果是互相矛盾的。有一项研究发现，吃母乳的宝宝，体内的黄体素较多。

能造成肠道肌肉剧烈收缩的激素前列腺素，是生理节奏理论中的最新发现。这项发现是个巧合，当时研究人员是为了要治疗心脏疾病，而将前列腺素注射进两个宝宝身上，结果这两个宝宝都出现腹绞痛症状。生产过程不顺利的宝宝，比较容易哭闹不安，也是支持这项理论的证据之一。

生理节奏理论还有一个有力论点：宝宝的腹绞痛通常在3~4个月大时会神秘消失，而宝宝的睡眠模式，也是在这个时期开始出现较有规律的生理节奏。这其中有没有任何关联？我们认为，有些宝宝（但并非所有宝宝）的哭闹不安与腹绞痛，是体内调节系统紊乱所表现出的外在行为。有关体内调节激素、宝宝的行为，以及父母的育儿方式，这三者之间的关系，还需要进一步的研究。在研究结果尚未出炉前，我们只能靠常识——靠着搂抱与照顾，让宝宝安静下来。

安抚腹绞痛的宝宝

腹绞痛的传统“疗法”，是把手放在宝宝肚子和父母的肩膀上，用安慰的口吻说：“别担心，等他大一点就会好了！”大部分的做法

都是在帮助父母对付宝宝，而非减轻宝宝的痛苦。惟有把心态从“腹绞痛宝宝”，调整到“受苦的宝宝”，你和医生才能一起锲而不舍地找出宝宝疼痛的原因与治疗方法。

虽然我们对于腹绞痛的了解仍不完整，但我们可以做两个假设：一、宝宝整个人都不舒服，二、宝宝的消化道有疼痛感（英文的腹绞痛colic一字，就是从希腊文的结肠colon一字衍生而来）。因此，治疗腹绞痛的目标，是要让宝宝整个人放松，尤其是腹部。我们在第268页已经提供了许多安抚哭闹宝宝的建议，以下再提供一些方法，帮助宝宝放松紧张的肚子：

腹绞痛舞步

想制作一卷畅销的舞蹈录像带吗？只要把10位经验丰富的父母和他们的腹绞痛宝宝，一起带到舞池，拍下他们的舞步就行了。每个人的舞步都像指纹一样与众不同，不过最有效的舞步，通常少不了在三个方面上的运动：上下、左右、前后——就跟在子宫里一样。接下来我们就开始第一堂舞蹈课。

正确抱姿

以颈部依偎姿势或橄榄球抱法（下面有详细描述）将宝宝抱好，但要放轻松。传递“我在看护你”的信息。跟宝宝肌肤相亲依偎在一起，或者用婴儿背巾。

正确舞步

在三个平面内（上下、左右、前后）运动并交替进行这三个基本动作。安抚腹绞痛宝宝最有效的是上下动作（“电梯步法”），最好走路时以脚跟、脚尖、脚跟、脚尖的方式。

正确的节奏

每分钟60~70拍的节奏，最能安抚宝宝。（数一二三四、二二三四……）。有趣的是，这种节奏正好符合宝宝习惯的子宫血管脉搏速度。持续跳，直到父母或宝宝累了为止。

未雨绸缪

为应付宝宝晚上的腹绞痛，最好先把晚餐准备好。冷冻的、事先煮好的大锅菜，很适合有腹绞痛宝宝的家庭。让宝宝和你在傍晚时睡个小觉，有时也能让宝宝在晚上安静一点，就算腹绞痛还是爆发，你也比较有力气应付。傍晚时把宝宝背在身上一两个小时，也有助于宝宝放松，消除晚上的哭闹。

换舞伴

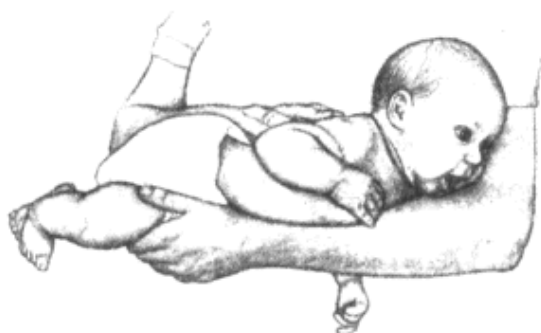
有些宝宝比较喜欢妈妈的舞步，可能是因为妈妈肚子里9个月，已经习惯了。不过有时还是需要交换一下舞伴。妈妈抱了宝宝一整天，手臂可能已经很紧绷了，这时如果能换上爸爸稳健的臂膀，宝宝会很高兴。爸爸也有自己独特的舞步。如果爸爸也累了，可以请有时间、有耐心、又有丰富经验的祖母上阵。

腹绞痛宝宝抱姿（主要是针对爸爸的）

就跟跳舞的舞步一样，宝宝的抱姿也有很多种，你可以多试几种，直到找到管用的为止。以下提供的几种腹绞痛宝宝抱姿，是许多家有高需求宝宝的爸爸们屡试不爽的好办法。

橄榄球抱法

让宝宝趴着，腹部靠着你的前臂，头枕在手肘处，脚横跨在你的手上。紧紧抓住宝宝包尿布的地方，前臂往宝宝紧绷的腹部压。如果做得正确，你会感觉到宝宝紧绷的腹部放松下来，僵直的四肢也会放松，软趴趴地悬空着。或者你也可以把宝宝转过来，脸躺在你的手掌上，腹部贴着你的前臂，鼠蹊部靠着你的手肘。



橄榄球抱法很适合腹绞痛的宝宝

颈部依偎姿势

让宝宝的头紧靠着你的胸膛，头抵着你的下巴，形成颈部依偎姿势。轻声唱着低沉、缓慢、重复的曲调，就这样抱着宝宝跳舞或走一走，等宝宝安静下来或者睡着以后，再慢慢调整成前面提过的毛茸茸温暖姿势（见第271页）。



舒服的颈部依偎姿势

晃动宝宝

把宝宝抱近，让宝宝跟父母四目相望，一只手紧紧托住宝宝的屁股，另一只手放在宝宝的背部和颈部（一定要支撑好新生儿摇摇晃晃的头部），以每分钟60~70拍的节奏，有规律地上下晃动。也可以同时拍拍宝宝的屁股，增加跟宝宝的接触。



四肢软巴巴表示宝宝已经睡熟了

边跳舞边晃动

我们在诊所碰过一位爸爸，他把每天的运动时间，排在宝宝晚上最容易哭闹的时间。他会抱着宝宝在一个小的弹簧床上轻轻跳动，这样既能帮宝宝放松，又能帮爸爸减肥。

宝宝弯身

除了充满创意的摇晃外，弯身也能帮宝宝放松，尤其是肚子痛的宝宝。以下是几招有效的宝宝弯身法，不过如果宝宝正处在最不舒服的状态，恐怕大部分都不太管用。最好先用其他管用的方法安抚宝宝，宝宝才能感受到弯身的好处。

气泵

抓住宝宝两条小腿下方，把宝宝的腿及膝盖往腹部推，不停屈伸，好像打气的动作。偶尔也可以换成骑自行车的动作。

腹绞痛蜷曲

如果宝宝全身僵硬，背部弓起，难以放松或适应任何抱姿，做这个动作最适合。让宝宝坐在你的手臂上，背靠着你的胸部，胸朝前方。宝宝弯着身时，肚子和背部的肌肉比较能放松，进而使整个人放松。如果觉得手酸，可以改用婴儿背巾的袋鼠抱法（见第210页）。如果你跟宝宝喜欢彼此眼神相接，玩脸部表情游



两种不同的腹绞痛蜷曲法

戏，也可以反过来做，让宝宝面对你，脚放在你的胸上。

滚走疼痛

把宝宝的肚子贴着一个大海滩球上，让他前后滑动。一定要把手牢牢地放在宝宝的背上把宝宝按住。

压跑疼痛

让宝宝在坐垫上睡着，腹部朝下，脚悬在坐垫边缘，这样他的肚子会因自然的压力而觉得舒服些。

腹部塞东西

把布尿布卷起来，或者用布尿布包住一个温水瓶（不能太热），放在睡着宝宝的肚子下，免得他晚上因为胀气绞痛而醒来。

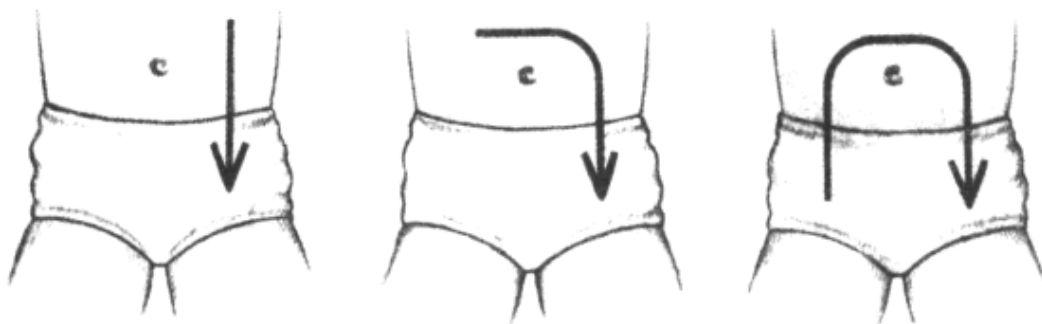
温柔的抚触

大手

爸爸可以用手掌盖住宝宝的肚脐，用手指在宝宝肚子上划圆圈，让宝宝将紧绷的肚子靠着你温暖的手。

“I Love U” 抚触

想像宝宝的腹部有一个倒写的英文字母U。字母下方是宝宝的紧绷肠道以及结肠，你要帮宝宝把肠道放松，把气体从结肠按摩出来。在手上抹一点温热的油，手指放平，用绕圆圈的方式，在宝宝紧绷的肚子上按摩。先从宝宝左边（你的右边，见下图）往下写I，开始按摩。这个动作能帮宝宝把肚子里的气体从降结肠排



“I Love U” 的按摩方式能用宝宝把气从肠道排出

腹绞痛疗法注意事项

有时，我们一直以为无害的腹绞痛疗法，或许经由新研究证明可能会伤害宝宝。本书出版后，可能会有新资讯出现。因此，在给宝宝任何需处方或不需处方的治疗前，一定要先问过医生。

出。然后倒着写L，边写边按摩，把气体从横结肠的部分，按到降结肠的部分。接着倒着写U按摩，沿着升结肠往上按，再按横结肠部分，最后按到降结肠的部分。进行腹部按摩时，最好把宝宝放在你的大腿上，脚朝着你，或在温水浴中，或者两者兼用。

消除胀气

消胀滴剂，是一种不需医生处方的助消化药，饭前服用可以减少肠道内气体的形成。到本书写成为止，一般仍然认为这种药水很安全，有时对于减少多余气体的形成也有帮助。医生只要把润滑过的小指插进宝宝闭紧的直肠，往往就能减轻宝宝的胀气。有时宝宝的粪便还会喷出来，“腹绞痛”就停止了。

如果你的宝宝有便秘，非处方的婴儿专用甘油肛门栓剂，可能可以帮宝宝把一些粪便排出，改善气体在肠内累积的情况。只要把栓剂放进宝宝直肠内约2.5厘米的地方，并把宝宝的屁股闭紧几分钟，让栓剂融化即可。（便秘的治疗，见第476页。）

家庭偏方

以下提供两个常用来减轻腹绞痛宝宝疼痛的家用偏方。

双歧乳酸杆菌 很适合婴儿用，你可以在

健康食品店买到液体包装的产品。在腹绞痛容易发作的时间喂奶时，给宝宝吃1/4茶匙。

药草茶 黄春菊和茴香茶有时也有效。把半茶匙的药草，放进一杯滚水中。盖上杯子，浸泡5~10分钟，然后把药草过滤掉。把茶放凉，给宝宝几茶匙的温茶喝。

该对宝宝的哭声置之不理吗？

我们在《夜间育儿：如何让宝宝乖乖睡觉》那一章，已经否定了这种方法。我们也不希望这种方法，被当成腹绞痛宝宝的“疗法”。这种处理腹绞痛的极端方法，只会造成宝宝与父母双输的局面。曾经有项研究，比较两组腹绞痛宝宝，一组宝宝一哭马上有人温柔地回应，另一组宝宝则是让他哭，不管他。马上获得适当照顾的宝宝，有70%哭声减少了。而置之不理的那组宝宝，腹绞痛的哭声却一点都没有改善。除了对宝宝无益外，这种让宝宝哭个够的做法，还会让原本已经开始对宝宝又爱又恨的父母，失去对宝宝的敏感度。任何只会扩大父母与宝宝之间距离的建议，父母都不需要。

父母们，就像我们以前说过的，孩子哭不是你的错，也不一定要马上制止。有时宝宝就

不要用力摇晃婴儿

腹绞痛宝宝的哭声，不仅能伤害父母温柔的心，有时还可能让人生气。当你快受不了宝宝震耳欲聋的哭声时，赶紧把宝宝交给别人，或者把宝宝小心放下，离开房间，直到心情觉得好一点再回去。生气地晃动宝宝，不但会伤害到宝宝脆弱的脑部组织，有时甚至会致死。

是需要好好哭一场发泄一下。但宝宝不要一个人哭。你的角色不是不管宝宝，或者拼命叫宝宝闭嘴，而是在宝宝感到痛苦时，尽一切所能帮助他。如果宝宝还是一直哭，你也不需要紧张，就让他用哭声发泄与表达只有通过哭才能表达的情绪。宝宝的情感就跟我们一样强烈，哭泣能帮助他们将情绪发泄出来，重新找回平衡、快乐的感觉，或许甚至能睡得更好，只是如果我们能给他一双臂膀，他会获得更好的治疗效果。

父母必须知道，压力会如何影响他们对宝宝哭声的反应。我们还清楚记得，当初因为自身的疲倦和睡眠不足而产生的绝望感——想像一下子把宝宝丢出窗外，虽然这想像并不表示我们会真地做！压力会把新手父母逼到忍耐的极限，他们可以想像自己失控，摇晃着宝宝，大声叫宝宝闭嘴的样子。面对啼哭的宝宝，压力管理是很重要的工具。如果你产生了这样的想法，应该马上请能理解你的朋友帮忙。

哭闹宝宝处方

为什么宝宝会哭闹不安（或痛苦）

- ☐ 想念子宫
- ☐ 高需求宝宝
- ☐ 对授乳妈妈吃下的食物过敏
- ☐ 耳朵感染
- ☐ 便秘
- ☐ 最近跌倒造成骨折
- ☐ 小婴儿就是这样
- ☐ 与妈妈分开
- ☐ 对配方奶过敏
- ☐ 胃食道逆流
- ☐ 尿道感染
- ☐ 尿布疹
- ☐ 药物戒断（新生儿）

为什么宝宝会哭闹不安（或痛苦）

- ☐ 用背巾把宝宝背在身上
- ☐ 宝宝一哭，马上回应
- ☐ 柔和的催眠曲与音乐
- ☐ 会动的有趣东西：鱼缸、老爷钟、录像带、运动器材
- ☐ 婴儿按摩，尤其是腹部
- ☐ 泡温水澡
- ☐ 如果喂母乳，用消去法找出宝宝会过敏的食物
- ☐ 让宝宝保持直立姿势，尤其在喝完奶后
- ☐ 排除气体的药物
- ☐ 经常喂奶
- ☐ 腹绞痛抱姿与舞步
- ☐ 婴儿摇椅
- ☐ 开车兜风：到公路上当好爸爸
- ☐ 把宝宝放在背巾里喂奶
- ☐ 毛茸茸的温暖：爸爸的胸膛、羊羔皮
- ☐ 看镜子中的自己
- ☐ 用免敏配方奶
- ☐ 少量多餐，不要一次吃太多
- ☐ 帮紧绷的腹部做运动
- ☐ 看医生

腹绞痛可以预防吗？

麦克和萝丽的腹胶痛宝宝，现在已经是个天真可爱的两岁大孩子了。他们准备生第2胎，所以来诊所做产前咨询，他们的第一个问题就是：“有没有什么方法可以让这一胎乖一点？我们实在不想再过一次那种生活了。”

腹绞痛预防实验

我会告诉这些父母，虽然目前并没有能预防腹绞痛的神丹妙药，但的确有些方法能降低生出腹绞痛宝宝的几率。我们花了3年时间，在诊所做了一项腹绞痛预防实验。以下是我们提出的方法与效果。

争取能有个宁静祥和的怀孕期

虽然完全没有压力的怀孕期，就跟从来不哭闹的宝宝一样难求，但研究显示，如果妈妈在怀孕期间承受巨大压力，宝宝有腹绞痛的几率会较高。

无药物的怀孕与生产

研究显示，生产时做硬脊膜外腔麻醉的妈妈，比其他妈妈更容易生出有腹绞痛的宝宝。此外，怀孕期间服用会上瘾的药物或大量饮用酒精饮料，容易生出爱哭闹的宝宝。

实践亲密育儿法的5项观念

我们发现，把宝宝背在身上，是亲密育儿法的5项观念中，最能有效预防宝宝哭闹的办法。参与实验的每对夫妇出院时都有婴儿背巾，也上过简单的背宝宝课程。我们让爸爸和妈妈在一天中的大部分时间都把宝宝背在身上。

尽早找出“腹绞痛可疑分子”，并想办法处理

有些宝宝出生一两天，就看得出以后会不会有腹绞痛。他们身上的几点火星，告诉父母，大爆炸就在后头。

当我还是一家大学附设医院新生儿育婴室的主任时，我很惊讶有些新生儿的哭声竟然能那么令人不安。当我打开育婴室的门，听到那种刺耳哭声时，真想马上把门关上，拔腿就跑。我对宝宝的哭声肯定耐受程度很低，所以除了研究宝宝哭声的音质外，我也希望能找出新生儿育婴室里那些哭得特别烦人的宝宝，然后想办法在头几个星期就让他们温顺些。有些宝宝的举止很好，一开始会先发出具有促进亲密关系效果的哭声，只要马上获得回应，就不会演变成让人想赶快离开的哭声。有些宝宝则直接从最刺耳、尖锐的哭声开始，让周围的人都想避而远之。这种哭声有时只会引来厌恶，而非同情。育婴室里的护士，通常很早就能发现这些宝宝，她们经常说：“他将来是个麻烦孩子。”根据我的研究，如果父母能将这些“爱哭宝宝”从新生儿时期开始就常常背在身上，不只会减少宝宝啼哭的次数，也能将宝宝的哭声缓和至比较能忍受、变成能促进亲密关系的哭声。以下是我们在写书的过程中，发生的真实例子。

苏珊是一位很尽责、跟宝宝很亲近的妈妈，杰佛瑞是第2胎，当初的生产过程并不顺利。杰佛瑞的哭声称得上是震耳欲聋，在产房时，就几乎把所有医护人员都吓跑了。育婴房的护士（当时医院的政策是不准母婴同室的）受不了杰佛瑞的哭声，赶快将杰佛瑞送到妈妈的病房。苏珊比较能忍受自己宝宝的哭声，但她也承认，这种哭声已经干扰了她和宝宝建立感情。我决定展开一项实验。我建议杰佛瑞的父母，每天至少把他背在身上4小时，如果可能的话，尽量多背一些时间。此外，我还叫他们把宝宝的哭声录下来，连续2周。结果，1周内，杰佛瑞的哭声明显缓和许多，让妈妈“终于觉得跟他相处是很愉快的，现在他的哭声好

多了”。苏珊和她丈夫创造的育婴环境，让杰佛瑞不需要生气，更不需要生气地哭。

亲密育儿法的妙用

当宝宝开始出现爱哭闹或腹绞痛的情形后，医生都会建议父母多把宝宝背在身上，并运用其他的安抚技巧。事实上，我以前也是这样。可是后来我发现，腹绞痛是预防胜于治疗的。几年前，我开始建议父母，孩子一出生就要常背在身上，尤其是那些在育婴室里就被冠上“爱哭闹”称号的宝宝。结果如我所料，宝宝腹绞痛和哭闹的行为大幅减少。

这不只是我个人的观察，研究结果也证明了，父母采用亲密育儿法，宝宝哭闹比较少。不过我注意到，就算父母把亲密育儿法做得尽善尽美，小孩还是可能会出现腹绞痛。甚至那些一开始看起来很正常的孩子，也会有腹绞痛（不过这些宝宝的腹绞痛可能跟健康问题有关）。无法安抚一个啼哭的宝宝，是很令人沮丧的事。但采用亲密育儿法的父母，比较能够处理家中的腹绞痛宝宝，也比较容易找出原因，对宝宝的哭声也比较敏感。这些父母就算无法治好宝宝的腹绞痛，也不会让彼此的感情疏离，这段辛苦的考验，让父母与宝宝间原本就很深厚的感情，变得更加稳固。

我觉得很有趣的是，腹绞痛通常要等到宝宝出生2周以后才会开始。是不是小宝宝给我们两周的缓冲期，让我们帮他变得有规律，适应子宫外的世界呢？如果宝宝预期的照顾方式没有得到满足，从没有条理变成乱七八糟，造成的行为代偿机能衰退，也就是腹绞痛。

如果父母能常把这个宝宝背在身上，在面对腹绞痛时也能处理得比较好。由于父母与宝宝非常亲近，培养出对宝宝极高的敏感度，因此更能回应宝宝的需求。把宝宝背在身上的父

母，也会知道引起宝宝腹绞痛行为的关键，并在发生前加以避免。

把宝宝背在身上，对于预防夜晚的腹绞痛特别有用。这可能是因为白天大部分时间，宝宝都在尝试以部分成功的半自我安抚方式来适应环境，所以一到晚上他已精疲力竭，就拼命地以腹绞痛来发泄。如果白天能把宝宝背在身上，帮助宝宝在白天变得有规律，晚上就不会有腹绞痛了。原本可能会在白天累积、晚上以腹绞痛的方式释放出的紧张将不存在，因为把宝宝背在身上让宝宝觉得自在。（进一步讨论，见第220页“背着宝宝能减少啼哭”。）

前景光明

什么时候腹绞痛会结束？这种剧烈的疼痛，很少会持续到宝宝4个月大，但爱哭闹的行为可能会持续到周岁，等两岁前才会改善。有项针对50个腹绞痛宝宝所做的研究显示，宝宝夜晚的腹绞痛，4个月大前就会完全消失。3~4个月大时，到底发生了什么神奇的事？约在这个时间，宝宝的睡眠习惯会变得比较有规律。令人兴奋的成长变化，让宝宝进入无哭闹生活的光明阶段。他们可以清楚看到房间里的东西。令人眼花缭乱的好玩事物，让宝宝忘了哭闹。接下来，他们可以玩自己的手，吮吮手指头自我安抚。这时候的宝宝，也比较能任意挥动手脚，发泄精力。另外，宝宝的肠道越来越成熟，也不容易对牛奶过敏，或许到了这时候，宝宝腹绞痛的原因已经找到，或者父母的安抚技巧已日臻纯熟，就跟怀孕和生产一样的腹绞痛也很快就会过去了。

第16章

工作与育儿

一天早上，我和玛莎接受一个电视节目的访问。主持人问我对于“上班族妈妈”的看法。我最怕被问到这种问题，正当我努力要从儿科医生变成政客，希望想出一个不会得罪人的答案时，玛莎说话了：“当初你还在医院实习时，如果我没有出去工作，我们现在就不会坐在这里了。”

问题的重点：亲密关系

问题的重点不在于上班族妈妈，而在于你与宝宝之间的亲密关系。把妈妈分成上班跟不上班两个阵营无济于事，只不过是让杂志有话题可写，结果不是贬低了这一方就是贬低了那一方。我们采取的做法是，提出事实，强调母婴亲密关系的重要性，并根据详尽的研究，提出结合工作与建立亲密关系的建议，而不要发表让任何一方的妈妈有罪恶感的评论。如果要我们赶时髦，无视研究和从经验所得的有力证明，硬要说当个全职妈妈不见得有什么益处，那是不诚实的。同样的，如果要我们说，职业妇女的孩子绝对比家庭主妇的差，那也未免目光短浅。我们根据自己兼顾事业与家庭的亲身体验、咨询几百位上班族妈妈的经验，以及研究所得，得出了真正切合实际的做法。

给还在举棋不定的妈妈

宝宝再过几周就要出生了，你已经开始请

产假。你一边整理办公桌一边在想：“我还会回来吗？我应该回来吗？我必须回来吗？我想回来吗？”对于有机会选择，但不知道是要继续工作、还是待在家里带孩子，或者是两者兼顾的妈妈，以下是常见的疑问与答案。

我跟宝宝相处时间的长短，真的会对宝宝的将来造成影响吗？

你真正想问的是：“我有多重要？”请重读第1章《如何建立亲密关系》，及第19章《陪宝宝一起走过成长路》的前几页，有关母婴亲密关系的意义、对孩子的影响及对妈妈的好处。尤其要考虑亲密关系里互相付出、互相影响及心灵相通的概念。注意，你的存在不只会影响你对宝宝的付出，也会影响宝宝对你的付出。你与宝宝的互动则会让你发展出属于你自己的育儿技巧。宝宝对妈妈的影响，常常都被低估。其实，你的存在对宝宝的发育很重要，而宝宝的存在，对于你的成长也很重要。

有没有研究证明，全职妈妈教出来的孩子不一样呢？

有的，但不是那些给职业妇女看的杂志上登的研究。容我再次强调，问题的重点不在于你是全职还是兼职妈妈，而是你和宝宝之间的亲密关系。就连“全职妈妈”和“兼职妈妈”的分类都是误导。你可以整天在家，但跟孩子却只有部分互动；你也可以是上班族妈妈，但回家后却跟孩子有完整的互动。简而言之，这些研究的结论是：**与婴儿身体、心理及智力的**

发展最有关系的，是母亲如何回应婴儿所发出的信号。

重要的是你跟孩子的亲密关系，而不是你花了多少时间。宝宝需要跟妈妈相处，就像需要食物一样。但宝宝不是24小时都需要吃东西，也不是24小时妈妈都必须待在身旁。宝宝需要有人搂着、抱着，有人跟他讲话（建立亲密关系），但这个人不一定非得是妈妈。妈妈的存在，就跟哺喂母乳一样，是妈妈在能力范围内，尽可能在宝宝需要时，满足宝宝的需求。“回应”是婴儿发展专家近来最爱挂在嘴上的词。另一个词则是“相互”。这些刺激婴儿成长的术语，讲的其实是一个简单易懂的概念——和谐。宝宝有需要时，向你发出信号，由于你就在宝宝身边，随时注意宝宝的需要，所以收得到信号，也能马上给予回应。由于宝宝知道他能获得连贯的且可预期的回应，所以他会继续发出信号。这种信号与回应的练习做得越多，宝宝越能学会发出适当信号，而妈妈也越能学会做出适当回应。于是妈妈跟宝宝之间处于和谐状态，宝宝和妈妈都能表现出最好的一面。

还有，别忘了母性激素（见第223页）。研究显示，妈妈与宝宝互动的频率，是刺激母性激素分泌的最重要的潜在因素。

什么是高品质的亲子时间？

高品质亲子时间，是20世纪80年代，托儿所为了迎合当时盛行的“你能样样兼顾”的观念，提出用来减轻父母罪恶感的陈腐说法。刚开始是针对工作繁忙的爸爸，后来也被用来减轻上班族妈妈的罪恶感。

高品质亲子时间确实有其价值。我们在诊所碰到的一些上班族妈妈，每周与孩子的互动品质，比某些全职妈妈还好。在某些情况下，高品质亲子时间可能是惟一选择。有位诚恳、

谁来照顾宝宝？

当你考虑该不该回去上班时，可以问自己下面几个问题：谁能代替我照顾宝宝？丈夫愿不愿意、能不能分担育儿的责任？我能找到关心孩子、能回应孩子需求的人帮我照顾宝宝吗？如果答案是肯定的，那么你就可以考虑回去工作，如果答案是否定的，就应该考虑当个全职妈妈了。

别低估了自己。有些妈妈愿意把孩子交给别人带，是因为她们认为这样对孩子比较好。她们对自己没有自信，或者小时候跟母亲有不愉快的经验，所以自认为无法照顾好孩子。你的宝宝不会到处去寻找，看看有没有“更好”的妈妈。宝宝的妈妈只有你，你就够好了。你要让宝宝教你如何做个好妈妈。

充满爱心的妈妈说过：“我整天都要工作，高品质亲子时间是我惟一的选择。我把原本花在玩乐上的时间，全放在宝宝身上，只要不是工作时间，我所有心思都在宝宝身上。我们的亲子时间除了品质外，在量上，恐怕也比很多整天忙着追求自己娱乐的全职妈妈还多。”这位妈妈真的是为宝宝尽了最大的心力。现在让我们来看看高品质亲子时间的概念在哪里会出毛病。

婴儿行为随意性

婴儿的行为是随兴而至的。婴儿是随心情来玩耍的。以为必须随时给宝宝刺激是不正确的认识。不过，大部分宝宝每天确实有段黄金时间，在此时间内接受外界事物的能力特别好，从与人的互动中，达到最好的学习效果。

对大多数宝宝来说，最好的时间是在早上，晚上则最差。晚上6点~8点这段时间，宝宝往往最暴躁、最容易哭闹，弄得妈妈只想赶快回去上班。妈妈在外面忙了一天，急忙回到家，还得不断给宝宝刺激，这样的要求未免太过分了。比较实际的做法是在宝宝想玩或需要安慰时，你能在宝宝身边就行了。

未看见的成长里程碑

高品质亲子时间的另一个缺点是，很多重要的事情，可能是父母不在旁边时发生的。宝宝第一次会爬、踏出的第一步、说出的第一个字，如果父母没有亲眼目睹，是多么令人遗憾的一件事。

教养的时间

另一个冲淡高品质亲子时间概念的事实是，根据研究显示，由宝宝自己主动的游戏，比由父母主动的游戏更具有教育价值。宝宝抬头看到天空的小鸟，那是他自己第一次看到鸟，有没有人能在他身边跟他分享他的发现，跟他谈谈天上的飞鸟借以扩大他的发现呢？

妈妈与宝宝分开有什么影响？

基本上，妈妈与宝宝分开，会减少母婴亲密关系所带来的好处。近年来，已经有许多研究（几乎做到了分子水平）证明，有妈妈在身边对宝宝是很重要的。这些令人兴奋的发现（比如跟母兽分开的小兽，体内压力激素会较高，成长激素较低），让我们更加了解亲子间的亲密关系是多么宝贵。至于宝宝能够忍受与妈妈分开多久、分开得多么频繁，主要取决于你们亲密关系的程度、母亲的替代照顾者所提供的照顾品质，以及宝宝的性情。

当然，不管你事前对母子分离的利弊衡量了多久，最后还是要听宝宝的。如果你家宝宝刚好是个高需求宝宝（见前一章有关这种小家伙的描述），那么当个全职妈妈可能是惟一可

行的选择。

“我一定得工作——家里需要这份收入”

如果你愿意留在家陪宝宝，可是因为家中经济状况又必须上班，可以想想下列的解决办法。

上班的成本有多少？

把每个月的薪水扣掉买方便食品的钱、车钱、买衣服的钱、照看婴儿的钱、所得税及医药费（在托儿所的婴儿容易生传染病），你会发现，薪水剩下来的其实不多。

权衡轻重

你上班赚钱是为了付账单、养家，还是为了一些暂时用不到的奢侈品？给孩子多少物质享受，都比不上有妈妈陪在身边。考虑一下，看看自己是不是能至少当个两三年的全职妈妈。

节约

用长久的，严厉的眼光检查一下家中的花钱习惯。有些人比较懂得精打细算，有些人一想到要节省，就满心不愿意，干嘛要自己与自己过不去呢？可是如果你真的了解，妈妈全天陪在年幼孩子的身旁，是多么重要的事，就会知道这些努力是值得的。只要认真节约，有些家庭靠一个人的收入是够用的，甚至还能实现部分梦想。不必为了家中要有双薪，而将孩子送去托儿所——这种生活方式似乎成了美国标准的生活方式。

考虑借钱

孩子不会永远处在需要妈妈的婴儿阶段。有没有想过在孩子小时，先借笔钱以供家用，等孩子大一点再回去工作赚钱还债呢？祖父母如果知道这笔钱是对孙辈们未来最佳的投资，往往都乐意出借。

事先计划

刚结婚头几年，以及怀孕后，都应该尽量

节省，多存一点钱。把家中的第2份收入存起来，等你当上全职妈妈时，这笔钱就能补贴家用。许多夫妻都习惯双薪的生活水准。一结婚后，就可以开始考虑只花一份薪水，将另一份薪水存起来，免得宝宝出生后，仍摆脱不了双薪的生活水准。

在家中创业

我们觉得，在家中创业可解决某些夫妇确实需要两份收入的难题。在家中创业成功的关键，在于这份事业是不是你想做的。任何你不喜欢的工作都无法持久。我们所见过的成功例子包括邮购目录发送、记帐、打字、文字处理、销售员、手工艺、教钢琴、甚至是自己开一家托儿所。有些职业妇女可以把家中多余的房间改为小型办公室，譬如有一位当编辑的妈妈，就将家中的电脑，跟公司的电脑连线，在家上班。这股在家办公、创业的趋势，不只让妈妈和宝宝建立起亲密关系，还能让夫妻有更多相处时间，甚至等孩子长大，也参与帮助这份家庭事业。我们就认识两位想在家陪宝宝，但经济情况又不允许的妈妈，她们在家中车库开始了汽车座椅椅套的生意，后来变成上百万美元的大公司。

考虑不同的工作时间

除了全职和兼职的工作外，以下两种新选择也值得考虑：

◎弹性工作时间。提供弹性工作时间的工，让妈妈在宝宝生病或有特殊需求时，可以调整工作时间，以便回家陪伴宝宝。弹性工作时间也能让夫妻共同分担照顾孩子的责任。

◎合作工作。由两个人一起做一份全职工作。这样如果碰到孩子生病或有特殊需求，父母就能轮流回家照顾孩子。而雇主也可以用一份薪水请到两个人。但如果不是全职工作，就必须跟雇主谈谈福利的问题。

兼顾工作与亲子感情的关键

我想先讲两个真实故事。

反面教材

珍妮是个职业妇女。即将生第1胎的她脑海里不断回旋着两种声音，职业上的声音告诉她，她念了好多年书才拿到学位，她的工作充满成就感，生产后她想继续回公司上班；但母性的声音告诉她，她学习了许多育儿知识，她知道母婴间的亲密关系对孩子非常重要。珍妮害怕如果跟宝宝太亲近，以后回去工作就不太容易了。因此在她的潜意识里，她并不想跟宝宝太亲近，脑子里想的尽是产假结束、恢复上班的日子。她花了很多时间面试保姆，买了很多东西给宝宝，并且计划恢复上班后要如何兼顾工作与孩子。很快地，产假结束了，办公室的工作要占去她整天的时间。她把经常想念孩子的痛苦心情当做母爱的副作用加以排遣，认为它很快就会过去——这种痛苦确实也很快过去了。宝宝交给充满爱心的照顾者，似乎也长得很好。珍妮成了一个家庭与事业兼顾的成功女性。

随着时间流逝，妈妈和宝宝之间开始有了疏离感，就连爸爸跟宝宝之间也疏远了。这些迹象起初不显眼。后来渐渐变得越来越明显。宝宝进入幼儿期时，妈妈跟宝宝已经无法沟通。珍妮只能胡乱用些从书上学来的教养方式。她越来越需要专业咨询人员的帮忙，教她怎样面对不听话的女儿。她们母女间的亲密关系，没有在彼此都需要的时候建立起来，现在只得艰难地加紧补救了。

成功兼顾工作与亲子感情的例子

玛丽跟汤姆就要当父母了。他们两人都有

很好的工作，在仔细评估家中状况后，他们的结论是，玛丽在孩子出生后必须（也想要）工作，至少要做兼职工作。在怀孕期间，他们看了许多有关育儿的书籍，他们知道妈妈爸爸跟宝宝建立亲密关系的重要性。他们发誓，绝不在工作和育儿中二者择一。他们两个人都会继续工作，但也会努力与孩子建立深厚的亲密关系。以下就是他们的做法。

首先，玛丽把要回去上班的事完全抛诸脑后，免得老是想着“到时候怎么办”的问题。她不要让经济压力破坏她与孩子建立亲密关系的快乐时光。玛丽选择了适当的生产方式，孩子一出生就待在妈妈身边，宝宝肚子一饿就喂母乳，而且尽量整天都用背巾把宝宝背在身上——充分实践了亲密育儿法。而汤姆除了不能喂母乳外，参与其余每一部分。父母与孩子的亲密关系越来越深厚。

1个月后，玛丽已经觉得跟孩子心灵相通，对自己当妈妈的能力也很有信心。跟孩子的亲密关系，使汤姆和玛丽的决策过程提高到了一个新水平。玛丽知道，她还是得回去工作，但她对于当个好妈妈更有决心了，她知道维持与宝宝的亲密关系有多么重要。她知道她不能重复宝宝早期发育阶段的哺育工作，而钱是可以再赚的。她决定先做一点兼职工作，看看宝宝跟妈妈分开的反应，再决定要不要多做一点。

从某方面来说，她与宝宝间的亲密关系，让她更难离开宝宝；但另一方面，她也清楚知道（研究也证明），以前所做的努力，能让她跟宝宝的分开变得容易些。因为深厚的母婴亲密关系，使得宝宝较能忍受他人的照顾，也能让妈妈减轻跟宝宝分开时的罪恶感。

他们夫妻仔细挑选适合的照顾者，找到有爱心、又懂得及时回应宝宝需求的保姆。玛丽也花时间跟保姆解释要怎么照顾宝宝。

玛丽在工作时，不时会想到宝宝。毕竟，

上班的人也有出神的时候，而她出神时就是想宝宝。每隔几个小时，她的乳房就会感到刺痛，漏出奶汁，提醒她虽然在办公室里她是个专业人士，但生理上却是个正在哺乳的妈妈。她会固定挤奶，将奶水储存起来带回家，她很高兴跟宝宝间仍然心灵相通。这种心灵相通的感觉在玛丽回去上班后仍然持续下去——因为玛丽使这种沟通变得和谐。

有时夫妻俩会想办法调整工作时间，让妈妈在工作时，由爸爸来照顾宝宝。毕竟，如果妈妈可以分担家务，爸爸也可以分担照顾宝宝的责任。晚上，宝宝就睡在父母身边，弥补一下白天不能跟父母亲近的遗憾。亲子间的亲密关系在晚上仍然持续。而当玛丽和汤姆在检查“家中育儿事业”做得怎么样时，他们会根据三个人的需要来调整。

他们知道，先前忙碌的生活方式必须放慢一点，因为孩子的婴儿时期其实很短，而他们的财务状况也可能有所改善。他们甚至把宝宝带入社交生活中，常跟想法相同的朋友在一起，并向有兼顾事业与家庭经验的人学习。

他们成功的秘诀是什么？他们相信亲密育儿法的效果，想办法实践，而且也看到了成果。多年以后，当玛丽的公司结束营业，汤姆的公司迁到别的地方，他们会在宝宝身上看到，他们的长期投资有了丰富的收获。

沟通及保持沟通

有关上班族父母这个议题的中心，不是妈妈是否要工作及工作多少，而是宝宝妈妈之间的关系有多密切。虽然讨论的重点放在上班族母亲身上，但这个议题可以拓宽一点儿——爸爸和妈妈怎样又工作又当父母。以下是如何让亲子亲密关系持续的秘诀。

充分利用产假

不要老想着哪一天要回去上班，否则会虚

度了跟宝宝建立亲密关系的宝贵时光。利用能够在家陪着宝宝的这几个星期或几个月，尽可能实践亲密育儿法。要全心全意爱上宝宝。让宝宝帮你琢磨出当个好妈妈的技巧。好好地享受跟宝宝在一起的时光吧，妈妈和宝宝的互相付出，会让彼此都表现出最好的一面。

了解你的重要性

仔细想想本章前面讨论的有关亲子亲密关系的问答。了解亲子亲密关系的重要性。尤其要考虑互相付出、互相影响及心灵相通的概念。一旦你认识到照顾一个小生命是多么重要的一件事，你会更有决心把与孩子建立亲密关系放在第一位。

重新与宝宝建立亲密感

把高品质亲子时间，变成付出关爱的时间，在下班后，重新与宝宝建立亲密关系。如果你在当全职妈妈时喜欢哺喂母乳，回去上班后，还可以继续喂母乳（工作与喂奶的讨论，见第124页）。做家务、出去买东西、处理杂务时，都可以用背巾把宝宝带在身上。只要是在办公室以外的地方，都可以让宝宝成为你生活中的一部分。不要用物质来弥补你与宝宝间的亲密关系，这不是亲密育儿法，是要用额外的关爱来弥补育儿法。

工作时继续保持亲子间的亲密感

宝宝的照片、挤奶、打电话给保姆，都能让妈妈跟宝宝超越距离继续保持亲密关系。有时候你可能觉得，这些令你想到宝宝的东西只会使你更心烦。就把这种感觉当成你对工作和宝宝都很在意的信号吧。如果你真的一天8小时完全不想宝宝，最后可能会演变成职业妇女最常见的问题——妈妈跟宝宝间有疏离感。

将工作与育儿相结合

如果可能的话，选择能让你有最多时间来照顾孩子的工作。以下是一些建议：

◎在家中创业。



亲密育儿法能让妈妈下班后 重拾与宝宝的亲密感

◎找一份离家近的工作，你可以回家跟宝宝相聚，或者让保姆将宝宝带来公司看你。

◎找有弹性工作时间的的工作，这种工作量固定，但可以选择工作时间的的工作，让你有时间照顾宝宝。

◎利用公司提供的托婴服务，这样在工作时，也能经常与宝宝接触。

◎带着宝宝去工作。能不能把宝宝带去上班，跟你的工作性质与宝宝的性情有关。如果宝宝爱哭闹，妈妈又是图书馆馆员，那么母子俩是不能在工作地点和平共处的。可是有很多工作都可以让妈妈一边用背巾背着宝宝，一边工作的，比如说婴儿用品店的店员（带着宝宝还能吸引客人的注意力）、房地产销售员、甚至一些不怕孩子吵闹声的办公室。在办公室角落放个摇篮或婴儿围栏，也是可以考虑的方式。我有一个病人是代课老师，她会背着宝宝去上课。你能想像她给那些易受影响的未来父母传达的亲密育儿信号多么有说服力吗？（有关背着宝宝工作的讨论，见第216页。）

了解自己——了解宝宝

如果你凡事都求做到尽善尽美，那么不但工作没法做好，孩子也很难照顾好。有一位妈妈在对自己和宝宝做过实际的评估后说：“全职妈妈我做不到；全职工作宝宝也受不了。”

于是她采取折衷做法，除了有份兼职工作外，她还我们的建议下，参加了一个由妈妈组成的支持团体，学习如何当个快乐的妈妈。如果问她那个必问的问题：“你是做什么的？”，我们认识的另一位妈妈就告诉别人：“她能够坐下来毫不费力地写出一份详尽的工作报告，表明她不辜负那个崇高的头衔。”

分担育儿的工作

如果你把一部分工作拿回家来做，那就让丈夫分担一点家务，尤其是只要有空，就应该接下保姆的工作。妈妈上班的好处之一，是爸爸必须对育儿工作投入多一点。

缩短距离

多年来我们注意到，计划生产几周后回去工作的妈妈们，下意识地不想跟宝宝太亲密，理由是“免得要回去上班时会很难过”。这样的妈妈和宝宝，很容易碰到职业妇女和孩子之间常见的问题——疏离感。

我们在诊所里做了一个实验。在产前检查或生产前后，如果我知道这个妈妈生产完要回去上班，我会要她把“回去上班的日子”抛诸脑后，完全不要去想。“在你可以享受当全职妈妈的快乐时好好享受。要尽情地爱宝宝。等到要回去上班的前两周左右，我们再来讨论该做些什么准备工作”。结果这些妈妈，都发生了神奇的变化。

◎她们不愿意回去上班，要求我开医生证明以便延长产期。我通常很乐意开这种“妈妈必须在家多陪宝宝一阵子”的处方：“由于史密斯太太的宝宝只能吃母乳，对其他乳品都过敏，为了宝宝的健康，必须延长她的产假，以满足宝宝的营养需求。”（这种说法并无不妥的地方。因为宝宝的肠胃在初期时，对于母乳以外的食物，都会出现过敏反应，只不过有时反应非常微小。因此，母乳的确可以被视为一

种预防药物。）

◎把宝宝留在一个地方，妈妈到另一个地方工作，对她们来说变得难以想像——就好像把身体的一部分，分别放在两个地方一样。宝宝已经成为妈妈生活中的一部分。

◎这些妈妈最后采取的做法各不相同。有的彻底改变了原来的生活方式，决定辞职一两在家当个全职妈妈。其他的人还是回去上班。但所有妈妈的结论都一样：回去工作的前提是要先满足孩子的需求。

◎回去工作的妈妈都找了最大灵活性的工作。只有那些能提供高水平的高敏感的哺育工作的保姆才能让这些妈妈安心工作。有些妈妈甚至要求公司改善为妈妈所设的福利，如孩子生病妈妈可以请假、工作时间有弹性等。

这些妈妈是怎么了？她们在一两个月内和宝宝建立起的亲密关系，已经珍贵得无法冲淡，让她们愿意尽一切力量来维系这份亲情。宝宝对妈妈的影响比任何人的建议都有用——只有宝宝能告诉妈妈，妈妈有多重要。

选择宝宝的替代照顾者

许多妈妈在体会到了上班与育儿兼顾的艰辛后，接下来就是要找能代替妈妈照顾宝宝的人。

照顾方式的选择

大部分妈妈要做的第一步，就是根据自己的情况，考虑有哪些照顾宝宝的方式可以选择：

在自己家里照顾

能让宝宝在自己家中接受照顾是最好的。家里有宝宝熟悉的环境、熟悉的玩具、早已与宝宝共存的细菌，宝宝不用两地奔波，而且这个环境对你来说也是熟悉的。由配偶分担照顾

孩子的责任是最好的；接下来的选择就是祖父母或亲戚。受过训练的保姆、住在家中的佣人，也是可以接受的选择，不过花钱较多。可是当家人、亲戚、熟悉的朋友都不行时，那么就只能一直找下去。

与朋友共同分担照顾工作

做兼职工作的妈妈，可以跟朋友一起分担照顾孩子的工作。“我帮你照顾两天半，你帮我照顾两天半”，或者选择任何你觉得适合的安排。这种做法能让你跟志同道合的妈妈，一起照顾彼此的孩子，而且因为是互惠，两位妈妈都能将心比心，给孩子最好的照顾。预产期相近的朋友，像你一样打算以后回去工作的朋友，或在妈妈教室认识的同学，都是这类安排的现成来源。

家庭托儿所

把宝宝送到别人家照顾。这些妈妈会帮人家带小孩，一方面补贴家用，一方面也可以陪自家的孩子。这位妈妈做安排时是基于她自己的哺育考虑，她也可能根据同样的安排照顾你的孩子。不过你得很了解这个人，或者已经问过很多曾让她带过孩子的人，才能确定是不是真的如此。如果她家中挤满了宝宝，没有把生病的孩子隔离开，又不是很会照顾人，那么就不太理想了。一个可以遵循的准则是，一个照顾者通常能照顾一个1岁大的孩子、两个两岁大的孩子、三个3岁大的孩子，以此类推，而且要根据保姆自己孩子的数目和年纪来做调整。家庭托儿所必须是合法的，你要看到注册执照才行。记住，托儿所是否合法关系到的是宝宝的安全与健康问题，但不保证宝宝一定能处在充满爱心的环境里。这是你要帮宝宝确定的。

营业性的托儿所

通常我们不建议父母将不到1岁的孩子送到营业性的托儿所，因为那里孩子太多、员工

太少，而且这个年纪的孩子特别容易感染疾病。此外，你很难要求托儿所一边处理幼儿的争吵，一边还要给6个月大的孩子一对一的照顾（如喂食时）。

找到适合的照顾者

开始帮孩子找照顾者前，心中应该先想好条件，不过也要记住，你是不可能找到跟你一模一样的照顾者的。首先要记住，你要找的是代理妈妈。虽然你不能陪在孩子身边，至少应该给孩子相同品质的照顾。要找到想法跟你完全相同的照顾者，未免有点不切实际，但这至少是一个起点。接下来，试试下面可能的来源：

朋友

把风声放出去，让跟你想法类似的朋友都知道。她们或许知道某个保姆很适合，而且因为她们对你的育儿方式有一定的了解，所以也能事先帮你预选一下。

宝宝的医生

小儿科医生的诊所，往往会设有托婴服务的告示板，要确定医生认识并推荐这位照顾者（不过你还是得亲自对这个人进行了解）。医生认识的可能多半是自己在家里开小型托儿所的妈妈，而不是能到你家帮你带小孩的妈妈。你也可以在诊所的告示板上贴征求保姆的广告。

人力中介公司和介绍所

这些地方会教你如何找到高品质的照顾者，也会有注册的托儿所名单。你可以在电话簿中找到这些公司。如果找不到，可以跟社区的社会服务中心联络。

与候选者面谈

为了找到合适的人来照顾你的小宝贝，你得先筛选出几个人，然后一一进行面谈，以下的注意事项能帮你顺利找出最佳保姆。

列清单

开始挑选前，先把你想问的问题列出来（见下列问题）。把最重要的问题放在前面，如果你不满意对方的回答，就不需要浪费时间全部问完。

事先筛选

为了节省时间，避免徒劳无功，先请应征者寄履历表及前任雇主资料给你。从里面挑出值得做电话访谈的人。从最重要的问题开始问，等到对这个人大约有些了解后，你可以继续把问题问完，或者有礼貌地结束谈话。如果还是不确定，一定要再亲自面谈。不要让好的人选溜走了。电话访问虽然可以节省时间，也很有帮助，但也可能被误导。小心那些不愿意提供前雇主名单的人。好的保姆知道妈妈一定会要前雇主的资料。

第一印象

先通过电话访谈，然后亲自面谈，要让保姆知道，你多么重视雇人照顾孩子这件事，希望她能将心比心以妈妈的心情来照顾宝宝。不过先不要讲得太细，因为你必须先了解她的看法，然后再告知对方自己的育儿观，否则她只会重复你想听到的话。除了名字、年龄、地址、电话等一般问题外，可以试试下面的问题：

◎宝宝哭的时候，你会怎么做？你会怎么安抚他？就你的经验，什么样的安抚技巧对宝宝最有用？你对溺爱有什么看法？（通过这几个开头的问题让她谈谈对带孩子的看法——你可以边听边观察你们的想法是否相同。她是不是个充满爱心、细心、能回应孩子需求的人？）

◎你有什么关于宝宝的事想问吗？（看看她的应变能力如何？如果你的宝宝是个高需求宝宝，她是否有能力付出，满足宝宝的需要？照顾这样的宝宝，可能薪水要高一点。）

◎你对常常抱着宝宝有什么看法？

◎你觉得这个阶段的宝宝最需要什麼？（你对保姆的照顾能力和应变能力有所了解后，

也会知道你是否能跟她相处，信任地把宝宝交给她。此外，注意观察她在面谈时跟宝宝的互动。是刻意装出来的？还是很自然？宝宝跟她的互动又如何？）

接下来就要问到细节了：

◎你为什么要帮人带小孩？

◎能不能谈谈你以前的工作，为什么不做？

◎你白天怎么陪宝宝玩？

◎你会怎么喂宝宝？（如果你是喂母乳，她是否懂得你挤奶给宝宝喝的苦心？）

◎你会怎么哄宝宝睡觉？

◎如果宝宝闹脾气，你怎么处理？如果宝宝不乖，你怎么教他？

◎你觉得宝宝最常发生的意外有哪些？你会采取哪些预防措施？你有没有学过心肺复苏术？（如果有，要求看合格证书。如果没有，问她是否愿意自己花时间去上课。）

◎如果宝宝被玩具噎到，你会怎么处理？（测验她的急救常识。）

◎有什么因素会让你迟到？你是不是住在很远的地方？你是自己开车，还是搭公共汽车？（她面谈时间是否准时？——会不会迟到的问题，也可以问前雇主。）

◎你会开车吗？（如果开车是你的必备条件时才问这个问题。）

◎请谈谈你以前帮人带孩子的经验。

◎你自己有没有小孩？年纪多大？（看看她会不会因为要照顾自己的孩子，而减少对你宝宝的关心。如果她的孩子已经上学，孩子生病时，有没有其他人可以帮她照顾？如果她的孩子还是婴儿或学龄前幼儿，她希望把孩子一起带来照顾，也是可以讨论的。请她把孩子也带来，观察她们之间的关系，也对孩子的性情有些了解。你希望自己的宝宝跟这个孩子相处吗？要知道别人的孩子跟自己的孩子永远是不

一样的，如果她的孩子正处于高需求阶段，你猜她会多照顾哪一个孩子？)

◎你打算帮人带孩子带多久？（孩子给同一个保姆带，才能培养亲密感情。）

◎你愿意帮忙做点家务吗？（最理想的保姆是在孩子睡觉时能做一点家务，这样你下班后就有更多时间和宝宝相处。不过能把宝宝照顾好，又能把家里打扫得一尘不染的保姆很难找。）

◎你的健康情形如何？你看哪位医生？可不可以知道你上次健康检查的日期？你抽烟吗（烟味跟宝宝可是合不来的）？你喝酒吗？喝多少？常喝吗？你吃什么药吗？（虽然她不太可能承认吃药，你可以感觉一下她在回答问题时，情绪是否很紧张。）

问问自己，这个保姆的体力能不能带宝宝？身体虚弱的老祖母，可以发挥爱心与耐心，整天把3个月大的宝宝抱在怀里摇，但碰上活蹦乱跳的幼儿，可就吃不消了。面谈时，注意对方的特殊习惯，并考虑对她的整体印象。她是不是一个善良、充满爱心的人。最重要的是，你是否希望宝宝跟这样一个人建立亲密感情。

如果第一次面谈不成功，要继续努力，记住，找到适当的保姆对宝宝非常重要。不过，也要有心理准备，做出一些妥协。你可能很快就会发现，你心目中的理想人选根本不存在，好的保姆绝对是供不应求。谈价钱时别忘了这一点。

试用期

决定人选后，要事先讲好有几个星期的试用期，看看这个保姆跟宝宝以及妈妈能不能合得来。

观察宝宝

刚开始，宝宝的行为可能有所改变，原因

有二：不只是宝宝适应不同的照顾方法，你也要适应。有时候因为妈妈不一样了（疲劳、有别的事要操心、工作压力），才会使宝宝的行为改变。但一两周后，宝宝就会恢复以前的样子。如果宝宝变得很黏人、有挑衅性、生气、容易醒、愁眉苦脸，失去以前的活力，那么一定有什么不对。不是宝宝不适合给这个保姆带，就是你得重新评估回去上班的时机。

观察照顾者

她是否喜欢你的宝宝？或者你看到的是一个疲惫不堪、脾气暴躁、神经紧张、等着你为她卸下包袱的人？这些都是危险信号（但照顾孩子有某种程度的疲惫是免不了的）。如果她看起来跟宝宝很合得来，你就可以安心了。

发现妥善照顾的迹象

除了观察宝宝的情绪外，父母还可以通过观察宝宝的身体变化来判断宝宝是否获得了妥善的照顾。比如说，尿布是否常换？宝宝的小屁股是不是出现了以前没有的红疹和异味？当然，这也可能是长牙、饮食改变或腹泻造成的。

突袭检查

每隔一段时间就突然提早回家，或趁中午休息时间回去一趟。如果你的宝宝是需要让人常抱着的高需求宝宝，保姆会不会常常把他放着哭，不去管？你不用偷着录相或录音，光是突袭检查就能看出很多事情。你不用过度紧张，也不能太放松，一段时间后，等你觉得这个保姆非常值得信任时，就不用常常做这种突袭检查了。不过某种程度的持续监督，能让保姆更了解你希望她认真把孩子照顾好。

请邻居和朋友给看看

让朋友和邻居知道你的状况，如果她们注意到什么不对的事，请她们跟你说一声。如果保姆带宝宝到公园跟其他孩子玩，也可以问问其他妈妈的看法。

让宝宝渐渐熟悉保姆

不事先经适当介绍，马上就将保姆跟孩子丢在一起是很不公平的。在你离开宝宝之前，应该先花一点时间让保姆和你及宝宝相处。这种渐进式的熟识过程有几个目的：帮助宝宝熟悉保姆、帮助保姆熟悉宝宝、你也能给保姆做示范，让她看看你希望宝宝受到什么样的照顾。特别是如果宝宝正处于害怕生人的阶段，让宝宝慢慢跟保姆熟识是最好的做法（如何将陌生人介绍给孩子认识，见第356页）。在迎接这位新朋友时，要表现出友善的态度。如果你觉得她行，那么她对宝宝也格外体贴。这个时候也是观察保姆表现的最好时机。你有改变心意的权利。如果最初的印象不错，就慢慢让保姆接手照顾宝宝，而你也可以慢慢恢复职业女性的生存状态。

最好不要一开始就把孩子托付给保姆一天8小时、一周40小时的。一开始时只把孩子交给保姆较短的时间，最好是在每餐之间，然后逐渐把时间拉长。挑星期三或星期四开始上班，让孩子慢慢适应跟妈妈分开的生活。

营业性托儿所

虽然我们不赞成把婴儿交给营业性托儿所带，但有时候双薪家庭真的别无选择。以下是一些注意事项：

选择托儿所

托儿所的员工，应该获得跟老师同样的尊敬和薪水。她们不只是陪孩子玩的保姆，而且是代理父母。你不必满足于一般水平的托儿所，应该多了解好的托儿所应该具备的条件，然后找出这样的托儿所。这对宝宝绝对有好处。以下是选择托儿所的诀窍：

◎亲自去看看，最好多看几家，花点时间观察保姆与孩子们的互动。了解一下哪个人会负责照顾你的宝宝。看看她和她负责带的孩子如何互动。她怎么管教这些孩子？小孩哭时，她会怎么安抚他们？她细心敏感吗？她的眼神会注视着孩子吗？她会触摸、搂抱孩子吗？她会高兴地跟孩子说话吗？她喜欢跟孩子在一起吗？她有办法适应心情多变的学步期幼儿吗？她有没有幽默感？最重要的是，观察孩子们跟保姆的关系。只要观察托儿所阿姨跟孩子间的互动，大概就能知道她们之间是否有真正的沟通。

◎询问保姆跟孩子的人数比例。我们先前提出的家庭托婴人数准则（一个1岁大的孩子、两个2岁大的孩子，以此类推）对一般托儿所来说，可能行不通。每个保姆应最多照顾4个孩子。

◎检查营养执照，确信它仍然有效。

◎询问员工的背景、资格。

◎询问托儿所的政策与做法。问引导式的问题，如：“我的宝宝哭时，你们会怎么做？你们对溺爱的看法如何？”

◎仔细观察一下托儿所的设备。干不干净？设备安不安全？玩具适合孩子的年纪吗？

◎询问托儿所对生病孩子的处理原则，哪些孩子收？哪些不收？观察中心里的消毒程序。换尿布前洗不洗手？换尿布跟宝宝用餐的地点是否分开？如有必要，是否给玩具消毒？是否不让孩子共用奶瓶、奶嘴或其他个人物品？

◎是否每位员工都会心肺复苏术？要求看证书。是否有处理灾难或紧急情况（如火灾）的办法？

◎在其他父母送小孩去或接小孩回家的时间去参观。问问其他父母的意见。

◎最后，问问自己，你会喜欢待在这个地

方吗？

不要觉得问这么多问题会给人家添麻烦。托儿所要获得父母的信任，将国家未来的主人翁交给她们，就应该有高标准，并证明她们符合这个标准。如果家里附近惟一的一家托儿所不符标准，就应该认真考虑多留在家里一阵子，直到找到合适的托儿所才出去工作。

怎样知道孩子病得不能去托儿所？

早上7点，家里开始忙起来。炉子上的水开了，吐司从烤面包机里跳出来，收音机里还是塞车的消息。突然你听到一阵哭声，将你安排得满满的一天的计划全部打乱。你凭直觉将手放在宝宝额头上，“糟了，发烧了！”要不要送他去托儿所呢？突然间你发觉，重新安排工作可不像摸摸宝宝的额头那么简单。

病得多重才不能去托儿所？这个决定会影响到三方人马：宝宝是否真地不舒服到无法去托儿所？宝宝会不会把病传给其他孩子？你向公司请假方便吗？以下列出几种容易传染的细菌。

腹泻

所有医生都认为，造成腹泻的细菌是很容易传染的。如果宝宝有频繁、水状、黏液状、甚至带血的腹泻症状，一定得待在家里，这对宝宝有好处，也能避免托儿所的其他孩子受到感染。如果再加上呕吐，宝宝的身体会变得很虚弱，不适合出门。只要呕吐停止，大便不再是喷射水状，宝宝也觉得好些了，应该就可以去托儿所了。由于肠道复原得很缓慢，所以宝宝可能会持续几周大便都比较稀、大便次数也比较频繁。但在这段复原期，宝宝并不会将病传染给他人。

感冒、发烧

有腹泻症状的宝宝要隔离，但得了感冒的宝宝一般不需隔离。大部分的感冒病菌，并不

托儿秘诀

送宝宝到托儿所时，以及从托儿所把宝宝接回来时，可以有一套固定模式，让年幼的孩子比较容易接受环境的转变。早上要离开孩子前，以及晚上去接孩子时，都来个拥抱与热吻，能减轻孩子与父母分开的焦虑感。还有，别忘了，要一个玩得正开心的孩子，因为父母走进来，就放下手边所有的事情，也是不容易的。加入孩子的活动，对他正在做的事表现出兴趣，然后慢慢将活动结束。（结束游戏的诀窍，见第372页。）

会像肠道病菌一样在托儿所造成大流行。事实上，针对学龄儿童所做的研究显示，不让孩子上学并不会减少感冒的蔓延，而让感冒的孩子到学校上课，也不会增加感冒传染的几率（感冒的传染期不一定，宝宝多半是在病症出现前一两天前最容易被传染）。当你送患了感冒的两岁孩子到托儿所时，要教他不要跟别人共用东西。教他在打喷嚏或咳嗽时，如何捂住口鼻，并把头转过去。两岁大的孩子可能会学会这样的卫生习惯，不过也可能很容易忘记。如果宝宝发烧了（温度持续在38.3℃以上），最好暂时不要送他到托儿所，应该去咨询一下医生，再做决定。

喉咙疼痛

喉咙痛，特别是有发烧和喉部斑点现象的（如疱疹性咽喉炎，见第485页），非常容易传染，不应该去托儿所，至少要等到烧退了，喉部斑点也完全消失才能去（通常要5天左右）。

眼睛有分泌物

宝宝感冒时，不只会流鼻涕。潜在的感

冒，尤其是鼻窦炎，往往也会有眼睛出现分泌物的症状。这并不会传染。不过，还是应该去看医生。

眼睛有分泌物有时是结膜炎引起的（又称红眼睛），这是会传染的，如果你把宝宝送去，很快就会接到托儿所的电话，请你把宝宝带回去。如果宝宝的眼睛除了有眼屎外，还布满血丝，就是得了传染性的红眼睛。不过只要擦上抗生素眼药膏或眼药水，很快就能治好，不会再传染给别人。只要开始治疗后，宝宝就可以去托儿所。如果眼睛没有出现血丝，那么多半不是传染性的结膜炎，送宝宝去托儿所应该没问题。

什么时候感冒要待在家里

如果宝宝鼻涕是清澈水状的，而宝宝也很自在，没有一丝不舒服，只有轻微发烧（ 37.8°C ），就不需要把宝宝留在家。如果鼻涕很黏稠、偏黄色、绿色，特别是又加上发烧、耳朵痛、半夜经常醒来，或者看起来很憔悴，那么就得分把他留在家，准备看医生了。宝宝可能是耳朵或鼻窦感染。在你准备向公司请假前，请用这个方法检查一下鼻涕：早上醒来时的鼻腔分泌物会特别浓稠，因为它们已经在宝宝的鼻子里待了一整晚。为了正确评估宝宝的状况，在宝宝塞住的鼻孔里，挤一点鼻腔滴剂盐水，让宝宝轻轻擤一下鼻涕，或者用吸鼻涕器（见第460页）将分泌物吸出。如果剩下的分泌物很清澈，宝宝的呼吸也顺畅多了，你就可以放心了，将宝宝送到托儿所。

感冒与过敏

托儿所往往因为孩子有咳嗽、打喷嚏等感冒症状，而不愿让孩子去。有这些症状并不一定是感冒，也许只是过敏而已，是不会传染的小毛病。怎么知道孩子究竟是感冒还是过敏呢？又要回到鼻腔分泌物了。过敏的鼻子流的是清澈、水状的鼻涕，而且通常伴有其他的过敏症状：泪眼、气喘、有过敏病史及正值花粉季。感冒引起的鼻腔分泌物很黏稠，能淌出来但流不下来。此外，感冒也会有其他症状，如发烧。一般来说，过敏的孩子会很吵闹（打喷嚏、气喘），但行为不像生病的样子。这样的孩子可以去托儿所，不会传染给别人。感冒的孩子会无精打采、有气无力、或者脾气坏，而且可能将感冒传给他人。

咳嗽

大部分人感冒痊愈后，还会有一阵子的咳嗽症状，使得宝宝不能去托儿所，妈妈也没法去工作。如果宝宝在睡觉时干咳但没咳醒，又没有发烧、疼痛、呼吸困难或其他感冒症状，并不需要隔离。这种扰人的咳嗽可能会持续几个星期，但很少会传染，或者打扰到其他的小孩（或许其他孩子也在咳嗽）。有些宝宝晚上咳得很厉害，但白天看起来还好，除了那种让人听了不太舒服的清喉咙声外，没有别的问题，而且在过敏季节也会出现类似症状。那只是鼻涕倒流，不会传染，也不需要因此而不去托儿所。

当然，如果咳嗽伴随有发烧、发冷、咳出绿色或黄色的黏液，就应该去看医生，不要去托儿所。等退烧了，宝宝觉得舒服一点（通常要几天时间），就可以去托儿所了，至于咳嗽，可能还会持续一两周。

红疹

很多托儿所一看到宝宝身上有红疹，就请你把宝宝接回家。然而，并不是所有红疹都会

传染，而且宝宝也不一定难过得非回家不可。

脓疱疹 脓疱疹是皮肤受到细菌感染，开始时像青春痘般的小红点，慢慢扩大成硬币大小的水泡，然后破裂，渗出黏黏的、蜂蜜色的东西。这些圆形斑点，大小不一，通常会出现宝宝常去抓的地方，如鼻子下方、包尿布的部位等，但也可能出现在皮肤的其他任何部位。宝宝抓感染部位，会让疹子传染到身体其他地方。你可以给宝宝涂医生开的抗生素药膏和用方形绷带盖住感染部位，再把宝宝送到托儿所。如果严重的话，可能需要用口服抗生素，并在家多休息几天。

癣 癣是真菌造成的圆形疹子，周围有红色、突起的边缘，传染力比脓疱疹低。涂上药房买的抗真菌药膏（如有必要，也可用处方药膏），把感染处包好，就可以送宝宝去托儿所了。

水痘 水痘跟前面提的几种红疹不同，传染力很强，一定得在家休息。宝宝一开始会有类似流行性感冒的症状（轻微发烧、疲倦），一天后通常就会出现斑点。刚开始，宝宝的背部、胸前、腹部及脸上，会好像被蚊虫叮了一样。我常常碰到妈妈们早上9点就带着孩子在诊所门口等，担心“这些斑点”是不是水痘的前兆。结果只是痱子，或者被跳蚤咬的伤口，然后这些妈妈才安心地把斑点宝宝们送到托儿所。

如果你不能肯定宝宝的斑点是什么，可以用记号笔把几个斑点圈起来，如果真是水痘，斑点一天内就会从青春痘的样子变成水泡，新的斑点也会出现。大约几天后，最早出现的那些斑点就会结痂。约1周后，所有斑点都会结痂，到时宝宝就可以送去托儿所了。（见第483页）

头虱 只要在有一群小孩挤在一起的地方就可能有虱子。常见的情形是：你在办公室接

到电话，或者托儿所送宝宝回家时附上一张通知，说你的宝宝有头虱。你第一个反应是觉得不好意思（“我家里很干净啊！”），接下来就是觉得难以置信（“就因为一只讨厌的虱子，我的宝宝不能上托儿所，我也不能上班？”）。

这有什么不对吗？首先，孩子有没有头虱，跟家里干不干净没有关系。虱子喜欢生长在温暖、拥挤的环境，如学校教室、托儿所，宝宝挤在一起，虱子才能轻易地从一个头爬到另一个头上。虱子不会传染疾病，是个恼人但不影响健康的问题。虱子住在头发深处，最常出现在颈背或耳朵周围。这些在温暖、毛绒绒的地方借住的虱子，通常不会打扰宝宝，只不过会让宝宝觉得痒，以及害得宝宝被托儿所以不成理由的理由隔离。

虱子很难看得到（它很小、淡棕色、如果用放大镜可能看得到），但你或许会在宝宝的发根上，发现白色的卵（蛋囊又称虻子）。要分辨虱子卵（虻子）跟头皮屑并不难，因为卵是圆形，而且会黏着头发，不像扁平的头皮屑，一拨就掉了。

如果你发现宝宝头上有虻子，不用急着找医生。到药房买头虱专用洗发精（依照包装上的使用说明），以及专去头虱卵的梳子，就可以在家帮宝宝治疗了。隔天早上，宝宝就应该可以回托儿所了，不过要有心理准备，托儿所的人可能会翻开宝宝的每根头发，看看是否还有卵，只要找到一颗，可能又会打电话请你来带宝宝回去了。

宝宝生病谁照顾？

如果夫妻两人都上班，宝宝生病时，要由爸爸照顾还是妈妈照顾？谁的工作走不开？你应该跟配偶轮班照顾还是找人帮忙？（生病的宝宝最好由妈妈照顾——宝宝生病时会更想妈妈。）

虽然有父母在家细心呵护对宝宝最好，但有时情况确实不允许，尤其是经济较拮据或是单亲家庭。这时可以考虑以下的选择：

轮班工作

上午的护士是妈妈，下午的护士是爸爸。这样孩子可以得到父母两人的关爱与照顾，而父母也都有机会练习照顾生病孩子的技巧。

带孩子去上班

如果宝宝不是病得一定要留在家里，可是又不能去托儿所，你可以试着在上班的地方准备一间“病房”。如果你有自己的办公室，可以在角落搭个小帐篷，里面放宝宝最喜欢的书、玩具及几条毛毯。这也是孩子了解妈妈工作的最佳机会。如果孩子年龄大一点儿，有能力也有意愿，那么可以派给他一些要花很多时间的工作，来“帮助”妈妈。孩子会觉得自己很重要，忘记生病的不舒服。

找祖母帮忙

如果祖父母就住在附近，可以请祖母照顾宝宝。祖母有时间、有无比的耐心照顾她的小孙子。

找专收生病孩子的托儿所

找找看社区附近有没有专门照顾生病孩子的托儿所。有些托儿所和医院的小儿科病房，有专为生病孩子设的房间，由受过专业训练的

人员来细心照顾生病的宝宝，不过费用通常很贵。

事先计划

在孩子生病之前（而且孩子一定会生病），就事先拟好计划，不要等到宝宝第一次发烧时，才匆匆忙忙做出决定。事先讲好是爸爸还是妈妈要留在家里，还有候补人选随时待命。询问托儿所对生病小孩的处理方式。有没有介绍所可以临时找到家里照顾孩子？要多少钱？查清楚有哪些选择？哪些是负担得起的？最重要的是，怎样对孩子最好？

请病假的好处

把小孩从托儿所带回家即意味着上班族父母要被扣薪水了，但请一天假在家陪生病的孩子是值得的。在家陪生病的孩子，是父母重新跟孩子建立亲密关系的好机会。特别是如果你最近跟孩子沟通不良，或者孩子正经历寻求独立的阶段，两人一起在家度过一天，对亲子关系的发展大有帮助。宝宝生病时，会从独立转为依赖，好像突然想起来“妈妈”、“爸爸”的意义。给孩子煮鸡汤、做点心，帮他按摩背部，讲故事给他听——跟孩子在家度过一天，是你发挥照顾孩子技巧的好机会。

第17章

特殊状况

在多年的家庭咨询工作中，我们发现了一种所谓“需求程度”的现象：父母只要获得适当的建议与支持，就能依照孩子的需求程度，来调整自己的付出与照顾程度。特殊的家庭状况，或是有特殊需求的宝宝，都能激发父母的特殊品质。下面就要讲到在几种特殊情况下，你将怎样照顾宝宝。

如何照顾领养来的宝宝

盼望已久的电话铃声终于响起。你们就当父母了，而且不用怀胎十月。每个人碰到的情况可能不尽相同，以下是在一般情况下，能帮你们当个称职养父母的方法。

考虑公开领养

就在我们写这本书的同时，我们家的第8个孩子罗伦经由领养介绍人加入了我们的大家庭。就在那时候我们认识到，在大多数情况下，揭开领养的神秘面纱其实是件好事。公开领养意味着孩子的生母（或生父与生母）和养父母之间保持着联系，这样一来，要事先安排一些事情就容易多了。许多养父母和生母都选择公开领养，因为这种做法对大家都好，尤其是对孩子。

对养父母来说，公开领养不会使他们碰上意料之外的事。养父母对孩子的遗传背景比较了解，也不用老是担心孩子的生母会突然闯进他们的生活。至于孩子的生母，她会不断被告

之宝宝得到了关爱与良好的照顾；在知道孩子过得很幸福后，更加相信自己当初做了正确的选择。一位选择公开领养方式的生母说：“我没有选择堕胎，我选择让四个人快乐——包括我自己。”

然后，让孩子与生母用书信往来保持联络，还可以让孩子了解一些可能只有生母才能答出来的问题，避免领养的孩子凭空想像出一些有损自信的答案。譬如说，能写出：“我把你交给现在的父母，是希望你过得好一点，而这是当时我无法给你的”的人，绝对不是一个不关心孩子的妈妈，知道这一点，对于被领养的孩子非常重要。

此外，我们不能期望孩子的生母，在经历怀胎与生产过程后，能把孩子忘得一干二净，无忧无虑地继续过她自己的日子。公开领养的方式揭穿了一个神话——生孩子的记忆能被忘却。这记忆不会被忘却！公开领养就是鼓励养父母承认，宝宝永远会有两对父母这个事实。简而言之，公开领养能让大家都面对现实、接受现实。

收集资料

尽可能多了解孩子的生父生母：家族遗传疾病病史、生母的产前照料、怀孕期间是否使用了药物，以及任何其他医疗上的资料及生父生母的社会背景。

怀孕期的参与

最理想的收养方式，是在生母怀孕期间，

就跟她认识，这时你要尽一切可能使她得到最好的产前照顾。一定要让生母知道，怀孕期间不抽烟、不乱吃药，对孩子的健康非常重要。帮助她选择适合的生产课程及医护人员，尤其要找一位好的分娩辅助人员。还有，一定要协助她在产前（及产后）接受专业的咨询。

参与生产过程

如果可能的话（而且孩子的生母也同意），生产时你可以在场。等医护人员确信宝宝一切正常后，将宝宝交到你手上，让你跟你的宝宝开始建立亲密关系。我们在诊所碰过一些养父母，有的还会住进医院，从孩子一出生就接过来喂养与照顾，还参与医院提供的育婴课程。

宝宝呱呱落地后，应该跟生母有什么样的接触，也是养父母和生母应该事先协调的。在电影里，我们常看到宝宝出生后，生母连看看、摸摸的机会都没有，宝宝就被人抱出去。这种不人道的做法的理论是生母看不到孩子就不会想孩子。以为这样能帮助妈妈忘记孩子，继续过她的日子。胡说！孩子的生母必须有机会跟孩子道别。

如果养父母与要领养的孩子相隔遥远，可能就无法在孩子出生后马上跟他建立感情，但还是应该想办法尽早开始接手照顾孩子的工作。宝宝需要知道自己是属于谁的。没错，那些法律程序是很重要，但收养孩子不只是在转移某个包裹的所有权而已。你必须负起照顾一个孩子的责任。领养孩子的父母常担心，如果错过了初期与宝宝培养感情的机会，是不是就永远无法挽回了？不是这样！建立亲密关系是一辈子的事。只是早点儿开始，会让你赢在起跑点上。（有关不能及早建立亲密关系的讨论，见第27页。）

尝试亲密育儿法

领养孩子的妈妈，有时会怀疑自己是不是有能力当个好妈妈。体内没有怀孕及生产时所

产生的激素造成的生理刺激，会不会少了什么？就我的经验，当养母面对期待已久的孩子时，那种兴奋的程度，就足以弥补生理上的不足。有些养父母跟孩子是一见钟情，有些则是渐入佳境。你所采取的育儿方法，会影响你们之间关系的进展。我们所鼓吹的亲密育儿法，对于养父母特别有用。所以应该尽量实践亲密育儿法的各种观念。

养父母也可能会经历产后忧郁症，爸爸、妈妈都有可能。这多半是因为太疲倦，加上短时间内生活发生太多变化所导致的。你可以寻求其他有领养孩子经验的父母的支持，从他们身上学习。举例来说，有些养父母会给孩子过两次生日：一次是孩子的出生日，一次是孩子正式成为家中成员的日子。

考虑什么时候告诉孩子真相，怎么告诉孩子

写这本书的同时，我们领养的女儿萝伦正好4个月大，我们已经在考虑什么时候该告诉她、要怎么告诉她，她是领养的。我们的决定是这样的：首先，我们不会称她是我们的“养女”。她是“我们的”女儿。向打听她身世的人这样介绍她可以使询问者明白，她是我们的，这是最重要的事，至于是怎么成为我们家人的，则是次要的。另外，我们不会把萝伦是收养的这件事当成秘密，等到萝伦长大了，能开车了，可以生活在善意的谎言中时，才突然告诉她事实。萝伦小时候就会常常听到“领养”这两个字，等到她两岁左右，我们会借由跟领养小孩有关的故事书，让萝伦慢慢了解自己是领养的。由于小孩子常觉得跟别人不同，就是比别人差，我们会将收养与他人不同之处减至最低，以避免萝伦有自卑感。同样的，最好也不要刻意强调孩子的“特别”、或者她是被“选中”的，因为领养咨询专家发现，这会让孩子觉得自己必须符合养父母的期望，而倍感压力，让萝伦渐渐熟悉“领养”这两个字，

是希望她在了解这个词的全部意义之前，就先学会坦然面对。然后，随着萝伦一天天长大，我们会再根据她理解的程度，慢慢把事情的原委告诉她。

照顾双胞胎

照顾双胞胎，父母得付出双倍的力气，但所获得的乐趣也是双倍的。虽然大部分双胞胎的父母，第一年都是在混乱中度过的，但下面一些诀窍，可以让照顾双胞胎变得容易些。

双倍准备

自从产前检查有了超声波后，双胞胎就很少令人感到意外了。记住，多胞胎通常会比预产期早两三个礼拜诞生。如果你想等到最后一分钟再开始准备，宝宝的小巢可能还未铺好呢。请阅读本书第3章《准备迎接宝宝》，并尽可能在怀孕最后几个月就先将东西买齐，将婴儿房准备妥当。在孕期的最后3个月，加入双胞胎妈妈协会，在孩子出生前就开始参加聚会，并至少持续到孩子一两岁大。从有经验的妈妈身上，学习照顾双胞胎的好方法，是最聪明的。

双人团队

生一个，爸爸的帮忙可有可无。生两个，爸爸非要帮忙不可。照顾双胞胎时，爸爸和妈妈的角色界定并不清楚。除了哺喂母乳外（就连这件事都需要爸爸帮忙），所有照顾婴儿的事，爸爸都能做。

双人晚餐

尽量在同一时间给两个宝宝用餐。如果爸爸在家，宝宝又是吃奶瓶，就可以同时一个人喂一个。如果是喂母乳，可以用第141页的双胞胎宝宝抱姿给宝宝喂奶。

双重责任

除了让宝宝同时吃奶外，尽量也把宝宝的

睡眠时间调成一样。每天固定两段时间让母亲和双胞胎一起躺着，这有助于养成恒定的小睡习惯。在刚开始几个月，如果没有两只手，是不可能同时帮两个宝宝洗澡的。如果你觉得两个一起洗会手忙脚乱，就先给一个洗，让另一个玩。宝宝不需要每天洗澡，所以你可以一天洗这个，隔天洗另一个，第三天轮到你洗。不洗澡的日子，只要用海绵清洁脸部和包尿布的区城就足够了。

双重组织力

有了双胞胎，你自然会得个“时间管理”的荣誉学位。只做一定得自己做的事，剩下的就交给别人。把购物清单交给爸爸、祖母或信任的朋友。可以等的事就不急着做。请教双胞胎妈妈协会的其他妈妈照顾宝宝的秘方，比如说如何准备食物。

双人床

在医院里，不要把双胞胎分开放，大部分双胞胎如果放在一起面对面或肩并肩，能比较快安静下来，也比较安稳。毕竟他们已经在妈妈的子宫里共同生活了9个月。等到宝宝大一点，两个人要不要再在一起睡，就要看他们是依偎在一起睡得比较好，还是分开睡得比较好。（见第241页并床安排。）

找人帮忙

至少在头几个月时请个保姆帮忙。对于有双胞胎的家庭来说，这并不算奢侈，而是必要。如果你的朋友问你需要什么，或者能送你什么，你可以请他们帮你做点家事，或把饭送到家里。

两个一起抱

抱着的宝宝哭的次数少。有经验的父母都知道这种方法能安抚宝宝。家有双胞胎更是如此。一个宝宝哭，另一个宝宝也会跟着哭，加起来的哭声可真是会让人受不了。买两件婴儿背巾，一件给爸爸，一件给妈妈，经常用背巾