

告诉你孩子0~3岁之间所发生的一切！  
风靡欧洲，数百万家庭都在使用的奶爸教科书！



BABIES AND TODDLERS  
FOR MEN

# 第一次当奶爸

“做爸爸是你在这世上所做得最好、最重要、最值得骄傲的一件事情！”

**“全英国最搞笑的奶爸”的最新力作！**

《写给男人的第一本怀孕书》续篇，爆笑来袭！

[英] 马克·伍兹◎著  
贾毓婷 刘媛◎译

## 目录

[作者序](#)

[致谢](#)

[内容简介](#)

[第一年](#)

[第一章 在医院里发生的事](#)

[1.恢复期间你的任务](#)

[2.宝宝的人生第一次体检](#)

[3.在特护病房受特殊护理](#)

[4.育儿进度报告](#)

[第二章 0~3个月 崭新人生的第一天](#)

[1.给宝宝喂奶](#)

[2.宝宝在成长](#)

3. 关于睡觉的问题之一

4. 第一次做父亲

5. 别忘了照顾好妻子

6. 育儿进度报告

### 第三章 4~6个月 渐入正轨

1. 关于睡觉的问题之二

2. 回到“婴儿炸弹”的话题上

3. 难能可贵的交流

4. 育儿进度报告

### 第四章 7~9个月 云开雾散

1. 断奶、爬行、长乳牙——忙碌的宝宝

2. 重新认识你的妻子

3. 育儿进度报告

### 第五章 10~12个月 进步神速的宝宝

[1.“独立日”开始了](#)

[2.欢迎加入“谁来带孩子”大讨论](#)

[3.宝宝一周岁](#)

[4.育儿进度报告](#)

## [第二年](#)

### [第六章 13~16个月 看孩子如何应对庞大的信息量](#)

[1.小朋友是如何学习的](#)

[2.游戏和玩具,你选对了吗](#)

[3.数字宝贝](#)

[4.育儿进度报告](#)

### [第七章 17~20个月 暂别苦海](#)

[1.带着娃儿闯天涯](#)

[2.度假地点](#)

3.父母急救指南

4.爱与恐惧

5.育儿进度报告

## 第八章 21~24个月 两岁魔鬼:到底能有多可怕

1.管教——如何度过“地狱两周年”

2.我要妈妈:备选综合症

3.再见了,婴儿床和安抚奶嘴

4.体检

5.育儿进度报告

## 第三年

### 第九章 25~30个月 再要一个

1.座便器训练:保持冷静,擦净屁股

2.交朋友

3. 男孩, 女孩

4. 再要一个

5. 育儿进度报告

## 第十章 31~36个月 再见了, 小亲亲

1. 幽默感

2. 挑食

3. 为下一个做好准备

4. 是时候说再见了

5. 育儿进度报告

图书在版编目 ( CIP ) 数据

第一次当奶爸 / (英) 伍兹 (Woods , M.) 著 ; 贾毓婷, 刘媛译. —北京: 新世界出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5104-3483-9

I. ①第… II. ①伍… ②贾… ③刘… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第240661号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2012-7470

**BABIES AND TODDLERS FOR MEN** © 2012 Mark Woods. Original English language edition published by Crimson Publishing, Westminster House, Kew Rd, Richmond, Surrey, TW9 2<sup>ND</sup>, UK. All rights reserved.

Arranged through CA-LINK International LLC

## 第一次当奶爸

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者: [英] 马克·伍兹 / 著

译 者: 贾毓婷 刘 媛

责任编辑: 庞 强

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: ( 010 ) 6899 5968 ( 010 ) 6899 8733 ( 传真 )

总 编 室: ( 010 ) 6899 5424 ( 010 ) 6832 6679 ( 传真 )

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306 版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

经 销: 新华书店 印 刷: 北京市京东印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16 字 数: 110千字 印 张: 19

版 次: 2013年1月第1版 印 次: 2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3483-9 定 价: 39.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

## 作者序

当初写《写给男人的第一本怀孕书》时，我压根儿没想到其他国家的人还会看它。

事实上，我本以为这本书只有我爹、我妈、我丈母娘、老丈人，还有我老婆会稍稍有点兴趣！

但不可思议的事情发生了：迄今为止，这本书已经被翻译成四种文字！更加不可思议的是，它在中国还成了众口称赞的畅销书！

当然，这一切都要归功于我那迷人的文采，超人的智慧，还有颠倒众生的幽默感——但除此之外，这本书畅销一定还有其他原因！

我的感觉是：如今这个时代，在我们这颗蓝色的星球上，不同文化、不同时区的男人们正在陆续回归家庭，重新扮演起父亲的角色，重新担负起养育子女的责任——从《写给男人的第一本怀孕书》所收到的反馈来看，在中国尤其如此。

对许多中国人来说，随着整个国家逐渐走向富裕，生活水平不断提高，他们开始越来越多地愿意跟妻子分担抚养孩子的责任；而对另外一些人来说，这更是一种文化心理上的转变，意味着他们开始愿意去体尝“当奶爸”的酸甜苦辣，去真正地当一回父亲。

不管出于什么原因，无论是在英国还是在中国，随着越来越多的父亲回归家庭，一股新的社会潮流正在成型，“奶爸”正在成为一种令人神清气爽的社会现象。

正是由于这一原因，我推出了自己的第二部作品《第一次当奶爸》，并很高兴地把它介绍给中国读者。

本书将带领奶爸们经历从产房到托儿所，并一路伴随尿不湿、乳牙、断奶和蹒跚学步等诸多有趣的人生亮点。相信我，这段时期对任何父亲都是一个巨大的挑战，同时也是人生中最幸福的一段时光。首先我要向即将踏上这段旅程的中国奶爸们致敬，如果这本小书能够真的对你有所帮助，那将是我的无限荣幸！

各位兄弟，祝你们好运！

马克·伍兹

# 致谢

感谢那些为本书的创作做出贡献的奶爸们，你们的聪明才智让我自愧不如。我爱你们！

我还要多谢克利蒙森出版公司优秀的工作人员们，尤其是本书的编辑贝斯·比舍，在本书长达三年的创作期里，她给了我巨大的帮助。我还要多谢瑞蓓卡·温菲尔德的宝贵指导。

我要特别感谢我那伟大的妻子萨拉。她不仅帮我查阅资料、核对书稿，还在我创作本书的过程中帮我打理种种琐事。

# 内容简介

让我们直奔主题吧：做爸爸是你在这世上所做的最好、最重要、最值得骄傲的一件事了。

没错，你在事业上可能颇有成就——你可能是体育赛场上的一位赫赫有名的运动员，或者自认为是一位数独高手。

这些都是了不起的、让人刮目相看的成就。

不过，说到重要性，什么都比不过你在这个绿色的可爱星球上逗留的短短几十年内留下属于自己的印迹——这可是你最重要的一场秀。是你把这个小人儿带到这世界上来的，你影响着她，你对她负有责任。为了与“父亲”这个庄严而重要的角色相匹配，你一定会遇到一系列或兴奋或郁闷、或成功或惨败、或光明或绝望的事情。

看到了吗，“父亲”这本词典里包含着许多词，但绝对没有“渐入佳境”这个词。

作为父亲，你可能一大早就火冒三丈，吃午饭时又极度沮丧，到了下午茶时分，你恨不得收入比现在高出37倍——这一切全都是因为孩子。

在这些极端情绪的折磨下，你可能会身心俱疲，濒临崩溃。

是的，在经历了怀孕之前的强烈期盼、孕期当中的神经紧绷、分娩时分的手足无措之后，你本以为一切麻烦都过去了，你和你的妻子从此可以在田园诗般平静美好的家庭生活中，共同抚养大你们的小宝贝儿。

不幸的是，这是不可能的——就算你还没加入“奶爸俱乐部”，也会很快意识到这一点。

我们听说过在塞恩斯伯里超市(Sainsbury's, 英国第三大超市连锁公司。——译者注)排长队购物的父亲,看到过拖着沉重脚步挣扎着上班的奶爸——他们活像扎着领带的游魂,我们也眼睁睁看着那些曾经温和而淡定的朋友们,现在为了如何处理一块沾满绿粑粑的尿布而争论得面红耳赤的样子,而我们在一旁居然还能吃得下饭。

我说到的所有的事,还有我没说到的更多的事,都将发生在你身上——我保证。

然而,正是这些你在当爸爸之前想都想不到的事情,才真正让人着迷。你的快乐、你的骄傲、你对你的小儿子或小女儿压抑不住的爱,是别人根本无法体会的,因为这些情感全都发源于你的心底最深处。

一天清早,我穿着一件穿了十年的、自认为很帅的蓝格子衬衫下楼,正巧碰到了我的大儿子。他抬头看了看我,说:“老爸,你今天很帅。”然后就溜进厨房偷马麦酱(Marmite,一种涂抹在面包上的深褐色咸味酱。——译者注)去了。这话听起来没什么,却让我感动得无以复加,而且他每次这么说都会深深打动我。当然,我知道他的马麦酱可能快吃完了,但不论是他,还是地球上其他的孩子,从出生的那一刻起,他们就具备了一瞬间让父母情感决堤、毫无招架之力的神奇能力。

这正是作为父母,尤其是作为父亲的所有美妙体验中最妙不可言的地方。不管这个角色让你多忙乱、多紧张、多有压力,它都会隔三岔五地让你体验一把幸福感爆棚的感觉。因为孩子,你不但觉得自己真实地活在这个世界上,更能感觉到自己的一部分正活生生地存在于另一个生命里。

当然,做爸爸的感觉并不都如蜜糖般美妙动人。当你刚出生的宝宝生平第一次感冒,整夜流鼻涕、打喷嚏,因为鼻塞而喘不上气的时候,你就会体验到这辈子从未有过的恐惧。

当你蹒跚学步的孩子从忘了关好的大门走出去的时候,你会不由自主发出像小姑娘一样又尖又细的叫声,同时以光速冲出门外。当天夜里,你会在脑海中把这个场景重现一百万次,想象着如果孩子再多走几步,会发生怎样可怕的事情。

如果你因为一些工作上的事要处理,而拒绝了和孩子一起搭建第四个密室请求,那么接下来你必将受到负罪感的反复折磨。

如果孩子在公园或商场里离开了你的视野,哪怕只有几秒钟,你都会觉得五脏六腑都挤作一团,仿佛马上要从身体里冲出来一样。

这种感觉就像是着了魔。

这是个好现象。

与此同时，孩子根本不知道，也不在乎你的感受——他们只是孩子，只会本能地玩耍着、生活着、探索着。只有当他们有了自己的孩子以后，才会真正了解你今日的心情，到那时，一切做爸爸的苦乐酸甜又会在他们身上重演。

我要提醒你的是：你也许不会立刻体会到做爸爸的辛酸。你需要一段时间的适应，才能慢慢进入角色，成为一个像样的保护者、提供者和养育者。不过，一旦你“入了戏”，就一辈子都别想“出戏”了，你会全身心地投入角色，尽情享受其中的百般滋味。你从未觉得自己竟然如此重要、如此有价值，你从没有这么精神振奋过。

这本书要做的，就是帮你尽快适应并享受这崭新的奶爸身份。

在接下来的几年里，你会经历无数个喜悦的巅峰和沮丧的谷底。在本书中，我会将权威资料与足有一支军队之多的奶爸们那里采访到的个人经验（也就是我们平时所说的“失误”）结合起来，让你对养育孩子的过程中会发生哪些情况、你该怎么应对有一个大致的了解。

本书的第一章是关于你们这个崭新三口之家从孩子出生到出院回家之前的情况介绍，接下来的几章分别对应孩子在不同年龄段的不同情况，包括从出生一直到三岁的成长过程。

既然你对这本书感兴趣，那就意味着你希望扮演好奶爸的角色，把孩子好好抚养大。有了这个想法，你就等于成功了一半。它可以让你更加投入地、耐心地、公平地对待自己的孩子，而在努力做好孩子榜样的同时，你也会从孩子身上学到不少东西。

做爸爸还会将你个性中的弱点甚至阴暗面暴露出来，它们会以你意想不到的方式，从身体和精神上对你造成双重打击。

因此，我会密切注意你在孩子不同年龄段里的不同感受，你是如何改变的以及你的思想是如何转弯的。

本书不可能把孩子成长头三年里的情况都事无巨细地包含在内。不过，请放心，那些最重大、最有料、最具里程碑意义的事情都会在书中出现。不论你是现在读，还是等孩子长大到相应的年龄段时回过头来温习，都会得到极具价值的参考意见。

说到年龄段，小孩子可不会去在乎这一点，只有我们做父母的才会对某个年龄段要出现的一些特征期待不已。一旦发觉某个特征迟迟不出现，我们就会喋喋不休地说个不停：“她还没长牙？她怎么还不长牙？隔壁家的孩子都长牙了，NCT小组（National Childbirth Trust，全国儿童信托基金会，英国最大的育儿公益组织。——译者注）里所有的孩子都长牙了，我记得妈妈说当年我这么大的时候也已经长牙了——牙牙牙牙！”

诸如此类。

请不要把本书中提到的时间段当成金科玉律，认为到了某个时间，牙齿就一定会长出来，孩子就一定会爬，因为——很不幸，你的小宝宝现在还不太懂得守时的重要性。

如果某些异常情况的确让你担心不已，那就立刻去向专业的儿科医生寻求建议。

在开始了解新生儿头三个月的内容之前，我还要特别指出一件事：除了你和你的宝贝儿，本书还会出现一位同样重要的人物。

妈妈！没错，就是她。

看着那个你再熟悉不过的女人当上妈妈，是一件令人喜忧参半的事。她与宝宝之间那割不断的血脉亲情、那最原始的母子感应以及她一天比一天强烈的无私忘我精神，简直让你这个旁观者汗颜。

如今，在抚养孩子的问题上，作为爸爸更多的是在配合妈妈的工作，因此在本书中，你会看到许多关于你妻子该如何做的内容——几乎和涉及到你的内容一样多。在每一章的结尾处，我会给出一个进程报告，总结你和宝宝在这一阶段的情况以及你的妻子会有哪些感受。

还有一点我要提醒你注意：虽然“超级妈妈”们的确个个了不起，而且大多数关于育儿的书籍也都是从他们的角度出发创作的，对奶爸们的育儿天分和技术难免有所忽略，但实际上，我们和他们一样重要，不可小视。

越来越多的研究发现：在孩子成长的过程中，爸爸参与得越多，孩子到了青春期以及成人以后就会越乐观、越沉稳甚至越成功。就连那些看似不起眼的事也会在未来表现出巨大的影响力，比如爸爸经常帮忙给孩子洗澡，孩子十几岁时的情商就会更高。

虽然你的“戏份”很重，但也不需要压力太大。你可以好好读读这本书，把它作为手边常备的参考书。在不久的将来，当你为了如何更好地抚养孩子而无数次与孩子他妈激烈争论的时候，你还可以引用书中的原话。

那我们就开始吧！

你现在正值好时候，我的伙计！不管你在凌晨3:37分第四次被孩子的哭闹声惊醒时是什么心情，你的孩子都在以令人瞠目结舌的速度成长着。在你还没反应过来之前，你就该惆怅地追忆孩子成长过程中的点点滴滴，还有那让人崩溃的旅行婴儿床了——好吧，不提旅行婴儿床的事。不过现在，还是让我们勇敢地开始下一小节内容，看看孩子刚出生时你会碰到哪些问题吧。别担心，你不会表现得太差。

最后再唠叨几句

你也知道，婴儿无非分为两种：不是“他”就是“她”，至于“他们”指代的就是所有的婴儿了。在本书中我决定只用“她”来指代，原因很简单：在我的上一部作品《写给男人的第一本怀孕书》中，我用了“他”来指代肚子里的孩子，所以这本书中用“她”完全是公平起见。

另外，虽然我非常认真地将引用的资料数据查了又查，又请专业的儿科医生乔·琼斯帮我为全稿把关，但本书并不能作为专业的医学参考书来使用。

其实这一点不用我说你也知道，对不对？

最后，我要对多胞胎奶爸说几句话：本书为奶爸提供的所有建议同样适用于双胞胎、三胞胎以及多胞胎的爸爸。问题是，如果你要照顾多胞胎，恐怕至少在未来的十年里不会有时间读这本书。

我要向所有同时抚养不止一个孩子的奶爸们脱帽、脱衣、脱袜致敬！我和其他奶爸们实在无法想象你们是怎样熬下来的。如果这本小书能事先为你减轻哪怕是一点点负担，我将会感到无比荣幸！

## 第一年

### 第一章 在医院里发生的事

我可以用整本书的篇幅来说你在当上奶爸头三个月里会遇到的事。

实际上，我可以用整本书的篇幅来说你在当上奶爸头三天里会遇到的事——因为分娩后要担心的事情实在是太多了。

即便你妻子的分娩过程顺利得可以载入人类分娩史，你们也要经历巨大的生理和心理上的动荡。

先说你妻子。在经历了痛苦的分娩过程之后，她就算要求去海边休养两个星期也不为过，可她却要立刻对那个无助的、完全依赖别人才能存活的小生命负起责任来。

再想想那小家伙刚刚经历过怎样的痛苦——如果你能想象得出来。她在温暖的子宫里舒舒服服地待了九个月，偶尔翻个筋斗、吸吸手指头就是她这天堂般生活当中的小插曲。突然间——原谅我实在找不到更文雅的描述方法——她从小得不可能通过的洞口硬是被挤了出来，或

者以一种很不庄重的方式从上面被取了出来。仿佛还嫌出来的方式不够痛苦似的,接下来她还要面对刺目的光线、嘈杂的噪音以及莫名其妙的刺痛,这些都是她那小脑袋想象不出来的。

那么,你呢?

在整个怀孕期间,你始终尽力做好后勤工作,好让妻子过得轻松一点儿;在分娩过程中,你曾经拼命保持坚强、镇定。现在你要面临的新任务是如何扮演好父亲这个角色,赶在几个星期的产假结束、你必须回去上班之前,让这个新诞生的三口之家早点回家安顿下来。

总的来说,你们三个人过得都不轻松,而你作为一个骄傲的、兴奋的,或许还有些畏畏缩缩的新奶爸,必须要做很多工作才能保证你的小家庭顺利度过这最初,也是最关键的几个星期或几个月。

在开始崭新的家庭生活之前,你的妻子和宝宝要先在医院待一段(也许更长)时间。

## 1.恢复期间你的任务

如今,英国每年大约有97%的孕妇在医院分娩,因此,本章主要介绍你在医院的几个小时、几天甚至几周(这种情况极其少见,除非新生儿需要特殊护理)的时间里会遇到哪些情况。如果你妻子是顺产,且没有发生任何意外,那你们最多在医院待上一两天就可以了,甚至可能在分娩后的几个小时就能带着小宝宝一起回家了。在大多数NHS(National Health Service,英国国家医疗服务体系。——译者注)医院电话预约床位都是件特别痛苦的事,你希望妻子能在分娩后好好休息,得到特别照顾,但这种需求往往在医院有限的空间里得不到满足。就算是你们成功预约到了床位,病房里的空间也不够你们好好放松。新生婴儿的啼哭声,其他产妇们的嘈杂声,络绎不绝来探视的七大姑八大姨们的喧哗声,绝对会让你心烦意乱、不得安宁,恨不得马上离开。

出院前的这段时间虽然短暂却至关重要,你的妻子要面临许多挑战,包括给孩子喂奶、判断孩子什么时候需要睡觉、琢磨该拿那段像外星人似的脐带残端怎么办等。不过,大多数时候她考虑的是自己真的当妈妈了这个事实。

对她而言,夜晚的时间更加孤独难熬,尤其在你一过十点就睡得不省人事以后——所以你最好一直开着手机,好让她想说话的时候可以找得到你。清晨医院的探病时间一到,你最好立刻就在病房现身。如果再带些她喜欢吃的早餐,那你就是最受欢迎的模范丈夫了!

必须承认，NHS对产妇的护理十分专业，简直可以拿到米其林五星。他们会对你的妻子进行一系列检查，包括脉搏、体温和血压等数值的测定。助产士还会检查她的子宫是否收缩回了正常的大小和位置。等这些检查都结束之后，你们就可以准备回家了。当然，这时她应该已经顺利地有过分娩后的第一次排尿了，这说明她的尿路没有问题。

如果你的妻子是剖腹产，那么她得在医院里待上三到五天。

助产士会仔细观察你妻子的恢复状况，比如能否自己慢慢地走到卫生间，能否不借助导尿管顺利排尿，能否正常进食、喝水等。

小宝宝同样需要做一系列检查。儿科医生或受过特别训练的助产士要对新生儿进行一整套专业的检测，只有结果达到标准值，你们这个新组成的三口之家才能离开医院。

就算是回到家以后，你的角色也特别重要：你得帮助妻子尽快从剖腹产手术中恢复过来。

## 2. 宝宝的人生第一次体检

在宝宝出生后的一分钟内，她将接受人生第一次体检；出生后的五分钟，她将接受第二次体检。

阿普加评分[The Apgar Test, 是肤色(appearance)、心率(pulse)、对刺激的反应(grimace)、肌张力(activity)和呼吸(respiration)五个英文单词的首字母组合，用以判断新生儿有无窒息及窒息的严重程度。——译者注]是由弗吉尼亚·阿普达医生于20世纪50年代设计并推广使用的。助产士会检查新生儿的皮肤颜色、呼吸、心率、肌张力和喉反射五项体征，每项为0~2分，满分为10分。

10分当然是每对父母都希望听到的结果，不过8~9分也是相当不错的消息，5~7分意味着宝宝状态还不错，但需要借助些帮助才能正常呼吸。在这种情况下，助产士会摩擦宝宝的皮肤，必要的时候还会给她吸氧。

5分以下意味着宝宝的状态很不好，需要放在暖箱里进行特别护理。暖箱看上去就像个烤箱，里面温度、湿度、光照和氧气含量都是精心设定好的，可以为宝宝保温，并帮助她顺畅呼吸。儿科医生也会时刻关注着宝宝，为她选择最佳的治疗方案。

阿普加分数值低的宝宝在经过特别护理后，还会再接受一次检查，以判断她是恢复到稳定的健康状态了，还是需要接受进一步治疗。

大多数宝宝的阿普加分数值还不错，因此助产士的下一项任务就是为宝宝测量体重和头围。现在新生儿的平均体重为7.5磅（约合3.4公斤），你的宝宝有可能远远轻于这个数值，也可能超出这个体重值很多——各种各样的因素都有可能影响宝宝的体重。

在过去的30年中，英国新生儿的平均体重值始终呈缓慢攀升状态。现在，新生男婴的体重攀升到了7磅8盎司（约合3.4公斤），新生女婴的体重也上升到了7磅4盎司（约合3.3公斤），体重超过9磅15盎司（约合4.5公斤）的巨型婴儿比例已经增加了20%——该引起重视了！

从医学角度看，头围值非常重要，不过对于忙着公布喜讯的新父母来说，这个数值远远比不上体重值更加常用，不是吗？如果你想要矫正头围值所受的“不平等待遇”，那就不妨给亲朋好友发送这样一条短信。

我非常高兴地通知您：我们有了一个女儿，现在母女平安。奥莉薇亚·简健康、漂亮，头围是34厘米。

别忘了告诉我效果如何。

宝宝还要接受一项足跟采血筛查，筛查时间为宝宝出生一周之内。虽然只是从足跟采集一点儿血，但看起来却十分残忍。尽管你本能地想要阻止护士将细针扎入你那小心肝的娇嫩的、脆弱的小脚中，但慎重起见，这项筛查还是做了为好，它可以检验宝宝有没有以下疾病：

- 镰状细胞病；
- 囊肿性纤维化；
- 中链酰基辅酶A脱氢酶缺乏症（MCADD），这是一种十分罕见的疾病，患者体内缺乏一种将脂肪转化为能量的酶；
- 苯丙酮尿症，是一种酶缺乏症；
- 先天性甲状腺功能低下。

宝宝要接受的最主要的一项检查，还是新生儿的全身检查。儿科医生或接受过特别训练的助产士会在孩子出生后的4~48小时之内对她从头到脚查看一番，以防孩子有任何明显的健康问题。如果此时你也在旁边，那无疑是最理想的情况。你可以就不明白的地方向医生提问，也可以告诉医生你们是否有家族病史。

新生儿的全身检查包括以下内容：

## 头部

有些顺产婴儿的头部形状非常奇怪，甚至看起来有些可怕，原因相信你也猜得到：在妈妈的阴道内受到了挤压。

一般来说，这种情况会在孩子出生后48小时之内自动恢复正常。孩子的囟门——也就是头顶骨未合缝的地方，这里比较软，便于孩子从妈

妈体内出来——也要留心检查。

如果分娩过程中用到了产杯或产钳,那么孩子的头部很可能会留有淤伤,甚至颈部肌肉也会受到伤害,这也是医生需要仔细检查的地方。

嘴

医生会查看宝宝的上颚是否完整。如果上颚开裂,那就必须通过手术来修复。当然,这段时间宝宝进食会非常困难。

眼睛

医生会用检目镜检查宝宝的眼睛能否对光线做出正常反应。当光线较暗时,瞳孔会放大,好让更多的光线通过,这时视网膜的血管就会在照片上产生泛红现象,这就是照片出现“红眼”的原因。也就是说,红眼是个好现象,这意味着宝宝患有白内障或其他罕见的眼部疾病的可能性被排除了。

心脏

宝宝的心跳声不应该伴有杂音。刚出生不久的宝宝有心脏杂音不能算是罕见——毕竟失去了与母体连接的脐带,宝宝的循环系统也需要做出相应的调整。有心脏杂音的宝宝都需要做进一步检查,不过这种现象通常会自行消失。

生殖器官

当你第一次看到宝宝的生殖器时,往往会吓了一跳:它们也许是胀鼓鼓的,也许是黑乎乎的,甚至是既胀鼓鼓又黑乎乎的,这是宝宝在妈妈肚子里的时候受到孕激素影响的结果。

这种激素也会使得宝宝的胸部胀大,这与宝宝的性别没有关系。在出生后的头几个星期里,女婴的阴道可能会有轻微出血现象,这也是孕激素影响下的正常表现。

如果是男婴,医生要检查他的睾丸是否下降到了阴囊里,阴茎头能否外露,是否隐匿性阴茎。隐匿性阴茎会引起各种问题,不用我说你也想象得到。

肺部

医生会观察宝宝的呼吸方式是否正常,也会用听诊器听呼吸声,判断两片肺叶是否都能正常吸入空气。

皮肤

医生会仔细检查宝宝的皮肤有什么异常印记,包括鹤喙斑、草莓斑和蒙古斑等。

## 手脚

你大概猜到了,医生会数数手指头和脚趾头的个数,查看脚趾间有没有蹼膜(大约1/2000的孩子在出生时两个或多个脚趾间会长有像鸭蹼一样的薄膜)。

医生还会检查宝宝的脚踝部分,看有没有足内翻,也就是前脚掌向下向内弯折的畸形现象。

## 臀部

医生会反复检查宝宝的臀部,看髋关节是否稳定。大多数NHS医院都会对臀部做例行扫描,一旦发现问题,就需要进一步检查。

## 反射

宝宝的各种反射真是非常奇妙的生理现象。大多数宝宝刚一出生就会吮吸乳汁,这是我们最熟悉的一种反射。同样奇妙的还有觅乳反射,这是大自然赐予最柔弱无助的新生儿寻找食物的本能。你可以试着轻轻摩挲宝宝的脸颊,她很可能就会转过头来,寻找奶源。

抓握反射也是先天性反射的一种。宝宝抓握的力量非常大,她可以抓着你的手指把自己吊在空中——不过你最好别拿你的宝宝做实验。

脆弱无助的新生儿为什么能够完成如此高难度的“体操动作”?这个问题似乎比这套动作本身更令人感到不可思议。英国著名的人类学家德斯蒙德·莫里斯给出的解释是:婴儿极其专注地紧抓手里的东西,源于人类的近亲猴子和类人猿的遗传基因。刚出生的小猴必须紧紧抓着妈妈的皮毛,才能随妈妈在树枝间跳来跳去,不会从树上摔下去。人类发展到今天,大多数妈妈对小“泰山”们的“高超技艺”视而不见,因此这种本能反射很快就会消失。不过当你的指头被一只小小的手紧紧抓着时,你会亲眼看到人类千百年来进化的过程。

医生给宝宝做体检时,会逐个检查宝宝是否每一种反射都具备,其中也包括莫罗反射。医生一手托起宝宝的头,然后突然松开几厘米,宝宝的身体随之突然下降,就会本能地伸直手脚、张开手指,好像要抓住什么,这就是莫罗反射,也称为惊跳反射。这种反射也是人类从灵长类动物进化而来的遗存现象,显示的是小猴子遇到紧急情况伸出四肢抓住妈妈的能力。受到惊吓的宝宝可能会哭上一阵子,当然这是完全可以理解的。

## 耳朵

在你带着宝宝出院回家之前,大多数医院都会对宝宝进行听觉测试。听觉测试通常是由专业的医护人员,用特殊的仪式来进行。

一种常见的听觉测试方法是耳声发射(OAEs)。在宝宝睡眠或安静状态下,将大小合适的听筒和麦克风放置在宝宝的一侧耳朵,然后播放声音。如果宝宝听力正常,那么声音会从耳道里反射回来,被麦克风捕捉到。

还有一种常见的听觉测试是自动听性脑干反应(ABR)。医生会把电极放在宝宝的脑袋上(远远没有看上去那么可怕),然后一边播放声音,一边探测脑电波的反应。

看到了吧,你刚出世的宝宝在她生命的头几天里,要接受一系列严格的检查。如果她也像绝大多数宝宝那样,能够顺利通过所有测试,那么你就可以完全放心了。不过意外情况总是难免,大约有6%~10%的宝宝因为健康问题、早产或需要特别监视(比如妈妈是糖尿病患者)而要在医院里多待上一段时间。



他们小小年纪就知道怎么用iPod了。

### 3. 在特护病房受特殊护理

宝宝需要送进特护病房的原因很多,比如早产、体重过轻或出现健康问题,包括妈妈患有有可能遗传给孩子的疾病。

虽然特护病房里的宝宝情况各不相同,但眼看着自己的儿子或女儿在挣扎求生的父母们,心里的震惊和忧虑却是相同的。我的小儿子因为早产六个星期,出现了严重的黄疸而在特护病房住了将近一个月,当时我和我妻子别提多么绝望了。小家伙因为离开妈妈的肚子太早,还不具备吸吮反射,只能在小小的胃上插一根导管来输送营养。不过,与特护病房里的其他孩子相比,他已经算是个健康的大块头了——他体重4磅(约合1.8公斤),也没有任何需要做手术的严重问题。尽管如此,那段时期还是我们一生当中最紧张、最慌乱的时期。

我们一连几个小时坐在特护病房，眼睛一眨不眨地盯着保温箱，听着连在我小儿子身上的监视器发出的“哗哗”声。另一对夫妇准备带着他们的孩子离开医院了，那景象让我们既充满希望又满心绝望，我们多期待自己也能那样啊！

好在特护病房的医护人员都非常专业，简直是百里挑一。通过与他们的交流，我们也慢慢地意识到了自己有多幸运。在普通产房，有时候人们会把奶爸当做多余角色，至少他们的态度会给奶爸造成这种感觉，但在特护病房里，我自己从来没有过这种感觉。我和这里的其他奶爸们聊天，发现他们与我的感觉一样。

根据宝宝的情况不同，特护病房提供的加护服务分为三个等级：

- 重症监护（即neonatal intensive care, 简称NICU），针对那些有严重健康问题或早产的婴儿；
- 高度监护（即high dependency, 简称HD），针对那些病症不是非常严重，但仍需复杂的护理程序的婴儿；
- 特别护理（即special care, 简称SC），针对那些早产后没有出现严重问题的婴儿，或是那些受到重症监护或高度监护后恢复良好的婴儿。

有的孩子从重症监护一步步转为特别护理，身体逐渐恢复了健康，而有的孩子健康状况恶化，会从特别护理再转回重症监护，真是让人操碎了心。

大多数特护病房一天24小时都对父母开放。当你离开医院，在家里时睡时醒地捱过一夜，一大早起来就为孩子的事情头痛不已时，你可以直接给特护病房打电话，向负责照料你的宝宝的护士问问情况。

别忘了，即便你的宝宝正由最专业的医护人员照料着，你和你的妻子仍旧是最了解她的人，你们发自本能的意见应该得到尊重。从我的经历来看，医护人员还是非常认可我的意见，也会鼓励我多发表看法，他们把我看成是他们的一员。

即便在特护病房，父母还是可以为孩子做很多事，比如给孩子喂奶——哪怕是通过导管。多数特护病房里都有吸奶器和冷藏柜，因此就算孩子还不会吸吮，她也可以喝到妈妈的奶，从母乳里获取营养和抵抗力。

如果宝宝的状况允许，你们还可以为她洗澡、换衣服。如果宝宝实在太小，那这些事情做起来恐怕要费一番工夫，尤其对那些第一次做父母的人来说更是如此。不过特护病房的医护人员个个都非常专业，而且超级有耐心，他们会教你该怎么做的。

“袋鼠式护理法”无论对孩子还是对父母都很有好处。这种方法一点儿也不复杂，而且人们经过验证发现它的效果也十分显著。你只要把你

那只穿着纸尿裤的宝宝放进你的衬衫里，让她紧贴你的皮肤，把她的头转过来，让她的耳朵贴在你心脏的位置上就可以了。这种方法最初是在20世纪80年代哥伦比亚的首都波哥大受到推广的。由于缺乏有效的医疗手段，人们发明了这种方法，没想到新生儿的死亡率立刻从70%下降到30%。

不过，在这段难熬的时间里，你要做的最重要的事情就是照顾好你自己，最关键的是——照顾好你的妻子。在好不容易生下孩子以后，却要把她一个人留在医院里，这恐怕是一个母亲所经历的最痛苦、最违背母性的事情了。尽管你自己也很担心、很忧虑，但也要先帮她过了这一关。

可以肯定的是：一旦孩子在特护病房里，那她受到的就是最好的治疗和照顾了。

有时候我们会有种奇怪的想法：在不考虑预算的理想情况下，让孩子在特护病房里接受照顾是人人都希望的。我指的当然不是保温箱或插到胃里的管子，而是一对一的照顾模式，有专业的医护人员全天候监护，你知道就算你离开医院了，孩子也能受到最高规格的照顾。

### 过来人的经验：

尼克，两个孩子的父亲：我妻子在医院的那几天，晚上总是特别孤独，这和值班护士总是不够体贴有关系。

我们的第一个孩子是个红毛小家伙——这是我的问题，我带有红头发的隐性基因。我妻子对此很是不满，她整天抱怨，直到旁边那张病床周围的帘子收起来，我们看到一对年轻的小夫妻和他们的亲戚，所有人都是红头发。

后来我升级了病房，住进单人房。钱花得真是值得——这里舒服、安静又放松。唯一打扰我们的只是一两次来送婴儿用品的，包括纸尿裤、皮疹霜以及红牛——听起来有点吓人。

一天，有个人走进病房，问我们愿不愿意花10英镑拍一张全家福。那时我才意识到我们身处怎样的婴儿产业链中——到处都充满了商机。

本，两个孩子的父亲：生第一个孩子的时候，我们的情况有点复杂，所以医生时刻待命。不过生完以后，我们就转到了离家不远的一所医院。那里更像是一家婴儿宾馆，主要由助产士来照顾产妇和孩子，气氛很放松，助产士有许多时间陪着我们，教我妻子如何给孩子洗澡、喂奶等，他们甚至一连几个小时帮我们带孩子，好让我妻子能睡个好觉。

等到生第二个孩子的时候，我们就直接去了那家像婴儿宾馆一样的医院。那里的助产士们竟然都记得我妻子，这让她在整个分娩过程中都觉得非常放松。绝对是五星级服务！

斯图尔特，两个孩子的父亲：别的还好，只是我在凌晨4点钟被撵出医院的经历让我很不舒服。

当时我妻子刚刚经历了27个小时的痛苦才生下孩子，把她一个人丢在医院里让我很难过，而且我也不能理解他们为什么非要把我撵出来。探视时间从早上8点左右开始，那时候我才回到了医院，中间这几个小时让我待在医院里又能怎么样呢？

## 4. 育儿进度报告

你的宝宝

对于你刚出生几天的小宝宝来说，子宫外的生活一定让她不知所措。这不难理解，她每天的绝大部分时间都要用来适应光照、噪音以及一下子宽敞起来的空間，她可以好好舒展一下蜷缩了九个月的手脚了。

现在，小家伙的视线还很模糊，她只能看到45厘米（也就是18英寸）以内的物体，也就是从妈妈的乳房到脸部的距离，因此记得和她保持近距离。

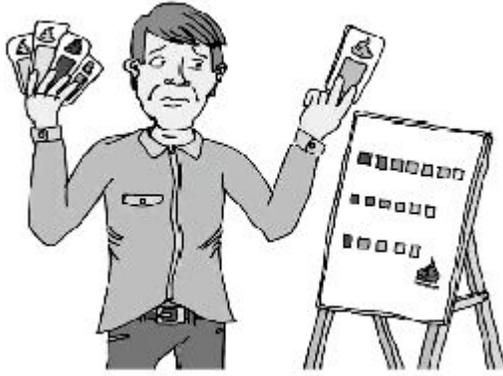
宝宝现阶段的“研究课题”是“人脸识别技术”，你会发现她一有机会就盯着你的脸看。宝宝这么做有助于尽快记住你的脸部特征，认清谁才是对她负责的人。

虽然宝宝现阶段的食谱还是以母乳或牛奶为主，但她的小味蕾已经能够分辨出甜味和苦味了，所以这白白的液体是新鲜的还是变质的她完全尝得出来。

除了钻研“人脸识别技术”，并且将“乳品品尝师”的事业蓬勃发展下去以外，她还要每天尿个18次，拉个4~7次，拉的东西各种各样。要是她能保证每天拉一次也算是正常，如果一整天都没拉，只是尿，那也不用太过担心，但超过一天你就该去问问医生了。在出生后的24小时之内，小宝宝至少应该排过一次尿。

刚出生不久的宝宝，大便应该是浓稠的黑绿色。宝宝第一次排出的粪便叫做胎便，它坚硬而粘腻，把路面砸个坑我想都不成问题。

一旦宝宝开始正常吃奶，你就会在她的尿布发现黄色的、像鸡粪一样的物质了。宝宝每天尿尿的颜色都未必相同，取决于她当天吃了什么。如果她吃妈妈的奶，那就取决于你妻子当天吃了什么。



## 你的妻子

如果一切顺利，宝宝非常健康，那么你的妻子也会放下心来，她自己也将慢慢恢复。那把悬在她头上九个月之久的达摩克利斯之剑终于被移走了。

在下一章中我们会讲到：为了恢复身体，你的妻子将有一大堆事要做。至于现在，她还完全沉浸在一种复杂的情绪当中，这其中包括生下孩子的成就感、自豪感和浓浓爱意，还交织着分娩后的疲惫以及对接下来如何扮演好妈妈这个角色的忧虑和恐惧。可以告诉你的是：这杯由多重情绪交织混合的“鸡尾酒”，你们在后半辈子扮演父母的整个过程中都将或多或少地品尝它的复杂滋味。

无论病房里环境如何，住院实在不是件高兴的事，因此你要尽量让她过得舒服一点，哪怕只是改善一点点也好。你可以请医护人员帮忙带一会儿孩子，好让她能松口气。带点她喜欢的食物来病房，不管是什么，她都会很感激你的。

生完孩子之后一两天，你妻子可能会便秘——好像还嫌疼得不够似的，不过出现这种情况很正常。因为在怀孕期间，她体内的孕激素水平很高，再加上分娩时，她的消化系统几乎完全停滞——毕竟所有的能量都要优先供给眼前最紧要的事，所以她要过几天才能恢复正常。

如果她对分娩后第一次“上大号”心里有诸多顾虑，请你尽量安抚她，让她看看杂志，转移一下注意力。她已经很不容易了，没必要再给自己增加心理负担。如果她真的便秘了，那就服一些比较温和的泻药吧。

欢迎进入你人生当中的新纪元！

## 你自己

从宝宝刚出生到你带着妻子和宝宝出院回家，这中间的几天真是不可思议。

我的大儿子刚出世时，我高兴得欢蹦乱跳，简直像喜剧演员诺曼·威斯顿一样。我得意洋洋地“飘”进花店，为我妻子买了一大束花，还不忘给看店的女士大讲特讲我儿子多么好看，我对这小家伙的妈妈是多么崇敬，就好像我是史上第一个光顾她花店的奶爸似的。（我没想到的是，那束花后来摆在了护士的办公桌上。出于卫生原因，病房里禁止摆放鲜花。）

那是你的真实感受——是的，你也知道，就在你斟酌该买康乃馨还是红玫瑰的那一眨眼工夫，世界上又有20个婴儿出生了，但那又有什么关系呢？你还是觉得既兴奋又骄傲，觉得自己是最独一无二的奶爸。干吗不这么想呢？

你就是独一无二。

给她喂奶吧，享受抚养她的每分每秒吧！当你有了第二个孩子时，虽然你还是兴奋不已，因为家里又有了一个需要你照顾和关心的小家伙，但你的感觉永远不会和有第一个孩子时完全相同。

## 第二章 0~3个月 崭新人生的第一天

终于到了一家三口出院回家的那一天。从此，你作为父亲的生涯正式开始了。

在你开车载着妻子和小宝宝离开医院之前，光是汽车座椅是否安全你就检查了足足九遍。在你的心里有两种感觉正在混战，一面是交织着兴奋和骄傲的轻飘飘的感觉，另一面是紧张和责任而带来的沉重感，它们打得不可开交，你心乱如麻。

有件事是肯定的：当你家大门在你们身后关上，你和妻子会茫然地对视一眼，心里不约而同地想——现在该怎么办？

答案不用我说，你们很快就会知道。

在回到家后的头三个月，你们要做的归纳起来只有一件事——了解这个小不点儿新成员，了解她如何吃饭、如何反应、如何睡觉。（在这件事情上，我只能祝你好运了！）总之，就是要了解她是谁、她是怎样生活的。

你至少可以请两个星期的产假（真是太慷慨了），这样你就可以和妻子一起探索新生命的成长历程，享受其中的乐趣，并共同研究如何为人父母——这可是个经久不衰的课题啊！

在所有的研究领域中，最基本也是最难把握的一块就是：如何保证你那嗜好乳品的宝宝营养充足。我们稍后会详细说到这个问题，它虽然是最基本的，却一点儿也不简单。

从现在开始，宝宝的成长状况、健康情况以及排便习惯都将成为你们这个小家庭里的头等大事。忘了足球、忘了度假、忘了你常常念叨的扩建厨房的事吧！从现在起，体温、护臀霜和乳腺炎将会成为你挂在嘴边儿的常用词汇。

就像最早居住在地球上的原始人一样，你现在生活在“第一次”的世界里：第一次给孩子洗澡，第一次看着孩子号淘大哭而不知所措，第一次看见她冲你笑——以后她会经常这么做的。每一个“第一次”都代表着一个挑战和一个喜悦的瞬间（二者往往是同时发生的），你全神贯注于这些“第一次”，专心得连你自己都不敢相信。

与此同时，你的妻子刚刚从身体的变化与荷尔蒙的干扰中恢复过来——这种磨难只有坚韧不屈的女性才能挺得过来，有的人还要反复多次经历——她现在也要面临人生最大的挑战了。

“产后情绪低落”是一种比较轻微、但出现概率很高的情绪波动。在孩子出生一周，新妈妈往往会觉得沮丧、悲哀和焦虑等，这种现象一般持续几天就会自行缓解。你越是提前对它了解透彻，越能够在关键时刻帮助你的妻子平稳度过这几天。“产后情绪低落”有一个更厉害的兄弟——“产后抑郁症”，你对它的大名一定不陌生。

千万别以为你和它扯不上关系。

宝宝出生后头三个月的育儿经听上去让人心惊胆战，事实上也的确如此，我不想骗你，不过我想这点问题还难不倒你。我还希望你能在成堆的纸尿裤和无数次半夜起来喂奶的痛苦经历中抽点时间透透气，想一想你现在的所作所为是多么重要、多么伟大——因为有你，你妻子肩上的担子减轻了不少。

我敢保证：你会不知不觉就度过了这一阶段，到时说不定你还会想念这三个月呢。

只是，当你身处这一阶段时，会以为它永远看不到尽头，就是这种感觉。

## 1. 给宝宝喂奶

我还记得载着孩子回家之前，我兴高采烈地挥舞着刚刚买来的婴儿车座去医院（我又像诺曼·威斯顿了）。仅仅半个小时车程后，崭新的家庭生活开始了。

我敢说,这是你这一辈子当中最宝贵的时刻——你载着妻子和出生不久的宝宝回家。那小家伙脆弱、精致而且无比宝贵,你看着她,觉得自己是世界上最幸福的人。

可是,当你的关注点从如何把你和妻子照顾好,转移到如何把这个只会用哭闹表达需求的小家伙照顾好时,麻烦事就来了。

对宝宝来说,成长是无时无刻不在进行的。在生命的头几个星期里,她一切行为的最大驱动力就是——吃奶,而对你和妻子来说,要在头几个月里与宝宝建立起感情,再没有什么方法比喂她吃奶更基本、更有效了。

你可能以为给孩子喂奶没什么难的——还有什么事比这更简单吗?给这个饿肚子的小家伙补充能量无非有两种方式——从你妻子身上那对构造精妙而且24小时不打烊的“乳汁供给站”中获取,如果出于某种原因,供给站“缺货”了,那么婴儿配方奶粉也是个值得尝试的选择,成千上万的宝宝靠它也能长得非常壮实。

好了,喂奶的事情解决了,该为孩子大学学费的事情操心了。

别高兴得太早。

对许多妈妈来说,给孩子喂奶是件无比困难的事,乳房可能会非常非常疼。由于乳房是一对不透明的容器,你从外观上只能看出它们的容量,所以要了解它们内部出了什么问题就不太容易了。

当宝宝饿得哇哇大哭,而“母乳喂养计划”又宣告失败时,许多妈妈就会觉得难过、羞愧甚至耻辱。这时,你的巨大作用就显现出来了。

你的角色可不仅仅是个洗奶瓶工,更应该是你妻子的坚强后盾,支持她度过这段沮丧难熬的时期。

而要做到这一点,你就必须对母乳和奶粉喂养有所了解,知道人们在这个问题上争论的核心是什么。

## 关于母乳喂养

几乎每个星期都有一份新的科学报告出来,证明母乳是喂养孩子的最佳方式。

母乳不仅可以为刚出生的宝宝提供全面的营养,更含有多种抗体,能保护孩子远离疾病,更有人认为母乳可以降低儿童肥胖症的发病率。

科学研究证实:母乳喂养的孩子患上肠胃炎、呼吸道感染、儿童白血病、哮喘、各种过敏症、糖尿病、心脏类疾病、高血压以及婴儿猝死综合症的几率会大大降低——还有很长一串疾病名称,在此我就不一一列举了。

即便是孩子吮吸乳头的动作，也有利于牙齿和下颌骨的正常发育。有些研究还指出：母乳喂养的孩子比用奶瓶喂大的孩子智商更高。

2011年5月公布的一项科学研究发现：用母乳喂养了四个月甚至更久的孩子，将来出现行为问题的几率更低。这不仅是因为牛奶的构成与母乳不同，更是因为在哺乳过程中，妈妈和孩子更容易建立起亲密的互动关系。

母乳喂养不仅对孩子好，妈妈也可以从中获益。给孩子喂奶能燃烧掉妈妈身体内更多的热量，有利于更快甩掉怀孕期间积累的脂肪。研究还发现：哺乳有助于降低妈妈产后抑郁症、II型糖尿病、乳腺癌、卵巢癌以及骨密度方面疾病的发病几率。

美国卫生总署甚至指出：母乳喂养对促进美国经济大有好处。如果90%的美国新生儿在出生后的头六个月都吃母乳的话，那么美国政府每年可以节省出高达130亿美元用于新生儿疾病治疗的费用！

好像觉得这一条不够有说服力，美国人还指出：母乳喂养有助于提高整个国家的工作效率，因为母乳喂养的孩子生病较少，新妈妈可以把更多的精力集中在工作上。

还有——没错——母乳喂养可以省下买配方奶粉的花销，减少空瓶丢弃，防止资源浪费，有助于拯救地球！

即便母乳喂养的支持者们提出了这么多充分的理由，还是有不同的声音冒出来加以反驳——就像人们在其他问题上的争论一样。2009年，曾担任世界卫生组织和联合国儿童基金会顾问的儿科专家迈克尔·克雷默指出：用母乳喂养孩子的新妈妈们往往会对日常饮食更加注意，也喜欢听取更多的健康建议，这才是母乳营养全面、益处多多的真正原因，而不是它自身真的具备多么神奇的特质。

尽管有人对母乳喂养疑虑重重，但不管怎么说，这种喂养方式显然更加合理，对宝宝也更好。不过，母乳喂养真的是每位新妈妈都能做到，甚至都愿意去做的吗？答案是否定的。许多新妈妈发现母乳喂养对他们来说不太可能做到，甚至从一开始就不想去尝试。

不论你的妻子愿不愿意采用母乳喂养的方式，你都要支持她，这才是最关键的。

## 解开母乳喂养的心结

英国卫生部给出的育儿建议是：在孩子出生后的头六个月，母乳喂养是最佳选择，但卫生部对英国民众所做的调查结果却与他们给出的建议形成了鲜明对比。

大约76%的妈妈表示：在刚刚怀孕的时候，他们的确想在孩子出生后用母乳喂养（这个数字在2010年发布的调查中可喜地上升到了80%），但仅仅过了一个星期，这个数字就急剧下降到了45%。

到了怀孕第六周的时候，愿意采用母乳喂养的妈妈数量只剩下21%；怀孕四个月时，只有7%的准妈妈将来会给孩子喂母乳。

到了怀孕第六个月，还愿意用母乳喂养孩子的妈妈就屈指可数了。

这个调查还指出：80%的妈妈清楚地知道母乳喂养对孩子的健康有哪些好处——“既然如此，他们为什么还要放弃母乳喂养呢？究竟是什么原因？”

原因可能是这样的：虽然主流媒体和医疗专家都大力推荐母乳喂养，但新妈妈们还需要一些来自身边的、最直接的支持，好让他们对母乳喂养更放心、更有信心。不过可惜的是，这种支持的力量普遍不足，所以新妈妈们的决心还是动摇了，最终转向用奶瓶给孩子喂牛奶。有一项研究表明：2/3受访的助产士甚至从来没有和新父母们讨论过关于婴儿配方奶粉的话题。

母乳喂养的真正问题在于：尽管它是一种生理现象，就像打喷嚏一样自然而然，却很难完全做好，许多新妈妈在这件事情上都有难以解开的心结。

如果宝宝咬乳头的方式不对（在YouTube上有许多关于正确方式的示范视频，你可以自己去找找看——我很小心，绝不在上班时间偷偷看，提醒你也注意），妈妈的乳头可能会疼痛、开裂甚至流血——简直是一场噩梦！

虽然无法保证孩子不会咬疼妻子的乳头，但你可以在妻子尝试喂奶的过程中做点实质性的辅助工作。喂奶会让新妈妈容易口渴或饥饿，那么：她舒不舒服？她手边有水和小点心吗？她暖和吗？喂奶的环境安静吗？能不能保证她专心地给孩子喂奶？

就算外界环境都安顿妥当了，喂奶仍是一件疼痛无比又极其不容易的事情。妈妈的乳腺组织可能会因为分泌乳汁而发炎甚至感染，发展成乳腺炎，这种情况并不罕见。一旦患上乳腺炎，你可怜的妻子就有罪受了。

身体上的疼痛还不是最糟糕的，每一次喂奶对她来说都是一次心理上的考验，你们面对的可是个嗷嗷待哺的新生儿。

每当看到孩子，妈妈最自然的反应就是分泌乳汁。如果哺乳技巧还没有掌握纯熟，或者乳房疼痛、乳汁分泌不畅，那么最合乎逻辑的做法就是：先用配方奶粉来喂宝宝，替自己争取点时间。

虽然这种做法合乎逻辑，却引起了许多争议。来听听这场“乳房之争”都说了些什么。

这场沸沸扬扬的争论主要集中在一个问题上：近些年来研究人员发现，宝宝习惯了奶瓶喂奶后，反而会拒绝妈妈的乳房。

我们通常认为：由于用奶瓶很容易吃到奶，你那聪明的宝宝只要吸吮几口，很快就能吃得饱饱的。（顺便提一句：我们摇头说“不”以及吐舌头表示不满意，都是从婴儿时代保留下来的动作，婴儿用这两种动作表示他们已经吃饱了，不想再吃了。）

不过这种做法并不能确保万无一失。给宝宝喂奶的奶瓶和奶嘴必须经过严格消毒，否则宝宝很容易因此患病，尤其是刚出生没几天的新生儿。这就让那些准备用奶瓶先抵挡一阵子的新妈妈们很是纠结。

克莱尔·拜厄姆·库克是一位顶尖育儿专家，尤其擅长引奶，同时也是一位坚定的“奶瓶反对者”。她在她的大作《母乳喂养的真相》中，给新妈妈提供了不少求真务实的建议。

掌握正确的技巧是解决许多哺乳问题的关键。人们往往从助产士、健康顾问、亲戚朋友甚至自己的父母那里听来一些错误的经验，因此，自己提前做做功课，对哺乳方式有个全面而正确的了解。如果哺乳时出现了问题，一定要咨询专业人士。

母乳喂养成功与否关键要看孩子出生的头几天。一般来说，在这几天内妈妈分泌的乳汁叫作初乳，它含有丰富的营养物质和抗体，非常珍贵。在孩子出生一周以后，初乳的分泌量就急剧减少，慢慢变为成熟乳了。

在乳汁开始分泌的那几天里，一旦遇到任何问题，你们都应该尽快打电话给社区助产士，如果附近有专业的母乳喂养专家那就更理想了。千万不要害羞，一定要请专家尽快过来帮你们解决问题。如果你们不好意思开口，情况只能越来越糟。

### 如何判断宝宝吃饱了

关于母乳喂养还有一个问题，就是你根本不知道孩子吃了多少奶，也没有什么好方法能计算得出。

虽然没有明确的计量方法，但你还是可以通过观察——当然不可能像空奶瓶那么直观——一些信号来猜个八九不离十。

宝宝一天至少吃6~8次奶是非常好的现象。这样一来，妈妈在喂奶时也不会那么疼。

如果宝宝吃着吃着，吞咽奶水或吮吸的频率明显有所变化，甚至停下来歇一歇，这就表明宝宝吃够了。换纸尿裤的次数也能说明问题——

出生超过五天的宝宝每天至少应该尿个6~8次，尿应该不偏黄，也没有什么臭味。

在正常情况下，宝宝的粪便应该是淡淡的芥末黄。看看多乐士（Dulux，阿克苏诺贝尔公司旗下著名的建筑装饰漆品牌之一。——译者注）的比色卡片，你会发现它与一种名叫“向日葵的交响乐”的颜色非常接近。在饱饱地喂过孩子一次之后，你妻子也会觉得乳房变空、变软了许多。

说了这么多，你应该已经体会到：在你们这个崭新的三口小家当中，新妈妈要面临的挑战很多。如果给孩子喂奶从一开始就不顺利的话，那么荣升妈妈的喜悦很可能被乳头开裂和乳腺不通的痛苦所冲淡。

这可不是好现象。

这时，你的支持、理解和爱对她至关重要。就算那些来自社会和道德层面的压力让她如陷地狱，有了你的支持，她最终也能度过难关。不管结果怎么样，你都赞同她的决定——知道了这一点，她就能干脆地下决心，要么勇敢尝试母乳喂养，要么痛快地给孩子喂配方奶粉。她会觉得不管哪种决定都是你们共同的选择，不需要惴惴不安、满心羞愧，也不会受人指责。

### 关于奶粉喂养

如果你们决定使用配方奶粉而不是母乳来喂养孩子，请相信：你们绝不是少数人群。我们在前文中已经提到了，大多数父母都采用了和你们一样的喂养方式。所以，松口气，坚持下去吧。

用奶瓶来喂孩子对于奶爸来说是个好消息，你可以替妻子分担一部分喂养孩子的任务，尤其是半夜的那几次。

太棒了！

你为宝宝的成长做了最直接的贡献，而且在喂奶的过程中，你看着宝宝的眼睛，享受着属于父子俩的亲密与宁静时光。这是多么快乐的一件事。给宝宝喂奶的确很有意思，就算你把手机扔在沙发上，把电视调成静音，把文件丢到脚边都是值得的。至少在头几个月里，你得好好享受把孩子抱在怀里的每分每秒。过不了多久，她就会变成一个能跑能跳、能在你耳边不停呱噪的小人儿了。

别以为用奶瓶喂奶是件轻松的差事。你必须先给奶瓶消毒，用正确的方式冲奶粉，尽量不让宝宝把空气吞进肚子里，以免引起呕吐。虽然听上去复杂，但所有这些你都能做到，因为你现在是奶爸了。

## 2. 宝宝在成长

不管你们决定采用哪种喂养方式,都会迫不及待地想看到宝宝在她生命的头几个星期以及几个月里会发生怎样的变化。不过,怎么看,宝宝似乎都没什么改变,这可真叫人心神不宁。

大多数宝宝在出生后的头两个星期里都会掉一些体重,因为他们要脱去从妈妈子宫里带出来的多余水分。健康宝宝一般会比刚出生时减重7%~10%,两个星期后,他们的体重又会重新增加。在出生后的一个月里,大多数宝宝会以每星期5盎司(约合141克)的速度增重。出生后的第7~10天是宝宝第一个快速成长期,第3~6周是第二个快速成长期。

如果宝宝是早产儿,那么医生会根据早产的时间来更正她的年龄,这就是纠正月龄。

宝宝的身高和体重是由多种因素共同决定的。如果医生告诉你:你的小天使体重在第11个百分位上,那就意味着89%的同龄孩子体重都超过她。不要在这些数据上和别的孩子做无谓的攀比,“你们一定计算错了,再算一遍,我告诉你再算一遍!”你真的没必要这么愤怒。

这都是正常现象。

只要宝宝的身高、体重值在正常范围以内,不管她在第1位、第50位还是第100位上,都不是什么大问题。只有当这些数值濒临或超出正常值范围的极限时,事情才算是严重。一旦这种情况真的发生了,你们很可能会从医生或健康顾问的嘴里听到“发育停滞”这个词。有的孩子在一岁以后身高或体重的数值会在百分位区间里缓慢上升或下滑,这些都是正常情况,是由遗传基因所决定的。

### 发育停滞

“发育停滞”意味着你的宝宝比与她同龄的其他宝宝生长得更缓慢。

判断宝宝是否发育停滞并没有什么固定的、公认的标准数值,也与任何具体的体征无关。通常宝宝过了一定的发育阶段后还没有出现这一阶段相应的发育特征,即被认为是“发育停滞”。

万一你不幸必须面对这种情况,千万不要让负罪感冲昏了头脑。其实这种问题很容易解决。

要解决问题,你必须首先配合医生或健康顾问,一起研究出问题发生的原因。他们可能会询问你们给孩子喂奶或配方奶粉的具体过程,好判断是不是奶的质量有问题或是喂奶太少。

有时候,问题也会出在孩子对奶过敏或是肠道功能不良等原因上。在极少数情况下,这可能意味着更加严重的问题——不用说,问题当然是越早发现越好。

### 过来人的经验:

默里,两个孩子的父亲:我记得很清楚,当我们一家三口出院回家之后,我(应该说我和我妻子)觉得自己还没有足够的能力去照顾好这个完全依赖我们才能生活下去的小东西。

不过很快我就发现,本能会告诉我该怎么做——只要跟随它的指示就好了。

马克,一个孩子的父亲:孩子出生的第一个月,我妻子试着用母乳喂她,不过很快就放弃了,因为乳房实在是太疼了,而怀里的孩子却饿得哇哇直哭!

后来她试着催乳,似乎有点效果,但是没能坚持下去。我除了对她所做的任何决定表示支持以外,可以帮上忙的地方不多。她已经尽力了,却还是不得要领,于是我们灰心了,觉得没必要在这件事情上给自己制造太大的压力。再说,给孩子喝配方奶粉也没什么不好。

科林,两个孩子的父亲:母乳喂养简直就是场噩梦。我妻子受了不少罪:乳头开裂、流血、感染等等。不过值得敬佩的是:她硬是坚持了过来,给孩子吃了足足七个月的母乳。

在开始那段难熬的时期里,我非常茫然——最难的事情是不知道孩子吃了多少奶,也不知道乳房里还剩下多少。如果有一种测量乳房内剩余多少乳汁的计量仪器就好了。也许有人会设计出这样一款软件,放在App上!

斯蒂芬,两个孩子的父亲:我尽量鼓励我妻子用母乳喂孩子……给孩子喂奶是件非常美妙的事情,你也应该鼓励你妻子这么做。

有人说我之所以坚持这么做,是因为当孩子半夜饿醒,哭着要吃奶的时候,必须起床的那个就是她而不是我——后来想想,这种说法也不是没有道理。

我记得当我们考虑改用奶瓶的时候,我妻子已经疲惫不堪了。她试着躺在床上给女儿喂奶,却总是很快就睡着了。可怜的小奥莉薇亚离滴着乳汁的乳头几英寸远,但就是够不着它。

这件事给我敲响了警钟,从那以后,我们就改用奶瓶喂奶了。我们的女儿成长得很快,也很结实,睡觉时间也更长了——于是我们也能多睡一会儿。

当我们的第二个孩子出生后,我开始学着不那么自私。当然,我妻子早就知道了我的小心思,她也绝不会再给我留第二次机会。

尼克,两个孩子的父亲:我的妻子一点儿也不享受母乳喂养这件事,实在是太疼了。

我们面对的另一项挑战就是吸奶。显然,多余的奶水必须从乳房里吸出来。我们用的是双泵吸奶器,我负责半夜2点钟穿着小裤头、蹲在地上阅读德文说明书,好让吸奶器工作起来——真是糟糕透了。

### 3. 关于睡觉的问题之一

睡觉即将成为摆在你们面前的大问题。

你的睡眠、宝宝的睡眠、你妻子的睡眠——你们是多么渴望多一点睡觉时间。

实际上,只要你一晚上被吵醒多次,基本上也就睡不着了。

与其硬是要恢复“正常”的睡眠方式,倒不如接受目前的状态,至少在孩子刚出世的几个星期里。

关于睡觉:你应该了解的

新生儿的睡眠时间很长——出生后一周之内,每天大约要睡18个小时;到了三个月的时候,每天平均也要睡15个小时。

听上去不错啊,为什么我们还会忙得没时间睡觉呢?这是因为,小家伙每次睡觉从来不会超过3~4个小时——无论白天还是夜晚。

这种短睡眠模式对宝宝非常重要。它意味着宝宝会花更多时间在快速眼动睡眠期(rapid eye movement,简称REM,睡眠时眼球不停地左右摆动,又称浅睡期。——译者注),它对孩子大脑的发展极有帮助,能为大脑提供足够的内部刺激,保证神经系统的正常发展。

在孩子成长的第一年里,你就会亲眼见证这种神奇的变化。孩子从行为、理解能力到互动能力的发展速度足以让我们成年人汗颜。

有趣的是,男孩子和女孩子在大脑的发展模式上还不尽相同。男孩的大脑是由后部(主管运动的部分)向前部(主管思考的部分)发展的,而女孩的大脑发展方向正好相反。这就意味着男孩子们的思维往往跟不上他们行动的速度。

听上去是这么回事。

女孩子们最先发展起来的是思考和语言能力,这就是为什么到了上学年龄时,女孩往往表现得比男孩更优秀的原因了。

从某种程度上来看,你的睡眠被破坏,正是在帮助你的孩子飞快地发展她的大脑。这么想可能会让你心里舒服一点儿——不会太多,毕竟一晚上第三次醒来再躺下已经快要把你折磨疯了。

情况很快就会有变化。等到第6~8周的时候,大多数宝宝白天睡觉的时间就会缩短,夜晚睡觉的时间会增长。当然,每天晚上他们至少还要吃一次奶。

到了第8周的时候,有的宝宝可能会一睡一整晚,不过这只是极个别现象。所以,如果别的孩子父母骄傲地告诉你,他们从孩子出生后的第四天起就能“一觉睡到大天亮”,那他们绝对是骗子。我告诉你:至少在出生后的头几个月,甚至更长的时间里,你的小宝宝都不可能整晚安睡。

很抱歉,这就是事实。

### 婴儿猝死综合症

如果说流产是笼罩在整个怀孕过程中的阴云,那么婴儿猝死综合症就是悬在新父母头上的一把利剑。

婴儿猝死综合症,简称为SIDS(即sudden infant death syndrome的首字母缩写)。顾名思义,它指的是外表似乎完全健康的宝宝突然毫无预兆地死亡。它并不是一种疾病,而是一种可怕的现象。

自从1991年英国大力推广降低猝死风险的方式以后,猝死的婴儿数目就减少了大约70%。现在,英国每年大约仍有300名婴儿死于这种综合症。引起婴儿猝死综合症的一个相当重要的原因就是采用俯卧姿势睡觉。因此,降低猝死风险的核心就在于推广仰卧睡姿。

想几个简单的小方法,保持孩子睡觉时仰面朝天是战胜猝死综合症这个恶魔的关键。

最近的研究表明,SIDS并不是由哪一个单纯的因素导致的,而是诸多因素共同作用的结果,其中有些宝宝可能存在脑干发育异常或不成熟的问题,而这部分大脑正好控制着睡眠期间的呼吸和苏醒。

几乎所有的婴儿猝死综合症都发生在婴儿睡眠中,但并不一定都在夜晚,在白天任何时段打盹时它都可能夺走孩子的生命。SIDS多发在冬季,至于具体原因我们还不得而知。两个月大的宝宝最容易被SIDS夺走生命,有数据显示:90%的SIDS都发生在六个月以内的宝宝身上。随着宝宝长大,SIDS发生的几率越来越小。只有极个别SIDS会发生在一岁以上的宝宝身上。

科学家们还发现,SIDS有一些值得注意的发生规律。根据统计数据:父亲的职业是普通职员或体力劳动者的,孩子发生SIDS的几率比父

亲是管理者或专业人才的孩子高出两倍多。另外，亚洲婴儿受SIDS的影响很小，原因同样不得而知。

没错，我们对婴儿猝死综合症还知之甚少，但我们知道可能引起它的高风险因素是什么以及如何降低它的发生几率。既然目前还没有方法完全杜绝SIDS的发生，至少我们可以采取一切可以采取的措施，尽可能地确保孩子安全。

- 怀孕期间要戒烟，父母双方都要——宝宝出生后，不要让任何人在宝宝的房间里抽烟。一旦你当了爸爸，就要成为坚定的烟草反对者；

- 保证宝宝采用“仰卧位睡眠”，而不是俯卧位或侧卧位；

- 在宝宝睡着或待在室内时，不要给宝宝裹得太厚，要把她的头露出来；

- 让宝宝的双脚靠近床脚，免得宝宝睡着了向下滑，头被蒙在被子里；

- 父母不要和宝宝同睡在沙发或椅子上。在宝宝六个月大之前，最安全的睡觉地点是她自己的小床；

- 如果你或你的妻子是烟民，那么就算你们没在床上或家里其他地方吸过烟，也不要让宝宝睡在你们的床上，这样做对宝宝尤其危险；

- 你或你的妻子喝过酒；

- 你或你的妻子服用过药物，反应度降低，或感觉到累了；

- 宝宝出生还未满37周，或出生时体重还不到2.5公斤；

- 研究表明：让孩子含着安抚奶嘴睡觉可以降低猝死的风险，也许是因为安抚奶嘴可以保持孩子口腔的空气流通。只是，如果你们打算用母乳喂孩子的话，一定要先让孩子习惯妈妈的乳房，再给她用安抚奶嘴；

- 母乳喂养本身也是降低猝死率的方法之一。

关于降低SIDS风险的其他方法还在研究讨论中，至今没有定论。比如，家庭监测仪可以监测宝宝的呼吸、心跳等，一旦监测不到数据，它就会立刻发出警报声，但这种仪器对降低SIDS究竟有多大作用？结果还未知。

另一个引起争议的话题是关于襁褓。这种传统的包裹婴儿的方法在最近几年里又有重新“走红”的趋势。一些专家认为给宝宝包襁褓（也就是用毯子或棉布把宝宝紧紧包裹起来）可能有助于避免发生婴儿猝死，因为襁褓能帮助宝宝更舒服地仰躺着睡觉。

不过另一些专家则对这种做法提出了警告——英国婴儿死亡研究基金会认为襁褓可能会导致宝宝过热，而过热的环境会增加婴儿猝死率。

不论如何，你要记住婴儿猝死综合症只是极少数现象，当宝宝成长到第五个月以后，它发生的几率就大幅度下降了——到了那时，宝宝已经能够自己翻身，靠着自己的力量在床上挪动了。

### 过来人的经验：

默里，两个孩子的父亲：睡眠不足是照顾孩子的过程当中最难熬的事，也是我和妻子每次争吵的根本原因。我想我们两个都累坏了。

尼克，两个孩子的父亲：我觉得睡眠不足是最难受的。一个晚上不睡还没什么——老实说在要孩子之前，我们也经常玩通宵——我还可以应付，但连续几天睡眠不足就不行了，我根本扛不住。在孩子出生的头几个月里，你必须改变你的生活方式（我就没能做到）。现在不是要你熬个通宵，而是把你从熟睡中惊醒（即便醒来以后你什么都不用做），是在深夜和凌晨醒来好几次给孩子喂奶，是睡眠被打断。我需要有质量的睡眠。

温斯顿，两个孩子的父亲：就算我当爸爸已经四年，也从来没有一夜睡满过八小时。

本，两个孩子的父亲：当你刚刚有了孩子时，那种兴奋劲儿真是不可小视。借着那股兴奋劲，我乐观地认为在头几个月里，我们两个能把孩子照顾得很好。不过真的做起来，才发现事情根本没那么容易。你们两人得轮流照顾孩子，好轮流去睡一觉或者打个盹。绝不要轻易放弃任何一个小睡的机会，哪怕是等交通灯的那几十秒——当然，趁红灯的时候睡比较保险。

## 4. 第一次做父亲

人人都知道，第一个孩子的诞生能把你的生活全盘改变。

说得严重点儿，升级为父亲意味着你的大脑程序需要重组，同时你的坏脾气也要来一次大转变。

反过来说，当父亲其实也没那么复杂。作为一个父亲，你得自信、全知、全能——不用说，你已经是了。但在某些方面，你不得不承认自己又回到了“菜鸟”级别。

在孩子出生的头三个月里，你和妻子将要面对许多个“人生第一次”，最麻烦的是，你们能找到的参考经验少之又少。

不管是第一次看见宝宝笑（如果有人告诉你那只是宝宝在打嗝，你一定会掐死他），还是第一次给宝宝换纸尿裤（那情形简直是一片狼藉、惨不忍睹），总之，在这段时期，你们几乎每一天都会面临几项前所未有的人生新挑战。

## 宝宝的第一次嚎啕大哭

宝宝很可能在医院里已经哭过很多次了，也许她的小脑袋刚从妈妈的身体里露出来时就已经开始哭了。不过总有那么一刻，当你和你的妻子出院回家，正在畅想即将到来的美好明天时，宝宝扯着嗓子，开始大哭。

“哇，她的肺活量真大啊！”你紧张地说，同时心里在想，“我可不能冲过去，那不是哭，那是一次炮火突袭，是一次火力密集的噪音进攻，比起枪林弹雨，它的穿透力和杀伤力可强得多！”

“她哭了吗？”你妻子会说，同时心里在偷着乐。前几天住院时，每次孩子在夜里嚎啕大哭都是她一个人应付过来的，现在终于轮到你来体验这种滋味了。

哭的唯一目的是引起你的注意。宝宝的哭声之所以刺耳，是为了尽可能地达到这个目的。这是在千百年的进化过程中形成的。其实，哭的力量非常强大，有些妈妈一听到哭声就会不自觉地分泌乳汁，就算那哭声并非来自她自己的宝宝。

因此，不要害怕宝宝哭，那是她在召唤你。

此时此刻，作为父母和监护人，你的任务就是弄明白是什么问题让孩子哭，然后解决掉它。当然了，“说起来容易做起来难”，这句老话放在这儿，真是再贴切不过了。

最可能的情况有这么几种：饿了、困了、孤独了或是不舒服了——最后一种可能涵盖的内容可就多了，也许是尿了、拉了或是发烧了。

最近几年，解读宝宝的每种哭声分别代表什么意思的“科学”非常受欢迎，已经不再局限于妈妈圈，而成了一种产业，甚至就连iPhone的应用程序里都有一种软件，可以分析宝宝的哭声，告诉你她需要什么。

就以“邓斯坦婴儿语言系统”为例，它声称可以将婴儿的哭声分为几大类，每一类分别对应一种意思：

- 呐——我饿了；
- 噢——我困了；
- 嗨——我不舒服了；
- 呃——我打嗝了；
- 哎——我放屁了；
- 咿哇撒——我不想看电视了。

最后那条可能是我记错了，其实没有任何一条是经过科学验证的。

就算你可以读懂宝宝的哭声，要让她完全心满意足似乎也是个不可能完成的任务。她只是一味地哭个不停，让人心烦意乱，尤其当你一连几天没有休息好时，这种由哭声造成的心理压力更是不容小觑。这种时候，

你最好和妻子或其他看护人一起照看宝宝，互相帮忙、互相安慰。如果只有你一个人，那就做个深呼吸，想想你的宝宝只是在做她唯一会做的事。再说，这个阶段总会过去的，真的。

### 第一次换纸尿裤

换过纸尿裤的人应该都来说说，其实换纸尿裤没那么可怕。

好吧，有时候你的指头的确会不小心戳进不该戳的东西里，但至少那是你自己的宝宝制造出来的。如果——在极其偶然的情况下，你不幸要替其他宝宝换纸尿裤，那么等你再给自己的宝宝换纸尿裤时，你的心态就积极多了。

好在用尿布的时代已经一去不复返了，你再也不用把棉布或毛巾洗干净，再折叠成细长条状。你只要简单地买包一次性纸尿裤回来，用过之后再简单地扔掉它。（顺便提一句：如果你还是遵照传统，给孩子用尿布，我一定会向你脱帽致敬，再对你说声“祝你好运！”）

有几个换纸尿裤的小贴士应该告诉你。如果你家有一张适合给宝宝换纸尿裤的台面，下面的抽屉里塞满了各种必备用品，那是再理想不过的了。当你打开“潘多拉的盒子”，看到里面快要溢出来的物体时，最好还是原封不动地先把“盒子”盖好，因为越是这种时候，要找到几条可以擦屁股的毛巾就越是不容易。

如果宝宝是在你没有准备的情况下突然拉屎的，那么在你双手可及的范围之内最好有一套称手的换纸尿裤必备物品，不然你还有身上那件又干净又考究的T恤可以用。

当你终于决定缓缓打开“盒子”时，最好先用这张已经脏了的纸尿裤为宝宝擦第一次，这样，小屁屁上的大多数粪便就被擦掉了，剩下的残渣就好清理得多了。说得太详细了，是吧？不过等真正实践起来，你就会感谢我了。

等宝宝稍稍长大一些，他们就不喜欢换纸尿裤的感觉了。这时候，找些有意思的东西来分散他们的注意力是最关键的。每次换纸尿裤时，我们都会担心这小家伙是不是要伸手玩自己的粪便。如果她真的玩了——孩子的动作你永远预料不到，还在你家的白墙上涂涂画画，那么你最好还是称赞一下宝宝的创造力吧！

如果你从来不曾脸上沾满粪便，那你永远都不算真正的奶爸。

### 宝宝的第一次笑

宝宝第一次真正意义上的笑早在四周左右就出现了——在辛苦忙碌了一个月以后，你和你的妻子终于可以满怀感激地接受来自这小家伙

的一点点奖励了。

还是那句话，宝宝的第一次笑出现在什么时候因人而异，差别可能会很大。所以，当你满心期待看到宝宝冲你笑，却未能如愿时，千万不要以为自己生了个小“冰块脸”而懊恼。

如果你幸运地在四周不到的时候就看到宝宝冲你笑，那么一定会有些酸溜溜的父母把它解释为宝宝在打嗝——别理他们，回赠宝宝一个灿烂的、爱意浓浓的笑脸。

宝宝的第一个笑脸不仅是你看到过的最美好的表情，更表达了这小家伙想要与自己生命中最重要的两个人进行交流的与生俱来的愿望。其实宝宝早就可以模仿爸爸妈妈的表情了——你不妨试着对宝宝做个鬼脸。

你的宝宝生来就擅长盯着你看，与你进行眼神交流，而回望宝宝的眼睛不仅能够减轻你的压力，更能促进宝宝的成长，加深你们之间的父子感情。

所以，对宝宝说“茄子”吧！

### 宝宝的第一次洗澡

这是个需要勇气的活儿，而且必须要靠团队合作——你们两个人、四只手才能搞定，这要等你妻子的身体恢复得差不多了才行。

调好水温是给宝宝洗澡的关键，这点一开始不太容易做得好。我第一次给我儿子洗澡时，刚把他放进滚烫的水里，他的尖叫声就把我吓呆了。从那以后，我总是喜欢把洗澡水弄得凉一点，简直像洗冰水浴似的。洗澡给他留下的印象并不美好。

如果你对用手试探水温没什么信心，那就准备一支小小的温度计，它会告诉你最准确的水温。

不过，就算水温刚刚好，前几次洗澡也会因为各种原因而不顺利。奇怪的是，新生儿总是对脱衣服、躺在一个陌生的、水汪汪的大碗里等诸如此类的事非常抗拒。

因此，你必须用一只手支撑宝宝的头部和颈部，用另一只手扶着她的身体，轻轻地、轻轻地把她放进水里——脚先入水。一旦她成功泡进洗澡水里，你就立刻觉得手里像抓了一只活的大马哈鱼。更糟的是，你为了把她放进澡盆里，自己也几乎快要泡进去了，你简直不知道自己还能不能出得来。

终于洗完了澡，这时你会无比感激地发现妻子已经把接下来的准备工作做好了。你必须立刻用干的毛巾把湿淋淋的小家伙擦干净，给她穿好衣服，别让她着凉。

真不容易，没错，但是很快地，再过一两个月，给宝宝洗澡就会容易得多了，因为到那时你的洗澡技术已经相当纯熟了。

### 宝宝的第一次感冒

宝宝总是多灾多难。

当她发出沉重的呼吸声，似乎正奋力与鼻塞抗争的时候，你也一次又一次地从床上坐起来，满心的担忧让你根本睡不着觉。你绝望地看着她，她的小胸膛一上一下，艰难地起伏着，甚至就连平时最喜欢的奶水她都不愿意吃了。

不出所料，这小家伙感冒了。

因为宝宝的免疫系统还没有完全发育成熟，所以在出生后的第一年里，宝宝可能会患上八次左右感冒。在那些忧心忡忡、夜不能寐的父母看来，简直太频繁了。奇怪的是，宝宝从来不会在出生后的前三个月内患上感冒，可能是因为从妈妈体内带来的抗体还在保护着她。

一般来说，宝宝每次感冒都要持续大约两周才能痊愈。在这段时间里，你简直不知道世界上除了鼻涕还有什么。五个月以内的宝宝只会从鼻腔呼吸，还没学会用口腔呼吸，所以鼻塞引起的呼吸不畅是个大问题。

你能做些什么呢？很遗憾，没什么能做的。你只能对儿童感冒药顶礼膜拜，指望它能帮助孩子降降温、好受一点儿。让孩子多喝水也很重要，如果她在呼吸恢复正常的短暂时间里闹着要吃点东西，那就尽量喂她吃一点。

给孩子清理鼻涕不是件容易事。你可以试着往鼻腔里喷一点生理盐水，这种办法也是医生常用的，但似乎宝宝不太喜欢这种处理方式。市面上有一种吸鼻器，据说可以吸走堵塞鼻腔的鼻涕。我看身边几乎人人都买了一台，但没几个人真敢把它用在宝宝身上。

插上加湿器，让宝宝呼吸几分钟潮湿的水蒸汽。不过，现在你能做的最重要的一件事，就是在这小家伙与病魔作斗争时多给她一点爱和拥抱。

你或许觉得没必要因为感冒而兴师动众地上医院去，但该去还是得去，尤其是你第一次面对宝宝感冒，没有任何经验可借鉴的情况下。

### 过来人的经验：

汤姆，两个孩子的父亲：我觉得刚开始抚养孩子最难的就是，你听不懂这小家伙发出的声音代表什么意思——那声音就像从车盖底下传出来的。你希望有位机械师来帮你，可实际上你只能自己去应付。

苏吉，三个孩子的父亲：我经受的最大一次考验恐怕就是第一次换尿片。当时我觉得唯一的处理方法就是直接把孩子放在水龙头下冲。

这绝对是需要沉着冷静的场合。当然，你还需要一大堆的湿布片。

罗伯，两个孩子的父亲：我还记得有一次我太生气了，把折叠床从房间这头扔到了那头，因为我怎么都搞不定它。

当然，我扔的时候宝宝不在床上。

## 5.别忘了照顾好妻子

你应该既当爹又当妈吗？

其实你很难想象：当一个人经历过生孩子这种极度消耗身体资源的事情之后，紧接着还要承担抚育孩子这种更加繁重疲累的任务，她会是一种什么状态。

然而这正是你的妻子从医院回到家之后所要面对的。其实，不管分娩是否顺利，她都应该卧床静养，看看书、做做背部按摩，像病人一样受到方方面面的照顾。

不过，这种理想的恢复过程很难真正实现——毕竟那儿有个小宝宝时刻需要照顾，她总会以自己的方式告诉你她饿了，或者她想打嗝了。

你就得马上过去。

### 身体恢复

这么说也许太直接：妈妈生孩子流的血实在太多了。

这种事绝不是新妈妈会告诉准妈妈的，甚至也不是爷爷和爸爸之间会讨论的——但事实的确如此，你也应该做好心理准备。

不管她是顺产还是剖腹产，都会流很多血，也就是通常所说的恶露。这是子宫在分娩结束后将内部坏死的蜕膜随血液一起排出体外。

有时恶露可能会突然涌出，里面夹带着许多组织碎片；也可能像来月经一样，流得缓慢而平静。一般情况下，随着子宫逐渐愈合并恢复到原来的大小，恶露的颜色也慢慢由鲜红色变得越来越浅。

在分娩后2~3周左右，恶露就会排干净，有些体质比较虚弱的女性可能会延长至6周左右。在恶露排尽之前的这段时间里，除了放松心情以外，还要多注意恶露的颜色和流量变化，备足产妇垫（卫生棉栓就不要用了，容易引起感染），剩下的就是等待了。

然而，在恶露消失之前你还必须密切注意以下情况。一旦这些情况出现，立刻向助产士或产科医生求助：

- 不明原因的腹痛；
- 身体发热或发冷；
- 排出的血块体积较大，或者呈胎膜状；
- 分娩一周后恶露仍然浓稠、混浊并呈血红色；
- 恶露伴有臭味。

少数情况下，在分娩6周后出血量会在24小时之内突然增大，这种情况就是产后二次出血，出现的概率大约在1%以下。

在分娩时，医生可能会在你妻子的阴道和肛门之间做一个切口，也就是会阴侧切。在恢复期间，她必须保持伤口部分的清洁，防止感染。洗盐水浴不仅可以杀菌消毒，还可以缓解伤口疼痛——虽然听上去会很疼。

尽管排出恶露是每个产妇都会经历的，没什么特别，但稍不注意，它还是会引一连串的问题，比如便秘、皮肤问题和小便失禁等。

现在，你的妻子正在经历一场巨大的心理变革。身为孩子爸爸的你，很重要的一个任务就是让你的妻子尽量舒服一些、好过一些，顺利适应“妈妈”这个新的人生角色。如果她刚做了剖腹产手术，那你就更得忙得团团转了。

### 剖腹产的术后恢复

不管从哪个角度来说，剖腹产无疑都是一次大手术，这一点想必你明白。可也许你想不到的是，手术后的各种影响以及伤口的疼痛也足以让人难以忍受。

咳嗽会疼，大笑会疼，睡觉翻个身也会疼，实际上，做任何动作都会弄疼她的伤口。幸好她还能在宁静安逸的环境下好好休养，谢天谢地！

还有一点要注意：别以为你妻子不是通过阴道分娩的，就不会排出恶露。如果在分娩过程中用到了吸罐或产钳，或者在侧切后缝合过伤口，那么术后恢复起来就更加缓慢。请尽量用你那宽阔的肩膀帮你的妻子分担一些痛苦，虽然你自己也正因为疲惫而痛苦不堪。

首先，也是最重要的：她必须吃好喝好，保证营养，并且保持伤口处的清洁。觉得有精神的时候，就慢慢起来活动活动。

剖腹产后，给孩子喂母乳就成了一件无比痛苦的事，任何一点动作都会牵动伤口。不过一旦开始了，她也可以像顺产的妈妈那样正常喂奶。你的工作就是在她开始喂奶之前，先把她安顿得舒舒服服的，这一点至

关重要，尤其是在开始喂奶的头几天到几个星期，形成舒适的喂奶方式和环境无论对妈妈还是对宝宝都好。

不要让她提举任何东西，包括稍大一点的孩子。任何需要伸展或负重的工作都要由别人去做，她只要大大方方地接受帮助就好了。如果朋友或家人主动帮她，那就请她愉快地接受；如果他们没有表示，那就向他们求助。

在头一两个星期里，登门来看孩子的客人最好能少一点——除非是来帮忙做家务或是送三明治来的家人，而谢绝客人来访就是你的任务。我明白你的心情，你一定急着想让每个人都看看这漂亮得无与伦比的宝宝。相信我，再过几个星期，她会变得更漂亮，到那时再展示也不迟。现在，你要尽量抑制自己把家变成秀场的冲动——新妈妈真的需要时间休息，也需要时间好好了解这个刚刚闯入她生活的小家伙。

一段时间以后，新妈妈就恢复得差不多了。目前还没有什么规定限制剖腹产后的女性在多长时间之内不能开车，这要看她自己的感觉，她认为自己能否应付诸如紧急刹车之类的情况，还要听从助产士或产妇医生的意见。

你妻子的情况可能要好得多，她可能在医院住了几天就回家了。不过对许多女性来说，剖腹产后的恢复阶段都是一段难熬的日子，她的日常起居几乎全部要靠丈夫和其他亲朋好友的帮助。

## 情绪恢复

在经历过从紧张到狂喜的情绪起伏以及荷尔蒙水平的剧烈变化后，你的妻子难免会在分娩之后产生心理落差。

“产后情绪低落”指的就是新妈妈在分娩后经常出现悲伤或烦躁的现象。据估计，80%的新妈妈都有过这种由顶峰突然跌落谷底的心理体验，这是因为妈妈体内的荷尔蒙水平在分娩后的2~4天发生了改变。

此外，由于孩子出世而产生的责任感、手术后伤口的疼痛、对自己不能做一个好妈妈的忧虑以及照顾孩子的身心俱疲，这一切都让新妈妈更加不堪重负，情绪更加低落。

虽然你的第一要务是减少家里的访客数目，但最重要的角色还是充当她烦躁时的倾听者、痛哭时的安抚者和愤怒时的发泄对象。一般来说，产后情绪低落来得快、去得也快，它也是产后恢复过程当中的一部分。

如果这种状态迟迟没有好转，或者在分娩后一个月又再度出现，那事情就严重了。

可能是产后抑郁症。

就在若干年前，人们还以为产后抑郁症只是极个别妈妈才会有的。随着人们对这种病症的了解越来越深入，人们也终于承认被产后抑郁所折磨的新妈妈并非只有10%，而是高达25%。

就像其他的心理健康问题一样，想要通过典型症状来判定产后抑郁症并不容易，更糟糕的是，人们常常会把产后情绪低落与产后抑郁症混淆起来。产后情绪低落往往持续时间不长，而且能不经治疗自行痊愈，产后抑郁症却恰恰相反。

每一位患上产后抑郁症的新妈妈的症状都不一样，只有最了解她的人，比如她的丈夫、她最亲近的家人和朋友才能分辨得出她的表现是否异常，因此，新妈妈身边的人对预防和治疗产后抑郁症起到的作用至关重要。

一般来说，新妈妈产生绝望、焦虑、负罪、孤独等感觉，都是判定产后抑郁症的关键症状。此外，深深的疲惫感和被困住的感觉也是产后抑郁症的典型表现。

典型的产后抑郁症通常在分娩后4~6周内发生，但并不代表过了这个阶段，它就不会再“找上门来”——实际上，在分娩数月之后患上产后抑郁症的女性大有人在。

到目前为止，引起产后抑郁症的原因有哪些，哪种类型的人更容易被这种病症所困扰，我们了解得还不是很清楚。大脑内化学物质的变化、遗传、对荷尔蒙水平变化的应对方式以及饮食结构——这些都是可能的原因，但现在还没有确切的结果表明究竟哪种原因才是罪魁祸首。可以确定的是，新妈妈因为带孩子而与亲朋好友的距离变远，由此产生的疏离感是诱发产后抑郁症的重要原因。此外，采取母乳喂养的新妈妈由于白天晚上都要给孩子喂奶，过度劳累、休息不好，也很容易产生委屈、烦躁、易怒的情绪，从而导致产后抑郁症。

如果你怀疑妻子可能患上了产后抑郁症，那么可以采取以下几种措施：

首先，鼓励你的妻子多和卫生随访员（指英国上门护理老、弱、病、残、孕的医护人员。——译者注）进行交流。如果她比较害羞或紧张，你可以在一旁陪她——一定要让她相信：产后抑郁症是一种很普遍的现象，完全可以治愈。

其次，你还要多替妻子分担一些照顾孩子的任务，这可能需要你从工作中分点时间出来，匀给家庭。多留意那些被你忽略掉的、由妻子默默承担的小事，只要是你能替妻子做的，就尽量接管过来，这样妻子就会轻松得多，负面情绪也会少一些。

运动作为一种对抗产后抑郁症的手段，近些年来越来越受到人们的重视。你可以找点时间陪她去健身房、散散步或是去游游泳，也可以做些她喜欢的运动。如果她忙于照顾孩子没时间好好吃饭，那么带她出去吃顿大餐也是不错的选择。

不过，最重要的还是多听她的倾诉，多给她肯定，让她确信自己是一位好妈妈，还有——多表达你对她深深的爱。

帮助一位患上产后抑郁症的新妈妈度过难关可不是件容易的事，你在帮助她的同时，也要照顾好自己。必要的时候，你可以向英国产后疾病协会（Association for Postnatal Illness）之类的机构寻求帮助，共同度过这个难熬的阶段。

大多数医生都会推荐产后抑郁症患者参加心理援建小组，或者找专业的心理咨询师或心理医生。现在被广泛采用的一种治疗方式是认知行为疗法，即通过改变患者对己、对人或对事的看法与态度来改善心理问题。

还有一种方法是服用抗抑郁症药物。它的原理是提高5-羟色胺的水平——一般认为，人体内缺乏5-羟色胺会导致多种精神类疾病，尤其是焦虑、抑郁和创伤后应激综合症等。大约50%~70%的产后抑郁症患者在服用了抗抑郁症药物之后，症状在几周之内都得到了缓解。

不过，有研究证实：这种药物会随着循环系统进入母乳。虽然量非常少，但也可能会对宝宝有所伤害。因此，靠服用药物来治疗产后抑郁症远远算不上最佳方案。

## 男性与产后抑郁症

越来越多的数据显示：现在许多奶爸也正被产后抑郁症折磨着，至于确切比例我们还不得而知。美国科学家进行的一项调查认为，患有产后抑郁症的奶爸大约有10%——这正是过去的许多年里人们普遍认为患有产后抑郁症的女性的比率。

根据美国东弗吉尼亚医学院学者分析：生活方式的巨变、新增加的责任、睡眠不足和分担妻子照顾孩子的重任等因素都是引发男性产后抑郁症的“导火索”。研究还发现：奶爸往往在孩子出生后的头几个星期里幸福感最强，而抑郁情绪通常出现在产后3~6个月以后。

虽然男性患上产后抑郁症的例子太极端了些，但你也最好不要忽视孩子的出生对你造成的巨大心理影响。对现代社会的男性而言，仅仅作为养家糊口的主力已不是我们唯一能做的，更不是我们所希望的，我们不仅需要提供抚养孩子的金钱，更想要亲身参与到抚养过程中，亲手带大自己的孩子。

这就给我们造成了更大的压力。

男性应对压力的方式与女性不同。有一句话总结得非常精妙：抑郁的女人会悲伤，抑郁的男人会疯狂。过量饮酒、滥用药用甚至外遇都是男性过度焦虑不安的外在表现。毕竟，做父亲不是件小事，一边被巨大的自豪感冲击着，一边又在紧张和疲惫当中咬牙坚持着，可怜的奶爸们不知不觉就忽略掉了自己的健康。

过来人的经验：

罗伯，两个孩子的父亲：我妻子是剖腹产，因此恢复期很难熬。我给孩子喂奶、换纸尿裤、夜里起床照顾孩子，还要负责做饭——我觉得自己简直太了不起了！

杰森，两个孩子的父亲：我的妻子剖腹产生下了第二个孩子，之后休息了整整六个星期，那也就意味着：我的任务比较重。

一开始，我真的考虑过给她床边装个铃铛，好让她需要我的时候可以拉铃。我真的很喜欢照顾她和宝宝。

温斯顿，两个孩子的父亲：我不抑郁。虽然过去逍遥自在的好日子一去不复返，的确让我有些难过，但还不至于抑郁。我是个快乐的奶爸，一直在为自己拥有美好的小家庭而感到幸运。

科林，两个孩子的父亲：我自己倒是不抑郁，但我很理解那些得了抑郁症的奶爸们。

那么多正面和负面的体验——压力、兴奋、紧张、担心、骄傲、欠疚——在极短的时间内同时涌来，再加上睡眠极度不足，心理比较脆弱的人必定会受到冲击。

## 6. 育儿进度报告

你的宝宝

就如我们了解到的，在头三个月里，你的宝宝就在你眼皮子底下飞速成长着，其中以大脑的发育为主。

三个月之后，这个眼睛水汪汪、四肢软绵绵、像外星人一样的小家伙就能撑住自己的头不向后倒，眼睛可以追随走来走去的人，甚至还能冲着你笑了。

这是她一辈子当中学习东西最快的一段时间了。经过这段时间的学习，她甚至能从地球上70亿人当中准确认出自己的妈妈和爸爸——聪明吧？

宝宝的睡觉时间开始有规律了起来，就连喝奶、尿尿、拉屎的时间也慢慢地固定了。

其实我的意思是：在这三个月里，你的小宝宝——可爱的小天使——成功地将她自己的生活规律强加在你、你们这个小家庭以及你和妻子的后半段人生当中了。哈哈！

### 你的妻子

产后头三个月对你妻子来说绝对是一段难熬的时光——身体恢复、母乳喂养的折磨以及可能出现的产后抑郁症，我们都已经详细介绍过了。

不过，我们也别把这个阶段一味看得那么黑暗，好不好？虽然睡眠严重不足，但还是有许多新妈妈感到无比振奋，浑身充满了力量，因为从此以后，有一个小生命与她紧紧联系在一起了。

这种母子连心的感觉非常奇妙，你很容易就能看到或感觉得到，甚至有些奶爸会觉得自己像是在妻子和宝宝之间“插足”的“第三者”一样。

### 你自己

如果你也觉得妈妈和宝宝之间太过亲密，根本没有为你留下位置，不妨稍安勿躁——要知道，属于你的时代终究会到来。



刚开始，也许你觉得自己在宝宝眼里无足轻重。不过别忘了，你给宝宝的每一次拥抱、每一个眼神都是有意义的，正是这些，才让你成为她此后的一生当中最重要的两个人之一。

如果现在你的心态还算轻松，那就拥抱每一次凌晨3点起床的机会，珍藏每一次换纸尿裤的体验吧。头三个月虽然难熬，却也是最独特、最不可思议、最短暂的一段时光。

## 第三章 4~6个月 渐入正轨

你已经做了12个多星期的父亲了——那可是80多个没日没夜的辛勤付出啊。

你太了不起了！

现在，亲戚朋友们不怎么上门来了，也没有人给你们送食物、帮忙做家务了。你们这个三口小家庭渐渐归于平静。

虽然每个人的具体情况各不相同，但是总的来说，有三个共同的问题是你在接下来的三个月里会遇到的，稍后我们会一一讨论。

你得专心工作了。总拿“我当爸爸了”当作懈怠和请假的借口似乎有点说不过去了。

宝宝每天晚上至少还会醒来一次。

宝宝的诞生会给你们增加许多家务，多得甚至超乎你的想象。

你们这个三人小组就是政客们常说的“具有挑战性的人际关系”，而他们真正的意思是“一场活生生的噩梦”。

也许我把局面描述得太过黑暗了点，但无可否认的是：你已经开始思考这崭新的三人关系当中最基本的一些问题了，比如，当你们两人并肩躺在床上，听着孩子的哭声，彼此都在心里想着“他（她）该不会以为这次轮到我了把”，这时该怎么做才能既解决了问题，又不至于大打出手呢？当你们偶尔有时间出来和别的父母，或者还没当上父母的朋友们（天啊，千万不要）聊天时，该怎么组织语言才能既介绍了你们最近的混乱生活，你们两人又不至于吵起来？

棘手问题之一，也是最大的问题：睡觉问题。

## 1.关于睡觉的问题之二

当宝宝的睡眠时间调整为“正常模式”之后，你也终于可以睡得踏实一些了。

也许你注意到了，一般来说，三个月宝宝所需的睡眠时间是成年人的两倍，但有一半儿时间分散在白天。白天宝宝能一次睡上两个小时，晚上则能一次睡上四到六个小时。

宝宝的睡眠与成年人一样，也分为深度睡眠与浅度睡眠两个阶段。从六个月开始，宝宝就逐渐建立起良好的睡眠模式了。

宝宝也会做梦，他们至少有一半的睡眠时间处在快速眼动期。做梦有助于归纳和理解人们在白天的经历，促进神经系统的健康发展。

随着宝宝的成长，她在晚上会睡得越来越多，白天睡得越来越少。一般来说，六个月大的宝宝晚上的睡眠时间是白天的两倍，而且，白天的几

次小睡会渐渐连在一起，变成时间比较长的两段睡眠。到了一周岁时，一两次白天的小睡也会消失，宝宝只会在晚上睡觉，一觉到天亮。

在那一天到来之前，调节宝宝在白天和晚上的睡眠时间、培养良好的睡眠习惯，是你要完成的任务。很明显，宝宝白天睡得越多，晚上睡得就越少。在你尽情享受那长达三四个钟头闲适的午休时光时，应该想想：晚上你会为此付出代价！不过，你也别太矫枉过正，毕竟宝宝白天需要睡眠，不然她会非常疲倦，反而影响晚上正常入睡。你得掌握好度。

还有一个误区：为了让宝宝睡得安宁，做父母的恨不得卸了门铃，在咯吱作响的木地板上踮着脚尖儿走路，不让宝宝受到一丝一毫的打扰。

不过，要是你知道宝宝在诞生之前，曾一连几个月都隔着妈妈那层薄薄的子宫壁，听着家里的一切动静入睡的话，也许你就不会对现在家里的声音如此耿耿于怀了。

有许多宝宝都能在厨房的排气扇或是休息室里吸尘器的嗡嗡声中迅速平静下来，甚至安然入睡。因此，你大可以下载一整套家用电器在工作时发出的白噪音（白噪音指一段声音中的频率分量的功率在整个可听范围内都是均匀的。——译者注）放在你的随身听里，需要哄宝宝睡觉时，就拿出来给宝宝听，而不必把婴儿床搬到安静的地下室里去。

除了这个小窍门以外，逐渐戒掉宝宝吃夜奶的习惯也很重要。这是一个循序渐进的过程，大人可以慢慢减少夜间给孩子喂奶的次数，直到宝宝养成睡整觉的习惯，忘掉了夜奶为止。为了防止宝宝半夜饿醒，睡前最后一次喂奶的时间可以延迟，把宝宝喂饱后再哄她睡觉。如果宝宝半夜哭闹，也不要给她喂奶。要明白，如果宝宝睡前吃饱了，这时候基本上是不会饿的。耐下心来，用各种方法哄宝宝睡觉。另外，白天给宝宝喂奶时，可以适当增加些辅食了。

还有一个常常引起争议的小道具可能会帮上你的忙。

安抚奶嘴，用还是不用？

用不用安抚奶嘴一直是少数几个引起争议的话题之一：有的父母全靠它哄宝宝睡觉；有的父母对它嗤之以鼻；有的表面上不赞成使用，关起门来却一天也离不开它，好像它是一个见不得光的、肮脏的秘密武器似的。

可以肯定的是：安抚奶嘴这个东西已经被父母们广泛使用了好多个年头了。它可以让夜里醒来的宝宝通过吸吮的动作迅速平静下来，进入梦乡，也好让大人们能轻松一点，睡个好觉。

除了安慰作用以外,有证据显示安抚奶嘴可以防止宝宝猝死,因为它可以保持宝宝口腔周围的空气流通。不过,防止宝宝趴着睡觉、不在宝宝附近吸烟还是降低猝死率的最主要方法。

至于负面影响,据说长时间使用安抚奶嘴会增加宝宝耳部、肺部和胃部感染细菌的风险。另外,如果你的宝宝常年使用安抚奶嘴,尤其在三岁以后还在使用的话,就会影响出牙时间和牙齿整齐度,引起咬合错位。

使用安抚奶嘴还会增加宝宝患语言障碍的风险,原因很简单:宝宝的口腔长时间被奶嘴占着,无法练习说话。因此,你最好只在夜里哄宝宝睡觉时使用安抚奶嘴,白天就别再用了。

总的来说,在采用安抚奶嘴之前,你们一定要权衡好利弊。如果你有办法应付宝宝哭闹,用不着这个小玩意儿,那当然是最好的,相信别的父母乃至育儿专家都会对你挑大拇指。

如果你们决定给孩子用安抚奶嘴,那就尽量使用扁平的,它比传统的圆形奶嘴更有利于孩子嘴型和牙齿的自然发育。

还有一点很重要:安抚奶嘴一定要尽量保持干净无菌,记得定期更换。不管家里的长辈怎么怂恿,千万不要用它蘸糖或威士忌给孩子吃。

一般来说,在宝宝一周岁以前,你就该帮她慢慢戒掉这小道具了。当你发现宝宝有不喜欢安抚奶嘴的行为时,比如自己把它吐出来,就别再把它放回到宝宝嘴里了。要让她习惯不依赖奶嘴,自己睡觉。

有些孩子对安抚奶嘴非常依赖,迟迟无法戒掉。可是拖得越久,要戒掉就越难,越得做好“拉锯战”的准备——不过,将来的事还是留到将来再去解决。

除了安抚奶嘴以外,还有什么道具能让宝宝睡得更安稳,更香甜,更容易培养起良好的日常作息习惯呢?

这个问题就留给你自己去探索了。

## 哭闹的宝宝该怎么哄

当你或你的妻子第四次半夜起身,去哄你们那哭闹不止的小宝宝入睡时,你们一定会觉得为人父母的生活仿佛跌入了无底深渊一般。

何时才能看到曙光?何时我才能像以前一样精神抖擞地上班,而不是蜷缩在拥挤的电梯角落里昏昏欲睡?有没有什么办法能解决孩子半夜哭醒不睡觉的问题?

也许一觉睡到大天亮早已成为历史,也许你早就不知道躺在舒服的床上是什么滋味了。宝宝的需求仿佛没完没了,从傍晚到清晨,她什么时候哭醒,你就得什么时候喂她。

如果你们的睡眠需求总是得不到满足的话,那么你们真该好好研究一下如何哄孩子的问题了。哄孩子的方法虽然多种多样,但有一点是基本相同的:孩子哭闹起来后,不要立即去抱,让她哭一小会儿。这期间你可以不时走过去,摸摸她,和她说说说话,然后再离开。

这么做并不容易,孩子的哭声简直让你无法忍受。不过,只要最初的几天熬过去之后,你就会欣喜地发现孩子可以自己入睡了,而且睡得很沉——至少在醒过来后还能自己再睡着。

究竟是怎么做到的呢?

有研究指出:如果任由宝宝长时间哭泣,会导致大脑内应激激素皮质醇分泌增多,可能会对发育中的大脑造成伤害,从而导致以后的认知障碍。在凌晨3:47,当你听着宝宝惊天动地的哭声,再三劝说自己由着她去哭的时候,这项研究成果听起来可不是个好消息。

我不敢断言这项研究成果是否可靠,不过可以肯定的是,听着宝宝撕心裂肺的哭声,却要抑制着自己想要立刻上前安慰她的冲动,这对你真是无比艰难的一件事。如果你的宝宝喜欢被人摇晃着睡,一旦不摇晃,她就会哭得好像坏妖精要来摸她的小脸蛋一样,那么你可以用“抱起——放下”的方法来慢慢纠正她的习惯。

这个方法是英国著名的“婴语专家”、“超级育婴师”特蕾西·霍格在她的畅销书《婴语的秘密》中首先提出的。具体的做法是:当宝宝哭闹时,抱起她,轻轻安慰她,直到她慢慢平静下来以后再把她放下。

重复整个过程,直到宝宝彻底睡着了为止。

霍格认为,整个过程平均大约需要20分钟时间——当然她也承认实际操作起来可能要超过这个时间。到时候,不但你的宝宝睡着了,你自己也能练就一身漂亮的肌肉。

不过,健康专家们认为这种方式只适用于四个月以上的宝宝。他们的建议是:不要把哭闹的宝宝抱起来,而是让她舒舒服服地待在婴儿床上。

不管你采取哪种方式来解决宝宝哭闹不睡的问题——哪种方式都不可能帮你速战速决,都别忘了最重要的一点:你和妻子要互相支持、共同努力,至少要在艰苦的“奋战”中保留一点幽默感。这并不容易,我知道,但是笑着度过深夜这几个小时,总比在争吵中迎来朝阳和忙碌的新一天要好得多。

到目前为止,你有没有意识到:一旦家里多了个宝宝,真的有好多事情需要操心呢?

过来人的经验:

斯蒂夫,两个孩子的父亲:我们第一个孩子的睡觉习惯非常奇怪,我们必须摸着她的额头,才能哄她睡着,有时候一摸就是一个多钟头。等她睡熟了,我们才能蹑手蹑脚地溜出她的房间。

可糟糕的是,我家的地板总是吱呀作响,因此我们常常得爬着出去。我们小心翼翼,生怕会吵醒了她,可她还是常常被吵醒。

有一天,我又把她吵醒了。她哇哇直哭,于是我决定试试别的办法。

我妻子应付不来,她实在听不得奥莉薇亚的哭声,自己下楼去了(还把音乐的声音开得非常大,好盖住孩子的哭声。不过很明显,摇滚演唱会对帮助孩子睡觉没什么作用)。

我对奥莉薇亚说了晚安,便出去了。她没有得到抚摸额头的“公主”待遇,哭得更厉害了。我在门外站了几分钟,又回去,让她知道我没有走。接着,我又出去站了两分钟。奥莉薇亚的哭声我到今天都忘不了。显然,她对我的新招数很不满意。

就这样出来进去八次之后,她筋疲力尽,终于睡着了。接下来的五天里,我每天都用这种方法,到了第六天,情况终于有所改善,她可以乖乖睡觉,不再以为自己是维多利亚·贝克汉姆,必须享受女王级别的待遇了。

本,两个孩子的父亲:必须用些招数来对付宝宝哭闹不睡,除非你能让这小家伙自己知道该怎么做。

尝试“抱起——放下”法必须趁你和宝宝心情都好的时候,才能取得预期效果。不要等到你们都筋疲力尽了,你觉得自己无从选择的时候再去试。否则,你会哭得比宝宝还惨。

## 2.回到“婴儿炸弹”的话题上

如果你看过我的前一本书《写给男人的第一本怀孕书》,也许会记得我们讨论过“婴儿炸弹”这个话题——婴儿就像一个带着尿布的炸弹,她的到来让我们的生活面目全非。

“婴儿炸弹”的影响力绝非只限于孩子出生后这头三个月,甚至也不止本书所涵盖的头三年。在你为人父的余生里,你都会感受到它的影响力。

在这本书里,我将这个话题重新提出来的原因很简单:当孩子出生的喜悦渐渐过去以后,郁闷的第一个浪花已经开始拍打你的心灵之岸了。

不过,在《写给男人的第一本怀孕书》当中,我真的不想吓着任何一个读者,不想给他们本就忐忑的心上再添点儿堵。现在不同了,借用罗伯

特·德尼罗在电影《拜见岳父大人》中的一句台词——你已经是“信任圈”当中的一员了，我不必再对你隐瞒。

你可能感觉到了，当你有了自己的孩子以后，你与另一半之间的关系就完全不同了。毕竟你们的生活环境、交流内容、优先考虑的对象等都在一夜之间发生了翻天覆地的变化。

然而，这种改变并不意味着你们的甜蜜关系就此终结——恰恰相反，宝宝的到来标志着一段崭新关系的开始。

## 男女平等

总的来说，现代婚姻家庭关系的关键词是“平等”——这是过去30多年来社会不断进步的结果。这结论听上去很可怕，我知道，但是与我们的爷爷辈、父辈相比，我们所面对的生活抉择大多是由夫妻双方共同做出的。

作为男人，你可以不和妻子商量就自行决定买什么车、买哪栋房子、去哪里度假的时代早就一去不复返了。如果主妇表现良好，你会在星期五晚上把家用放在餐桌上作为对她的奖励，让她去买些自己心仪的东西，这种在我们上一辈或上上辈看起来还理所当然的事，现在倒更像是史前传说般不可思议。

男女收入的变化也是家庭关系发生变化的基础：在1968~1969年，只有5%的妻子收入比丈夫高；到了2010年，这一数字激增到了44%，并以极快的速度继续增长着。

然而随着宝宝的到来，这种男女平等、性别角色模糊的现象一下子就被打破了，职业女性们不得不暂别职场，整天围着襁褓打转，仿佛自己突然之间回到了“男主外、女主内”的1953年一样。

在过去的40多年里，不管我们如何以惊人的速度变化发展着，婴儿却仍然像一个世纪前那样从一出生就要求我们付出大部分时间和精力。

他们决不会主动适合我们的步调，只好由我们来尽量迁就他们。对大部分女性来说，这意味着一系列的调整 and 变化，尤其是原有的工作和生活方式要暂时停止，甚至全然改变（这也正是女性首次生育的平均年龄稳步增长，现在已达到29.2岁的原因）。

这件事非同小可，需要引起我们足够的重视。对许多女性而言，“要做妈妈”的消息对他们心理的震撼越来越像是一场八级地震。从此，他们与丈夫的平等关系被打破，独立自主的地位也不复存在——至少是暂时不再。要做好这一系列的调整并不容易，丈夫在其中也要发挥重要作用，帮助妻子尽量平稳地度过调整期，要让妻子觉得你愿意与她共同面对生活中的剧变。

当然，这并不是说你有一大把时间来帮她恢复往日的地位。要知道，“婴儿炸弹”的第二波影响就是给父母增加许多工作量，多得超乎你们的想象。

### 家务活如何分工

一旦孩子来到你们这个小家庭之中，家务活就开始以可怕的速度激增，仿佛永远都不会有做完的一天。

这种情况下，夫妻双方很容易因为一些鸡毛蒜皮的事而针锋相对，这无疑会让自己在对方心目中的分数大打折扣。

“这个星期我天天半夜醒来哄孩子睡觉。”

“这个周末给孩子洗澡，你一点儿都不帮忙。”

“该你做早饭了！”

“我已经忙了整整一个星期了。”(绝对不要说这种话，绝对不要！)

真正的问题不在于你都做了些什么，而在于你是怎样做的。

最近，“婚内软冲突”这个词被越来越多的奶爸们用来形容自己在照顾孩子的过程中遭遇到的处境：自己明明做了很多，功劳却被妻子一笔抹煞。

在畅销书《男人来自火星，女人来自金星》中，你可以找到这一现象背后的原因。把需要换洗的衣服扔在脏衣篮外面，与放进脏衣篮里面没有什么区别吗？错，区别很大！这就是男人与女人在认识问题上的不同。更何况，昔日既有能力、又有权力的职场女性一旦把全部时间和精力放在家里，难免会用管理公司或团队的方法来管理你们的小家庭。一旦你完不成“业绩”，她自然会在你的“绩效考核”上打低分。

因此，作为解决问题的权宜之计，我们男人只好在家里放低姿态，服从妻子的“领导”。毕竟由职业女性变成全职妈妈，我们的妻子需要找到些心理上的平衡——孩子不哭不闹，事情都料理好了，她可以安心地看上两个小时DVD或者好好睡一觉，这些都是难得的心理安慰。

美国微软全国广播公司(MSNBC)进行过一项调查，是关于家务活由夫妻某一方单独完成，还是由两个人分工完成。有趣的是：74%的男性认为家务活是两人分工完成的，而同意这种结论的女性只有51%。

说实话，我们对于这个结果并不感到意外，是不是？我们总喜欢夸大自己所做的那部分，对对方所做的却总是视而不见。“这件事有一半是我做的”，你口中的“一半”在对方看来，往往约等于零。

怎么办？难道接下来的18个月，我们都要在互相指责当中度过，两个人都因为自己的付出被对方忽略而满心委屈、愤愤不平吗？

当然不是。在对这件事的认识上，只要两个人都做一点小小的改变，再拿出一点解决问题的毅力和决心——当然，说起来容易做起来难，情况就会好得多。

首先，你们两人都要时常鼓励对方把照顾孩子过程中的疲惫、沮丧和无聊的感觉说出来，不要一味地闷在心里。为人父母不是件容易的事，这是你们实实在在面临的生活，而不是电视广告中轻轻松松的几个镜头。让人抓狂的事随时会发生，没完没了的工作也总得有人去做。谁都难免有心烦意乱的时候，恨不得离开这里，逃到一个没有纸尿裤、没有奶粉，能好好休息一会儿、喝杯小酒（我更希望是一瓶）的地方去。

其次，你们都要放弃一部分自己的利益。对你来说，这可能代表着你要多分担一些妻子的家务，要承认现在的生活的确与过去不同了，而不是苦思冥想如何才能回到过去的生活方式；对你妻子来说，她必须认识到房间不可能再像过去那样干净整洁，很多事都未必按照她的愿望发展。

最后，在繁忙的育儿工作中抽点时间出来，换个角度看看你们的生活。你会发现，与其这个星期第三次因为如何给奶嘴消毒而吵得面红耳赤，倒不如把一起抚养孩子长大看作一种乐趣。

把心思全用在诸如消毒湿巾、冷冻的菜汤或者让另一半先起床去哄半夜哭醒的宝宝之类的事情上，而没有好好观察你的宝宝是如何长大的，这才是真正的本末倒置。

我们什么事都得兼顾——没有人比我更明白这一点了，可如果我们能认识到：不管是洗洗涮涮还是收发邮件，都可以暂时先放放，拿出一个钟头来和你那漂亮的宝宝在地板上做做游戏，也许你会发现生活并不像你以为的那么痛苦。

## 过来人的经验：

苏吉，三个孩子的父亲：我就不相信我父亲以前换过哪怕一次尿布！

在他们那个年代，妈妈和爸爸的角色区分得很清楚。现在，不仅妈妈希望爸爸多分担一些带孩子的事，爸爸们自己也希望多参与其中，从小就和孩子建立起深厚的父子关系。

罗伯，两个孩子的父亲：我觉得三、四十年前，家庭中的性别角色划分得非常清晰。现在，各种责任都要由父母双方共同承担，否则一方就会抗议道：“难道这只是我一个人的家吗？！”

默里，两个孩子的父亲：我们之间的冲突主要集中在做事方式的不同上，我妻子做任何决定的出发点都是尽量让自己觉得舒服。

现在回头想想，当时她希望我能多提供些理智的意见，但我们俩有个共同点，就是都喜欢听从自己的本能做决定，而不是靠理智。

温斯顿，两个孩子的父亲：我小的时候，我父亲经常很晚才回家，没时间帮我洗澡或喂我吃饭。对童年时期的我来说，父亲更像是个疏远的陌生人。不过他仍旧是个好父亲，我也是花了好长时间才明白了这一点。

西蒙，一个孩子的父亲：我觉得压力很大，因为我妻子对我非常挑剔。在她眼里，我做事错误百出，一旦被她揪住错处，她就立刻叫我滚开，自己来做。

### 3. 难能可贵的交流

在孩子刚出世的几个月里，你和妻子活像两只忙碌的蜜蜂——我想这一点无需多言了。

你妻子会整天待在家里学做一个好妈妈，一心想着如何应对生活中发生的种种变化，无暇它顾。

不过我倒认为：越是在这种压力重重、全然陌生的环境中，与别人交流的能力就显得越发珍贵。与那些和你们一样为抚养孩子忙得焦头烂额的父母们聊聊天，你会觉得自己还没有到崩溃的边缘。

新妈妈们互相交流的机会非常多，最传统的途径是通过NCT或诸如此类的育儿小组。在这里结识的新妈妈们不仅住在你们附近，而且多半与你的妻子处在同一个育儿期，这才是最关键的。你的妻子最需要和那些每天为了同样的事情烦恼的新妈妈们多多交流。就算在生孩子之前，有的人看起来不太适合作为交流对象，可在生过孩子之后，只要是看起来疲倦不堪的，都可以成为你们的好朋友。

至于你，可以参加在育儿小组里结识的新爸爸们举办的“奶爸之夜”聚会。你可能会发现，不管这些新朋友多么性格各异，一旦当上了爸爸，且宝宝不足六个月大，每个人都是一样的。就算对方是个一本正经得有点发闷的家伙，你也可以坐下来，和他好好讨论一下“粪便的形状”之类的话题。

还有件事需要在此提醒你：带着宝宝出门是件花时间的事。喂奶——换纸尿裤——包孩子——重新换纸尿裤——重新包——喂奶……这些杂事组成一个周而复始的循环圈，它具有无法用科学解释的巨大能量，足以让你们最终放弃出门，在家一待就是好几天。这时，你们可以换一种足不出户的交流方式——线上交流。

现在，育儿类的网站论坛非常多，你妻子完全可以坐在电脑前，与成千上万的新妈妈一起交流经验、聊天逗乐、互相安慰、互帮互助

或者加油打气。在她最需要归属感和支持的时候，虚拟的论坛往往能让她得到最实在的满足。

构筑一张由和你们一样的父母组成的关系网是十分明智的做法，你们将在往后的数年里都受益于它，尤其在宝宝出生的头几个月里，它对你们的帮助更是显而易见的。因此，如果你的妻子有点内向，那就多鼓励她参加社区里的母婴小组或早茶沙龙吧。这种聚会看似有点强制性的意味，但它们既然存在，就必定有其存在的意义。

祝你们交流愉快！

## 4. 育儿进度报告

### 你的宝宝

作为一个只知道吃奶和睡觉的小生命，三个月大的宝宝开始有了一点空间意识，也渐渐学会控制自己的身体了。



### 宝宝 说明书

也许她已经可以在床上翻身——翻过去，再翻过来，碰巧看到这一幕的你一定会大吃一惊。你抓着她的小胳膊时，她甚至可以用两条可爱的小胖腿站起来了。当然，她还要再过几个月才能学会走路呢，但你已经看到她迫不及待地想要迈出人生的第一步了。

在她发出的不知所云的咿咿呀呀声中，你依稀听到了好像“妈妈”“爸爸”的古怪音节。虽然目前她还不能把这两个词与你和你妻子联系起来，但你已经兴奋得头皮发麻了。顺便提醒你：如果她叫的是“爸爸”，那么鼓励她多叫“妈妈”才是比较明智的做法。

三个月大的宝宝可能已经开始用手抓玩具了，甚至还会把玩具在两手之间传来传去。看到别人对她做鬼脸时，她会咧开嘴笑，露出刚刚冒出来的小牙齿。总之，现在的宝宝可爱极了，远不是以前那个软绵绵的、有点对眼儿的小东西了。

### 你的妻子

又要喂奶、又要照顾宝宝，你的妻子又累又烦躁。尽管如此，她已经开始考虑做健身，恢复她生宝宝之前的身材了。

产后身形恢复可不是件容易的事。如果你肯多帮她分担一点照顾宝宝的任務，为她留出做运动的时间，她会非常高兴。不过，我要提醒你在这件事上注意措辞——“你是不是该去健身了？”这句看似很平常的话可能会让你吃苦头！

运动对身体和心理的益处我在这里就不多讲了。它是产后恢复的最佳方式。

另一件里程碑式的事件是：她的例假恢复了。有时候例假会在哺乳期间就早早“光临”，但更常见的情况是她给孩子减少喂奶量或彻底断奶以后，例假才会回来。

### 你自己

正如我们在“婴儿炸弹”这个话题里面谈到过的，随着孩子逐渐长大，你和妻子之间也将暴露出越来越多的问题，尤其集中在照顾孩子方面。

许多男人都希望更多地参与到照顾孩子的事务中来，这本身是件好事，其中不好的方面在于：男人一旦参与进来以后就会发现，在妻子眼中，自己没有一事情做得对。

让我们从女性的视角来分析这个问题，你就明白其中的原因了——自从孩子出生以后，她就时时刻刻和孩子在一起，她知道孩子的喜怒哀乐，知道她为什么哭，她什么都知道。当她将照顾宝贝的重任交到丈夫手中时，哪怕只有一小时，对她来说都是极其紧张痛苦的事。出于妈妈的本能，她的眼睛紧紧盯着丈夫，恨不得对丈夫的每个细微动作都提出意见。

然而男人一边要照顾孩子，一边还要应付妻子接二连三的批评，也实属不易。你能做的就是：平时多向妻子学习，轮到你“上场”的时候，要准备好强大的内心来包容她的批评建议。如果妻子照顾孩子的时候，你却站在一旁指指点点作为对她的报复，那你绝对不能算作一个好男人。

记住：针锋相对、剑拔弩张对双方都没有好处，只有心平气和地沟通、礼貌地表明自己的态度才是最有效的解决方法。

“请相信我，请让我按照自己的方法去做。”在发生冲突的时候，如果你能温和地对妻子这样说，相信她也不会不由分说地把你拉开。太多的负面情绪会让你无法保持冷静和理智，更不用说与妻子有效沟通，所以，请你尽量降低自己的敏感度，保持中立。慢慢地你会发现，妻子越来越能理解你的处境了。

不用怀疑，你做得其实已经很好了。如果某位和你差不多时间当上爸爸的朋友看起来总是从容淡定，请相信——关起门来，他在家里也会为同样的问题而焦头烂额。

## 第四章 7~9个月 云开雾散

来不及注意从什么时候起，你已经走出了那片笼罩着迷雾的森林——我是指照顾孩子这件事变得有方法、有规律甚至有乐趣起来。

别误会我的意思，你从来都觉得做父亲是件有趣的事，没有人对此表示怀疑。只不过，随着宝宝一天天长大，对周围世界的认识越来越多，你也会觉得更有意思了。

从现在开始，宝宝可以吃一些辅食，甚至可以凭借自己的力量到处乱爬了，自然，照顾她的工作与过去只要喂饱她、保证她周围环境的安全相比有了很多不同。宝宝的独立性已经初见端倪了，虽然表现得还不太明显。

你甚至可以读故事给她听了——可能你早就开始这么做了，但从现在起，你才真正看得到、听得到她的反应，知道她很喜欢听你讲故事。

虽然你们夫妻二人还没有战胜“睡眠不足”和“精疲力竭”这两大邪恶的敌人，但至少你们的交流中出现与孩子完全无关的话题了，这可是自孩子出生几个月以来的第一次。在双方都同意把孩子放在首要位置的前提下，你们之间的关系甚至有了奇妙的改善，简直像是被精灵施过魔法似的。

幸福和喜悦如潮水般将你淹没。

直到乳牙的出现，让这一切戛然而止。

对那个脸颊红扑扑的、又疯狂又暴躁、总是没完没了流口水的小家伙来说，长牙齿带来的是疼痛，而这痛苦期竟然长达两年半！

让我们把这个问题先放一放，打起精神来看看你的小宝宝，她已经可以一边爬、一边吃下整根香蕉了！  
为她骄傲吧！

## 1.断奶、爬行、长乳牙——忙碌的宝宝

### 断奶

怎样断奶和怎样哄孩子睡觉一样，说来说去只有那么几条经验。

根据卫生署的权威建议，六个月以上的宝宝不再适宜用纯母乳喂养，因为纯母乳无法满足成长中的宝宝对铁的需求。

最近有人指出，宝宝从四个月起就要开始吃辅食了。不过大多数育儿专家还是认为：加入辅食的时间再延迟八周比较稳妥，这样可以减少宝宝因为食物而感染细菌的风险。毕竟四个月宝宝的消化系统还未完全成熟，免疫系统的发展也还不够完善。

也有这种可能——你的宝宝天生不喜欢喝牛奶。在这种情况下，即使所有的育儿指南都认为四个月的宝宝不应该吃固态食物，你也必须早早给她准备辅食，不然你只有看着怀里的小家伙饿得哇哇直哭，摸索着去啃你的家具了。最好不要用乳类制品、柑橘类水果、果汁、鸡蛋和带壳的水生动物作为辅食，含有麸质的食物也应该尽量避免，有证据显示宝宝过早食用含麸质食物可能会引起腹腔疾病。

宝宝已经可以吃辅食的标志，除了她开始喜欢吸吮自己的手指甚至想要吞下整个小拳头以外，还有她可以自己抬头、在辅助措施的帮助下能坐起来，她的体重已达到刚出生时的两倍。也许最有说服力的表现是：她不仅对你盘子里的食物表现出好奇，更会主动伸手来抓了——这淘气的小家伙！

稀薄的糊状食物，如土豆泥、煮熟捣烂的胡萝卜、切碎的嫩菜叶、香蕉泥、炖烂的苹果或梨等，都可以作为很好的辅食。你可以先从婴儿米粉开始，然后尝试燕麦粥或米粥，配以母乳或奶粉，等宝宝逐渐适应了以后，再尝试其他辅食。

喂的时候别太心急。别忘了，在你眼中小小的一碗饭，对宝宝来说可能就是一大盆。为什么呢？因为她的胃容量还太小，一两勺饭可能就撑得满满的了。

究竟什么时候喂辅食最好，在喂奶之前、之后还是之中？这个问题根本没有标准答案，只能取决于你家宝宝的兴致。如果你无论喂什么都被她无情地吐出来，也别太沮丧——新的味道和口感的食物需要时间来

慢慢适应,不是吗?你要坚持不懈地喂,不要以为某种食物她现在不吃就是不喜欢吃,就永远都不会吃。

当宝宝的咀嚼动作更加熟练、对辅食也更习惯了之后,你就可以把辅食做得更加黏稠一些了。我当然不是让你直接喂她牛肉饼,而是建议你喂稍大一些的软颗粒,好加强她的咀嚼和吞咽动作,锻炼下颚肌肉。这对日后宝宝学习说话是至关重要的——说话可是未来几个月里宝宝要完成的主要任务之一。

等宝宝到了七八个月大时,就可以一日三餐都吃糊状辅食了。要注意别让宝宝吃得太饱——和我们一样,宝宝有时也会吃过量。当她小嘴紧闭、把头扭到一边,或是坐在婴儿椅里高声喊着:“看在上帝的份上,别喂了!我已经吃得够多了!”的时候,那就说明她是真的饱了。

从第一天吃辅食起,你就要逐步培养宝宝良好的饮食习惯。随着宝宝的肠胃对辅食越来越适应,你也要给她准备各种各样的辅食,包括挑去刺的鱼肉,这样可以防止宝宝长大后挑食。宝宝一岁前吃的东西最好不要加盐和糖等作料,也要避免太过油腻。

一旦添加辅食,就要注意让宝宝喝水了。六个月大的宝宝手部肌肉逐渐发展,抓握协调性越来越好。此时,你可以尝试握着宝宝的手,帮她学习用小杯子喝水。另外,千万不要用食物作为奖励或惩罚宝宝的手段。

给宝宝准备一些安全而绵软的小零食也是不错的,比如涂抹黄油的吐司条、去皮的梨块等。宝宝自己抓来吃,而不是被动地等着大人来喂,这样可以增强宝宝的自信心和独立性,最关键的是可以锻炼宝宝的脸部肌肉。

如果你准备这么做,那就一定要在宝宝吃的时候守在她身边,防止她噎着。

不用说,市面上一定有琳琅满目的婴儿辅食工具出售,比如橡胶的勺子、高脚婴儿椅、吸管杯等。它们能让你准备辅食的过程变得简单轻松,当然,也能让你的荷包迅速瘪下来。其实,现在你最需要的不是它们,而是耐心和幽默感。

看着宝宝津津有味地嚼着小零食,你会有一种由衷的幸福感。这是宝宝迈出的重要一步,从此她就知道该怎样维系生命了。最后要警告你的一点是:一旦宝宝开始像成人一样吃东西,便便的颜色和气味也会变得像成人的一样了。

祝你愉快!

爬行

既然学会抓东西吃对你的小宝宝来说算不上什么挑战，那么在接下来的几个月里，学会爬应该也不难。

有证据显示：因为宝宝睡觉采取的是仰卧睡姿，所以锻炼手臂和颈部周边肌肉的力量就全靠爬行了。另外，除了被大人抱出去晒太阳以外，爬行是宝宝的视觉和听觉得到极大扩展的机会，何况爬行还是宝宝的自主活动。

在爬行的准备阶段，宝宝会学着协调双手和双膝。她会以屁股为支点，以双手和双腿作为浆，有时候还会像博尔特（Usain Bolt，尤塞恩·博尔特，牙买加短跑运动员。——译者注）一样滑稽地前后摇摆。很好，从此你家就有自动拖地机了。

别看宝宝这动作丑陋，却能有效前进。

有的宝宝只用双手、双脚爬行，有的宝宝双手、双脚和双膝并用——采取什么动作其实并不重要，重要的是能够前进。如果宝宝九个月了还没学会爬，也不必太担心，有的宝宝没有真正学会爬行就会走路了，只要宝宝能学会协调两侧身体、等同地使用上下肢就好。如果到一岁前宝宝对活动身体都没有半点兴趣，那你就该带她去看看医生了。

一旦宝宝开始爬行，你就得好好对你的家审查一番了。用主持人琳恩·福尔兹·伍德的话来说，家里的每一个边边角角都“潜藏着死亡陷阱”。

好吧，这句话似乎有点耸人听闻了。不过，你倒真可以四脚并用，在家里爬上一圈试试看。凡是你能碰到的、撞到的，能拿起来放到嘴巴里的，统统都要收起来；凡是你能打开的、能碰坏的、能晃动的，都要固定或防护好；凡是贵重的，甚至不那么贵重的，都要放在离地至少七英尺高的地方。

有了这个可爱的“宝宝检查员”，你的家恐怕要变成一座充满了塑胶保护罩的现代艺术博物馆了。

用绝缘材料把插座封好，用软塑胶把尖锐的桌角或柜角包起来，在沉重的房门后面加一个橡胶门挡，不要把热水瓶、花瓶等危险物品放在有桌布的桌子上——别以为我在开玩笑，如果你看了以下数据，恐怕会立刻冲出去，买一整套婴儿安全防护工具回来。

根据英国皇家事故预防协会（Royal Society for the Prevention of Accidents）统计：英国的医院每年要收治超过600,000名四岁以下在家受伤的儿童。其中最易发生事故的地点是厨房、卫生间和楼梯，其次是起居室和餐厅；最容易发生事故的时间段是傍晚6~7点，这段时间里人们往往在吃饭或洗澡，注意力也是一天当中最分散的。

总之，到了这个阶段你才会知道，照顾六个月以内的宝宝还不是最消耗体力的，六个月以上的宝宝才是摆在你面前的新挑战。宝宝到

处爬，你也得紧跟着。

## 长乳牙

我们人类长牙齿的方式简直愚蠢透顶。

你马上就会看到，宝宝的乳牙会带来多少麻烦。

从六个月左右起，宝宝就要开启长达三年的长乳牙历程。等到全副乳牙终于长好，却只能用一两年就又要脱落，更换恒牙了。

宝宝长乳牙在医学上有个术语，叫做“乳牙萌出”，可实际上，这个过程一点儿也不像它的名字那么“萌”。

最初的十颗乳牙将在接下来的六个月里陆续长出，它们带给宝宝的“好处”是——双颊火烧火燎般疼，耳廓发红、发热，晚上睡不好，迫切想在所有够得着的东西甚至人身上咬上一口，咬一口果冻会疼得大叫起来，类似感冒的症状，流口水……因为长牙期间宝宝的口腔里会分泌一种偏酸性唾液，所以换下的纸尿裤也会有一股令人作呕的气味，让你恨不得叫联合国武器核查小组来把这些东西清理干净。

流口水是正常现象。乳牙顶出牙龈向外生长，会引起牙龈组织的轻度肿胀不适，从而刺激牙龈上的神经，才会导致唾液腺反射性地增加分泌。当然，如果宝宝流口水特别严重，就要带她去医院检查，看看口腔内有无异常病症、吞咽功能是否正常了。

一般来说，长乳牙的顺序是这样的：6~12个月，中切牙（也就是门牙）先长出；9~16个月，侧切牙陆续萌出，13~19个月，第一批臼齿露头；16~23个月，犬齿长出；第二批臼齿大约出现在22~33个月。据说出牙的早晚与遗传有关，如果你小时候出牙就晚，那就别怪宝宝的小牙迟迟不见动静。

除了好好安慰疼痛的宝宝以外，你还可以做点别的来帮她缓解疼痛。给她准备点凉凉的东西嚼，比如把婴儿用橡胶环放在冰箱里冰一下。如果宝宝嚼得动，那么冰镇去皮胡萝卜或苹果条也是可以的。

据说药店里出售一种能够缓解牙痛的牙粉，也许你已经迫不及待想要买来一试了。如果我说目前还没有任何证据显示这种牙粉对乳牙萌出有任何实质性的好处，恐怕会被药店门外等着买牙粉的奶爸们打翻在地，说我完全是一派胡言。也许我应该换个说法：至少这白色粉末放进嘴里会让宝宝觉得新鲜，而暂时转移走她的注意力，不让她关注疼痛的牙龈；或者说，当宝宝一次次地将被你打开封口、送到面前的牙粉袋子推开时，你就活像个笨手笨脚的可卡因推销商。

对四个月以上的宝宝，你可以买一种乳牙牙胶来涂在她的牙床上——要当心，如果宝宝的第一颗小牙已经露头，她可能会狠狠咬你一

口，然后看着你抽搐的脸大笑。

## 过来人的经验

保罗，两个孩子的父亲：给孩子断奶是一件需要谋略的事。

我觉得让孩子每样食物都尝一点点，比把所有食物都打成糊状、一股脑儿地喂给她要好。否则，等到她两岁大时，你想要她乖乖地坐在餐桌前，面对一大桌做好的饭菜，恐怕不太现实。

马库斯，四个孩子的父亲：我们的第一个孩子没经过爬就直接学着走了。这实在不可思议，我们从没听医生说过有这种情况存在。

汤姆，两个孩子的父亲：用助产士的话来说，我们的大儿子是个“小懒鬼”，他比预产期晚了足足两个星期才出来，所以学会爬比别的孩子晚也是意料之中的，更不用说学走路了。

过了两个暑假，到了第21个月的时候，他还在床上躺着。显然，这样比较容易，可我们却着急坏了，尤其听到别的父母都说“这么晚还不会走路，恐怕有点问题”的时候。

至于长牙期间纸尿裤的气味，我觉得用“令人作呕”来形容还远远不够。那就像是恶魔混合着马路上被辗死的动物尸体，一起被搅拌机打碎，再和鸡尾酒混合起来，倒在纸尿裤上一样。

温斯顿，两个孩子的父亲：我的两个孩子都被牙疼折磨得不轻，看着他们受罪，我的心都快跳出来了。

另一方面，牙疼似乎可以作为一切表现不佳的通用借口，供淘气的孩子一直用到八岁。

## 2.重新认识你的妻子

这六个月以来，每天早晨你一睁开眼，向枕侧看过去，沐浴着晨光出现在眼前的就是那个和你一样刚刚荣升父母的人。

圆溜溜的肩膀，苍白的皮肤，凌乱的头发……这些特征是你再熟悉不过的。其实，你并非只是靠这些特征才辨认出她，而是靠某种更深层次的东西，就像是一份年深日久的记忆，能毫不费力地浮现在你那睡眠不足的脑海里。

她是你的妻子。她与你就是阴与阳、维多利亚与贝克汉姆、朱丽叶与罗密欧——现在你们又好不容易能从照顾婴儿的水深火热的头六个月里稍稍透口气，是该重新认识一下对方了。

飞到威尼斯去好好度个假，重燃爱火，实在不是个容易实现的计划——现在你们连去一趟附近的电影院，都要提前做足很多准备工

作。那么，该如何保证你们的感情不在给奶瓶消毒、换纸尿裤、倒垃圾筒之类的琐事中变质呢？难道随着岁月流逝，你们不仅忘了当初是怎么有了孩子，更忘了两个人是怎样组成这个家庭的吗？

### 忙碌之中的小浪漫

在早晨那短短几个小时里，要制造些温馨浪漫的桥段谈何容易！

繁重的家务劳动、疲惫不堪的状态……在这种贫瘠的土壤里，脆弱的爱的种子很难存活下去。不过，你也并非束手无策，一些小的、简单的事情，有时却有能令爱火重燃的神奇力量。

首先，多运用一些亲密的动作。比如当你经过厨房时摸一摸她的头发，或者时不时地给她一个吻。这些动作虽小，功效却不容小觑。我知道这听起来有点做作，但总比眼看着疲劳和压力一点点淹没你们的爱情要好，不是吗？

我们说过了，趁假日外出旅行是不太可行的事——如果你妻子用母乳喂养，那就根本无法出去；即便你们给宝宝喝配方奶粉，也未必就脱得开身。哪怕把宝宝托付给最亲近、最信任的亲友照顾一夜，当父母的都极其不忍心。相信许多父母对这一点都深有体会。

不过，一个下午或一个傍晚的时间，你们总还是抽得出来的。不要小看这短短几个小时，它起到的作用远远超乎你的想象。也许你要先查看日程表，花时间把一切事务都提前安排好，但是行动起来，带上你的妻子，去餐厅、看电影、吃披萨，这才是最关键的。千万别拖延，准备起来，动起来，事情没那么难办。等你们高高兴兴地回家以后，你会很庆幸自己把计划付诸实践了。

一旦你们成功地外出过一次，发现地球还照样转得好好的以后，就可以计划第二次、第三次了。外出计划不需要安排得很频繁，但可以定期。在期盼下一次外出的心情之中，你们可以克服眼前所有的困难。

现在，你不仅是新任老爸，还是娱乐部部长了，继续努力！

顺便提一句：别以为我什么都知道，什么都做得很好——我妻子要是读了这本书，准得把它丢到墙上去。这些经验都是我采访过的那些父亲们总结出来的，相信这些经验一定能在眼下最艰难的时期帮你维持好家庭关系。

### 新新父母的性问题

在全新的夫妻关系当中，最核心的内容当然是做爱。

通常，摆在新新父母面前最显著也最常见的问题是：做爱的步调如何能与现在全新的生活步调协调起来？

你们之间的心理距离越近,关系就越是亲密;关系越亲密,就越能宽容和理解对方,与对方协调一致,于是,你们之间的心理距离就越近。

这是理想状态下的良性循环。

然而现实情况是:你想要的时候,妻子并不想要,或者恰好相反——许多问题都属于这一类。来自工作和家庭的压力,使得你们在床上表现得极为力不从心。

不管你们的具体情况如何,都要特别斟酌孩子出世以后你们第一次做爱的时间。

根据医生建议,夫妻最好在孩子出世后第八周左右再恢复性生活。不过,对许多女性来说,光是身体恢复需要的时间往往就要超过八周,更不用说照顾孩子多么耗费精力了。

第八周也好,酌情延后也好,你们都要把恢复性生活后的第一次当作真正的第一次看待,也就是说:你要尽量缓慢而轻柔地进行。

你在“性”致盎然的时候,可能会发现妻子的阴道有点干,如果她用母乳喂孩子,那就更容易出现这种情况。不要以为她没有和你一样兴奋起来而不高兴,你可以用一点润滑剂,并让她决定体位、掌控节奏。你还可以准备一些制造新鲜感的小道具——只要留意就会发现,可选择的东西很多。

给你提个醒:不要以为你们有很长一段时间不需要采取避孕措施。的确,女性在生完孩子以后短时间内再次怀孕的可能性不大,尤其是哺乳期的女性,但凡事都有例外。想想玩轮盘的时候吧,你越是觉得这局不会输,就越可能输。所以,避孕措施不能少,除非你已经做好了明年迎接第二个孩子的准备。(你不是疯了吧?)大多数口服避孕药中都含有睾丸酮、黄体酮和雌激素类衍生物等物质,这些物质进入母体后,一方面会降低乳汁的分泌量,另一方面也会随着乳汁进入宝宝体内,对宝宝的生长发育不利,所以你们还是改选其他避孕措施为好。

在重新开启夫妻生活之前,你要给予妻子足够的时间和理解,好让她不仅能做好充分的身体准备,更能把心理状态调整到位。在经历过极其痛苦的分娩过程之后,她难免担心做爱会引起剧烈的阴道疼痛,更会担心自己的身体已经走样,失去了对你的诱惑力。

你的对策是:给对方提供足够的空间、理解和赞美。千万不要施加压力,哪怕是不经意间流露出一点点,都会在对方心里引起连锁反应,甚至让她觉得你温柔的安慰和赞美都是催促她早点和你上床的手段而已,这就就让原本令人期待的性事变得不那么性感了。

你一定不会那么做的,对不对?

女性绝不是唯一在分娩过后对性生活有些许畏惧感,需要时间来调适的一方。有些男性在亲眼目睹了妻子的分娩过程,尤其是婴儿从妻子的阴道娩出的那一刻后,会产生严重的心理不适。解决这类心理问题的方法我们在前面已经讲过:在照顾宝宝的繁忙日程中安排一些浪漫的小插曲,慢慢拉近夫妻双方的心理距离,让感情的小火苗重新燃烧起来。

停一会儿,透透气,享受这个重新认识对方的机会吧。

## 过来人的经验

尼克,两个孩子的父亲:在宝宝没出世之前,我们第一次外出度假是蜜月旅行的时候。

当时我们俩都玩疯了,喝了好多酒,就好像过了那晚就再也喝不到酒了似的。

斯图尔特,两个孩子的父亲:我们两人的父母都不在附近居住,我们对保姆也不太信任,因此,孩子出生后我们的第一次外出已是几个月之后的事了——好在还没有拖到孩子周岁以后。

至于下一次外出——我们都希望在未来四年之内能有机会!

汤姆,两个孩子的父亲:“我快累死了!”这种话永远不会从我嘴里说出来。

保罗,两个孩子的父亲:再完美的亲热都比不上饱饱地睡一觉。

## 3. 育儿进度报告

### 你的宝宝

在这三个月里,看到你那聪明的小宝宝又是忙着学爬行,又要学着吃辅食,还要忍受长乳牙的痛苦,你一定以为她无暇他顾了。

不是的!她是一部充满动力的学习机器,随时都可能让你为她的学习成果而惊讶,比如当你叫她的名字时,她竟然会扭过头来看着你。仔细想想,你就会意识到这是多么不可思议的伟大成绩!在短短几个月的生活中,她不仅知道人们发出的各种声音是包含着意义的,还能在这些差别极其细微的声音里识别出与自己相关的那一个。

她简直是个天才!所有的宝宝都是天才!

她甚至开始模仿你的动作了——点头、摇头、吐舌头。她的独特个性已经在她抓奶瓶、用勺子、急着吃东西的方式中初现端倪了。

从现在开始几个月里,“躲猫猫”将是她最喜欢的游戏。

如果你还没教小家伙游泳,那就赶快换上泳裤开始吧。从安全角度来说,越早让孩子熟悉水性越好。

当然,在把孩子丢进水中以前,你要做足保护和准备措施,从游泳圈到浮在水上的小玩具、从小零食到任何场合都少不了的纸尿裤……虽然过程繁琐,但你看到她在水花四溅中露出笑脸,仿佛找回了在妈妈肚子里被羊水包围着的那种自由自在的感觉时,所有的辛苦就都值了。

### 你的妻子

如果你的妻子还在哺乳期,那么你对她时不时发出的恐怖叫声一定不会陌生——最近,长出乳牙的宝宝开始咬妈妈的乳头了。

哎呀!

不用说,照顾一个到处乱爬的宝宝,一定比盯着一个只会乖乖躺在床上的小婴儿要累得多。就算你们二人都在宝宝的房间里,请专家用秒表计时,你们每次能安安稳稳坐下来的时间都不会超过15秒——我敢打赌!

更何況,此时的你要回去工作,白天看护宝宝的重任就都落在妻子身上了。每天你拖着疲惫的身体下班回家,在门口迎接你的她一定和你同样疲惫。

如果你们半夜里还要醒来几次哄宝宝入睡,那你就更得多负起些责任来,好让你那处于严重疲劳状态的妻子能打起点精神。



### 你自己

接着上面的话题说:如果你自己也严重疲劳,那么你们极可能因为情绪糟糕而发生口角。

最常见的吵架原因是这样的:在辛苦工作了一整天后,你精疲力竭地回到家,很自然地想要休息和放松;在一连几个小时喂奶、追赶到处乱爬的宝宝、清理沾满口水和酸奶的纸尿裤后,你的妻子看到你走进大门,以为自己终于可以歇一会儿了。

毫无疑问，冲突就这么发生了——但如何解决呢？

如果你找到了解决方法，一定要告诉我和其他可怜的父母。

有一点是肯定的：不要带着情绪去沟通，不要让情况恶化，或者说，不要让已经糟糕的局面变得更糟糕。从某种意义上说，懂得选择合适的沟通时机比懂得如何沟通更加重要。尽量选一个彼此都心平气和的时候来讨论如何分工、如何照顾孩子等问题，显然比在烦躁的时候冲对方发脾气、唠叨、抱怨要强得多。

万一你没管住自己的情绪，那就千万记得在“火山爆发”后的第一时间里向她认错。拿出你最温柔、最有诚意的态度，再充分发挥你的幽默感来制订一份全新的分工计划，求得她的原谅。

## 第五章 10~12个月 进步神速的宝宝

不知不觉中，你已经走过了长长的一段路。

再过不久，你荣升爸爸就要满一年了——尽管在这一年中，你老了足足十岁，你从来没有这么忙碌过、操心过，从来没有睡得这么少过。时间过得如此之快，快得令人吃惊，而你的小宝宝在这12个月当中的变化之大，更是让你难以置信。

到那时，我们对小家伙的称呼将由过去一年里使用的“宝宝”升级为“小朋友”，以示区别——当然，在以后的很多年里，你还是会把她称为“我的宝宝”，随便你。

在接下来这三个月里，你除了考虑如何庆祝宝宝即将到来的周岁生日以外，也一定会留意到：她的语言能力取得了巨大进步；她已经厌倦了刚刚学会的爬行技能，对走路感兴趣起来。

除了身体的独立性得到加强以外，宝宝的心智也有了很大的发展。她的自我意识开始形成，相应地也就有了“他人”的意识——这里的“他人”主要指你和你的妻子。一旦有了自我意识之后，宝宝的独立性就更强了，同时对她最熟悉的两个“他人”也就更依赖了。这就引出了另一个问题——分离焦虑。当你们离开她，甚至只是其中一个人离开她的房间时，她就会显得非常不安。

在这几个月里，分离焦虑在妈妈身上也体现得很明显。对许多女性来说，此时产假已经结束，他们必须调整状态，重返工作中，而孩子却正值可爱的时候。她好奇心爆棚，对什么都想探索一番，并在探索的过程中一点点自信起来。她的每一个灿烂的笑，都足以融化你们的心。

## 走路

学会走路当然不只是宝宝做过的最厉害的事情之一，也不只意味着她向独立性迈出了一大步。从人类进化的辉煌历程上看，走路可是一个奇迹般的转折点。而现在，这一伟大奇迹也许正在你家客厅里发生。

在地球上仅仅生活了大约12个月，这小家伙就迫不及待地想要参与到这辉煌的进化过程中了。

当你看到某个和你的宝宝差不多大的孩子迈出一大步，而你的宝宝却迟迟没有动静的时候，心里难免会着急，这很正常。只要不是生理上的问题，宝宝学会走路就是这几个人的事。如果她爬着爬着，扶着家具自己站了起来，然后摇摇晃晃地摔倒在地、碰青了膝盖，那么再多给她一点儿时间和信心，宝宝就能迈开大步走路了。

到了15个月大的时候，大多数健康的宝宝就都能自己走路了。想想看，一旦她学会四处溜达以后，照顾她的难度就更高了。这是真的，几个月以后，你就追不上她了。

在现阶段练习走路的过程中，她会自然而然地学会下蹲和起立，虽然动作看上去歪歪扭扭，像个醉汉。然后，她就会露出招牌式的可爱笑容，要你牵着她的手四处巡游。

走得多了，宝宝的自信心就会增强。第一次，她不用你牵着就能自己跨出一步了。如果这一幕恰好出现在你们俩面前，还有摄像机和镁光灯对着她，那真是再好不过了。如果这一金色时刻只有你妻子或保姆有幸看到，你也别太沮丧。要知道，在抵达这一里程碑的路上，在将来她取得其他成绩的过程中，你扮演的角色都是不可替代的。为她骄傲吧！

你也许会为小家伙选一款学步车，好让她放心大胆地走路。虽然你必须得在附近看着，但这已经为你减轻很大一部分工作量了。不过，在看了下面的内容以后，恐怕你的心情就不会这么轻松了。

学步车曾在十年前风靡一时，但现在它显然已经过时了，许多国家甚至禁止父母用学步车教孩子走路。虽然有车架的保护，可以宝宝避免摔伤，但她的发育也会受到影响。

同样地，那种挂在门框上的婴儿摇椅也饱受诟病。你最好先上Google去查一查，充分了解过它们的优劣之后，再决定要不要给孩子使用。

在宝宝学习走路的过程中，最好不要太早给她穿鞋。双脚越是无拘无束，对感觉器官的发育就越是有利。当宝宝完全学会走路、开始到户外活动时，你就要为她准备一双合适的鞋子了。和其他用品不同，宝宝的鞋子应该是这个地球上除了军火以外最贵的东西了——既要柔软、舒适、透气、保暖性好，还要与宝宝的脚形高度契合。

虽然宝宝学习走路有早有晚，但是，当你的孩子明显滞后于其他孩子，甚至到第18个月还不会走路时，你就要带她去看看医生了。他们会给孩子做几项血液测试，好确定是不是非常罕见的肌肉方面的问题。据说，如果你和你的妻子小时候学走路非常晚的话，那么你的宝宝也会滞后。问问你们的父母，答案就揭晓了。

## 过来人的经验

保罗，两个孩子的父亲：我的两个孩子都是在他们祖母家里迈出第一步的。除了因为他们有更多的时间和孩子们在一起，鼓励他们勇敢向前以外，还因为祖母家里有柔软的地毯，而我家铺的是木地板。

马克，一个孩子的父亲：我没能看到孩子的第一步，不过没关系，等我下班回家以后，孩子又“表演”了一遍给我看。

看到孩子自己摇摇晃晃地在房间里走路，那场面真是既有趣又让人感动不已。

温斯顿，两个孩子的父亲：我没能看到她迈出的第一步，却看到了她迈出第一步以后那一脸骄傲的表情。

## 1.“独立日”开始了

有种现象非常特别，值得我们深思：新生儿往往把自己看作是妈妈的一部分，有时也看作是你的一部分。因此，当小婴儿第一次（大约在四个月上下）注意到自己的小胳膊和小腿时，你能想象到她是多么困惑甚至恐惧。

当大人拿着毛绒绒的玩具在她眼前晃动，逗得她忍不住挥动起自己的胖胳膊时，她盯着这两根肉乎乎的东西，心里想：“如果我就是妈妈，那这两个是什么玩意儿？”

到了大约六个月的时候，她开始真正意识到自己是一个独立的人。那一刻她的心情有多么雀跃，我们永远都不得而知，但我想人类这辈子再没有什么发现能比这个更意义重大了。

一旦你意识到你就是你自己，而不是任何别的人之后，接下来要面对的问题就是：你喜欢什么，不喜欢什么？也就是说，你的个性如何？这是一系列的选择题。从现在开始，宝宝的自我意识将在接下来的几年里慢慢发展，直至完整。你马上就要看到她的自我意识的种子是如何萌芽的。过不了多久，宝宝就会发脾气，把她个性中更多的方面展现在你眼前。

多么不可思议，又令人期待啊！

不过，自我意识萌芽会带来另一个问题：当她意识到父母与她不是一体的之后，就会担心你们与她分开。分离焦虑开始了。

## 分离焦虑

在六七个月以前，宝宝根本没时间和精力去产生什么心理活动——她还没有自我意识，她就是一台生存机器，只需要食物和爱，至于其他东西，统统都要排在妈妈后面。

可渐渐地，她发现自己可以做的事情很多，比如冲别人笑，别人也会冲自己笑；只要放声大哭，就会有人来关心自己；换纸尿裤或洗脸让她觉得不舒服的时候，可以用生气来表达不满……总之她发现：不管自己做什么，都可以影响这两个大人，让他们围着自己团团转——当然，也会让他们离开自己的视线。

多么聪明的宝宝！

也就是从这个时候开始你发现：你们两人只要有一个——尤其是你的妻子，离开小家伙的房间，她都会突然间放声大哭。她可不管你只是去厕所，很快就会回来。麻烦就在这儿。

事实证明：偷偷溜出去，不让她发现并不是个好办法。根据儿童心理学专家的观点（其实你自己可能已经发现了）：如果宝宝突然发现你不见了，她会更恐惧，哭得更凶。

你可以试着和孩子玩玩“躲猫猫”的游戏，等到她再大一点，还可以玩“捉迷藏”。这类游戏可以帮助孩子理解：爸爸妈妈虽然会暂时不见，但马上又会回来。如果你可以一会儿消失在毯子底下，一会儿又冒出来，那么你离开房间甚至离开家以后，也还会再回来。玩“躲猫猫”游戏时孩子会大笑，与她发现你不在房间后会大哭的含义是一样的，即便对成年人来说，哭和笑也是一对“孪生兄弟”。坐过山车时为了释放恐惧而高声尖叫，则介于哭与笑之间，当你感到恐惧时，兴奋和刺激感也会同时产生——这也是一对形影不离的情绪体验。

到了宝宝两岁甚至更大的时候，还会因为你把她留给保姆照看或送进幼儿园而闹情绪，所以说，克服宝宝的分离焦虑是个长期过程。在这一过程中，她的安全感会越来越强，看到你回来她也会越来越高兴。你要用足够的爱与关怀为她建立起这种信任感。随着宝宝记忆力的发展，当你和妻子其中一人甚至两人都不在她身边时，她的焦虑感也会越来越弱。

分离焦虑是一种根植于心灵深处的情绪，你甚至可以很清楚地看到一个人在幼年时期反复体验到的痛苦是如何影响他未来的人生的。不过，你也不必为自己必须离开宝宝去上班而自责，这一点同样很重要

——单凭夫妻二人一方的收入，根本不足以维持整个家庭的开销，这是我们的社会现实。

另一个不容逃避的现实是：宝宝必须建立起强大的独立感和安全感，将来才能在社会上立足。为人父母——尤其是父母双方都要上班——的重要一环，就是在保证宝宝的安全与鼓励他们勇敢探索之间、在外面拼命赚钱养家与花时间陪宝宝之间、把宝宝紧紧搂在怀里安慰她与把她推到外面去学习探索之间，寻求并把握好那种微妙的平衡。

其实，这应该是大部分父母必须面对的挑战，其中父亲与母亲应对挑战的方式大不相同：女性往往不自觉地就把孩子搂在怀里，拼命地保护她；而男性则更倾向于把孩子向外推，让她自己去观察学习。应当说，你和你的妻子分别以各自的方式，赋予了孩子不同的品质。你会一边在旁监督保护，一边鼓励孩子去冒险，这是正面影响；反过来，当孩子遇到挫折、向你寻求安慰时，你认为她应该自己爬起来，拍掉身上的土，这会让孩子将来发展出急躁、不耐烦的性格。无疑，这是负面影响。

父母双方的方式缺一不可，每种方式对孩子都十分重要。至于两种方式如何揉和，则取决于你们自己，而且这种揉和从现在就已经开始了。

不管你们如何对待孩子，有一点是不容置疑的：宝宝与你们之间的感情纽带必须坚若磐石，她才能够放心大胆地去探索这个世界，学习各种技能。这种安全感就来自于：她相信自己随时可以回到你们身边，获得保护。

要给予她不变的爱、能够兑现的承诺和帮助她建立自信心的鼓励——这些都是建立信任感、维系坚实的感情纽带的键。当宝宝再长大一点儿时，打造一个安全的家庭环境则是最关键的，这意味着她可以自由探索，不会总是在抓到什么东西想要研究一番时听到大人惊呼“不许碰！”

再往后，当她长到三岁、四岁或五岁，可以走出家门去探索外面的世界时，你仍然要让她知道：你随时会在她需要的时候出现，你不会指责她，只会爱她、给她温暖。我在写下这段文字的时候，不禁想起自己年少时与父母之间的关系。如果你此刻也想到了自己的父母，就一定会同意这样的观点：在我们性格形成的时期，父母给予的爱和保护就像一座避风港，它带给我们的安全感其实始终伴随着我们，从未离去。不是吗？

由此，你就知道为什么当自己不能时刻陪伴在孩子身边时，为她创造一个尽可能好的环境同样非常重要了。

## 2. 欢迎加入“谁来带孩子”大讨论

在现代社会中,职业女性越来越多,这一点全世界都一样,但没有哪个国家比英国更典型。

根据经济合作与发展组织(OECD,即Organisation for Economic Co-operation and Development)2011年在全球范围内进行的调查显示:有半数英国女性在孩子满周岁以前就必须重返职场,超过四分之一的女性甚至在孩子满六个月以前就开始工作了。

除了英国外,针对世界34个最发达的工业化国家的调查也得出了同样的结果:“职场妈妈”越来越多这种崭新的社会现象,正对孩子的发展产生负面作用。到孩子七岁时,我们就能看出她在行为和注意力方面受到的严重影响。妈妈工作得越早,影响就越大。

这就为许多现代家庭提出了一个问题:我们,尤其是现代社会的女性们,是不是都被主流社会所鼓吹的价值观骗了?

英国政府似乎只关注经济的增长。他们用控制自由市场的那只看不见的手”,紧紧抓住女权主义的“嫩芽”,他们告诉现代女性他们可以“同时拥有一切”——家庭、事业、房子、车子、丈夫、孩子……许许多多。他们唯一要做的,就是把这一美好目标变为现实。于是,新时代的女性们迎着每一天崭新的曙光,在工作岗位上干就是八个小时。晚上,他们筋疲力尽地回到家之后,一想到自己离成功又近了一步,便又打起精神,期待着第二天崭新的八小时。

然而,职业女性追求的成功还没来到,就要先面对一连串的指责:“职场妈妈”是导致儿童肥胖的“元凶”,妈妈忙工作、宝宝疾病多,“职场妈妈”每天照顾宝宝的时间仅为80分钟……这种抓人眼球的新闻标题每天都会出现,“职场妈妈”背负的压力也越来越沉重。

该如何解决问题?你可以做些什么?

除了多赚些钱,好满足养孩子所需要的越来越大的开销以外,当今这个追求物质享受、不停刺激消费的社会灌输给我们的价值观似乎也需要好好斟酌一番:只要我们时时刻刻努力工作,上帝会让我们所有的梦想都成真。

1968年,家庭中妻子收入与丈夫持平或高于丈夫的只有18%,而到了今天,这个数字已经上升到44%。只要对比一下这两个数字,你就会知道女性创造的价值无论对小家还是对国家而言,都是相当可观的。

也正是出于这个原因,“居家父亲”的数量比过去高了很多。最近有调查显示:由父亲主要负责照顾宝宝的家庭多达600,000——在过去的十年里翻了十番。

近日,英国政府拟制订一项新的产假政策:女性可以将产假转移给丈夫,以便提前回到工作岗位。可以预见,当这项政策正式出台以后,将

会有更多的父亲有时间在家里陪宝宝。“居家父亲”将成为社会上一个数目和影响力都在不断扩大的群体，在如何带孩子方面，他们也将更有发言权。

不过，在这项政策出台之前，像我一样主要负责带孩子的爸爸们仍然会感到些许尴尬。每次带孩子参加游戏小组或亲子学习班时，我还是习惯于坐在角落里，和那些妈妈们保持一定距离。

我期待着再过几个月（也可能是几年），爸爸们将成为照顾孩子的“生力军”。“家庭主夫”将不再是众人眼中的笑柄，而成为一支不可忽视的力量。

加油吧，伙计们！

## 带孩子

既能在事业上得到满足感和社会地位，又能享受天伦之乐，这恐怕是许多父母都期盼的。

当然，也有不少父母宁愿分分秒秒陪着他们的小宝贝，可是迫于经济上的压力，他们不得不早早结束产假，回去工作。

不论你们属于前者还是后者，都要面对一个问题：找一个可靠的人或一种可靠的方式，在你们工作的时候帮忙带孩子——如果你已经涉及到这个问题，就会知道这其中“水”有多深、花费有多么庞大，简直不可思议。根据经济合作与发展组织(OECD)统计：英国有资质的育儿机构收费在西方国家中是最高的。这是个数十亿英镑的产业，有各种各样的选择可供父母们参考，当然，这么多选择也足以让父母们晕头转向。

## 保育员

在过去的20多年来，选择保育员为自己照顾孩子的父母不计其数。在英格兰，注册保育员是由教育标准办公室（即Office for Standards in Education）统一管理的，在苏格兰、威尔士和北爱尔兰也有相应的管理机构。

保育员必须在教育标准办公室注册登记，再参加为期六个月的急救知识培训课，还必须由犯罪记录局（CRB，即Criminal Records Bureau）审核通过，才能取得从业资格。

保育员照看孩子的主要方式是：父母上班前把孩子送到保育员的家里，就像送去幼儿园一样。教育标准办公室会定期上门检验那里的设施是否安全。有的保育员也可以根据你家的具体情况和要求，提供上门服务。

要找到一个你和妻子、孩子都喜欢的保育员非常重要,同样也非常不容易。你们要选择那些信誉良好的、能够对孩子们都一视同仁的(如果她要同时照顾几个孩子的话)、稳重而又负责的保育员。

不用说,那些不喜欢和孩子们在一起的保育员绝对不是你们应该考虑的。如果你发现她总是电视遥控器不离手,那么你的宝宝在她家里一定没什么好日子过。

如果你找的保育员能够给孩子一个温暖而贴心的生活环境,你和妻子对她也十分信任,那么多花些钱也是值得的——这才叫做“物有所值”。

### 托儿所

托儿所可以接收小至四个月、大至五岁的宝宝,只是,那里的阿姨并非都取得了正规的职业资格。

为了适应职业父母们的工作时间,托儿所每天可提供长达11个小时的儿童托管服务。不过,许多托儿所到了夏天,中午会有一小段关门休息的时间。

选择一家好的托儿所需要花很长时间,有些父母甚至在孩子还没出世前就把家附近的托儿所都打听遍了。好的托儿所都要提前好几个月预订。除了每个月固定的托管费以外,其他你没听说过的费用甚至比托管费还要高。

与保育员和保姆相比,托儿所阿姨对孩子们的照顾也许达不到那么无微不至,但这里就像一个“迷你小社会”,如果你认为培养孩子的社会性和社交能力非常重要,那么这里是再合适不过的了。

### 保姆

大部分情况下,人们所说的保姆指的是那种上门照顾孩子、拥有国家认可的专业资格证的阿姨。他们的工作职责包括:活动策划、对儿童的成长发展给予帮助和指导、给孩子买菜做饭、整理孩子的房间、给孩子洗衣服等。

如果列下去,我们会得到一张长长的清单,上面五花八门的项目都属于保姆的职责范围。

对于那些有充足预算、能够负担得起请保姆费用的家庭来说,这无疑是最好的选择——他们不仅提供一对一的照顾服务,还能尽量保持孩子原本的生活习惯,因为孩子的饮食起居还是在自己最熟悉的家里。

如果你看过电影《欢乐满人间》(Mary Poppins),就会知道一位好保姆是多么可遇而不可求。你得用尽一切方法:发广告、找中介、托人打听……总之,你要睁大眼睛、竖起耳朵,不放过任何好保姆出现的“蛛丝马迹”。

至于费用呢?

在我们细谈“肮脏的”金钱问题以前,我要提醒你:雇了保姆,你就是雇主了,税费、保险费、医疗费和假日补贴都由你来出。

此外,你还要给保姆提供哪些福利?比如随使用你家的车,为她请一位私人保健医生,或是替她报名健身俱乐部?虽然我们还不必为保姆提供如此高端化的服务,但现在的市场行情是:保姆除了每周拿258~328英镑的工资以外,还要拿比这个数字高得多的小费。

### 请家人照顾

除了找专人或专门的机构托管宝宝以外,请某位家庭成员带孩子仍是大多数英国父母的首选。

不管是和某个工作时间刚好与你错开的亲戚互相帮忙,还是找来自己的妈妈或岳母照顾孩子,请家人帮忙始终是费用最低、最灵活也最安全的方式。

与其显而易见的优势相比,请家人照顾孩子的缺点也不容忽视。

“妈妈,关于您和孩子玩掷飞刀游戏这件事,我们谈谈好吗?”

与家人合伙做生意是引起家庭纠纷的罪魁祸首,同样地,请家人帮忙照看孩子也是。就算你以最温和礼貌的方式向妈妈或岳母提些小建议,最后也很可能以一场脸红脖子粗的争吵而告终。

不过,如果你找来的是一位与你关系极为融洽,又在生活习惯和育儿观念上与你处处一致的家人,那么你的孩子无疑会得到最安全、最贴心的照顾。

### 弹性工作制

与其费尽心思去考虑以上哪种方式对孩子更好,你倒不如先试着和你的老板商订一种比较灵活的上班方式。只要时间安排得当,你就可以兼顾宝宝和老板了。

发明“周一到周五、每天朝九晚五”工作制的家伙一定不用天天去学校接送孩子。现在,越来越多的公司已经摒弃了这种死板的工作制度,改为弹性工作制。你可以自由安排每天的工作时间或工作量,也可以灵活调整每周的工作时间。

另外，作为爸爸，你有权与妈妈一样要求更灵活的工作方式。如果老板拒绝你，那就一定要拿出一个正当理由。“别开玩笑，你是孩子爸爸，又不是妈妈！”在今天，像这样的理由可说不过去了。

如果你的孩子未满六周岁，而且你又在公司里工作超过六个月，那么你就可以认真地向老板提出要求，并有权得到认真的对待和答复。当然，在提出要求之前，你要对公司情况和工作计划有充分的了解和准备，制订出合理的工作时间安排。比如，你的同事当中有人申请过弹性工作制吗？他是怎样申请成功的？你的老板最忌讳什么？你该如何应对？

另外，你要好好琢磨一下该怎么跟老板说，既要让他觉得这件事你经过深思熟虑，并做出了周密的安排，又要显示出弹性工作制对你很重要。你还要让他相信你有能力保质保量地完成工作。做到这几点非常关键。

弹性工作制好处多多。它不仅省下了请别人照看宝宝的费用，又可以增加你陪伴宝宝的时间。你再也不必一下班就飞奔出办公室，好不容易在18:55分赶回家时却发现又耽误了给宝宝洗澡的时间。

### 过来人的经验

尼克，两个孩子的父亲：我们找了一名保姆，可她的表现太糟糕了。她趁我们外出度周末的时候，竟然睡在我们的床上。被发现后，她很快就辞职离开了。

科林，两个孩子的父亲：我们很幸运——我们找到的保育员离我妻子的工作地点只有一分钟路程，而且她的方式非常灵活，所以，只要我休息，就可以在家带孩子，当天的保育费就不必付了。

本，两个孩子的父亲：如果你身边有某个可靠的朋友，他的小孩比你的大一点，那真是再理想不过了。那就相当于他已经替你把周边所有的带孩子途径都考察过一遍，你只要向他请教经验，并照搬他的做法就行了。

斯图尔特，两个孩子的父亲：早在我妻子刚刚怀孕时，我们就商量好了将来带孩子的方法：等到我妻子产假结束、要回去上班时，我就辞职回家带孩子（我是一名平面设计师，在家也可以接些零活儿），做全职爸爸。所以在带孩子的问题上我们没有太多纠结。

## 3. 宝宝一周岁

恭喜!你荣升爸爸已经整整一年了,你竟然熬了下来,难道不值得庆祝吗?!

说实话,一周岁生日与其说是为小家伙庆祝的,倒不如说是为你们二人庆祝的。我说的没错吧?

你们熬过了宝宝出生的第一年,这是多么值得骄傲的事!你们付出了多少努力,学会了多少东西。你们流过泪,被纸尿裤上的恶臭熏得无法呼吸,还要靠挠痒痒才能换来宝宝的“千金一笑”。

可是,这毕竟不是你们俩的生日——该送什么礼物给你那只有一周岁,而且什么都不缺的宝宝呢?

答案是:送什么礼物并不重要。我没猜错的话,她已经快被各种稀奇古怪的玩具淹没了。你能够给她的最好的礼物,就是休息一天,好好陪她在地毯上玩五个小时。

还有一种做法也不错,那就是好好为她拍张照片,以后每年生日都要拍一张。这是你送给孩子的最温馨的成长纪念(你自己翻看这些照片时,也会感叹时间竟然流逝得如此之快),也是将来你为她布置婚礼现场时的“秘密道具”,一定会让她万分尴尬的!

可是,如果你们只是送她一个红包,为她办一场吵吵闹闹的派对,邀请亲戚朋友来大吃一顿,那就一点意义也没有了。

## 生日派对

你也看到了,一个一周岁的宝宝还没有什么交际圈子,你们为她的生日派对拟定的来宾名单很可能就是各路亲朋好友,包括妈妈、爸爸、外婆、奶奶……等到你家客厅挤满了陌生的面孔,对着她齐声高唱旋律古怪的生日歌,还有闪光灯在她周围不停闪烁的时候,你就等着小家伙在你怀里嚎啕大哭吧。

有的宝宝喜欢和别的宝宝一起玩耍,也有的宝宝对其他人一点也不感兴趣,你要根据自家宝宝的性格,决定是邀请在产前训练班里认识的爸爸妈妈和他们的宝宝,还是你们一家三口关起门来,自己庆祝。如果你的宝宝喜欢热闹,那么几家人聚在一起办个集体生日派对也是不错的——往往在产前训练班里认识的几个家庭,宝宝的生日也差不了几天。

一两个小时的庆祝时间对宝宝来说已经够长了。如果大人们还玩得不尽兴,那就最好先哄宝宝去睡午觉,否则你们的欢声笑语一定会被宝宝的哭闹声所淹没。

要准备生日蛋糕吗?当然要!

要穿件晚礼服再搭配个晚宴包吗?省省吧!

要定个主题吗?用不着。

要安检吗？你疯了吧？

不管生日派对的规模多么小，我敢说到了那天你都会忙得分身无暇，所以你最好安排别人帮你们拍照、录像。另外，千万不要因为谁忘了把起泡酒放进冰箱之类的琐碎事情（这种事情是免不了会发生的）而发火——这些统统都不重要。这可是宝宝人生第一次生日派对，这才是最重要的！

到了傍晚，派对结束，房间重新归于宁静，蛋糕已经在地毯上凝固成硬块，狂欢的猫咪也在天花板上抓出几道印子之后，别忘了和你的妻子面对面坐下来，好好喝上一杯起泡酒（现在它才冰镇得刚刚好），看一看白天拍的照片，再回顾一下这一年来拍过的照片。这可是你们两人携手共同走过的一年，干杯庆祝吧，你们真了不起！

## 过来人的经验

本，两个孩子的父亲：我们为孩子办的周岁生日派对非常低调，仅仅是个小规模的家庭茶会。只有那些阔绰的全职妈妈才会为了不满三岁的孩子举办盛大的生日会。

杰森，两个孩子的父亲：我们和另外两个家庭一起办了场生日派对。我原本以为场面会乱糟糟的，可当天却出奇地顺利。三个宝宝都非常配合。

温斯顿，两个孩子的父亲：当天参加生日派对的有好几个家庭。当大家围着我女儿齐声高唱《生日歌》的时候，她却大哭了起来，我想她不喜欢那个调子。

西蒙，一个孩子的父亲：非常巧，我儿子的生日恰好与我丈夫是同一天，所以我们低调地办了个集体生日会，请了几个朋友和家人，喝了几瓶啤酒，就这样。

## 4. 育儿进度报告

### 你的宝宝

你的宝宝站得直、爬得快，有些已经会自己蹒跚地走路了。还有，她似乎越来越喜欢爸爸妈妈和她做一些“粗鲁游戏”。

一方面，这种游戏非常简单，人们通常觉得只有那些笨手笨脚的爸爸才会和幼小而脆弱的宝宝做这种游戏——他活像一只愚笨的黑猩猩一样，抱着她转圈圈；但另一方面，近些年来有研究显示：“粗鲁游戏”对宝宝的早期发展有着非常重要的意义。

有一点是可以肯定的：宝宝的年纪还小，不管做什么游戏，你都要对宝宝格外留意，尤其要当心她的大脑袋和软软的、还不足以完全支撑起脑袋的脖子。从“粗鲁游戏”开始，你和宝宝就开始了一种全新的身体交流。根据澳大利亚纽卡斯尔大学的研究，这种身体交流会未来许多年里为孩子带来深刻的影响。

研究人员认为：在这种游戏当中，当宝宝“击败”了更强大有力的父亲时，她会获得一种成就感，这是她建立自信和专注的基础。

但父亲不能总是让宝宝赢，他也要抵抗，让宝宝无论如何都赢不了自己。通过这种方式，宝宝学到了人生当中最残忍也最重要的一课：成功并不会常伴我们，要学会接受失败。



研究人员甚至还发现：强有力的父亲控制自己力量的行为，能够将父子之间的信任深深扎根于孩子心中。

这个年龄段的宝宝有的已经在呀呀学语，“爸爸”和“妈妈”的发音更加清晰，有的甚至会用一些奇怪的词了。在下一章中，我们将着重介绍宝宝是如何学习说话的。

### 你的妻子

这几个月你的妻子非常难熬，因为她可能要给孩子断奶，回去工作了。再加上宝宝到了学习走路，甚至学习说话的阶段，更让人有一种时光飞逝的感觉，仿佛宝宝就在你们眼皮子底下长大了。

好在，你妻子现在还处在疲劳状态，任何失落或期待感都不及精疲力竭和每天的忧虑来得更重要——让她每天忧虑的问题是最后一个上楼的人（就是你）总是忘了关门。

也许她没有成功减到自己希望的体重，也许能不被打断地洗个澡已经成了一种奢望——不管怎样，你的妻子已经当了一年的妈妈，她正以一种自己从未想到过的方式改变和成长。

为了奖励她在过去这12个月里取得的成绩，我想你应该送她一份小礼物，这是她应得的。

你自己

轮到你了。孩子出生之前你担心过的那些事都发生了吗？父亲这个新角色让你对目前从事的工作有了什么不一样的看法吗？还是作为养家糊口的主力，你觉得身上的压力更重了呢？

有了自己的孩子以后，你是不是对养育自己的父母有了更深的理解和感谢？或者对你与父亲之间的关系有了进一步思考，发现了更多的问题？

还有，当宝宝不断地挑战你的耐心，让你第一次觉得想对她发火的时候；当别的孩子欺负你的小天使，甚至动手打她的时候……这些都是考验你的时刻。我相信你能解决好，吸取经验并从中成长，因为每当你解决掉一件哪怕再小的事情，你的心中也会充满了快乐和骄傲。

现在，在第一年即将结束的时候，你要相信自己做得好极了，你将成为孩子最坚强的依靠。

## 第二年

### 第六章 13~16个月 看孩子如何应对庞大的信息量

终于，小朋友进入了她人生的第二年！她学会了吃东西、冲你笑、和你互动、爬行、走路……她还学会了如何挥挥手，甚至动动手指头，就让你的心完全融化。

先前她发出的毫无意义的咿咿呀呀，现在很可能已经连贯成几个简单的词语了。当她坐在高高的婴儿椅上，一边目不转睛地盯着你，一边把一小块西兰花掉在地板上的同时，你会听到她嘴里竟然发出了“哎呀”的惊呼声。

这真是太让人激动了！不过，请你暂且按捺下狂喜的情绪——这只是个开始，要不了多久，她还会说出更多的词语、句子和表达方式，速度快得让你意想不到。还没等你反应过来，她就一晃长大到三岁，像个小大人似的坐在车座后面问你是不是迷路了（事实上你真的

不知道把车开到哪儿了)。可是，她到底是怎么做到的？当我们大人连笔记本电脑重新设置的密码都记不住时，她是如何把那么多信息都存在脑子里的？

还有，你怎样才能鼓励她、帮助她掌握新信息，而不用“教她如何用法语从1数到50”这种蹩脚的教育方式？

买什么玩具对孩子最好？让她坐在电视机前观看远程教育节目究竟是为她好，还是仅仅可以为你争取一些刷盘子洗碗的时间？

关于如何教育孩子，相信你还有许多的问题。有一些问题是随着社会发展新出现的，一时还很难找到确切的答案，比如：iPhone的教育类应用程序真的可以让孩子学到东西，还是只能帮她打发路上的无聊时间？应该鼓励孩子多玩电脑，还是阻止她过早受到现代科技产品的影响，像维多利亚时代的人一样生活？

我要说的答案也许你已经猜到了：在教育孩子的问题上，凡事都要视情况而定，没有什么严格而正确的规章制度可以遵守。在为人父的过程当中，你迟早要面对所有的问题，找出每个问题的解决方法。很显然，你越早找出对孩子最好的方法，你的孩子就越受益。

然而事实是：你的孩子，哪怕还不足18个月，兴趣已经不只在儿童画报上了。她会对客厅的电视机以及你手里的现代化电子设备表现出浓厚的兴趣，并以你根本想象不到的方式和速度玩转这些多媒体设备。在她面前，你会像个老土而可笑的傻瓜一样，这是迟早的事。

现在，就让我们来看看这小家伙的大脑是如何处理如此巨大的信息量的吧！

## 1.小朋友是如何学习的

我们都知道，孩子出生后的头三年是身心飞速发展的黄金时期，这一过程令人难以置信，且完全不可复制。

新生儿的大脑重量只有成人脑重的25%，到了三岁，脑细胞的数目将激增到140亿个以上，神经元突触的数量更是高达500万亿个。虽然孩子的大脑发育要经过好几年的时间，大脑灰质也会随着年龄的增长而发生相应的变化，以应对新的生活经验和挑战，但可以肯定的是：儿童时期的经历对奠定良好的学习基础、形成良好的学习模式是至关重要的。

另外，早期的生活经验对儿童的发展和将来与外部世界的交互方式都将产生深远的影响。

也许现在看来，你对宝宝所做的任何事她都不会记得，但请你相信，每件事对她都会产生影响。

根据世界卫生组织的调查：许多发生在成年人身上的问题，如心理障碍、肥胖、心脏病、犯罪以及更加常见的阅读、计算障碍等，都可以追溯到早期的教育经历。

在过去家庭规模比较大、成员比较多的时候，父母或其他长辈还可以在孩子的教育方式上为新新父母提供建议，可随着生活方式的转变，现在更多的父母都要自己去摸索了。

总的来说，父母的责任已经不限于让孩子远离火或者不让他们在楼梯边玩耍了，让孩子的大脑得到良好发展也是极其重要的一部分。

促进孩子大脑发展的最重要的途径，也许就是学习语言。

## 说话和识字

其实，三个月大的婴儿已经可以分辨出几百个不同的发音了。

在接下来的几个月里，宝宝会学着把没有意义的发音过滤掉，只留下那些她经常听到的、有意义的语言。大脑的这种令人惊讶的语言学习能力足以让语言学家都脱帽致敬，可惜的是：这种出色的语言学习能力从孩子十岁以后便开始减退，正好是学校开设外语课的时候。

太巧了。

暂且抛开课程设置上的不合理不谈，很显然，孩子早期的生活经历会对她今后的语言学习形成巨大影响——不仅体现在学习说话，还体现在文字的读写方面。研究还发现：如果父母经常对孩子说话，那么孩子两岁时学会的字词将比其他同龄的孩子多大约300个。

其他相关研究发现：将孩子置于诸如电视机之类的语言环境中，对学习语言的帮助微乎其微。孩子真正需要的是与活生生的人面对面，以恰当的方式对话。这就产生了两个问题：一，怎样与孩子对话才是所谓“恰当的方式”；二，既然你要从早到晚地工作，那么该从哪儿挤出这该死的对话时间？

首先回答第一个问题：是“用儿语和孩子对话”还是“不用儿语和孩子对话”是个非常有趣也极具争议的话题。你也许听到过这样的理论：用成人的规范语言和孩子说话，孩子就会像成人那样规范地说话。同样地，你也听到过另一种与之截然相反的理论：父母用儿语和孩子说话，可以拉近与孩子的距离。随着孩子语言能力的增强，儿语现象会自然而然地过去。

最好的做法也许是在两个极端之间取折衷的路子——就像许多问题的解决方法一样：用“儿童指向性语言”（infant directed speech, 简称IDS, 即不完全是儿语，也不是规范的成人化语言。——译者注）与孩子对话。在零下23度的冬天让孩子去花园里练习踢足球，绝不会在他心里

播下对这项美丽运动的爱的种子。同样的道理,把一个只有18个月大的孩子当作成年人,也并不是学习语言的最佳方法。

儿童指向性语言应该具备这样的特点——用词简短,富有节奏感,这样更有利于孩子自己去分辨听到的不同词语。

另外,使用儿童指向性语言也意味着许多词语要多次反复地使用,同时拉长元音,使重音更加突出。除了放慢语速以外,突出语言当中的情绪色彩也同样重要,这样可以帮助孩子更好地理解语言中所包含的感情。

如果你对这一折衷做法还心存怀疑的话,以下的实验一定能帮你坚定信心。

2007年,几位语言与心理学方面的专家有了一项新发现:我们用母语和孩子对话的过程,与我们和那些将我们的母语作为第二甚至第三语言的人对话的过程,有着惊人的相似之处,我们在说话时都要放慢语速,并以较为夸张的方式发出元音,以便于听者理解。

我们应该避免的做法是:把“香蕉”说成“蕉蕉”,或者把“要不要睡一觉”说成“要不要睡觉觉”。

至于第二个问题:如何挤出时间与孩子对话,说它复杂倒的确复杂,说它简单却也非常简单。

其实这又回到了我们在前文中讨论过的话题:找到帮你们带孩子的合适人选是何等重要。当你和你妻子去上班时,那个在家里照顾孩子的人将在孩子早期语言能力的发展中起到重要的作用。正因为除了周末以外的整个星期和孩子在一起的人是他,所以你们一定要找一位在教育观念和方式上与你们相似的人——当然,这可不是件容易的事。

还有一种更简单的方法:不管你和孩子,尤其是一岁左右的孩子一起做什么,都在做的同时说给她听,比如给她换纸尿裤,在公园里把树木和花朵指给她看,带她去印度餐馆吃饭时给她看菜单……不管什么事,都可以作为与她说话的素材。

乍听上去,这没什么特别的,但从孩子的角度来看,她感受到的是来自父母或其他监护人无时无刻的关心和照顾,这无疑对孩子的发展大有益处——不光能促进孩子语言能力的发展,更能帮助她建立起良好的情绪反应机制。

研究人员曾对那些善于战胜困难的孩子们进行过调查研究,结果发现:不管他们的成长经历如何,都有一个共同点,那就是在早期的经历中,都与至少一位家长建立过坚如磐石的亲密关系,得到过无条件的支持与爱。

这就意味着：那些没有机会经常与父母对话，甚至连探索世界的机会也经常被剥夺的孩子，不仅兴趣范围狭窄，而且性格孤僻、不易合群，这些特点会在今后相当长的阶段里给孩子带来困扰。

现在，我们知道了经常和孩子说话非常重要。接下来要了解的内容是：如何更好地与孩子做游戏，什么样的玩具不仅能给孩子带来乐趣，更能对她的成长有所帮助。

这问题不难？

不尽然吧！

## 过来人的经验

保罗，两个孩子的父亲：我认为在每个家庭中，父母往往与那个最大的孩子用儿语对话，而越是后面的孩子，父母匀在他们身上的时间就越少，也就越倾向于用正常方式与他们对话，所以最小的孩子，语言能力往往是最强的。这只是我的推论。

斯图尔特，两个孩子的父亲：除了“妈妈”“爸爸”这一类词以外，我印象最深的是一次在公园散步时，我女儿突然高喊“跳跳！”后来我才知道，她看到了一只松鼠。

尼克，两个孩子的父亲：“妈妈”是我儿子学会的第一个词，不过紧接着，他就学会用“妈的”来表示自己需要帮助。这真是让人难堪！想想看一天当中他会有多少次需要父母的帮助，还有，他得再过多少年才能完全独立，不需要向父母求助！

## 2. 游戏和玩具，你选对了吗

要知道：在这个家里，并不是只有你和你妻子每天要上班，还有一个人和你们一样，每天工作，风雨无阻——没错，游戏就是孩子的“工作”。表面看来，孩子做游戏只是为了好玩，但实际上，游戏对孩子的发展起到了非常重要的促进作用。

通过游戏，孩子探索大千世界，发现新鲜事物，锻炼创新能力。不管是推着玩具汽车来回跑，还是转来转去地看一只旧万花筒，他们都能一边巩固学到的旧本领，一边学习新的本领。

另外，你和妻子将很荣幸地成为孩子的第一批，也是最好的玩伴。当然，在十几年以后，你们必定要将这一位置让给她的朋友们。到了那时，她眼中的你们就是两个穿着旧式开衫的、唠唠叨叨的老家伙了。

不过眼下，在相当长的一段时间里，你们还是她眼中最厉害的人物。那么，你们该怎样陪孩子玩呢？

你们应该多点耐心、循序渐进地开始。告诉孩子应该怎么玩，但要管住自己替她大包大揽的冲动，问题还是要留给她自己解决。

切记：这是她的问题，不是你的！

重复一遍！

再重复一遍！

跟孩子一起玩，你要习惯于一次又一次地重复，并为她的每一次重复而欢呼喝彩，因为你见证了孩子一次次地使用她新学会的一项技能，一次次地全身心投入到她的“工作”当中。

随着孩子长大，她玩的游戏将越来越复杂，从中学到的东西也更多——她将从过家家学会角色扮演，将发生在家里的场景重现在游戏中。她会学着你的神态和语言，教育她的布娃娃。

在积极参与游戏、与孩子互动和不过多干涉、只在恰当的时候给予指导之间，你要把握好平衡，这非常重要。有时候你必须抑制住自己的冲动，冷眼旁观。即便明知道她的方式是错的，也要允许她浪费时间，允许她犯错误，这样她才能从游戏中学到东西。

游戏即是学习。

每个人在一生的头几年当中所做的游戏，将对他的余生产生深远的影响。现在，有越来越多的人开始意识到了这一点——英国儿童的入学年龄是否偏低，从而过早地中断了他们的游戏时光？

许多研究资料显示：答案是肯定的。

芬兰儿童的入学年龄为七岁，且暑假时间非常长，但他们的整体教育水平在所有欧洲国家当中是最高的。

我们英国儿童的入学年龄为五岁，且暑假时间在所有欧洲国家当中是最短的。至于教育水平，我们在欧洲国家当中只处于中等位置。

实际上，早在1870年，剑桥大学就发表过一项调查结果，证实提早入学对教育水平的提高没有任何促进作用，反而会削减孩子与父母相处的宝贵时间。

提早入学还有一项令研究者大跌眼镜的副作用：入学年龄越早，意味着毕业年龄就越早，结果就是进入公司被老板压榨的劳动力也就更趋于年轻化。

真是个让我们充满“民族自豪感”的调查结果，不是吗？

还是让我结束这番严肃的报告，研究一些近在眼前的问题吧：你究竟该怎样陪孩子做游戏？该为她选择什么样的玩具？哪些玩具只是

外表花里胡哨，实际上并不耐玩，要不了几天就会被丢进阁楼或车库里，再无利用价值？

## 如何选择玩具

现在，越来越多的父母开始认识到：玩具不仅仅是让孩子安静下来的工具，更是帮助他们在身心、社会交往等方面得到成长的有效道具。

有些玩具厂商还没有意识到这一点，所以市场上仍然充斥着许多只具备娱乐功能的玩具。不过，越来越多的玩具品牌开始注意到：孩子在游戏过程中，其实每分每秒都在学习。

毫无疑问，有些玩具设计得简直是完美无缺，但千万不要因为自己不能把所有这样的玩具都买回家，而觉得愧对孩子。要知道，一款精心选择的玩具，绝对比一大车随意挑拣的玩具更能引起孩子的兴趣。在现阶段，如果爷爷奶奶、叔叔阿姨愿意买新玩具送给孩子，当然是再好不过的了。另外，你也不必对二手玩具退避三舍——我相信会有许多人把自家孩子小时候的玩具送给你，只要玩具干干净净、保护得也不错，干嘛不大大方方地接受呢？

选择玩具的基本标准是这样的：对六个月以前的婴儿，以能引起宝宝视觉和听觉注意的、能给宝宝不同触感的、能让宝宝抓着玩儿的玩具为最佳，比如摇铃、拨浪鼓之类的；到了18个月左右，宝宝开始喜欢尝试，要以积木等各种能拼插嵌套的玩具为最佳，一些简单的玩具乐器也是不错的选择。

到了两岁，宝宝开始对解决问题产生兴趣，并能按照物体的形状、颜色等进行分类，语言能力也突飞猛进，这时候你家最常见的玩具应该是各种娃娃、娃娃衣服、填充玩具、小卡车和小三轮自行车等。

三岁大的孩子会为了掌握某一个动作而反复练习，简单的棋类游戏可以帮助她锻炼手部动作。另外，你也大可以把她的房间变成火车、小汽车等玩具交通工具的海洋。娃娃屋、成套的炊具、玩具吸尘器和洗衣机等也是必备的玩具，孩子喜欢用它们玩过家家，模仿成年人的生活。

看来，你目前准备的玩具还远远不够！有的玩具孩子从小到大都喜欢，有的根本无法激发她的想象力，还有的只能让孩子好奇一阵子，之后就被束之高阁了。

不论每件玩具的“命运”如何，对你而言，最明智的做法绝不是花大价钱把它们都买回家，而是多上eBay网或二手市场去淘，除非你打算把真正的锅碗瓢盆卖掉，然后买一套昂贵的玩具锅碗瓢盆回来，给孩子玩过家家。

除了以上介绍的,还有一件玩具我一直没有提起。它简单,传统,价格相对低廉,却值得单独拿出来说一说——在所有玩具之中,它绝对是光芒闪耀的“大明星”。

它就是不起眼的——书。

## 书

我们已经了解过,孩子的听说读写能力早在三岁之前就开始发展了。不过有一个事实或许会让我们非常惊讶:听说读写能力的发展程度,与孩子早期所读的书有着莫大的关系!

在真正开始读书之前,你可以先把书、纸或彩色蜡笔当作玩具给孩子玩,这样可以培养她对书籍的亲切感。在孩子入学之前的这几年里,你可以逐步教孩子认字、写字,教材也不仅限于图书,用报纸或杂志都可以,只要能带领她走入语言文字的大千世界就行。可以肯定的是:孩子越早接触语言文字,学到的东西就越多。

早期教育学家朱迪斯·史克丹兹在她的著作《从ABC开始》中,对幼儿早期的一系列读书行为进行了详细的分类和分析。通过她的解释,我们才知道:原来在父母眼中毫无意义的举动,竟然都是孩子在为将来听说读写的发展做准备。

作者指出:即便是一个简单的摆弄书的动作,也属于幼儿早期的读书行为。至于翻书页、咬书角甚至是扔书,就更是在为读写能力的发展打基础了。

随着年龄增长,孩子对书中的实际内容就更加关注了。从对书中插图的识别和理解,用手指点图画中的人物进行“交流”,到看着喜欢的内容咯咯地笑,甚至翻看某些制作工艺精良的童书时,用手去触摸书中暗藏的“小机关”,去感受它们不同的材质,都是对书中内容越来越理解的表现。

这些是每个孩子都会经历的阶段,只不过它的重要意义我们从前不太了解而已。

到了下一阶段,孩子开始真正理解她在书中读到的内容,并试着模仿图画或文字所表现的行为,甚至可以向你复述书里的故事。如果孩子一边听你读书,一边咿咿呀呀地学舌,那就表明她熟悉甚至记得你所读的内容。

这小家伙真让人难以置信!

为了让读书真正成为孩子生活当中的重要一环,而不仅仅是“睡前节目”,你可以尽量利用各种机会,让孩子多读多学,比如大声读出公

交车票上的字，逛超市之前让孩子自己列出采购物品的清单……只要多留心，机会无处不在。

与孩子进行读写互动的关键在于趣味性，所有的活动都要以“有趣”作为首要标准。每次读写互动以几分钟为宜，就算孩子不愿意按顺序读书，中间跳过几页，或者反复多次读她喜欢的那几页也没关系，这又不是考前复习，这是在培养孩子对于听说读写的兴趣。

同理，如果孩子对插图的兴趣远大于文字，或是对说话、唱歌的兴趣远大于读书，你也不必大惊小怪——孩子迟早会爱上文字阅读。因此，当孩子随着你读书的节奏咿呀学语时，请继续读下去；当孩子抢着自己翻书页时，请鼓励她。要知道，孩子并不是不耐烦地在捣乱，她只是喜欢摆弄自己的东西而已。

等到孩子真正对书中的故事本身感兴趣之后，你可以用手指着文字，逐字逐句地读给她听，并把书中的故事情节和人物与现实生活联系起来。这样一来，她一定会喜欢上和你一起读书！到那时，你一定会惊喜地发现：只要一拿起书，就能让吵闹的孩子立刻安静下来，你甚至用不着借助什么吸引眼球的玩具来转移她的注意力。真是太简单了！

当孩子愿意安静下来听你读书，并全神贯注于故事内容时，你的阅读教育就算是成功了。别忘了把书本内容与孩子身边的人和事联系起来，比如：“看这只大象，它像不像娜娜？”你还可以借助故事内容，与孩子讨论生活中的人物和事情。

孩子大概三岁时，你会发现她已经在记忆自己最喜欢的故事了，小家伙甚至还会自己编结尾，并且让你也跟着一起编。

就这样，一眨眼的功夫，当初还撕书咬书啃书的小魔王竟然爱上了文字和图画，并从兴趣阶段过渡到认知和创造阶段。

一切都要归功于这些小小的书啊！

### 有了困惑你就喊

随着时间推移，你可能会开始考虑孩子的语言发展——根据官方指南，大多数孩子一岁生日前都至少会说一个字，如果孩子到了18个月还开不了口，那可能就有情况了。

但小混蛋们可不管这一套，他们早已习惯随性而为，官方指南之类的小儿科他们才不会放在心上！所以你家宝贝一岁半时可能不到10秒就跑完百米，但小嘴巴里却一个字也蹦不出来。

一般来说，男孩说话比女孩要晚，尤其是在两岁之前。如果你家宝贝性格相对谨慎，他们可能会选择三思而后言，找不到适当的字眼绝不轻

易开口——有的小哥们儿甚至会在对兄弟发动口头攻击前先想想莎士比亚会怎么说。

当然,如果你感觉情况的确很严重,不妨咨询一下大夫,或者去医院检查一下,早发现早治疗。

没错,现在想让孩子好好读读书确实不太容易了,但我们如今正处于信息时代,很多当爹的都喜欢玩各种电子小玩意儿,所以不妨思考一下,在教育孩子时,这些电子媒体到底该扮演什么角色呢?

## 过来人的经验

温斯顿,两个孩子的父亲:虽然如今市面上各种互动型玩具琳琅满目,但你会发现,孩子们最喜欢的还是老套的气球玩具。

尼克,两个孩子的父亲:我们想玩木头玩具,但到处都是塑料制品。太多垃圾了,我们必须做点什么。当孩子8个月大时,我妻子和我突然发现家里其实并没有太多玩具,这太棒了,因为这意味着家里还算整齐。直到有一天,我们发现这孩子一会儿把暖气片盖子拔下来,一会儿又装上去,一会儿拔下来,一会儿又装上去……我们立刻跳上车子,冲进商场买了一堆玩具,再苦不能苦孩子啊!

## 3.数字宝贝

就在不久以前,小朋友们能接触到的唯一数字产品就是挂在她摇篮上方的手机。

但现在情况不同了。

从一摞按钮就能记录少儿节目的数字电视,专门针对小朋友开发的电脑游戏,到让孩子们一碰就欲罢不能的iPhone……如今的孩子一生下来就进入了一个数字时代,数字设备几乎快要成为他们的第二本能,就连大人也会对应接不暇的数字新玩意儿怦然心动。

可问题是,数字产品究竟会对小朋友们产生怎样的影响呢?大人们该怎么办?是让小朋友们敞开了随便玩,还是要先把他们隔离开来,免得他们对公园和绘本失去兴趣?

先说说最传统、个头最大,目前仍在统治家庭世界的重量级数字产品:电视!

### 电视:朋友还是敌人

我们小时候都喜欢看电视,对吧?《芝麻街》、《香蕉人》、《希瑞》、《米老鼠和唐老鸭》……一谈起电视,这些名字立刻就会浮现在脑海,你甚至可以马上哼唱一些主题曲。

在我们那个时代,如果幸运的话,电视上每天上午会有一到两个小时的儿童节目,傍晚时再来一到两个小时,那几个小时我们会感觉像进了天堂!

如今情况不同了。电视上一天24小时播放少儿节目,各种各样,五花八门。BBC儿童频道的节目是如此成功,甚至引发了无数衍生节目、舞台剧、杂志报道……我甚至怀疑,就算BBC经营不佳,难以为继,英国的奶爸奶妈们也会群起而救之,甚至凑钱让《午夜花园》的总导演继续干下去。

但问题是,电视对宝宝们真的有好处吗?虽然BBC事先已经做过大量研究,制作节目时也是慎之又慎,但他们真的是出于好意吗?让宝宝们看多少电视比较合适?

曾经有个超级发达国家建议,绝对不能让两岁以下的孩子看电视,两岁以上的孩子每天看电视的时间也不能超过两个小时,而且只能选高水准的节目看。

这些似乎有些过于严苛的规定到底是哪儿来的?可能是芬兰?瑞典?或者其他斯堪的纳维亚国家——众所周知,北欧国家一向比较重视儿童教育。

答案可能会让所有人大跌眼镜:美国!没错,得出这个结论的,是美国教育协会(American Academy of Paediatrics)。而事实上,在美国,约有43%的两岁以下的孩子每天大部分时间都在看电视,几乎每五个孩子中就有一个每天都看录像或DVD。

根据权威数据统计机构尼尔森公布的消息,平均每个美国家庭拥有2.24台电视,每个孩子每周看电视的时间为1680分钟,超过70%的日托中心会播放电视。

另据统计,一般美国儿童每年在学校里的时间约为900小时,但看电视的时间却高达1500小时(其中至少有超过20000条、每条超过30秒的商业广告)!

按照尼尔森的说法,两到五岁之间的美国儿童每个星期趴在电视机前面的时间为21.8小时,平均合每天3个小时,占其清醒时间的四分之一。

英国是什么情况呢?虽然跟美国可能不尽相同,但从我所看到的数据来说,情况同样不容乐观。

根据统计,一般英国儿童每天花在电视、电脑游戏和网络上的时间为5小时18分钟,折合为每年2000小时,相比之下,他们在学校的时间仅为900小时,跟父母在一起的时间仅为1270小时。

那么，看电视对儿童的成长究竟会有何影响呢？

根据哈佛大学儿童医院《教育日志》(The Journal of Pediatrics)2008年的一项研究：“看电视对两岁以下儿童的认知和语言能力既无正面影响，也无负面影响。”

华盛顿大学儿童健康机构 (Child Health Institute) 研究证明：看电视会导致儿童注意力难以集中。一名三岁儿童如果每天看电视2个小时，等到他七岁时，会比不看电视的儿童出现注意力问题的概率高出20%。

还有吗？

没错，还有。伦敦大学针对10000个对象展开的调查表明：孩子五岁时，周末每多看一个小时电视，其成年后得肥胖病的概率便高出7个百分点。

总而言之，看电视对儿童的阅读不是好事，容易影响孩子的集中力，同时还会让他们变胖。

总结起来，电视之所以对孩子没好处，主要有以下几个原因：

首先，看电视会占用时间。孩子本可以用这些时间来做一些创造性思考或体育运动。电视本质上传递的是一种单向信息流，从荧幕流向沙发，而且通常不会激发观众太多灵感。当孩子在看电视时，他们既不会有任何形式的社交，也无法收到别人对自己行为的反馈——而这对他们的成长是至关重要的。

如果孩子大量接触广告，那情况就更糟糕了。广告不仅会激发人的物欲，而且大量通过广告来促销的垃圾食品会直接导致肥胖。

一度呼吁关注儿童看电视习惯的英国全国读写素养信托基金会 (National Literacy Trust) 指出，父母应该：

“限制儿童观看电视，在吃饭、洗澡、游戏等活动中鼓励他们进行一对一交流，以便促进儿童语言能力的发展。”

可问题是，电视已经像魔鬼一样侵入了千家万户，成为我们日常生活中的一部分，就像汽车一样，虽然大家都知道开车比走路危险很多，但我们还是愿意钻进这个四个轮子的大金属盒子里，躲在里面四处游荡。

那我们该咋办呢？

一个简单的办法就是：只选那些适合孩子看的节目，而不是把电视当作随便哄孩子玩，或者让他呆在沙发上别乱动的工具。

当然，虽然全国读写素养信托基金会谈了不少电视对孩子的负面影响，但它同时也意识到我们不可能完全脱离电视，所以它建议：

“在孩子两到五岁之间，可以鼓励他们多看那些高质量的、适合他们年龄的教育类节目。”

看来关键还是节目质量。耶鲁大学家庭电视研究咨询中心主管多罗斯·辛格(Dorothy Singer)指出:

“无论从认知还是从社交角度来说,多看优秀节目的孩子确实会有收获。”

到底什么是“优秀的”节目,这在很大程度上取决于父母的判断——就好像在卧室里放电视是否对孩子有好处一样,决定权完全在你手中。

但孩子大了之后,是否要在孩子卧室里放电脑呢?可以把iPhone扔在车后座吗?能让孩子玩电脑游戏吗?

哦,我的天!自从家里有了小魔王,一切都变复杂了,不是吗?

## 网络宝贝的崛起

我还记得当我还是一个自信满满的小崽子时,曾反驳火冒三丈的老师:干嘛还要练字?字写得难看有什么关系,反正长大后干什么都用电脑。

回想起来,我那时真是个小混蛋。

我当时的想法还不算太离谱,想想过去五年这世界已经天翻地覆,对于现在的孩子们来说,等他们长大后,这世界又会是什么样子呢?

想想看,电脑、智能手机、iPad将会怎样改变我们的世界?就在不久之前,人们还只能坐在沙发上玩电脑游戏,可现在它几乎无处不在。一道难题就摆在父母面前了:我们是要让孩子尽早吸收高科技,还是要让他们长大再接触这些东西呢?

这个问题不仅复杂,而且也一直在让家长 and 专家们挠头不已:一方面科技发展日新月异,其优势和缺点也都不容忽视;另一方面它们也无孔不入地侵占了孩子们的成长空间。

著名的琼·甘兹尼中心(The Joan Ganz Cooney Center)曾经对此做过专门研究,该机构发表的一份名为《一直在线:年轻一代的新型数字媒体习惯》(Always Connected: The New Digital Media Habits of Young Children)的报告中指出:就算是在科技前沿美国,人们也对信息技术不知所措,关于信息技术对儿童的影响的争辩也一直未停。

简单来说,一方面,孩子们开始接触越来越多的数字媒体,他们的生理和心理也受到越来越多的负面影响。

另一方面,也有证据表明:“优秀的”数字内容可以帮助孩子们掌握新的技能,实现更大的成就,让来自不同背景的孩子们用之前做梦都想不到的方式相互交往。

你可能会问了:“到底什么内容才是优秀的呢?”没错,对这个问题的回答完全取决于父母。目前关于这类问题的所有研究都针对于八岁以

上的孩子,所以我们很难根据现有研究结果来判断某些内容是否适合你两岁大的孩子。

虽然该报告指出,移动数字媒体本身并不重要,重要的是孩子们接触到的内容。但它同时也承认,目前孩子们使用媒体的习惯实在是太不正常。

该报告建议:

“我们需要高质量的教育内容来提升家长在为孩子选择内容时的批判思维能力。没错,迟早有一天,孩子们自己都可以生产内容,但就目前来说,为孩子选择内容的责任还必须由家长来承担。”

如今是一个消费主义盛行的时代,在其大作《消费者宝贝》(Consumer Kids)一书中,艾德·梅奥和阿吉纳斯·奈仁相信,目前针对儿童的电视广告似乎还比较良性。

两位作者认为,虽然家长们似乎对那些在数字空间里发动性侵扰的坏蛋极其敏感,但他们却没有意识到商家在如何瞄准孩子这个市场:

“如今的屏幕已经不能再被单纯地定义为看孩子的工具了。当前孩子们已经被浸入了一个完整的电子世界,在这个世界中,商家们正在瞄准孩子这块市场。也就是说,商业世界正在逐渐入侵孩子们的大脑……”

没错,别说电视了,从明天起,家里所有数字设备都要来个大扫除,统统消失!

可问题是,现在有这样想法显然太冲动了。虽然有些珍贵的小研究告诉我们,凡事都有另一面,但《一直在线》研究团队却同时给出了另一份报告:

APP可以成为学习工具吗?

后递效应——所谓后递,就是指父母上车后,把iPhone或iPad递给后座上的孩子的那一刻,确实很形象,不是吗?当爹妈的先在iPhone里装上一些儿童应用程序,然后往后面一丢,专心开车,不管孩子了。

我知道,这听起来有些可耻,让人感情上难以接受,但根据该报告,这么做的父母如今越来越多,所以你千万不要过于自责。

该报告还发现——惊喜来了——就算是特别特别小的孩子也可以很快学会使用这些设备,尤其是那些触摸屏设备,比如说iPhone,他们好像天生就会用这些玩意儿。

问题是,这些APP真的能帮孩子学习成长吗?该报告有些不太愿意地承认:确实如此。不仅如此,该报告甚至还推荐美国教育工作者们应该“尽可能多地让孩子使用这些移动设备”,甚至“把它们当成一种辅助学习工具”。

那你我该怎么办呢？在这样一个“后递”的时代，我们该扮演什么角色呢？除了要严格控制孩子们使用移动设备，尤其是控制移动设备上的内容之外，我们还要谨记：

“大多数父母并不会把移动设备当成一种可能的学习工具，所以会严格限制孩子们使用它们。”

难道是我们太老套、太刻板了？

总的来说，在“是否应该让孩子多接触移动设备”这个问题上，“陪审团”还没有完全出场，“正反双方”甚至也还没完全到齐。到目前为止，最聪明的做法莫过于：让孩子们在一定程度上接触移动设备，但同时又严格限制他们接触的时间和内容。

## 过来人的经验

温斯顿，两个孩子的父亲：对于父母来说，电视是一个不可或缺的魔鬼。BBC会提供很多有趣的内容，但我们又知道让孩子看太多电视没好处。

汤姆，两个孩子的父亲：所有人都应该看《企鹅家族》（Pingu，瑞士制作，风靡全世界的一部黏土动画。它用全世界共通的“企鹅语言”沟通，画面生动逗趣、故事诙谐丰富，描绘出亲情和友情的温馨气氛。——译者注）。可问题是，每天看多长时间才合适？

一到周末，你就会忍不住让孩子多看一会儿电视，可另一方面，在读完英国政府公布的一项“电视是孩子们的恶魔”的报告之后，你又会产生挥之不去的罪恶感。

还有广告！如今少儿频道的广告越来越多，孩子们越来越容易上钩了！要是政府能禁止他们这么做就好了！

克里斯，两个孩子的父亲：广告实在太讨厌了，我对播放广告的媒体持强烈怀疑态度——要是我的孩子们也这么想就好了！

保罗，两个孩子的父亲：到底该不该让孩子们玩iPad，这个问题让我非常纠结！我觉得整天抱着iPad会让孩子们变懒，我还是更希望他们能去外面跑跑。可另一个声音告诉我：“你的孩子们以后离不开这玩意儿，所以还不如让他们尽早上道。”最要命的是，孩子一拿起iPad，就会立刻变得很安静，很开心！你说纠结不纠结？

## 4. 育儿进度报告

你的小宝宝

除了对电子设备感兴趣之外,这些可爱的小宝贝儿还会有什么变化呢?

很多!

几个月后,他们可能会像专业人士一样喝上一杯,刀叉也已经成为他们就餐时的必备工具了。没错,他们吃饭时还是会弄得到处都是,但却会逐渐变得有序,更加优雅。

同时你还会发现,他们嘴里蹦出的新词儿越来越多,简直惊人。当外面下着雨而你又要出门时,他们甚至会提醒你带雨伞——此时保准你眼泪像窗外的大雨一样,哗哗滴!

随着小家伙对走路这件事越来越自信,他们的步伐也开始由“东倒西歪”转变为“摇摇晃晃”,甚至会停下、弯腰、捡东西,然后继续前进——这景象如此撩人,你甚至会忘掉自己已经变硬的老腰,想要模仿一把。

如果你偶尔感觉孩子学走路不是太顺利,比如说碰到吸尘器之类的东西,没关系,不用担心!下次走路时她就会比较小心。这是孩子成长过程中的必经阶段,随着他们的感官逐渐成熟,独立感逐渐增强,他们很快就可以应对周围世界。

不知道你是否经常问你家宝贝“鼻子在哪儿?嘴巴在哪儿?耳朵在哪儿?”这种游戏的目的是为了让孩子更好地找到各种器官。记得:一旦孩子找对,你就要尽可能虚张声势地祝贺,这样她会更喜欢玩这种游戏,你们之间的感情也会进一步加深。

好好享受,这样的时光每一秒都会让你终生难忘!

你的妻子

一旦孩子他妈开始上班,看孩子就开始成为大问题了。我们之前说过,看好孩子,万事大吉。不管出于什么原因,一旦孩子出了问题,当父母的便不会有一刻安宁——这点当妈的比当爹的体会还要深。

一般来说,但凡对一个地点或一个人有一点点不满意,当妈的都不会放心把孩子留在那儿。我们都知道,什么事情都不太可能达到完美,所以你一方面要尽量体会孩子他妈的心情,另一方面要学会让自己放宽标准,告诉自己,尽力就行!

有的家长会因为孩子吃饭不规矩而心烦意乱,这点我们后面还会详细讨论,在此我只想提醒一点:对于孩子来说,每天都是崭新的一天,她随时可能会给你带来惊喜。今天让你苦恼不已的问题,明天可能就会荡然无存。所以如果孩子他妈为这种事情感到压力,你不妨劝她宽宽心。



你自己

你怎么样,亲爱的?

不是开玩笑,你现在到底怎么样?

是不是在担心工作,担心月供,担心在家时间不够多,担心没能照顾好自己的一半?是不是爱死了这种当爹的感觉?

可能都有。

对于第一次当父母的人来说,我们每一天都在学习。混世小魔王降临之后,各种问题也会纷至沓来,绵绵不绝!

毫无疑问,当你关心一个人胜于其他时,一切都会督促你向着好的方向发展——所以你根本不需要对自己过于严苛。

正如我们之前所说,随着数字技术的发展,如今把工作带回家已经是司空见惯的事了。

想想看,你在给孩子喂奶,与此同时,你的黑莓手机在一旁不停地提醒你“您有新邮件了!”你该怎么办?是接着喂奶,还是赶紧打开那个潘多拉的小盒子?

随着你开始真正适应父亲这个角色,你的生活便会开始回归正常——抱歉,我所说的是新版本的“正常”。此时你会想一些12个月之前根本不敢想的事情——千万别误会,绝对别指望中大奖,或者英国女王突然变得有品位了,装修厨房的想法也还需暂时推后。我的意思是:你刚刚熟悉的这个活力四射的小魔王已经准备好要去度假了。

没错,煎熬了12个月之后,你大可以出去晒晒太阳了。奖励一下自己——去度个假吧!

## 第七章 17~20个月 暂别苦海

跟你生活中的大部分事情——其实是所有事情——一样，在“去哪儿”和“怎么去”之类的问题上，你也要重新考虑了。在本章当中，我们将讨论一下如何暂别苦海，带上孩子，给自己和家人放个假。

有件事情必须提醒一下：孩子天生有一种开拓者般的探险精神，这种精神有时甚至会让她陷入危险，所以你必须随时待命，一方面拼命学习，争取在最短时间里成为专业急救人员；另一方面抓住所有机会，帮助孩子学习和成长。

除非你本人就是一名医生、护士或健康专业人士，否则你现在唯一能记住的急救知识恐怕就是急救中心的电话号码了。就算你能在床底下翻出一张急救人员资格证，那恐怕也是1998年的事了。

好了，是时候复习一下了，下面我们将讨论一下你在当奶爸期间可能会遇到的一些最常见的情况。

毋庸置疑，有了孩子之后，你的生活便会进入24小时一级战备状态，你会做好一切准备，绝不让任何不好的事发生在你家小天使身上。但话说回来，就算是最自信的人有时也会卡壳，我们每个人偶尔都会遇到一些自己感觉无能为力的事，会在一些情况下感到恐惧。

在关于孩子的问题上，爱和恐惧是一枚硬币的两面——在眼下这个似乎危机四伏的世界上尤其如此！

问题是：随着你跟孩子的关系越来越亲密，随着你对孩子的爱变得越来越无以复加，你该怎么控制自己的恐惧心理呢？

这个问题谁也没有答案。但我们确实可以深入探讨一下这个问题，看看怎么能让让自己感觉更好一些，好吗？

### 1. 带着娃儿闯天涯

苦日子都过去了，接下来是天伦之乐。你可以考虑让自己喘口气，不，不能说喘口气，应该说给自己安排个家庭假期了——这时你脑子会突然蹦出自己尚未年迈的老父母，对吧？

远离工作，远离熟悉的住所，远离繁碌的家务，感谢上帝！

没错，你的妻子一定也想出去看看风景了，让你在身边24小时陪着她，跟她一起照顾孩子，暂时告别习惯的日子，你们甚至会在异国他乡重新发现对方的美好。

还有那个小家伙，她一定也会喜欢这个主意，想去踩踩新的地盘，看看新的面孔，探索一些新的角落。

还等什么，动身吧！

但要记住，并不是因为你们去度假，孩子就不存在了；而且在选择度假地点时，一定要谨慎再谨慎。当然，这些都不是大问题，你只要事先做好规划就可以了。

## 2.度假地点

家

如今的小孩子一看到绿色或比较欢乐的地方就会兴奋。商家们很清楚这一点，所以，几乎所有的餐厅都会提供婴儿椅，就连酒吧里以前放台球桌的地方都被改成了儿童游乐区。

在今天的英国，带孩子度假从来没有如此流行——或许是因为经济环境不太景气，所以人们才会有更多时间陪伴家人。

但毋庸置疑，如今英国的度假设施更加完善，可以做的事情也多了很多。走到大街上，你会发现，几乎所有商家都在热情洋溢地邀请你去消费。

没错，天气确实越来越糟糕——有时骄阳似火，烤得人受不了；有时大雨如狂，洪水咆哮，但不可能事事完美，对吧？只要没有语言障碍，有自己喜欢的食物、可放心饮用的水，对于生下孩子后第一次外出度假的父母来说，这些就足够了。

此外还要准备好小家伙在路上的消遣玩意儿。毕竟，对于小家伙来说，6个小时的旅程可不是件小事，所以一定要准备更多食物、更多饮品，更多纸尿裤……而且在路上一定要关好车门——第一次外出时，我甚至想拿电焊把车门焊死。

真正重要的是要保持心态平和。6个小时的旅程确实畅快，甚至很奢侈，但要是有个小魔鬼在后面嚎啕大哭，要经受考验的可就不止是你的耳膜了，还有妻子的唠叨和争吵，再加上偶尔会遇到交通堵塞，以及小家伙制造出的各种噪音，你甚至会有一种背着炸药上前线的感觉。

别着急，放平和，路上多休息几次，给小家伙放放风，遇到合适的地方停下来休息一会儿，甚至可以找个地方先住下，第二天再接着上路。

远行

带孩子外出——尤其是去一个遥远、陌生的地方，可不是一件小事，你不仅要准备很多瓶瓶罐罐，还要时刻准备应对各种意外。

即便是对大人，在陌生的地方呆上两个星期也不是件小事，甚至会有很多健康风险，对孩子来说，那就更是如此了。

天气、卫生条件，甚至文化差异等都会让假期变成一场噩梦。如果孩子本来就睡不好，再加上时差，情况就会变得惨不忍睹。

科学研究告诉我们：小孩子晒太阳导致皮肤癌的概率要大于成年人，所以如果你选择去热带地区度假，就一定要注意给小家伙涂好防晒霜，尽量躲在阴凉处，或者戴上太阳帽。

对于大多数英国人来说，第一次带孩子出行都会选择在欧洲，或者是美国。绝大多数家庭都会选择西班牙、葡萄牙、法国或意大利，如今也有越来越多的家庭开始考虑土耳其。上述很多地方都适合家庭度假，会提供很多方便孩子的设施，有的当地人甚至会不停地逗你家小宝贝玩儿。

带小孩子坐飞机是件很棘手的事。想想看，在你当父亲之前，你坐飞机时是什么样子：你走到自己的座位上，突然发现左边坐着个噙着奶嘴的小娃娃，小娃娃活蹦乱跳，时不时还揪着妈妈的头发哇哇大叫。当父母的倍感羞辱，一边红着脸每隔几秒钟就跟邻座道个歉，一边哄孩子，时不时地还得忙里偷闲埋怨几声孩子他爸/妈没带葡萄干松饼！

上帝保佑，希望你那时能对这样的父母保持宽容，否则恶有恶报，你很快就会体会到这种尴尬了。小孩子一旦闹起来，会让你顿时手足无措，恨不得能跑到卫生间里一直不出来。

有的小孩子一上飞机就成了空中天使，他们吃饭、睡觉、微笑、睡觉！可有的小孩子一上飞机就成了混世魔王，稍有风吹草动，他们身上的魔性便立刻被唤醒，那场面一定会让你后悔自己当初的决定。

上飞机之前，我建议你一定要准备一个大一点的手袋，尽量多准备一些食物、饮料、童书、玩具，或者给孩子准备一个她之前很少接触的小玩意儿，比如我们前面说过的iPhone°。

## 住

如今很多酒店会提供儿童俱乐部，如果愿意，你白天可以把孩子放在俱乐部。这样你就可以带着另一半去过几个小时的二人世界，聊聊一些跟孩子无关的事情——如果此时你脑子里还能想到跟孩子无关的事情！你们甚至可以重演一下第一次相遇的情景！

大多数情况下,不管二人世界多么浪漫,你们的话题还是会回到孩子身上,但端杯鸡尾酒晒着太阳讨论孩子长了几颗牙的感觉也不错,对吗?

一旦到了晚上,前十几个月的噩梦就会再次降临。

就算外出度假,绝大多数父母的晚上还是会在房间里度过。上帝保佑你足够有钱,这样你就可以订个套间,甚至可能会有个不错的阳台。如果条件不够,你恐怕就只能跟另一半在门廊里蹑手蹑脚地打打扑克,悄无声息地嚼几口面包了。这种感觉也不错,不是吗?

经过大约25秒的甜蜜浪漫之后,噩梦就又开始了。

如果你担心酒店的卫生间可能会放不下你带去的婴儿床,没关系。大多数父母都会有这种忧虑,但基本上都没事,卫生间给我们造成的困扰很小。

我的建议是:无论你订的是小木屋、别墅还是公寓房,都要尽量选择有两间卧室的,如果可能,最好还有厨房。

要请酒店提供婴儿椅和婴儿床,甚至包括楼梯门。一定要事先咨询酒店,千万不要相信它们的网站,尤其不要相信网站上的照片,大多数时候那都是骗人的。很多酒店宣称自己能提供“适宜儿童”的居住环境,但实际入住之后,你会发现他们竟然有滑腻腻的大理石楼梯!

不管墙壁是泥砖还是水泥,在出发之前千万千万不要忘记带一样东西:遮光帘或眼罩。我曾经发现很多酒店的窗帘轨道都有问题。每次遇到这种情况时,我都会想象一位绝望的父亲站在椅子上,手里拿着偷来的衣架、夹子或大头针等,翘着屁股往窗帘轨道上挂上三层床单。

最后说说最让人纠结的度假方式:露营。露营可以是最好的度假方式,也可能会带给你无尽的噩梦。

很多人根本不会考虑这种方式,觉得它有些危险。而对于另外一些人来说,新鲜的空气、帐篷外火堆上水壶的滋滋声都让人难以抗拒,尤其是在今天的英国,适合露营的地方越来越多,帐篷的防水性能越来越好,搭建帐篷也越来越容易,所以也渐渐有更多人选择这种度假方式。

想想看,夜空朗朗,繁星闪烁,小宝宝在旁边的摇篮里瞪着眼睛看星星,呼吸着新鲜空气缓缓入睡。你在草地上支起一把躺椅,手里拿着一杯白兰地,跟心爱的人相拥在一起……那该是一幅怎样的景象!

### 跟谁同往

有人帮忙带孩子不好吗?如果能在度假时带上你的父母,这不仅意味着他们能跟孙子/孙女一起好好呆几天,你也可以随时给自己放几个小时短假。

或许有人想要邀请好朋友一起度假，但根据我的经验，这种安排一般都会让你后悔：一方面你的朋友会整夜整夜地睡不了囫囵觉；另一方面，如果对方没有孩子，他们很少会懂得怎么照顾孩子，所以基本上也帮不上什么忙。

还有一个选择：你可以找一个跟你情况类似的人，然后跟对方轮班。比如说你可以负责上午照顾孩子，下午交给对方，傍晚跟对方一起给孩子洗澡，晚上各管各的，或者今天晚上你们两口子照顾孩子，对方两口子出去玩，明天反过来。

根据我的经验，这种安排确实不错，找个同龄父母一起度假，大家分担任务，共享欢乐。但也有很多家长认为这种安排会出问题，尤其是当孩子还小的时候。问题简单列举如下：

首先，找到你熟悉的同龄父母的概率很小，有时即便找到这样的朋友，对方时间安排也未必合适。

其次，每一对父母照顾孩子的习惯可能都不相同。比如说你可能喜欢让孩子每天晚上看着电视入睡，而你的同龄父母可能会觉得这样做很奇怪，甚至会表示坚决反对。

最后，你很可能发现对方夫妻关系的另一面。想想看，如果你发现这个当爸爸的竟然很少照顾孩子，经常把所有任务都丢给妻子，甚至会因此跟妻子吵架，这时候你该怎么办？更有甚者，对方可能会觉得你的做法太不男人了，整天拿着纸尿裤围着孩子转，从来不跟他一起出去喝酒，甚至会因此而看不起你，这时你又该怎么办？

### 3. 父母急救指南

你可能会觉得我说完度假就说急救，有些不太搭调，但其实并非如此。

去外地度假时，你的小宝宝很可能会因为水土不服而染上疾病，甚至需要急救。

事实上，即便是在家里，我也建议你掌握一些急救技能。

如今英国有很多急救课程，很值得参加，可一旦小宝宝真的遇到任何意外，我建议你还是马上拨打电话寻求专业帮助。

在婴儿阶段，一些看似不起眼的小症状最终都可能累积成大问题，所以千万不可小视。

除了必须寻求专业人士帮助的事件外，还有很多情况并不需要专业帮助，你只要掌握一些基本的急救知识就足够了。下面我简单介绍一些。

## 擦伤、割伤、撞伤和淤肿

除了日常生活中屡见不鲜的磕磕碰碰之外，有时候你还可能会遇到孩子擦伤的情况。

这时我们首先要弄清是否该寻求专业帮助。

我的建议是：如果伤口长度不足一英寸，只有少量或干脆没有流血，而孩子也感觉不太疼痛，你完全可以自己处理。而如果伤口过长，血流不止，或者孩子感觉很疼，建议你还是去做下检查。

如果是割伤，大多数情况下，只要一看到流血，我们就容易在心理上夸大事情的严重性。所以一定要保持冷静，洗净双手，检查伤口，看你能否自行处理。

如果你认为自己可以解决，就先用清水洗净伤口，用消毒药棉擦干（建议你平时在家要准备一个急救箱）。然后你可以在伤口上擦一些抗菌药膏，再贴块创可贴。

如果是淤肿，你可以先用冰袋冷敷，减少肿痛。淤肿的本质是血凝块，肿得越厉害，说明血凝越厉害。

如果淤肿确实很厉害，面积很大，而且过了一天也没好转，我建议你拨打国家健康服务中心的电话。

## 噎食，或者吞下不该入口的东西

我的天，孩子噎食恐怕是这个世界上最可怕景象了！事实上，就连孩子吃东西时吐出来几口都会让父母紧张不已。

在噎食这个问题上，解救时机非常关键，所以最好能在发现情况后第一时间采取行动——没有人愿意让自己的孩子陷入生死攸关的境地，但你必须时刻做好应对的准备。

下面我还会解释一下关节移位和心肺复苏术的流程。如果感觉我解释得不够详细，你可以去买一本专业急救手册。但我的建议是：你最好马上去参加一个儿童心肺复苏(CPR)课程，学习一些比较实际的技能。没错，这些技能你可能一辈子都用不到，所以也很容易忘记，但一旦用到，你便会发现它确实可以救命，你之前所投入的时间和精力都是值得的。

我们知道，婴儿大都是通过触摸和品尝来感知这个世界的，他们经常一摸到东西就往嘴巴里塞。

正因如此，每个星期英国就有500名5岁以下儿童因为食物中毒被送往急救中心。

天呢！

每个家庭都会有一些常备药物，尤其是各种止疼片，一旦没放对地方，被孩子拿到手，后果就会很严重。

虽然如今许多药物都会添加一些苦味剂，让孩子一舔就会立刻吐出来，但这并未成为行业惯例，绝大部分药品厂家并没有这么做，所以一定要记住，把药物放在孩子无法接触的地方。

## 中暑和脱水

中暑可以致命，小孩子尤其容易中暑。

中暑是由于人体温过高，同时人体自身调节功能失效所导致的。当大热天小孩子在户外时间过长，同时又没有及时补充足够水分时，就容易中暑；很多小孩子也会因为穿得太多，或者被长时间关在车里而导致中暑。

当你发现孩子非常口渴、疲惫、腿抽筋、胃痉挛、皮肤发凉时，一定要小心了，这些可能是中暑的早期信号。

如果此时你不加以处理，孩子接下来可能会浑身发热、皮肤变得又红又干、脉搏跳动加速、头晕、头疼、呕吐，直至陷入无意识。

这可不是闹着玩儿的，真的！

脱水也有一些很明显的信号，比如说孩子可能会连续6~8个小时不尿尿，总是昏昏欲睡，甚至嚎啕大哭时也没有眼泪，这可能是因为她脱水了。如果情况继续恶化，你会发现她的眼窝开始下陷！

赶紧拨打999，同时想办法尽快给孩子降温，比如说立刻脱光她的衣服，把她放在凉爽的地方，用海绵吸凉水给孩子擦身体，给她多吹风等。

如果情况确实很紧急，需要给孩子立刻补水，你也可以在等救护车的时候给孩子服用一些口服补水剂。

## 烫/烧伤

我们开始有些重口味了，对吧？

也许是的，但情况也没那么严重。毕竟，我们这里说的烫/烧伤并不是指一盆热水浇到头上，也不是家里失火，你被逼得要从楼上往下跳那种——事实上，大多数5岁以下的孩子之所以被烫伤，头号罪魁祸首就是热饮料。

我们知道，小孩子的皮肤大概只有成年人的1/15厚。几乎每个星期，就有成百上千名儿童因为烧伤或烫伤而被送进医院。

如果烫/烧伤不太严重，你可以将伤口浸入冷水——记住，千万不要直接放到水龙头下面冲洗！保持5~10分钟，然后用干净的毛巾轻擦伤

口,再裹上一层无菌纱布。一般情况下,大多数轻度烫/烧伤可能过几天就自动痊愈了。

如果烫/烧伤很严重,且伤口超过两英寸,或者是在孩子面部、手部、生殖器等关键部位,或者是由于接触电或化学品而引起的,我建议你立刻寻求专业帮助。

千万不要试图自行治疗这种程度的烫/烧伤!你只要先给孩子敷上一片无菌纱布,然后拨打电话,等专业救助就可以了。

记住,孩子会对大人的反应非常敏感,所以不管是由于什么原因受伤,不管伤口有多严重,你都要尽量保持冷静,不要大呼小叫——这样反而对孩子不利。一定要冷静,从1数到10,拿出你的男子汉气概。如果你显得太紧张甚至是恐慌,孩子就会变得手足无措。

此时你内心会体验到一种非常有趣的情感:男人一旦当了父亲,就会非常爱孩子,再加上一种基于本能的想要保护孩子的欲望,你的心里就会经常浮现出恐惧。

## 过来人的经验

马尔克斯,四个孩子的父亲:当我们有了老二和老三之后,意外就成了家常便饭。

我们喜欢四处旅行,经常去外地度假或者访亲探友。每到一处,我们首先就会了解附近最近的急救中心。我们先后打扰过西班牙、法国、意大利、美国、德国等国家的急救中心。

科林,两个孩子的父亲:我们家闺女18个月大时就把腿摔折了……没错,太糟糕了。她从4英寸的台阶上踏空了,结果扭伤了脚。我们去拍了片子,但医生诊断错误,直到两天后,我们才发现情况非常严重!

尼克,两个孩子的父亲:我家老大从床上掉下来过几次,但没大事。老二就没那么省心了,她几乎是急救中心的常客。好像只要她一动,我们就得立刻拨打999。

本,两个孩子的父亲:记得有一次,我老婆在换床单,儿子突然从床上摔到地上。我们立刻冲到急救中心,所幸没有大问题。

……也不能这么说,我想我老婆还是觉得问题很严重的,因为在急救中心的时候,我一直在跟那位漂亮的女护士逗乐……当然,那天回家我差点儿进不了门。

## 4. 爱与恐惧

爱

人们常说，父亲爱上孩子的时间要晚于母亲。

有一种说法认为：孩子刚出生的时候只能看到母亲，所以他们跟母亲之间会有一种天然的纽带。相比之下，父亲进入他们的世界较晚，他们只有在开始逐渐了解这个世界时才会意识到父亲的存在。

还有人认为：孩子刚出生时会跟父亲比较像。曾经有人做过测试，找了24个刚出生的婴儿放在一起，结果几乎所有父亲都能一眼认出哪个是自己的孩子——造物主真是神奇啊！

不管哪种说法更有道理，一旦你中了孩子的毒，这辈子就算贴给他了——这种感觉很难表述，恐怕只有当事人才能真正理解。

就算是最自恋、最自以为是、最自私的人，一旦当了父亲，内心也会生发出一种不由自主的情感，充满爱意的荷尔蒙立刻会在身体里奔涌，让你在一瞬间放下所有自我。

当你第一次看到小家伙无辜的眼神，伸出小手在探寻这个世界时，你会感觉好像有人一下子把你的心给揪出来，跟小家伙的心糅在一起了。你简直想把她捧在手心里，用一层又一层的爱意将其包围，将外面世界里所有的纷争都挡在门外。

等到孩子一两岁时，她便开始挣脱你的保护圈，四处撒野去了。此时就算你想拉住她，也只会招来一通白眼。

事实就是这样，她已经在继续前进了，可你还没做好心理准备。

或许只有到这个时候，你才会意识到自己根本无法控制对孩子的爱——你反而被它控制了。如果你此时感觉还不够深刻，那就等着她第一次带着伤痕从托儿所回来的时候吧。一看到小胳膊上的那几个牙齿印，你心里立刻问候对方八辈儿祖宗一千遍，各种复仇计划像节日里的焰火一样漫天绽放。此时如果能稍微冷静一下，你会吃惊地发现自己的情绪已然不受控制了。

虽然我们很清楚，世界是循环的，说不定等到明天，你的孩子就会在别人胳膊上留下几个牙齿印，但当时的仇恨冲动还是会冲昏你的头脑。

另一方面，只要孩子有一点点小成就，你就会自豪得想升天——我知道这种说法有些夸张，但我敢肯定，只要孩子给你一点理由，你就会把它夸大一千倍，并肆无忌惮地四处传扬：“知道吗？我们家宝贝竟然会自己吃饭了！才多大啊！我发现她不但会用刀叉，好像有时还会用筷子夹饼干！”

原谅自己吧，这么做很正常。虽然这世界上每分钟就诞生250名新生儿，但在每一位父亲眼里，自己的孩子都是最特别、最与众不同、最天赋异禀的，这或许正是动物本能的一种体现吧。

总而言之，一旦当爹，你会终日爱意浓浓，爱会无处不在。

但别忘了，在爱的背后，还潜伏着一个黑暗得让人难以琢磨但却同样强大的兄弟：恐惧。

## 恐惧

爱和恐惧是一对孪生兄弟。确实如此！

一旦深爱某个东西，你就会变得特别敏感，总是担心不好的事情会发生在它身上。

比如说担心孩子被车撞了。

今天英国的马路上实在不适合步行。各种汽车都在拼命加速，好像随时都会收起轮子开始起飞。每次一看到这幅景象，我都想回去把孩子卧室的门给焊上。

每次我都会告诉自己：在孩子通过各种交规考试，并反复演练1000遍，直到我确信她已经成为这个国家最有安全意识的步行者之前，我绝对不会放她出门上大街。

或许你会问：如果不上大街的话，她怎么可能成为这个国家最有安全意识的步行者呢？没错，我也知道自己有些不讲理，但不讲理总比眼睁睁看着她被车撞好吧？

没错，我也知道，英国拥有世界上最安全的道路系统，是世界上交通意外最少的国家之一。但我不管，在我看来，那些只是汽车厂商和政府部门的宣传，我才不信呢！

由此可见，人一旦被恐惧掌控，就会变得蛮不讲理。

除了交通问题，还有那些可怕的陌生人。

根据统计数据：在英国，每年被陌生人杀死的儿童数量为11人，相比之下，2008年车祸造成的儿童伤亡人数为124人，而且统计显示，儿童被虐待的风险更多是来自于熟人。但另一方面，由于报纸上连篇累牍地大肆报道儿童绑架案、虐待案等，所以家长们整天杯弓蛇影，忧心忡忡——事实上，媒体之所以大力报道类似案件，是因为它们发生的概率很低。

对于所有家长来说，只要一想到自己的孩子可能会落入陌生人手中，哪怕这种想法只有万分之一秒，也会让他们陷入崩溃。

所以很多家长会严格限制孩子在户外的活动，导致很多孩子社交能力明显下滑，甚至出现社交恐惧症。

按照专家的说法，这种做法从根本上有违于孩子“从错误中学习”的天性。

《中毒的童年》(Toxic Childhood)一书作者苏·帕尔默写道：

“所有真正的儿童游戏都蕴藏着一定的风险，游戏越真实，就越有利于培养孩子分析和管理风险的能力。

如果家长们过于担心孩子遇到风险，那么孩子长大后会变得要么极其莽撞，完全不懂得什么是危险；要么过于胆小，凡事畏手畏脚。”

所以说爱会带来恐惧，恐惧会让你犯更多错误。你会过于保护孩子，或者过于想要给孩子提供足够的保护，从而把所有时间都用来拼命赚钱，反而忽略了跟孩子一起玩耍。

除此之外，在如何让孩子免于危险这个问题上，夫妻之间要达成共识也不是一件容易的事。

举个例子：你可能最担心交通问题，所以孩子一到户外你就会很紧张，而你妻子可能会担心电视广告；你觉得孩子玩滑梯时爬高点儿没问题，而她可能会觉得你纯粹是脑子进水了。

如何鼓起勇气去克服恐惧和焦虑，让你无比珍视的孩子去探索、去学习，同时又能保证他们的安全？这是所有家长的必修课。

除此之外，过不了多久，你便会开始考虑管教孩子的问题了——这个问题我们后面会详细讨论。就目前来说，我只能告诉你，你的所有担心和困惑都是正常的，地球上所有的父母都是如此。

不仅如此，这种担心会永无止境，延续终生：你刚刚感觉孩子已经懂得交通规则了，又会担心她的考试，担心她酗酒，担心她会嗑药，然后是她的就业和房贷问题，她成家后你会担心他们夫妻关系、孙子孙女的教育问题……

没错，从孩子生下来那一天起，无尽的爱和恐惧便会融入你的人生，从此如影随形。

## 过来人的经验

温斯顿，两个孩子的父亲：一旦有了孩子，你便会非常害怕出任何意外——不仅担心孩子会出意外，还会担心大人。

克里斯，两个孩子的父亲：我平时不太会焦虑，因为我相信车到山前必有路，所以我不太会像很多父亲那样总是紧张兮兮。事实上，我觉得大人太紧张了对孩子也不是好事。当然，我也很希望自己的孩子能做个好人，好好享受生活……所以我觉得我应该以身作则，告诉他们应该怎样享受。

保罗，两个孩子的父亲：你越是爱他们，就越会担心他们。每天入睡前，我都会在脑子里回放他们这一天的经历，想象哪些地方可能会出危险，比如说，要是他们玩滑梯时头朝下着地怎么办，要是他们喝热水时烫着怎么办……

有时想得太离谱了，我就会自动睁开眼睛，让自己清醒一下。没办法，爱的力量就是这么强大！

## 5. 育儿进度报告

### 你的小宝宝

发现没有，此时的她已经从婴儿变成蹒跚学步的幼儿了。

没错，当初刚从医院回家时那个一脸惊恐的小外星人，如今已经长成从容的地球人了。在这个阶段，她已经可以将两三个单词综合到一起进行表达了，她的句子可能仍然十分简短，但却非常有效，比如说“爸爸，我还要！”

到了20个月时，她甚至可以将两个句子组合到一起了。

你可能还会发现，此时的她已经开始注意到不同事物的区别了，有时甚至还会根据颜色或形状等将各种玩具进行分类。

这对大人来说当然不算什么，但你要知道，这些看似基本的技能却是一个人成长过程中的里程碑。

对于英国人来说，身为父母意味着你要向孩子强调一些最基本的礼仪，比如说请别人做件事至少要说三次“请”，别人做完之后，你至少要说五次“谢谢”；一旦妨碍到别人，你通常需要不停地说“对不起”，直到对方远去……要想做到这一点，最好的办法就是以身作则，在请孩子帮忙时记得讲究礼仪。

### 你的妻子

无论你的妻子是全职在家带孩子，还是已经开始工作了，或是一边工作一边带孩子，你都该让她喘口气了。

幼儿阶段的孩子个个都是小野兽，精力旺盛，对世界充满好奇。他们有时仍然非常恋母，一看到妈妈要出门便会表现出不满，而且方式还会越来越多，词汇量也会越来越丰富。

带孩子是一件非常累人的事，所以此时你应该尽可能多支持妻子，尤其是当她一边带孩子一边还要工作时。

也可能你的孩子到了这时已经变得相当独立了，这是件好事，但有时也会让当妈妈的倍感失落，感觉好像之前那个离不开自己的小家伙一下子消失了——很多家庭因此才有了老二、老三……

这个话题后面再谈。

最后，一定要抓住机会好好关照一下你的妻子。她已经孕育、生产、抚养这个小家伙至少29个月了。截至目前为止，她的工作可以打100分。

这是一个了不起的成就，可大多数情况下，你都把注意力放在孩子身上了，很少会留意妻子的感受。

虽然很多女性都会在照顾孩子的同时努力去回忆一下怀孕之前的生活，但不幸的是，母爱太强大了，慢慢地，她的脑子里只有孩子，其他什么都想不起来了。

一定要告诉你的妻子，让她知道她已经完成了一件多么了不起的工作。在接下来的18个月里，你要竭尽全力去帮助她体验孩子之外的生活，帮助她重新找回往日的自己。

你自己

最近去过健身房吗？

跑步？

我想答案应该是否定的。

对于初为人父的你来说，现在还有时间锻炼本身就是一项罪过。你白天都在工作，一到下班时间就想赶紧往家跑，好在小宝贝睡觉之前见她一面，在你那位大宝贝精疲力竭之前让她喘口气。

在这种情况下，健身房恐怕只能成为可梦而不可求的奢侈品了。想想看，以前你可以在冰箱门上贴张便条，告诉她：“亲爱的，我下班要去锻炼，做个桑拿，然后洗个热水澡，恐怕不能早些回来了！”现在还能这么做吗？

可矛盾的是，此时又是你最需要强身健体，提升自己的体力和精力的时候，怎么办呢？

我的建议是：一方面要锻炼，另一方面又绝对不能减少陪伴家人的时间，所以你不妨从工作中多抽一些时间。打个比方，你可以趁午饭时间出去跑跑步，或者改骑自行车去上班，或者你在周末时可以把午睡改成散步，跟妻子一起到附近的公园里疾走一小时，唤回自己的内啡肽（人脑内分泌的能够让人平静的化学物质）——虽然这听起来很辛苦，但效果却是好极了。

此外你还可以在洗澡之后喝杯啤酒或红酒。由于照顾孩子已经消耗掉了你体内大量卡路里，所以你丝毫不用担心发胖的问题！

恭喜你，第二年也要接近尾声了！



这个能走能说的小奇迹本身就是你和妻子最大的勋章，是你们用爱和滋养创造了这个奇迹。当你坐在那里，看着她欢快地玩耍时，你会感到有一股暖流充盈胸膛。

突然有一天，莫名其妙地，你的小天使从架子上拿下一只杯子（你没想到她竟然能够够得着），并将其精确命中两米开外的电视屏幕时，你会突然发现，新的麻烦出现了。

这就是传说中的“两周岁魔鬼”！

风暴即将到来。当孩子两周岁上下时，她的破坏力会发展到一个新的高度，你会感觉整天像坐在一座活火山上，不知道什么时候她就会爆发。

## 第八章 21~24个月 两岁魔鬼：到底能有多可怕

在本章当中，我们将讨论如何管教孩子，并为大家奉上教子十八般兵器，款款久经考验，相信总有一款适合你。

说起管教孩子，最有名的莫过于“等你爸回来，看他怎么收拾你”了，这种做法不仅毫无效果，反而会让父亲和孩子之间的距离越来越远——一方面是因为父亲总是在外奔波，本来跟孩子在一起的时间就少；另一方面是因为母亲在有意无意地将父亲树立为反面形象。

没错，我们都知道，男子汉大丈夫，不必为这种小事过于斤斤计较，应该一笑了之。可问题是，这种事情虽小，但确实会伤害我们的感情，所以此时最好的办法就是多跟朋友交流，暂时忘却一下内心的伤痛。

另外，孩子快到两岁时，你会在她身上发现一些真正的变化：婴儿床已经不够用了，她开始转移到真正的床上，活动范围也越来越大。

除此之外，如果想要确保孩子一切正常，你也该考虑给孩子来个全身大检查了。我建议你顺便也给自己做个检查，相信在过去的两年里，这件事情应该一直没有列上你的日程。

## 1. 管教——如何度过“地狱两周年”

“管教”确实是一个非常丑陋的字眼，每次一听到这个词，我脑子里浮现的画面就是：一张发青而且被拉长的脸，校长办公室的门，还有米歇尔妻子的咆哮！

作为一位充满慈爱的父亲，我们很难让这个字眼进入我们那可爱小天使的世界——不好意思，要打断一下你的幻想了。此时我必须提醒你一个事实：管教本身就是孩子成长过程中的一个环节，一个让孩子成长为独立个体的基本步骤。

我们都知道，人人生而不同。每个人都喜欢从自己的角度看问题，都会做一些跟我们不同的决定，都会狂爱我们讨厌的东西，讨厌我们狂爱的事物。

你的小天使也不例外！

随着孩子一天天长大，他们开始（其实第一年就已经这样了）发现，原来自己也可以做很多决定，可以用很多方式表示不满，可以不用理会大人人们的建议，去做自己想做的事情。

很多小孩子会在快到两周岁时意识到这一点，所谓“两周岁魔鬼”的说法，就是由此而来。

千万别误会，我并不是说孩子天生就该不听话，更不是建议大人们都放弃管教，不要束缚孩子的天性。

我的意思是：一旦明白孩子的这些心理特征，我们就不会一看到孩子犯错就大吼“怎么就这么不听话呢？”或者“我早就跟你说过”之类的话，因为你要明白，孩子之所以犯错，大多数时候都是因为她在尝试着去表达自己，表现自己。

孩子一到两周岁左右，就会突然变得有脾气，会掌握上百种发脾气的方式，还会跟人打架了。有时一看到她胳膊上的牙印，你就会怀疑这孩子到底跟小朋友有什么深仇大恨。

下面我们会介绍一些管教两周岁孩子的技巧，但在此之前，我觉得首先有必要弄明白两周岁孩子的心理，以及导致他们这些“怪异”行为的

其他因素。

小孩子天生对变化很敏感,除了疲惫、饥饿、无聊、挫折等因素之外,人生中的很多变化,比如说搬家、度假、新环境或者家里新添个小弟弟等,都会让她不知所措,甚至大发雷霆。

此外还有个性和性格等遗传因素。你是个自大狂吗?你是否经常喜欢唠叨?在很多时候,孩子是大人的影子,是父母最天才的模仿者——这一事实经常会让很多父母爱恨交加,既羞又恼。

但不管是出于什么原因,你总是需要制止孩子的某些行为,比如说在新贴的墙纸上画大猫,或者拿着玻璃相框四处乱跑等,你不仅要制止,而且要让他们知道,你这么做法是出于爱。

### 管教技巧

在讨论如何跟一个满腔怒火的小孩子沟通,如何平息她的怒火之前,我们不妨先了解一下她为什么会发脾气,以及在什么时候会发脾气。

有些因素是不言而喻的:任何可能会对她造成伤害东西都可能会引起她的愤怒。

大多数家长都会在有外人在场时对孩子表现得特别严格,尤其是家长的父母在场时,更是如此。之所以会这样,一方面是因为英国人比较注重礼仪,另一方面是因为身为父母的我们总是会更在意其他父母的看法,希望在外人面前表现出自己对孩子的家教,不希望自己的孩子显得没有教养。

抛开这些因素不说,在开始管教孩子之前,我觉得有一些关键问题要先解释一下。

首先要征得妻子的支持。这样一方面可以确保你对孩子行为的判断正确,另一方面也有助于你跟配偶结成稳固的“战略伙伴”关系。前面我们说过,小孩子是非常敏感的,她可以很敏锐地感觉到父母之间哪怕一些微妙的裂痕,甚至会通过情绪反应来加大这些裂痕——结果对谁都没好处。所以在管教孩子之前,我建议你把妻子拉到一边,跟她商量一种你们都认同的方法。

还有就是诚实。小孩子的嗅觉比狗还灵,如果你说一套做一套,她很快就会不相信你。所以如果你自己都不相信自己要说的话,那就干脆别说。

### 始终如一

管教孩子是一件痛苦的事情,毫无疑问。

相比之下,对孩子不管不问要容易很多。管教孩子意味着你要反复重复同样的话,直到说得你自己都心烦。

此外管教孩子也需要耐心。你要不厌其烦,要有耐心、有决心、有恒心,要严格按照孩子的心理一步一步来。

如今很多家长会在工作时请保姆来照顾孩子,这也会加大管教孩子的难度。在请保姆或者请祖父母、外祖父母照顾孩子时,一定要保证你们理念大致相同。这点非常重要。

### 避免过激,鼓励对话

这个说起来容易,做起来难。当你的孩子在一小时里连续23次打碎东西时,就算是耶稣转世估计也无法压抑怒火。同样,当你不小心可能会伤害到他们时,你也会很自然地惊慌失措,像是丢了魂儿。

我自己就是一个例子,一发现孩子跑马路上去了,我就会吓得脸色发白,焦虑像洪水一样在我体内左冲右突,什么技巧也顾不上了。我脑子里开始一遍又一遍地播放新闻里的车祸场面,恨不得一秒钟之内就冲到大街上,把这个小混蛋拽回来。

最好的办法就是跟孩子解释,告诉她你为什么不想让她做某件事情,或者鼓励她说出自己的想法。就算是对两岁的孩子,这种做法也是更为可取的——你或许不知道,两岁的孩子已经很懂得沟通了。

### 莫忘好时光

随着孩子长大,惹的麻烦也越来越多。你在跟妻子讨论孩子时,往往很容易忽略她的那些优点,忘记她带给你们的快乐。

一旦你发现孩子做了任何值得表扬的事情,就要立刻大声说出来。让她知道什么事能引起你的关注,会让你开心,这样她以后就会不断重复这么做。

打个比方,如果她偶尔在墙上画了条线,而你对此表示了关注,很快你就会发现家里几乎所有墙上都画满了线条。

### 奖励

当一个人表现良好时,你给予奖励,他便会重复之前的表现——所以我们才会每天早晨跑到上司办公室,猛夸他是多么富有远见,同时虚怀若谷。

顺便说一句:在夸赞一个人时,记得一定要具体。千万不要只是随口说一句泛泛的誉美之词。一定要针对具体行为予以赞美。

另外还要注意:你的奖励形式不仅有限,而且还分级别。每天夸奖小孩子的次数不能太多,多了就不值钱了,而且你的“库存”也会很

快用尽。

### 转移注意力

看，花园里有只狐狸！

我妹妹靠这几个字带大了四个女儿。四个孩子都长得非常健康，其中只有两个在成年后还对狐狸念念不忘。

喜欢动脑子的父母都喜欢用这种方式来避免小孩子发脾气。这句话并不能教会孩子判断是非，也不能教会他们任何新知识，却能非常有效地让孩子平静下来。

随着孩子慢慢长大，你可能需要对这句话稍作修改，比如改成：“看，花园里有两只狐狸！”但就算到了你老得连楼梯都上不动了，你还是会把这句话说挂在嘴边。

### 声音和表情

所有人都会在跟孩子说话过程中提高嗓门——所有人！

就算是你见过的最有耐心的父母，就算是圣母玛丽亚转世，都会在跟孩子相处的过程中偶尔失去耐心。

尽管事实如此，却没有一个父母喜欢这么做——想想看，稍微有一点点人性的父母都不会愿意看到孩子惊慌失措的样子！

问题是，我们该怎么办呢？怎么才能既不用冲孩子大吼，又能让她听话呢？

答案是：语气！

语气跟嗓门是一对孪生兄弟，只不过前者更需要智商，不会让双方感觉尴尬。只要运用得当，你就不仅可以让小家伙感到问题的严重性，而且不用大吼大叫！

如果仅靠语气还不能解决问题，你可以再加上表情——恭喜你，很快就要成为大师级沟通高手了！精准的表情力量极其强大，它不仅可以让你于无声中传达信息，而且不会惊动房间里的其他人。

当然，要想熟练运用表情，你需要反复练习，所以我建议你没事多照镜子，直到运用自如。

### 注意用词

我不是不能说脏话——说脏话也没关系，说吧！

小孩子永远不会重复脏话，尤其不会在托儿所当着阿姨的面说“去你妈的”之类的话。

但这并不表示你的话对小孩子没影响。事实上，不仅有影响，而且很大！

首先，不要说太多威胁的话。如果你总是口头威胁孩子，那么要么你说到做到，要么你就做好心理准备——以后这些话可能会在孩子心目中成为“废话”的代名词。

很多时候，我们会在不知不觉间说很多废话。

“再不听话，我马上带你回家。”这句话你可能一星期会说上98次。

下次你再说这句话时，小家伙心里会想：“不，你不会的。你说了这么多次，从来没有一次兑现，而且也不是我要来参加你妹妹的婚礼的，是你非要死皮赖脸带我来的。我巴不得赶紧回家呢，家里有玩具，还有电视，而且到家之后，你就没什么筹码可以威胁我了。”

2006年，教育机构家庭链接(Family Links)首席执行官安娜特·蒙特弗德(Annette Mountford)指出：当家长用“淘气”一词来形容孩子时，会极大伤害孩子的自尊心。她还指出：大人们应该学会换个说法，免得让孩子们以为自己天生就无可救药，比如说千万不要告诉孩子“你太淘气了”，当你想表达类似的意思时，你可以说“你刚才的做法很淘气”，这样说效果会好得多。

当个好爹不容易啊！

“愚蠢”也是个很让人纠结的词。绝大多数小孩都淘气，有些还会做很多愚蠢的事。但我相信很少有家长会每天告诉孩子18遍她到底有多愚蠢——正常的父母显然不会这么做。

有经验的家长不会告诉孩子她的做法有什么问题，而是会跟孩子交心，告诉她“你刚才的做法让我感觉很难过”。

没错，这听起来好像是在利用孩子的同情心，但无论是表扬孩子，还是告诉她“你这么做让我感觉很难过”，其实目的都是去影响和矫正孩子的行为，所以家长也不用过于自责。

## 要不要动手

首先声明：我绝不会对孩子动手，这是我的原则，而且也坚决反对老师对学生进行体罚。在我看来，体罚本身就是一种无能的表现。

但我必须承认，在写这本书的时候，我的大儿子只有四岁，所以我也不确定他以后是否会把我逼到违反原则。

好了，进入正题。下面我们看看打孩子会让你在社交和法律上陷入何种处境。

当前的法律明确指出：父母可以打孩子，但决不能在他们身上留下任何伤疤。学校老师绝对不能对孩子动手。虽然很多家长会授权老师“该怎么管怎么管”，但无论是公立还是私立学校，老师对孩子动手都是违法行为。

2006年英国曾经做过一项调查：有70%的家长曾经动手打过孩子，而且坚决认为这么做是有必要的。但欧盟各国儿童机构都坚决反对这种做法。

所以从根本上来说，人们对体罚的态度跟对死刑的态度差不多——虽然没人愿意这么做，但大多数人都会支持。

抛开这些争论不说，体罚真的能让孩子变懂事吗？没错，有时体罚确实有效，它不仅能立刻制止孩子的行为，还会让她避免下次再犯。

但体罚会对孩子产生怎样的长期影响呢？经常性的体罚会给孩子留下什么阴影？

确实不好说。

一方面，调查表明：三岁时经常被打屁股的孩子到了五岁时就会变得极富进攻性，总是咄咄逼人。还有人指出，经常被家长痛扁的孩子长大后智商会比同龄人偏低。

但还有一些研究表明：六岁之前经受过体罚的孩子在学校里表现更好，更有进取心，更想读大学，甚至更愿意参加志愿活动！不仅如此，该研究还发现：如果孩子六岁之后还遭受体罚，就会导致严重的心理阴影。

还有一份针对家长的问卷调查表明：80%的家长认为体罚既没效果，也没意义。

说清楚了吧？那就好！

事实上，真相谁也不知道。只要法律还不禁止体罚，父母就很有可能会根据本能决定是否对孩子动手。

但有一点是可以确定的：在没有和妻子达成共识之前，一定要设法跟她做好沟通，体罚之后再沟通毫无意义，甚至反而会让情况变得更糟糕。

到目前为止，我们一直在讨论你该如何应对孩子的行为，还没有讨论孩子的行为本身——这主要是因为小孩子的恶作剧方式太多了，我实在不知道该从何说起。

但有几种行为确实值得单独说一下，一方面因为所有孩子都会做出这几种行为，家长也无可回避；另一方面是因为它们有可能会给周围人带来伤害！

打、咬、推、踢

大多数小孩子偶尔都会向其他孩子发起某种形式的攻击，或打、或推、或踢、或咬——有时还会来套组合拳！

很多孩子甚至会在某个阶段表现出一定的暴力倾向。虽然这些阶段持续的时间都不长，但却足够让家长感觉分外丢人。

我还记得有一次我大儿子在家庭聚会时把一个小伙伴从露台上推下去,他用力实在太猛,以至于那个可怜的小伙子在空中平飞了六英尺才落地,结结实实地摔了个嘴啃泥。

“哦,我的上帝,我们家养了个魔鬼!”我当时恨不得找个地缝钻进去。不知道他到底在想什么!他难道不知道这样做会严重伤害对方吗?

他确实不知道。事实上,他根本不了解自己的做法会对别人产生什么影响。在他看来,他只是在尝试一种人际互动方式,并希望自己的做法能够引起周围人的某种关注。

如果大人不说清楚,小孩子会觉得所有的事情都是在做游戏,哪怕在你胳膊上留下几个牙齿印,她都不会有任何愧疚。虽然这并不意味着她长大后一定会变成魔鬼,但身为家长,你还是有义务让她知道,这么做会让你很生气,后果会非常严重。

从严格逻辑的角度来说,要想让她知道咬一口别人会疼,最直接的办法就是去咬她一口。可我必须立刻制止你。首先,从最基本的角度来说,这种行为本身就违法——哪怕你告诉法官“我只是让她知道被咬一口有多疼!”也没用。如果我没记错的话,2008年就有一位母亲因为咬孩子而被判入狱5个月。

既然此路不通,那还有什么办法能让她意识到问题的严重性呢?

我的建议是:你可以平静而坚定地告诉她,刚才的行为是无法接受的。但前提是你一定要说到做到,言出必践。

如果孩子的攻击已经发展成了一种常规行为,这时你就要找出原因了。这到底是为什么?新同伴让她感觉不安全了?还是周围的某些变化让她不安了?只有找出根源,你才能从根本上解决问题。

遇到这种情况时,一定要注意跟孩子的沟通,除了能找出根源之外,这种方式还可以进一步丰富孩子的词汇,帮助她更好地表达自己的情感——以后每次遇到类似情况,或者有新伙伴进入自己的空间时,她便会设法告诉大人自己的感受。

## 过来人的经验

杰森,两个孩子的父亲:我在家里是绝对的坏人,我从小就是被这么养大的。

我家大儿子绝对是他妈的乖儿子,二儿子对我还不错,经常冲我笑。不知道为什么,两个孩子都有个奇怪的毛病——经常喜欢钻到角落里。这种性格适合在地窖里生活。他们脑子里目前还没有“受罚”的概念,我们也不知道该怎么让他们知道什么叫受罚。

鲍勃，一个孩子的父亲：在是非问题上，夫妻俩之间一定要达成一致，否则麻烦就大了。小孩子天生敏感，一旦发现父母之间态度不一致，他就会马上挑拨离间。

还有，对小孩子千万别虚张声势。如果你说“不”，就一定要严格执行，否则他下次就不会把你的拒绝放在心上了。每次跟孩子说话时，我都会蹲下身来跟他保持平视，但有时也会忍不住发火。

汤姆，两个孩子的父亲：小孩子发脾气样子简直是人间地狱，屁大点儿事他们都能把天喊塌下来。有时你可能会用一些很可笑的方式威胁他们，比如说“再不老实，我们就取消圣诞节！”记得有一次，我假装给圣诞老人打电话，这让他感觉自己受到了侮辱——我说的是我儿子，不是圣诞老人！

小孩子非常聪明，如果你威胁说要做什么事，就一定要做，否则下次威胁一定失效。

西蒙，一个孩子的父亲：我儿子生气的时候很好哄。他很容易转移注意力，有时我只要拿一块巧克力就能解决问题了。

## 2. 我要妈妈：备选综合症

生活不公平，这个我们都知道。

虽然你玩了命地工作赚钱，想要给孩子一个更好的生活，但等到忙完一天回到家里之后，你会吃惊地发现：孩子好像根本不需要你，她会更爱妈妈，而且还会经常当着你的面大喊：“我爱妈咪！”

没关系，对吧？妈咪比较柔和，妈咪善解人意，人人都爱自己的妈咪，而且我们都是成年人了，干嘛为这点小事郁闷呢？

在公开场合，我们会这么想，但在私下里就未必了。

孩子偶尔说一句“我想让妈咪送我上床”，你或许还能接受，但如果她总是想要跟妈咪在一起，恐怕你就难以接受了——虽然你表面上还是一副无所谓的样子。

小孩子之所以更喜欢跟妈妈在一起，主要有两个原因：首先，父亲往往是严厉的代名词。比如说很多妈妈都会训斥孩子“等你爸回来再说”。虽然爸爸未必更严厉，但时间一长，爸爸就成了孩子心目中的凶神恶煞。

虽然刚开始这也没什么大不了的，但时间一长，你会发现自己在不知不觉中陷入了一种比较尴尬的境地。此时很多父亲都会想调整跟孩子的关系，想尽办法用各种东西讨好她，最终你在她心目中就成了“傻老爸”的形象——很多儿童电视节目中的老爸要么笨拙而富有爱心，要么严厉到不讲理，原因就在于此。

除此之外，孩子之所以更亲近母亲，还有一个原因：父亲往往每天忙于工作，很难抽出足够的时间陪伴孩子。

这也是现代父亲所面临的窘境之一：一方面要照顾家人，为家人提供更富足的生活，另一方面又想多陪陪孩子。

难道少参加一场会议真的会让你面临失业吗？我也没见过你的上司，所以不好说，但在我看来，偶尔因为陪孩子而错过一场会议也没什么大不了的。

如果你在这世上最爱的这个小人儿总是不把你放在心上，千万别心理不平衡。可能再过几个星期，她就会把妈咪甩在一边，成为你最贴心的小棉袄——就算没有这样，十年之后，她都会有自己的生活，你和妻子都会被冷落到一旁。

### 过来人的经验

温斯顿，两个孩子的父亲：我的小女儿经常告诉我“我不要爸爸”，在她快到两岁时甚至会说“不喜欢爸爸”。这让我大感不安，不知道哪儿得罪她了。没想到我竟然会这么轻松地被一个小孩子伤害。但我知道这些都是暂时的，很快就会过去。

现在我儿子也快两岁了，他突然很懂得保护妈妈，甚至有点武士保护女王的感觉。我想在他眼里，他爸一定是个蠢蛋。

克里斯，两个孩子的父亲：每次一下班，我都会兴冲冲地往家赶，推开门，我的小天使就在那里。我知道自己一看到她就会心动，天呢，我简直控制不住！每次跟我摔跤，或者让我把她抛向空中时，她都会把我当成这个世界上最亲密的伙伴。太棒了！

斯图尔特，两个孩子的父亲：我觉得偶尔离开孩子一下也不错，这样当孩子再见到你时会更喜欢你。平时是我妻子在外工作，我在家里。每次只要她一从外面回来，我就立刻被孩子们抛弃，一到周末，我就像是突然从家里消失了。

## 3. 再见了，婴儿床和安抚奶嘴

两岁的孩子跟初生儿是完全两样。

她会走，能说，会笑，还会开玩笑，可以不假思索地完成很多复杂的互动。

时间流逝，她开始从婴儿慢慢成长为一个小人儿。大约两岁的时候，她开始抛弃婴儿床，爬上真正的床。另外，根据医生建议，孩子

三岁之后，如果再频繁使用安抚奶嘴，会对孩子牙齿成长不利，所以很多家长会选择在孩子两岁时拔掉安抚奶嘴。

一方面这说明孩子长大了，另一方面这也意味着之前那些不眠之夜将会再次光临。

天啊！

## 大床

对于孩子来说，从婴儿床搬到大床并不是一件小事——当然，到了三岁时，她会忘记这些烦恼，甚至敢从“泰坦尼克号”上往下跳。

长久以来，她已经很习惯婴儿床了，只有傻子才会无缘无故地非得让她睡大床。

可问题是，她现在已经长大了，婴儿床睡不下了。记得我大儿子刚过两岁那会儿，半夜睡觉时他都会把胳膊和腿伸到床外，有时甚至会撞着脑袋——这时我才明白，他该换床了。

还有一个原因是：此时大多数家庭都有了第二个孩子，所以老大该给老二腾地方了。如果你家也有这种情况，记住一定要让老大在新床上睡得舒服，否则她会一辈子嫉恨“鸠占鹊巢”的老二。

有些孩子很容易适应大床，他们甚至更喜欢睡大床——更多空间，更大活动范围，想干什么干什么。但有些孩子就不这么省心了。

一般来说，第一个孩子往往会为此事大闹一番，因为第一个孩子往往不太容易接受外界变化，比如说去托儿所或者迎接小弟弟小妹妹等。相比之下，后面出生的孩子则会容易接受变化，因为她想学哥哥/姐姐的样子，而且会把婴儿床看成是只有婴儿才会用的玩意儿。

如果你感觉孩子可能会有些不安，不妨把新床放在之前放婴儿床的地方，再把婴儿床上的毯子拿过来。

此外你还可以请孩子一起挑选床单被罩等，这样会让她有一种参与感和归属感，从而更容易接受新床。

但无论孩子的心理准备有多充分，你都必须在新床周围加上护栏，因为小孩子很容易在新床上翻转腾挪，爬来爬去，掉到地上更是家常便饭。很多儿童床都有配套的护栏，但我的建议是：最好能单独买一套便携式护栏，方便今后带孩子出行。

如今很多人喜欢买那种很容易调整成迷你儿童床的婴儿床。这种床的唯一缺点就是：一旦生了第二个孩子，你就必须再把床调回去，或者干脆买个新的。

还有一个问题是：一旦孩子打开护栏，她就可能跑下床去，跑到你卧室门口，甚至床上。

要想避免这种情况，唯一的办法就是保持耐心，一次又一次坚定地把她抱回去，说服她呆在床上。记得我大儿子两岁时曾经一夜爬起来六七次，每次我半夜睡觉都得竖着耳朵，一听到响动就立刻跳起来，把他抱回床上，看着他睡着才离开。

如果你现在正遇到这种情况，千万不要想着把她锁到屋里，因为这很可能是她还没做好准备，此时最好的办法就是让她暂时还用婴儿床。

## 安抚奶嘴

没错，很多媒体都反对使用安抚奶嘴，但我倒觉得安抚奶嘴大小合适，而且成本也不高，还能带给小孩子巨大的满足，没什么问题。

如果你的小宝宝曾经用过安抚奶嘴，并且经常咬着它睡觉，那么当孩子快到两岁时，我想你和妻子该讨论一个问题了：是否还要继续给她用安抚奶嘴呢？

想想看，孩子都两岁了还咬着安抚奶嘴，确实不太好看。不仅如此，如果孩子到了两岁还经常使用安抚奶嘴，很可能会影响她的牙齿，甚至会影响她学说话——当然，由于孩子已经习惯安抚奶嘴了，因此当你想要改掉这个习惯时，往往会招来她撕心裂肺的哭闹。

很多家长会选择偷偷地把奶嘴藏起来，然后对孩子的哭闹充耳不闻。这种做法不仅不太人道，而且也不聪明，因为这么做反而会加重孩子对安抚奶嘴的思念，让她更离不开它。

比较聪明的办法就是逐渐减少她使用安抚奶嘴的时间，并且尽量不要让孩子感觉到。慢慢地让孩子只在睡觉或哭闹时才用奶嘴，时间一长，她自然就接受没奶嘴的日子了。

到了晚上，你最好拿走所有的奶嘴，连影子都别让她看到，否则麻烦就大了。

有些比较有智慧的牙医——跟我们小时候看过的那些凶神恶煞截然不同——甚至还能帮你给孩子戒奶嘴，有些比较酷的甚至准备了一个特别花哨的小盒子，里面装了很多有意思的小玩意儿，只要孩子把奶嘴扔进去，就能换回任何自己想要的东西。

时代不同了，对吧？

如果你不幸赶上了比较刚烈的孩子，在刚开始的三四个晚上，她会声嘶力竭地吼叫，你甚至会觉得房子都在发抖。这个问题我也没办法，但在在我看来，当你把能给孩子带来舒适感的奶嘴拿走时，你至少应该想办法补偿一下，比如说可以多给她一些拥抱，多亲她几口。

千万别小看贿赂的力量！

## 4.体检

很久以来,孩子到两岁时都必须接受体检,这已经成了约定俗成的习惯。

以前是政府派人上门给孩子做体检,检查非常全面,其目的在于看看他们发育是否正常,以此确保英国下一代国民健康成长。

如今情况不同了。

在过去几年里,随着国家财政紧缩以及医护行业从业人员的减少,很多地方都搁置甚至废除了两岁体检的惯例。

如果你也遇到这种情况,我建议你立刻预约医生,给孩子做个全面的体检。

### 粗大运动技能

孩子应当能够:

- 稳定地走和跑
- 扶着栏杆上下楼梯,自如运用双脚
- 向前方扔球而不会前倾
- 用力踢球

### 精细运动技能

孩子应当能够:

- 垒砌5~6块砖
- 画曲线和直线
- 逐页翻开书本

### 视觉

孩子应当能够:

- 辨认图画里的动物和日用品,比如杯子、苹果、香蕉等
- 无斜视

### 沟通和听力

孩子应当能够:

- 说出3~5件物品的名字
- 使用大约50个可以理解的单词,并能理解更多单词
- 用至少两个单词组成简单的句子,比如说“我要妈妈”
- 告诉你她的需要
- 执行简单的指令

## 社交技能和行为

孩子应当能够：

- 运用玩具设定情节，跟玩具进行交流
- 初步学会分享
- 跟其他孩子一起玩耍
- 知道哪些玩具是自己的
- 能够自己从杯子里喝水，或用勺子进食
- 对世界充满好奇，什么都想弄个明白
- 不知道什么是危险
- 偶尔会发脾气，但很容易转移注意力
- 初步有了上厕所的概念，想要大小便时自己能够感觉到

别着急，在你尖叫着冲去医院之前，一定要记住：凡事都没有固定的标准，所有儿童在不同方面成长的速度也不尽相同。比如说有些孩子语言能力发展较快，但运动能力较差；有些运动能力发展快，但语言能力较差等等。

顺便说一句：英国政府之所以突然停止给两岁孩子提供体检，并不是因为没必要这么做，真正原因只有一条：钱！就这么简单。

所以如果你想了解孩子的发育是否正常，现在就去体检吧。眼部检查尤其重要。一项调查表明：在过去五年当中，英国34%的家长没有给自己的适龄孩子（5~16岁之间）做过眼部检查，但事实上，孩子从三岁之后，每两年就应该做一次体检。

## 5. 育儿进度报告

### 你的小宝宝

我们知道，到了两岁左右时，婴幼儿的性格和想象力都在飞速成长，所以此时她开始懂得害怕了，比如说魔鬼、陌生人、黑暗，或者书里的某个角色等，都会让她产生很多可怕的联想。

家长要学会聆听这些恐惧，让孩子知道：害怕是很正常的，就算大人有时也会感到害怕。当她表现得很勇敢时，告诉她你为她感到骄傲，同时一定要告诉孩子：你会一直在她身边——这会让她变得更加勇敢。

从身体层面来说，此时你的孩子开始有左右手的概念。如果她经常使用左手，以后很可能就会成长为左撇子，反之亦然。

至于“左撇子到底好不好”，这到目前还没有定论，但科学表明：是否左撇子在很大程度上取决于人的基因，而且统计显示，大约有10%的人是左撇子——你很快就会知道自己的孩子是否属于这10%了。

下面说说行走。你的孩子现在应该可以摇摇晃晃地跑几步，或者用力踢球了，当然，她可能会经常闹很多笑话，甚至因为用力过猛而一屁股坐到地上，这都没关系。

再说跳跃。这个不太好说，但有的孩子此时已经可以随着音乐起舞了——当然，可能只是摇摇屁股或用力跺脚之类的动作。

## 你和妻子

此时你和妻子听到最多的字眼恐怕就是“为什么？”

宝宝，玩滑梯时要小心。

为什么？

因为你可能会掉下来。

为什么？

因为滑梯很高，很长。

为什么？

因为只有这样才能安全地从高处滑下来。

为什么？

因为如果滑梯两端都是平的，你就不可能滑下来了。

为什么？

因为重力在发挥作用。

为什么？

我也不知道，难道你把我当牛顿了？去问你妈吧！

此时的小孩子什么都想问，在他们眼里，爸爸什么都知道。所以在接下来的19年里，相信你应该离不开Google了。

好了，孩子差不多该过生日了。

虽然两周岁生日并不像一周岁生日那么重要，但有迹象表明：这个年龄的孩子已经开始喜欢热闹了，虽然有时也会觉得莫名其妙，但他们还是很喜欢大家凑到一起的感觉。

但你一定要注意：千万不要找太多人来给孩子庆祝生日，更不要再找十个孩子来（除非你在托儿所工作），那样不仅会让你的耳膜难以承受，而且对孩子本身也不是好事，尤其是庆祝时间不要过长，否则会让她感觉压力过大。



你并没有必要斥巨资给孩子买太多礼物，此时她对这些还没有什么概念。一般来说，一个塑料派对号角，讲一两个故事，一块三明治（让她扔着玩），几块蛋糕就足够了——不要一次给太多，最好让她求着你要。或者还可以再来一场午睡。

## 第三年

### 第九章 25~30个月 再要一个

孩子到了两岁时，个个都是小天才。没错，他们确实会经常丢三落四，会以为自己刀枪不入，大部分时候都不懂得什么叫危险。

但他们还是很棒。

他们对一切都充满好奇，什么都想知道，什么都想摸摸，什么都想试试。

在他们的意识里，他们就是世界之王——没有人能比他们学得更快。

想象这是一种什么感觉！难怪当家长想要阻止他们打开储藏柜时，他们会烦躁得发狂。

孩子到了两岁时，会开始有意识地模仿大人——你明白我意思吧！

没错，该训练他们使用儿童座便器了。你生命中最黑暗的时刻即将来临，准备好纸巾吧！

此外正如我们之前所说：孩子到了两岁时，会开始对社交产生兴趣。交朋友成了件大事情。但两岁孩子的社交活动实在不太靠谱，有时看起来非常有趣，有时却又让人纠结到心碎。

还有，他们还会开始强调这样一个事实：从现在开始，你的身份已经永远改变了。如今你已经不再是原来的你了，而是某人的爹地。从现在起，你将和孩子一起成长，重新感受生命。

随着社交生活的开始，你的孩子将会遇到一个前所未有的新问题：分享。

看到自己的孩子一把从别人手里抢走玩具，或者愤愤不平地把客人带来的孩子推倒时，我都会感觉特别丢人。更有甚者，当看到我的亲骨肉不愿意排队上滑梯，非得把小朋友推到一边时——我都不好意思写下去了——那种羞辱感让我简直想挖个地缝钻进去。

可问题是，要告诉一个两岁的孩子分享的重要性，并告诉他们这个世界并不是围绕他们转的，并不是一件简单的事。

从现在开始，接下来的六个月将是孩子性格形成的关键期，这段时间你跟妻子的交谈和互动将对孩子产生深远影响，也正是在这个时候，你们很可能会开始考虑是否再要个孩子。

根据调查，如今英国家庭两个孩子之间的年龄差距平均为35个月，因为在第一个孩子生下来大约24个月之后，你和妻子会开始思考：“如果上天给我一个机会，让一切重来一遍，我会怎么办呢？”

准备好了吗？

## 1. 座便器训练：保持冷静，擦净屁股

大便和痱子粉的时代到来了！

很快，孩子的尿片就会换成裤子，真正的挑战即将开始。

在考虑这件事之前，你应该问自己一个问题——从小到大，你见过多少人因为从小没接受过便盆训练而随地大小便呢？

不会太多！

家长们关心孩子的排便问题，是因为他们担心小孩子无法掌握这项技能。他们希望孩子能尽早学会上厕所，这样以后带她出去时就不用带那么多纸尿裤了。

别担心，自从人类诞生以来，还没有一个孩子不会自己排便的。在这件事上一定要有耐心，毕竟这都是些拉屎撒尿的小事，对吧？这两件事我们每个人每天都在做，都可以拿个博士学位了，不是吗？

他们什么时候能做好准备

时机很关键：太早了你就是在自找麻烦。如果他们还没做好准备，你非得硬逼着他们上厕所，那就只会适得其反，让事情更难办。

很多家长之所以着急,一个重要原因就是很多朋友的孩子都已经会自己上厕所了。遇到这种情况时,你不妨淡然处之。俗谚说得好:条条大路通罗马。孩子早晚都能自己上厕所,只是时间问题。除此之外,一般来说,女孩上厕所的时间要比男孩早,学起来也更快。

当然,很多托儿所都会在入所时要求孩子必须会自己排便,所以不会自己上厕所会是个麻烦。的确,三岁的孩子还不会自己上厕所?确实够丢人的!

所以很多家长早早地就在心里亮起了黄牌,买了各种指南和训练工具,希望能让孩子尽早学会这一基本技能。

别着急,深呼吸,放松,要对孩子有信心。耐心等待,一旦孩子做好准备,拉屎撒尿就不过是小事一桩。

可问题是:你怎么知道孩子何时会做好准备呢?她又不会给你写张字条,或者发邮件告诉你她准备好了!所以此时最好的办法就是观察。

观察一下,你的孩子有下列迹象吗?

- 喜欢拉扯裤子/尿布,一会儿脱一会儿穿;
- 喜欢跟着你或妻子上厕所,甚至会模仿你们的行为;
- 会清楚地发出身体信号,比如说做出拉粑粑的表情,或者在出情况之前事先警告周围人等;
- 会说“便便”或“嘘嘘”等字眼儿;
- 能意识到体内的便意,并会事先告诉——尤其是当你们在公共场所时;
- 开始很讨厌脏的纸尿裤。有人认为:如今孩子之所以不太有动力学会排便,是因为他们用的纸尿裤都是有超级吸收功能的,孩子排完便后根本不会觉得有任何不适;
- 能保持三四个小时不排便,就说明他们的膀胱肌肉已经相当发达,能够憋得住了。

一旦发现上述迹象,说明时机差不多成熟了,你可以进行下一步了。

当然,在进入下一步之前,我们先看看有哪些做法是行不通的。

### 哪些方法行不通

一旦孩子自己想要上厕所了,那一切就很简单了,真的。他们会按照自己的节奏完成整个过程,家长千万不要督促,否则会产生反作用。

同样,当事情并没有按照计划进行时——当然,这世界上很少有事情是完全按照计划进行的——你也千万不要急躁,那只能说明时机还未成熟。

惩罚孩子不仅是在浪费时间，而且还会对孩子产生负面影响，以后他们可能会对排便这件事产生心理阴影，甚至会想尽办法远离厕所。

没错，家长们在一起总喜欢交流关于孩子的问题。如果你发现有人告诉你该如何训练孩子上厕所，千万别听。如今时代不同了，大人们不能再逼孩子做他们不愿意做的事情了——写到这里，我脑子里突然想起了扫烟囱或在煤矿里拉煤车的童工——所以如果你的孩子确实不愿上厕所，你也只能一笑了之。

### 哪些方法行得通

他们干得不错吧？

孩子都喜欢被表扬。

哦，对不起，我的意思是，所有人都喜欢被表扬，只是孩子不懂得故作谦虚罢了。在训练孩子上厕所这件事上，你会发现，一句小小的表扬就能产生巨大的效果。

不仅要表扬，而且要大肆庆祝，你要表现得很夸张，最好能在屋子里跳来跳去——当然，也不能太过火了，否则孩子下次排便时就会很紧张，甚至会尿裤子。

意外总是难免。

地球上有人一上车就会开手动挡吗？

八成没有。

所以此事尚需反复练习，你也要适当准备好擦地板，拣便便。

这就是生活啊！

### 开门政策

小孩子都很善于模仿，所以你可以在上厕所时带着儿子，让妻子上厕所时带上女儿。他们看得越多，就越会想学你们的样子。

此外你还可以带小孩子一起去购物，让他们选择自己喜欢的内裤——我说的是他们穿的内裤。

不管你多么厌恶针对孩子的营销行为，也不管你怎么看待电视广告，如果买条内裤就能帮孩子爱上排便，那也算物有所值。

### 定计划

要想打败纸尿裤，你需要制定详细的作战计划。如果此时孩子已经被送进托儿所，或者交给保姆看管，记得一定要征得他们的帮助。

孩子换上内裤之后，你需要决定是否要全天给她穿内裤，还是将纸尿裤和内裤轮换着穿。如今超市里到处可以看到各种品牌的训练内裤

(专门训练孩子脱离纸尿裤的内裤),但专家对此不以为然,主要是因为这些内裤其实是尿不湿——就算孩子尿到裤子里也不会感到湿。

除了上述两种方法之外,还有一种办法是让孩子光屁股——很多父母之所以选择在夏天训练孩子上厕所,原因就在于此。

经过一段时间的观察之后,你会变成发现孩子便意的专家。只要他们稍有排便意图,你就能立刻发现——此时你便要尽快采取行动了,否则后果自负。

也有很多办法可以让整个训练过程变得更加有趣。比如说你可以将孩子最喜欢的书放在小马桶旁边,或者在马桶盖上贴上她最喜欢的贴画。只要她成功一次,你便在马桶旁边贴上一张,以示奖励——想象一下,如果大人跟孩子一样喜欢这些贴画,那世界该有多美好。

一旦发现贴画对孩子失去吸引力了,你可以再次使用贿赂的方式,比如说一块巧克力、松饼、小玩具、大玩具,或者去趟迪斯尼乐园等等。

## 排便设备

如今的儿童排便器越来越丰富多彩。跟选裤子的原理一样,如果你能想办法让孩子感觉排便器属于她自己,甚至让她爱上这个新玩意儿,那让她使用排便器就会容易很多。

虽然很多小孩子都害怕掉到马桶里,但也有很多小孩感觉使用儿童排便器太丢人,而更愿意跟大人一样坐到马桶上。如果你家也是这种情况,我建议你买一块特制的坐垫套在马桶上,它可以让小孩子坐上去时不至于掉到马桶里。

如果孩子一开始就拒绝使用排便器,你可以装作若无其事,先随她去。当她看到自己最喜欢的玩具也坐在排便器上“排便”时,她就会想试一把。

一旦让她坐到排便器上,就千万不要催促她,事实上,你要想办法让她开心,让她尽可能多地呆在排便器上,直到她习惯排便器。

如果你的孩子是男孩,建议你刚开始时让他坐着小便,事实上,就连大人有时候也会想坐着小便,而且刚开始时坐着小便对小孩子来说也比较容易。

如果你的孩子是女孩,刚开始时你可以教她从前往后擦。如果你觉得她现在太小,还学不会,先用纸巾吸干也不错。

## 入夜

就算白天孩子能保持一天干屁屁,晚上怎么办?  
别太着急。

首先,早晨起来后你要注意观察孩子的纸尿裤。如果一连几天都是干的,你可以先给她换下纸尿裤,或者把尿不湿垫在床单下面;如果你一连几天都发现尿不湿被弄脏了,那就说明她的膀胱肌还不够强健,不能坚持到天亮。此时你也不要太紧张,重新给她戴上纸尿裤,过段时间再说。

绝对不要限制孩子晚上喝水,但可以逐渐减少她睡觉之前的饮水量,或者可以在晚上睡觉之前问她是否要上厕所。训练孩子整夜保持干屁屁要难很多,所以在随后的几个月里即便偶尔出现意外,也不要着急,慢慢来。

## 过来人的经验

克里斯,两个孩子的父亲:事情还没有解决……我们的女儿现在都三岁零九个月了,现在还没能完全保持干屁屁。没错,她现在白天已经没问题了,但晚上还是得穿纸尿裤,否则就会尿床,不过现在已经比以前好多了。

汤姆,两个孩子的父亲:到目前为止,一切进展顺利,我们在排便器旁边给孩子贴小红花,效果好极了。可中间也有意外,记得有一次,我在公园里陪孩子玩时突然发现她拉稀了,一股黄水沿着大腿流下来。当时她妈正在跟朋友聊天,出于礼貌原因,孩子不愿意跟她妈说这事。没办法,我只好亲自上阵,悄悄把她带到旁边的小树林里——一时间屎尿齐飞,到处都是,纸巾都不够用了。公园里的卫生间也锁上了(你说他们星期六锁上卫生间干嘛?),现场惨不忍睹。

鲍勃,两个孩子的父亲:刚开始的两个月出了不少意外——脚垫上,卧室里,就连马桶垫上都是!

温斯顿,两个孩子的父亲:直到有了孩子之后我才发现,这么小的身体竟然能排出那么多那玩意儿!

## 2.交朋友

在很长一段时间里,小孩子都不会意识到其他小朋友的存在。

不管你怎么给她安排玩伴,给她开生日派对,或者是带着她去公园里找小朋友,她还是会熟视无睹,只顾玩自己的。

当然,偶尔她也会意识到身边出现了其他小朋友,随后便以抠脸、揪头发等方式问候对方——有时甚至会很暴力。

可突然有一天,不知道怎么回事,你会发现她突然办成社交动物了。她会拉着别人的小手,很快就和对方变成好朋友,一起大笑,相互追赶,

分开时还会依依不舍地问妈妈什么时候再来。

这是孩子成长过程中一个重要的心理变化，说明她在从一个小婴儿成长为小人。

此时她交往的方式主要为玩耍、追赶和大笑，这是一种非常简单的人际沟通。但千万别轻视这种交往，孩子正是在这种交往过程中开始形成自我感，定义自己，并通过跟他人的交往塑造自己。

虽然这些早期交往非常甜蜜，但随着时间的推移，麻烦也会随之而来。你会发现孩子开始受到年长小伙伴的排斥和嘲笑，甚至会在刚开始上学时被朋友推倒在地，哇哇大哭。

此时你在目睹自己的亲骨肉第一次接触这个世界，亲自感受到这个世界并不是那么祥和、友好、直接，跟自己之前在家里所经历的不一样。

就此她开始翻开人生的第一页。但从另一方面来说，她也开始体验外界带给她的兴奋和快乐。

与此同时，孩子所经历到的这些变化也会对你和你妻子产生微妙而持久的影响。

## 职业：父亲

孩子开始交朋友了，这意味着在随后的大约20年里，你也将遇到更多别人的孩子。

有些可能你会比较喜欢，有些你感觉无法忍受，有些会让你为自己的孩子感到自豪，还有些会让你感觉自家孩子明显不如人家。

在这一阶段，孩子的交友行为明显受到年龄影响。你会发现，她经常会带着崇拜的眼神看待比自己大几个月的小朋友，而对比自己小的小朋友，她又会表现出鄙视和不屑。

家长也是一样，你会很容易就断言哪些小朋友会对自家孩子产生好的影响，哪些会产生坏的影响。如果你孩子去了托儿所或幼儿园，你很快就会听到她每天跟你叨叨一大堆名字，而你又会根据自己了解的情况对这些名字进行分类。

有孩子就有大人。随着孩子交往范围的扩大，你也会认识一些新的朋友，并会对这些新朋友形成好恶的判断，而孩子也会开始以小伙伴的家长作为参照，开始判断自己的父母。

想想你自己那些交往多年的老朋友，回忆一下你们小时候的情形。他们的父母有的可能会把你当成自己的孩子，请你在家吃过无数次晚饭，有的甚至还抱过你，让你像大人一样喝上一杯，或者有的会因为发现你在花园里偷偷抽烟而训你一顿。

现在轮到你了。

在你生活中出现的每一个新人,无论是小孩子还是大人,都会把你看成一位父亲。

至于想做什么样的父亲,那完全取决于你。你可以做个耍酷的父亲,搞笑的父亲,愤怒的父亲,调皮到“躲在门后把孩子们吓了一跳”的恶作剧父亲——这完全取决于你。

既然当了父亲,就要承担相应的责任和义务了。

别害怕,也别沮丧。以前的那个你并没有离开,仍然还在,只是你现在需要偶尔停下来,去关心一下别人罢了——正是在这个过程中,你可以更好地了解自己,甚至会发现一个全新的自我。

分享是一件古怪的事

随着朋友的增多,小孩子开始遇到一个全新的、奇怪的,甚至有些违反直觉的问题:分享。

没有人天生就懂得分享——为什么要分享呢?

按照达尔文主义的说法,分享是失败者才会做的事。事实上,一直以来,科学家们都认为人类是整个动物界唯一表现出这种古怪行为的物种。直到最近的一项研究才发现:与人类最亲近的物种——大猩猩,也懂得分享。可问题是,难道大猩猩一看到自己孩子抢邻居孩子的香蕉就羞愧难当,并马上跟邻居说上1000遍对不起?

在英国,礼节尤其重要。直到现在,一想到我的孩子们一见到客人就问人家一个月赚多少钱(含年终奖金),或者上次大选投了谁一票,我就不寒而栗。

怎么办呢?

首先,尽量泰然处之。所有两到三岁的小孩都会觉得整个世界——尤其是玩具盒里的玩具——都在围绕自己转,所以他们这么做很自然。事实上,很多小孩子对于“私有财产”的理解,正是从“我的”和“不”之类的简单字眼开始的。

其次,你一定要明白,向孩子灌输分享概念的道路极其漫长。你不可能指望说一句她就明白,这就好比不可能指望偶尔买张彩票就中大奖一样。

你可以先从养成孩子的排队习惯开始,尤其是要让孩子明白:暂时放弃某个东西,不等于永远见不着它了。

即便发现孩子不懂得分享,也不要着急,更不要大加训斥。别忘了,她又不是圣人甘地,就算她拼命护住自己最喜欢的玩具,绝不容许他人沾手,这也没有什么不对。就算旁边有其他家长,你也没必要非逼着自己的孩子做出表率。

更好的做法是：一旦发现孩子跟他人分享某个东西，你便立刻对其大加夸赞，告诉她她做了一件多么了不起的事。

随着孩子慢慢长大，你可以试着了解她为什么不愿意跟人分享，了解当别人玩她的玩具时，她内心会有何感受。让她告诉你她为什么会感到难过，你也要告诉她你能理解她的感受。但此时你一定要小心，千万不可过于陷入孩子的感受，否则下次在办公室有人找你借钢笔时，你很可能难过得痛哭流涕，甚至跑去砸了饮水机。

跟所有事情一样，小孩子都会模仿大人。所以当你给她东西喝时，不妨告诉她你这是在跟她分享，或者每次给她讲故事或透露秘密时，告诉她你这是在分享——随着她接触这个概念的次数越来越多，她就会意识到分享是一件很普通，甚至很幸福的事，所有人都需要分享。

### 过来人的经验

克里斯，两个孩子的父亲：分不分享要看我们家老大的心情。有时她表现得像是联合国维和部队，有时她的东西别人连碰都不能碰。

温斯顿，两个孩子的父亲：每次有客人带着孩子来我家时，我都会对孩子们说：“雅克布，把史努比先生给小妹妹玩玩吧。”有时他们甚至会主动这么做。

马尔克斯，四个孩子的父亲：我们在短短几年里就要了四个孩子，所以分享根本不是问题。

## 3. 男孩, 女孩

随着孩子慢慢长大，你会发现他们开始有性别意识了。

是的，说不定就是现在。

影响孩子性格的因素有很多——基因、环境、饮食等。

但随着年龄的增长，有一个因素的影响会日益突出，那就是性别。

当小孩子后翘着胳膊绕着花园学飞机，或者突然对连爷爷奶奶都记不清的蒸汽机火车大感兴趣时，你可能会问了：怎么会这样？是大人影响的，还是天生的？

当你发现自己的女儿在安静地把一些毛绒玩具放到床上，并用吸尘器给它们清洗时，你可能会忍不住思考：难道她是被逼的？

除了这些外在表现之外，此时孩子的生理和心理都在发生怎样的变化呢？

生理变化

一般来说,在青春期到来之前,男孩和女孩的发育速度是一样的。到了青春期之后,女孩会较早发育,男孩通常会滞后一两年,然后赶上。

对于尚处在幼儿阶段的孩子来说,他们的区别主要体现在运动技能方面。

男孩子的平衡、跳跃和奔跑技能会较早成熟,而女孩子则会更早地掌握书写技能——早教中心的女孩子之所以成绩要优于男孩子,原因正在于此。

当男孩进入冒险状态时,他们大脑内的快乐中枢会像圣诞夜的圣诞树一样被点亮,进而会感到一种巨大的刺激和兴奋,所以如果你家有个儿子,那恐怕你会变得很忙。

很多少儿故事都是这样,男孩子总是喜欢打破东西,为所欲为,看到不顺眼的人就欺负,看到喜欢的东西就抢;而女孩子则更文静,通常会在某个地方一坐几个小时,安静地看书或整理东西。

有人认为男孩女孩之所以表现出不同的行为模式,在很大程度上是后天灌输的;有人则认为这是自然界进化的结果,男孩女孩的行为差异是天生的。

至于孰是孰非,我在此就不加评论了。我要说的是:当几乎所有人都认为女孩子就应该安安静静,男孩子就应该无所畏惧时,时间一长,他们很可能就会表现出大人们期待的行为特点。外界的影响都是潜移默化的,不是吗?

## 沟通

不可否认,女孩比男孩更有语言天赋,男孩在日常生活中所使用的词汇要比女孩贫乏很多。此外女孩在掌握非言语语言方面也更有优势,比如说他们的声调、语气和表情都会更丰富,也比男孩更善于交流。

所以无论你的孩子是男是女,在给他们讲故事时,不妨指出故事中人物的感受,并让他们尽力去体会这些感受,这确实是一个帮助他们成长的好方式——尤其是对于男孩子来说。

## 粉色脑,蓝色脑

正如我们之前所说,无论怎样回避这个问题,男女之间的性别差异还是不可避免。比如说男孩天生喜欢枪,就算你把所有的玩具枪都藏起来,他们还是会用树枝、衣架、手指头、电视遥控器当枪使——这下没办法了吧!

这是为什么呢?难道男孩女孩天生就不一样?

确实如此。

比如说,男孩大脑中有一部分天生就对移动的物体,比如说车轮、球等物体感兴趣,而女孩大脑中则有一部分天生对玩具婴儿感兴趣,他们甚至可以一坐几个小时照顾它们。

古人类学家们认为,这种差异可以追溯到远古时代。当时人类的生存主要取决于两个因素:男性伏击野兽的能力,和女性保护后代远离野兽的能力。

最近还有一种说法:男孩的脑是蓝色的,女孩的脑是粉色的。女孩之所以更喜欢粉色,是因为在远古时代,女性在采摘蔬果时要根据色彩来判断果实是否成熟——我们知道,成熟的果实一般都是黄色或红色,而且还要根据色泽来判断果实是否有毒。

有一点可以肯定:从一生下来开始,女性大脑的某些区域就比男性大脑相应区域发育要快,反之亦然。

还有研究表明:女性大脑中负责语言和情感的部分要优于男性,连接左右脑的部分也比男性更发达;而男性大脑中负责情感的部分要比女性更深更大。

好了,科学讨论到此为止。

令人欣慰的是,俗语说的好:大脑像肌肉,常用才能常新。事实确实如此,所以后天的培养也非常重要。大脑中的关键部位使用越多,成长得就越快。

## 4.再要一个

好了,差不多可以睡个囫囵觉了,纸尿裤也用不着了,婴儿车里现在堆的都是玩具。

再要一个!

没错,很多父母都会有这种想法。虽然如今大部分英国家庭都是两个孩子,但独生子女家庭的数量正在上升。1972年,只有18%的英国家庭是独生子女家庭,而到了最近几年,这一数字已经上升到了25%。

之所以出现这种情况,原因有很多,其中最主要的就是经济因素。很多夫妻感觉养孩子越来越吃力,而且非常纠结:一方面要想养活孩子,他们需要做全职工作;另一方面,如果要做全职工作,他们就没有更多时间跟孩子在一起。

可问题是,独生子女会导致很多问题,相比之下,他们更懒惰,而且被宠坏的孩子总是颐指气使,不考虑别人感受——想想看,如果一个孩子从小想看什么频道就看什么频道,长大后她还会考虑别人吗?

19世纪末儿童心理学奠基人G.斯坦利·霍尔指出：独生子女“本身就是一种病态”，而社会心理学家，《养育独生子女》(Parenting an Only Child)一书的作者苏珊·纽曼则认为：“成百上千的案例研究表明，独生子女跟其他孩子并没有什么不同。”

除了理性的分析之外，很多家长之所以想再要一个，更多是出于情感上的原因：他们就是想再来一次。

虽然无疑会遇到很多困难，还是会被孩子闹得整夜整夜睡不着，有时家长甚至会有一种“叫天天不应，叫地地不灵”的绝望感，但身为父母的感觉还是让人无法拒绝。事实上，在很多人看来，一辈子只要一个孩子的想法“简直不可思议”。

没错，你大可以认为这是“贪婪”，认为在这个资源日益贫乏的世界上，多要孩子的想法太过自私，但不管怎么说，这种天生的冲动是任谁也无法控制的。

但另一方面，虽然你们成功地生下了第一胎，却没人能保证你们一定能生第二胎。绝大多数专家都认为，第二胎不孕的概率要远远大于第一胎不孕，而且对于女性来说，随着年龄的增长，再要一个孩子的难度也会越来越大。

但如果你铁了心想再要一个，如果你妻子有幸能成功怀孕，那你就需要考虑两个问题了：我们能养得起吗？到底什么时候要第二个最合适呢？

## 第一个问题

先说说财务问题，坐稳喽！

2011年的一项研究表明：要想把孩子养到21岁，一个家庭需要投入的资金为271499英镑。

别着急，先喘口气！

同一项研究还指出：有58%的家庭已经放弃了再要一胎的打算。

好了，就算你觉得这种计算方式太过冷酷，感觉孩子带来的幸福是不能用金钱来计算的，那么至少你也应该为这27万英镑的投资三思一下吧——尤其是在当前的经济形势下。

没错，你确实可以跟许多选择多子女的夫妻一样，愿意为了孩子省吃俭用，相信“车到山前必有路”，只要能再要一个，你愿意每天上班搭公车，下班吃方便面……

好了，如果是这样的话，你该思考下面一个问题了：什么时候要？

什么时候要

根据官方统计数据,英国家庭两个孩子的出生间隔为35个月——科学家们也认为,这是对婴儿和家长最有利的间隔期。

事实上,无论你选择怎样的间隔,都会各有利弊。但医生建议:女性两次怀孕之间的间隔至少要有18个月,这样女性的身体才能彻底恢复,降低第二胎出现早产或体重不足的风险。

但同时照顾两个孩子无疑是一个相当巨大的挑战——如果第二胎不幸生了个双胞胎,那你就完了。随着时间推移,因为两个孩子年龄差距不大,所以他们很可能会经常在一起活动,问题就严重了。

当两个孩子之间年龄差距不到两岁时,同胞争宠的现象是最严重的。对于老大来说,本来日子过得好好的,突然来了个劫道的,一下子抢走了父母对自己的关注,这种感觉确实不太美妙。但值得庆幸的是,苦日子也不会太久,只要能让他们在最初的几年里和平相处,以后的事情就好办了。

而一旦两个孩子的年龄差距超过三岁,同胞争宠的问题也会减缓,因为年长的那位心智会比较成熟,能更好应对小弟弟/妹妹的到来,甚至会很喜欢照顾他/她。

此外当第一个孩子到了三岁时,你也已经充分享受了第一个孩子带来的快乐,给予了他们足够的关注。你和妻子也得以重拾往日的的生活;工作、社交、睡眠等都会得到恢复。

对有些人来说,这是好事,而对另外一些人来说,这是命运跟自己开的一场玩笑,一波未平一波又起的感觉确实不咋地。

话说回来,两个孩子之间到底应该间隔多久,迄今为止也没有一个确定的答案,但大多数人都会同意,两到三年之间是一个比较理想的间隔。

祝你好运!

## 过来人的经验

克里斯,两个孩子的父亲:我们很快就准备要老二了。不幸的是,接下来的两个都是怀上三个月左右流产了,这应该是我们迄今为止在心理上最为难熬的一段日子。我妻子几乎陷入崩溃,过了很长时间才恢复过来。怀孕期间所有那些美好的憧憬都没有了,一切又得重新开始。

我还记得第二次怀上时,我非常兴奋,感觉这次一定没问题——也可能是我不愿意往坏的方面想吧。可是我妻子已经对此很有经验了,在做超声波检查时,她根本不用医生说出结果。那一瞬间,好像天都要塌下来了。

没办法,我们又试了第三次,最后终于有了现在的小女儿,至今我还记得在第三个月做检查时我们的那种紧张。

马克,一个孩子的父亲:老二很快就怀上了,此时我们早已把老大带给我们的折磨抛之脑后,取而代之的都是玫瑰色的回忆——否则我们根本不可能有勇气要老二。当然,我们年龄也不小了,如果现在不要,估计以后也不会要了。

汤姆,两个孩子的父亲:我们都想要老二。唯一的问题是,他来得太快了,甚至我们都还没做好心理准备。

## 5.育儿进度报告

### 你的小宝宝

或许你开始注意到,到了三岁左右时,孩子已经发生变化了。

当初刚生下来时的那个天线宝宝已经不在,她的四肢开始变长,由于每天活动消耗大量能量,可爱的婴儿肥也不见了。

随着孩子活力见长,好奇心增强,每天都会让你感到筋疲力尽——希望你能在午休时让她安静下来睡一会儿,否则真不知道这一天你该怎么熬过去。

当然,晚间睡眠更加重要。如果孩子夜里没睡好,或者睡眠不足,第二天你就有大麻烦了。

相信我们小时候都很讨厌听到妈妈说“该上床了”,可真轮到自己当父母时,我们会发现自己也经常催促孩子“该上床了”。

生活就是这样!



### 你和妻子

虽然你们经常被小家伙搞得筋疲力尽,但请一定要记住:这同时将是你们一生中最值得回忆的时光之一。

不管孩子多么哭闹,甚至有时会让你后悔生了她,但每天只要一看到她,看到这个总是充满好奇,总是可爱到不可思议的小东西,你还是会感觉一丝阳光照进了生活。

直到有一天,当你亲自把孩子送到学校门口,开始跟她挥手告别时,你会突然感觉时光飞逝,好像嗓子眼有什么东西堵住了,内心五味杂陈,一股说不上来的滋味涌上心头。

虽然已经是老生常谈了,但我还是要说,时光一去不再有,所以当你在工作和孩子之间纠结时,我建议你还是多陪陪孩子吧。相信我,多年以后,当你回忆起这段时间时,你会发现,这才是最有价值的投资。

## 第十章 31~36个月 再见了,小亲亲

随着孩子一天天长大，她从婴儿床到托儿所的路程也快要走到终点了。

大约三年前降临到世上的这个小生命，如今已经成为你生命中不可分割的一部分，你简直不敢想象没有她生活会怎样。

此时她的脑子里不仅总是充满问号，而且还会生出一种小小的幽默感。除了她本身带给你的快乐之外，你还会发现，她竟然开始听懂你的笑话了。幽默是幼儿成长过程中的一个重要因素，它不仅能给你和孩子带来快乐，也是他们的一种重要学习方式。

当然，此时吃饭也成了大问题。根据调查，99%的三岁小孩都拒绝吃饭，什么东西只要一放到她面前，就会变得无比可恶，甚至会让她感到焦虑。

如果你已经决定再要一个，而且你妻子已经怀上了，此时你可能会很担心眼前的这个小魔王会怎样蹂躏老二。

没错，这个问题确实不可小觑。但另一方面，你可以通过努力来减少老二对老大的影响，甚至把它变成一件值得期待的好事。

大多数情况下，孩子到了三岁时，生活会发生巨大变化——该上托儿所了。

根据英国政府规定，所有三到四岁的孩子都可以享受每年38周，每周15个小时的免费教育，所以一到这个时候，所有孩子都开始进入社会了。当你把她送到托儿所门口，或者看着她穿上小制服时，那种感觉一定是喜忧参半。

再见了，小亲亲！  
抱一个！

## 1. 幽默感

逗小孩子笑是一件很有意思的事情。

当你停下来仔细想想这件事时，你会发现，表达快乐是孩子成长过程中一个非常重要的事情。

只要你一做鬼脸或者发出怪音，她就会喜笑颜开，咯咯直笑，脸上像是开了花。

想想看，对于一个三岁的孩子来说，做到这点并不容易——首先她需要判断眼前发生的事情确实不同寻常，而且并不会给自己带来伤害。

她会根据外形来判断：哇塞，爹地竟然戴上了娜娜的眼镜！为什么？太好笑了！妈咪假装把玩具丢到地上了！哈哈！

这些偶尔的小玩笑可能并不会拿到奥斯卡最佳短片奖，但对孩子的影响却并不简单。

首先，要想判断什么是不正常，她必须知道什么是正常。除此之外，她还要能判断爹地或妈咪是否在故意夸张，或者故意犯错，这就需要她能理解一个动作背后的含义——对于一个还不会自己擦屁股的小娃娃来说，做到这点并不容易。

你可能会注意到，幼儿阶段的小孩子经常会扮小大人，会很认真地对待自己和自己的问题，有时他们甚至会显得有些大惊小怪。如果此时他们能再有一些幽默感，那就太棒了。

在孩子快闹脾气时逗她笑是件特别有意思的事，这不仅能让更开心，还能帮助她在未来更好地应对生活中的各种起伏，而且按照医生的说法，经常大笑也有助于她的身心成长。

大笑可以刺激人体重要器官和大量肌群，一方面能让人吸入更多富氧空气，另一方面也可以减缓压力，所以笑声的力量胜过巧克力和盘尼西林。

问题是，你该怎么做，才能让孩子经常大笑呢？首先你自己得保持幽默感——没事，别害怕。

毕竟，我们的观众只是乳臭未干的小孩子，而你是她迄今为止见过的最搞笑的两个人之一——记住，就算你正为工作上的事烦得要死，也要装傻，要放声大笑。

除此之外，一旦发现孩子想搞笑，就一定要鼓励她，给她加油鼓掌。相信对于绝大多数人来说，看到别人被自己的笑话逗乐都是最开心的事之一。

你还可以尽量给孩子营造一个充满快乐的环境，多跟她一起读有趣的书，看有趣的电视，做有趣的游戏，这些都会有助于她成为一个经常大笑的人。

## 2. 挑食

孩子挑食是个大问题。如果孩子经常挑食，家长就会非常不安，甚至感到巨大压力。

毫无疑问，天底下没有一个家长不想好好喂养自己的孩子，但如果孩子总是挑食，不吃这个不吃那个，相信再有耐心的家长也受不了。有些家长很可能会一到饭点就发憊，一想到要喂孩子就头皮发麻。

一旦坐在婴儿椅上的这个小人儿不高兴，她就会紧闭小嘴，成了世界上最难伺候的美食家。

这时你能做的就是：深呼吸，保持微笑，缓和形势。相信我，这种情况并不会持续一辈子，问题很快就会过去。

小孩子之所以挑食，部分原因在于所谓的“空盘综合症”。父母都喜欢看到孩子吃净盘子里所有东西，但却常常忽略孩子的胃能否受得了。结果就是孩子一看到盘子里的小山包就想跑，家长也无可奈何，不知所措。

如果你发现孩子吃到一半就闭上嘴巴，摇着脑袋说不要，一边把小碗推开，一边不停地嚼食物但就是不下咽，还拼命想从婴儿椅上下来，甚至开始四处乱扒乱打，那说明她已经吃饱了。

虽然这听起来很简单，但很多家长就是看不到这一点。只要孩子一闹，他们就会觉得这是在耍脾气。可怜的孩子！

除了要保证孩子吃饱之外，还有其他办法可以帮助孩子扩展视野，摆脱挑食。

比如说你可以时不时地给她换个新花样，给她面前摆点儿她之前没见过的东西。虽然刚开始她可能会排斥，但慢慢地，她就会拿起勺子东戳戳西戳戳，好像要把盘子里的东西赶走。此时别担心，她只是在确保盘子里的食物是安全的，不会给自己带来危险，等到再过一段时间后——有的孩子可能只需要几秒钟，有的孩子则会需要几天甚至几年——她就会想要尝试一口，这时你就成功了。

千万不要因为孩子拒绝了几次就再也不给她吃某种事物，你可以过几个星期再让她试试，说不定她就接受了。

想办法把每天的吃饭变成一项有趣的游戏，可以一家人一起吃，或者把她的小朋友请过来。一旦看到所有人都在开心地大嚼食物，她就会忍不住也想尝一口了。

也可以给孩子准备一些好玩的食物，比如可以套在手指上的那种；或者给孩子屁股底下铺张床单，让她爱怎么吃就怎么吃，弄得满地都是也无所谓。

时间方便的话，你也可带孩子一起去购物，让她挑选自己喜欢的食物，甚至让她帮你一起加工。

当然，最有力的武器还是表扬。一旦发现孩子吃了一粒青豆，你就要像赢了乐透奖一样欢欣雀跃，又抱又亲——当然，此时切忌一下子又拿来35颗青豆摆在她面前。

一定要记住的是，孩子吃完饭前，千万千万不要给她喝太多水——经验告诉我，灌个水饱的孩子往往吃不下饭。

不要太放任孩子。如果小家伙发现，只要自己一皱眉头，大人就会立刻给自己换道菜，她很快就会成为你最挑剔的顾客。

也不要贿赂孩子。很多家长都会跟孩子做交易，“先吃颗青豆，然后就可以吃口冰淇淋”之类的说法只会适得其反——这样孩子从小就会得出结论：不甜的东西都是低级的。

千万不要因为担心孩子不喜欢吃某样东西就不给她吃。谁知道呢？说不定她会喜欢吃，也说不定她刚开始不喜欢，慢慢就喜欢了。

最后，就算是午餐时间变成一场噩梦，也不要有任何负罪感。下次再吃饭时同样要充满热情，保持乐观。记住，这些三岁的小东西极其敏感，一旦你想要放弃，他们会第一时间感觉到。

如果情况确实糟糕，你甚至担心孩子是不是有什么问题了，或者发现孩子体重明显减轻，这时你可以列一张她的饮食清单，以便几个星期之后去咨询医生。

### 过来人的经验

西蒙，一个孩子的父亲：我们孩子不怎么挑食，他跟我们吃的差不多。我很注意让他多吃一些成人食品，比如说橄榄、大蒜等。我也不知道为什么，他好像特别喜欢荷兰豆！

杰森，两个孩子的父亲：我们家老大吃饭没让我操心，他非常尊重自己的爱尔兰和斯里兰卡血统，每天狂吃土豆和大米。三岁时他开始吃香肠、橄榄，其他东西吃的很少。

## 3.为下一个做好准备

最近几年来，你的小宝贝一直都是这个家里最重要的人物，可突然之间，一个新的对手要闯入她的城堡。这无疑是一件很微妙的事。

当然，这件事不一定是场噩梦，说不定老大会非常接受老二，甚至很欢迎她的到来，但即便如此，也不可太大意——说不定老大去抱老二时会用力过猛，或者不小心拿东西卡住她。

这种心理很容易理解，对吧？

很长时间以来，你一直把所有的爱和关注都倾注到了老大身上，你和妻子每天都会反复告诉她：“我的小心肝儿，你是这世界上最美丽的小东西，我们爱死你了！”

可突然之间，莫名其妙地，她的世界突然被分走一半。换成是你，你会有何感受？

但你可以帮她缓解一下这种落差，成功的话，你甚至可以让她欢呼雀跃地迎接小妹妹/弟弟。

我的建议是：先告诉她小宝贝能听到她说话，鼓励她跟妈咪肚子  
里的弟弟或妹妹多交流。你还可以拿出她刚出生时的照片，让她对  
即将到来的弟弟或妹妹有个印象。

很多家长告诉孩子：“妈咪给你生个小弟弟/妹妹一起玩。”孩子  
一听到这个确实会很激动，但等到她发现妈咪生下来的竟然是个  
不会动、不会说话，什么都不会的小东西时，她就会觉得这家伙  
简直是垃圾。

随着产期临近，你可以让孩子跟你一起准备，让她感觉自己是个  
大人，已经可以参与这个过程了。你还可以让孩子给即将到来的小  
弟弟/妹妹准备礼物，从而让她从一开始就懂得照顾弟弟/妹妹。

关于两个孩子第一次该如何见面这个问题，大家已经讨论很多了。  
有人建议，老二回家时，千万不要让妈妈抱着，这一幕给老大留  
下的印象会太深，让她一辈子都忘不掉；也有人认为，老二回家  
时，最好用婴儿车推着，因为这时你妻子已经离开家好几天，会  
非常想念老大，一看到她就会紧紧抱住！

无论如何，如果此时老大还在睡婴儿床，最好能在老二出生前  
把她转移到大床上。一旦老二生下来，她肯定就会更受大人关注。  
当所有的注意力都集中到老二身上时，老大显然会受不了。这时  
最好的办法就是请前来探望的亲戚多重视老大。相信任何有过两  
个孩子的家长都会明白这种心情。

还有一点，老二生下来之后，一定要严密监视老大跟老二的任  
何接触，但千万不要显得过于保护老二。

当想把老二交给老大抱抱时，一定要小心，这恐怕是你这辈子  
最惊心动魄的事情之一了——但如果你坚决不让老大接触老二，  
那又会影响他们之间的关系，这种影响甚至会持续终生。

对了，无论你感觉老大多成熟或者多喜欢老二，都千万不要让  
他们俩单独呆在一起。

你妻子刚刚生完孩子，正全力照顾新生儿，这时你的位置就非  
常重要了。

有些父亲会发现，之前对自己冷若冰霜，总是贴着妈咪的老大  
突然成了自己最好的朋友，并由此开始跟自己结下深厚的友谊。

如果有可能，我建议你尽量多跟老大呆在一起，只要跟她一起  
游戏、交谈、聆听就可以了。这样你妻子就可以抽出时间照顾新  
生儿，而你也可以在孩子最需要的时候趁机跟她建立关系。

想想看，家里同时有两个孩子会是什么样子？

大家都是男人，还是有话直说吧！

确实不太容易！

我们的老朋友——睡眠不足，会再次回来。而且这次来势更加凶猛，让你连喘气的工夫都没有。

我们来计算一下：三岁左右的孩子夜伏昼出，平均每天要睡10个小时，新生儿则是昼伏夜出——这也就意味着，你可能需要24小时连轴转。

这还只是你。此时你妻子也需要帮助。你恐怕要开始学做家庭妇男了：冻肉、洗菜、打扫卫生……

写到这里，我突然开始怀疑，当初我的父母是怎样抚养大七个孩子的。

这个问题我思考了很久，毫无头绪！

当然，经过之前一轮洗礼之后，这些事情也就不算什么了。再过一段时间，你便会逐渐适应老二的到来，这样的日子很快也会变成常态，一切困难都会过去。

## 过来人的经验

温斯顿，两个孩子的父亲：两个孩子之间间隔两年半，我感觉刚刚合适。这时老大也足够成熟，可以接受家里有另外一个孩子了。

每次看到他们到处乱跑，叽叽喳喳个不停都会让我很开心——当然，此时他们往往是在相互扭打。

杰森，两个孩子的父亲：两个孩子之间没有嫉妒，只是我比较嫉妒他们的妈咪——她比我抢手多了。

汤姆，两个孩子的父亲：我想要第三个，可她不想。就这么定了。

## 4.是时候说再见了

故事差不多快讲完了。

还记得第一天抱着孩子从医院回到家时的情形吗？你们三个都走过了一段令人难忘的旅程，了不起！

孩子每天都在变化。速度快得让你简直不敢相信。

孩子他妈也发生了巨大变化。做了三年的母亲，让她简直像变了个人，从心理和情感上都充满了母性。

还有你！

现在你已经成为了真正的父亲，而不只是“妈咪的帮手”。往后还有很长的路要走，还会有很多欢乐和痛苦。尽管如此，当孩子到了三岁时，你至少已经开始明白身为父亲的快乐和责任。

没错,从现在开始,你再也不能出去夜夜笙歌了,也不可能再像以往那样整天埋头工作了,你必须抽出更多时间在家带孩子——相信我,这件事情会带给你更大的快乐。

随着孩子开始上托儿所,很多父母的生活环境都会再次发生变化。虽然她目前还不是去上寄宿学校,但当你亲眼看着小宝贝开始踏上漫长的求学之路时——哪怕只是轻微的一步——你还是会感觉时光荏苒,时间像沙粒从手中流走,尤其是当孩子从学校回来,叽叽喳喳告诉你自己交了哪些新朋友,在学校唱了哪些歌,赢了哪些比赛时,相信大部分父母都会唏嘘感慨。

你会感觉这小家伙刚才还躺在你怀里,等着你给她擦屁股,可一转眼的工夫,她竟然开始走向独立,不那么需要你——这种感觉确实不好受。

直到今天,我还记得我送大儿子去上学时的情景,当时的感觉可谓五味杂陈,我甚至觉得他会永远离开我。虽然我在学校门口拼命克制住了自己,但在从学校去办公室的路上,我还是没忍住眼泪——用“啜泣”这个词来形容应该比较准确!

好吧,别搞得太感性了。往后日子还长着呢,慢慢享受吧!在为孩子的成长而伤感的同时,也别忘了奖励自己和妻子,你们已经完成了一件了不起的任务,祝贺你们!

## 过来人的经验

科林,两个孩子的父亲:我们刚刚送女儿去上托儿所,那场面怎么说呢?还是用句歌词来形容吧:“泪水止不住地流”。

本,两个孩子的父亲:作为父亲,最棒的一刻就是看着家人不断成长,体味爱与被爱的美好——尤其是当孩子睡着时!

克里斯,两个孩子的父亲:养育孩子过程中最美好的一面就是亲眼看着她成长。你会感觉,她的一句话、一个动作、一个眼神,都会像一道阳光射进你的生活。她让你感觉到什么是真正的爱,这种感觉会让大老爷们儿都忍不住潸然泪下。

杰森,两个孩子的父亲:我大儿子说了,当爹的最美好的事情就是可以无所顾忌地玩电脑!而在我看来,他就是我生命中最美好的事情!

## 5. 育儿进度报告

你的小宝宝

孩子到了三岁时，尤其是当第二个孩子问世后，你会指望着老大能成熟一些，这种想法可以理解，但它确实不太实际！

但有一点，小家伙此时会变得非常敏感，能敏锐地感受到其他人的心情，甚至会很好奇：“妈妈为啥生气了？”“爸爸为啥那么开心？”

这时你最好的办法就是保持开放和坦诚——哪怕此时家里都快揭不开锅了，你也要静下心来，听听孩子表达自己的感受，让她感觉到喜怒哀乐都是正常的，连大人都是如此。

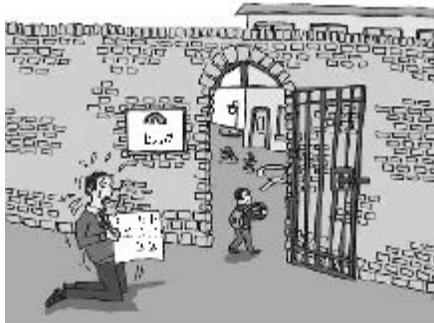
孩子进了托儿所之后，就会遇到各种各样的情况和伙伴，会产生各种各样的感受和心情。帮助她调整心情，表达感受，这是你能给予孩子最好的礼物之一。

三岁的孩子要开始幻想了。这很正常。我们都需要幻想，不是吗？千万不要去打破孩子的幻想，也不要太鼓励幻想，以至于她反而忘了现实。

### 你和你妻子

随着孩子到了三周岁，她将会成为你和妻子最好的朋友。

没错，她还是会经常发脾气，但总的来说，如今三周岁的孩子已经很像大人了。这种现象是好是坏先不说，但有一点可以肯定：我们三周岁时，还没有今天三周岁的孩子一半成熟。



你会发现，今天三岁的小孩完全可以跟你正常对话，你甚至可以从她身上看到你和妻子的影子——所以今后当着孩子的面说话一定要小心再小心，无论你们是在车里争吵，还是在家里摔东西，都会对孩子产生持续终生的影响。相信没有一个家长喜欢看到孩子继承自己的坏脾气。

除此之外，你还会开始感受到她已经有了自己的性格，感受到她的成长所带给你的快乐、爱、自豪和友谊。在未来的日子里，这种感觉还会继续。

你和妻子把孩子拉扯到三岁不容易，你们绝对值得骄傲！从现在开始，孩子将会把你们为她所付出的一切还给你，甚至还带利息。

她所说所做的一切，她给你的拥抱，她自身的成长……这一切都会让你感到一种发自内心的骄傲和满足。你会发现，跟眼前这个小东

西带给你的幸福相比，之前所受的那些煎熬和无数个不眠之夜，都不算什么了。

此时我想说的是：兄弟，干得好极了！

