

我們不要低估孩子理解生活的能力

儘管離婚越來越普遍，但它仍然是一件大事。對夫妻來說，這是一段重要契約的結束，可能還伴隨著愛恨情仇的轉變。對孩子來說，這意味著原生家庭的分裂，意味著對“家”的理解將要重新定義。萬事皆有因果，離婚只是時間上的一個點，由這個點，往前回溯，是夫妻兩人如何處理彼此的分歧與矛盾，往後延伸，是他們如何評價這段婚姻與對方。這一前一後加起來的言行累積，對孩子的影響，才遠遠大過離婚這一個“點”。

一、扔給孩子世界的原子彈

不要以為，一個人在為父母之後，就從此被催熟為大人，不，你去仔細凝視很多父母，會看見他們內心藏著一個委屈的小孩，當他們以為受到攻擊和傷害時，就會像三歲小孩一樣失控，耍賴、破罐子破摔、亂發脾氣……什麼都來。一個網友說：“在父母離婚整個事件中，最理智最冷靜的就是我。就會用惡毒的語言誹謗、詆毀對方——”儘管這位網友以冷靜的語氣回憶著，我們卻不能忽視，在離婚家庭裡，對孩子最具原子彈級別的傷害，就是這樣惡毒的詆毀和失控的委屈——他們無情地離開孩子與父母的感情，摧毀了一個孩子最可靠的依賴，殘酷地宣告了一個事實：在這個世界上，本該最愛你的人，不愛你；不僅不愛你，他/她還是個窮凶極惡的壞蛋。反而全然忘記了孩子的需求，甚至會把孩子當作復仇最有力的工具，八孩子爭奪到自己的陣營，灌輸仇恨，鞏固自己的士氣。父母是孩子早期最重要的安全感來源，一對相互詆毀、相互扔炸彈的父母，必然把孩子的情感大後方炸成一片廢墟。

二、給孩子最大的保護，是誠實、智慧、勇敢地面對自己的情感和生活

父母離婚過程中每一件事都可能對孩子造成或多或少的影響，但是對於父母而言，只有一個核心要把握，就是處理好自己的情緒，而這，也恰恰是最不容易

的。我們不要低估孩子理解生活的能力。父母不選擇拼命（甚至是通過作假的方式）營造一個和睦無缺的環境，才是對孩子負責。生活是複雜的，男女感情也是複雜的，這並沒有一種標準單一的模式，對此，孩子完全有理解的悟性，這是每個生命天生的力量，因為這樣的生活才是真實的。父母不得不分手，儘管顯示了生活的某種不如意，但也是孩子理解真實生活的重要時機。如果父母在這個過程中是平和、豁達、自信的，孩子就會顯現出極高的理解力和接受力。

還有一位網友提醒：“如果你要寫離婚，奧巴馬的父母就是一個很好的例子。”我去查了奧巴馬的故事，果然他有一個了不起的母親：奧巴馬的母親在20世紀60年代就敢和一個黑人（也就是奧巴馬的父親）結婚、懷孕、生子。三年後，老奧巴馬要回到祖國肯亞，兩人離婚。在奧巴馬的成長過程中，他的母親和祖父母，從未對“拋妻棄子”的老奧巴馬有任何微詞，而總是極力讚揚他的父親“聰明、幽默、自信”、“你的爸爸能夠應付任何情況，讓每個人都喜歡上他”、“你的爸爸為自己是黑人而感到自豪”。這種對孩子父親的肯定，鼓勵孩子與父親建立親密關係，對奧巴馬建立自我身份認同和自信，無疑是最重要的精神財富。

三、育兒的本質

當我們說育兒時，我感覺我們常常忽視“生命教育”，我們並沒有把孩子當作一個潛力無限的生命。許多父母整天看育兒經，卻逃避自己的問題，讓自己的生活陷入停滯、呆板和狹隘。生命的成長不是學習加減乘除和微積分，而是要去學習“活著”這件事。

生活不是一個人造玻璃罩，生活是波瀾壯闊的。一個生命活著，有許多重要的內容等著他去發掘：如何獲得生存的資本，如何辨別美好的事物，如何應對常



見的挫折，如何處理細膩的感情，如何調理變動的情緒，如何發現活著的樂趣，如何認識真實的自我……這些才是生活的本質。就像魚每時每刻都在水中，父母也是以每時每刻的言行，在告訴孩子以怎樣的態度和方法去投入生活。在處理離婚這件事時，有的父母展現了可貴的氣度、智慧和真誠，這對孩子是最好的情感啟蒙。

四、不離婚的傷害

有許多家庭認為，為孩子好的底線就是“不能離婚”，他們認為只要有婚姻的形式，就是對孩子的保護。這也是太低估孩子的情感需求了。如果夫妻關係長期冷漠、緊張、尖銳、充滿敵意，雙方也缺乏改善的動力，那麼，“不離婚”就只是將孩子囚禁在一個冰冷、恐懼、荒謬、搖搖欲墜的環境裡。離婚處理不當對孩子的傷害，與不離婚但夫妻感情糟糕對孩子的傷害，是同等級別的。這種確切的傷害，在很多人的成長經歷中都被證實著，看一下大家發給我的真實案例：

A說：我爸媽離婚的時候，我一點感覺都沒有，他們五天一大吵，兩天一小吵，全不會在乎我的感受，還不如離婚。後來，幸好他們離婚了，不要覺得我無情。

B說：雖然是長大了才離婚，但是貫穿童年的爭吵讓我習慣去逃避，不聽，不想，不看，可是到頭來還對我說我們對你好，熬到你長大才離婚，殊不知，我的心早已經被傷透了。

C說：說實話，我巴不得他們早點離，大約小學時候就已經挺貌合神離的了。互相折磨，一個不顧家，另一個怨懣中扭曲自己。分不出精神來關心教育孩子，控制了伴侶就嘗試控制孩子，孩子也不受控制就封閉自己，早就從心理上不要孩子了。

D說：從小我爸就對我媽很冷淡，我媽總說為了我才不離婚，這讓我很痛苦，好像很对不起她，長大後，我勸我媽離婚，她還是離不了，我才知道，我不是原因。

貌合神離的婚姻，虛偽空洞的感情，只會讓孩子看到對生活的將就和敷衍，體會到情感上的無奈與無力，養成逃避真正問題的習慣。因此，不必輕易揮舞道德大棒敵向離婚的夫妻。離婚的，未必就不愛自己和孩子；從不離婚的，也不一定就愛自己和孩子。為人父母，最重要的功課，還是要回歸到自己身上啊。

少對孩子說"養你不容易" 只會徒增Ta的愧疚感

很多如今已經當了爸爸媽媽的人或許還記得在很早以前，可能是自己想要買一個價格不菲的玩具的時候，又可能是自己一不小心花光了所有零用錢的時候，爸爸媽媽就開始喋喋不休了“掙錢不容易，這可都是爸爸媽媽用汗水掙來的。”“我們養你有多麼不容易你知道嗎。”

小時候有過類似經歷的寶爸寶媽們可能已經在自己的孩子身上“故技重施”了。停止吧，不要再給孩子灌輸“養你多麼不容易”了，這樣只會增加孩子的匱乏感和愧疚感，造成孩子同金錢的關係沉重艱難，對孩子的成長弊遠大於利。

使孩子品行好的最好方法，就是使他們愉快

生活品質並非由物質決定，而是由心靈決定。即使家庭物質的確貧乏，也不要對孩子傳遞生活艱辛、金錢來之不易、要懂得珍惜這樣的沉重感教育，因為這並不妨礙保持生活中的美感。爸爸媽媽可以時不時給孩子們帶回一些美好小玩意，讓孩子們感到內心的富足流動，這樣才會使他們有精神追求，並且有一天憑藉自己的能力獲得好的物質生活。

內心的匱乏感，經常要三代以上才能轉變

不是貧富而是父母對金錢的態度直接決定孩子未來能否豐盛。很多家長不願意痛痛快快給孩子買東西，給孩子花錢的同時反復強調金錢多麼來之不易、要珍惜東西不可以浪費等等。

精神分析心理學說，童年親子關係內化成孩子的內在關係模式，從而決定孩子一生的性格命運。通俗點講，父母好比孩子的程式師，童年父母給孩子潛意識寫入的是匱乏與沉重，孩子未來怎能豐盛流動？

帶著匱乏感來到社會上，潛意識指揮著自己，也容易處處體驗匱乏與沉重。例如不相信自己能配得上好工作，總是找吃力不賺錢的活，即使賺到錢也無法輕鬆享受，一給自己花錢就覺得愧疚，同時容易過度囤積東西，造成更大浪費。

一位媽媽觀察發現，給女兒買的玩具或手工材料，若教育說要愛惜，不要弄壞或浪費，基本上這玩具或材料就被女兒閒置，時間長了不是放壞了就是找不到了，完全違背當初買它們的初衷，造成更大浪費。還有媽媽回饋說，給兒子買了顏料和畫筆，教育兒子不要浪費顏料，結果兒子只用畫筆畫畫，不用顏料。

這是為什麼呢？孩子對父母傳遞的能量非常敏感，父母傳遞的是制約和沉重感，孩子一碰到這個東西就能感受到，所以寧願不碰。

孩子不會用頭腦自欺欺人，無論大人認為道理多正確，孩子直接從能量層面感受大人傳遞的是正能量還是負能量。如果父母持續不斷以正確為理由強加各種負能量，孩子最終也就變得如大人一般，活得沉重壓抑，制約在所謂的“正確人生道理”中。

身窮窮一時，心窮窮三代，心窮之人一旦擁有權力就容易窮奢極欲，這常常成為人們“思想走偏”的原因之一。所以爸爸媽媽們，停止吧，千萬別在不停地給孩子灌輸養孩子多不容易，掙錢多辛苦，一切都是為了孩子的觀念了。

寶寶1歲後 母乳餵養如何安排



寶寶吃母乳到多久才最好?太早斷奶，擔心寶寶吸收不到營養，身體差;堅持喂到寶寶一兩歲吧，對於職場媽媽來說，的確也不是一件容易事。

0-2歲寶寶，母乳是最佳食物

新生兒在出生後至2歲之間母乳餵養為最佳食物，有助於增強孩子的抵抗力，減少疾病發生，建議媽媽們能堅持儘量多堅持餵養母乳。看看母乳的營養價值有哪些

>>>6個月前的母乳寶寶，有著媽媽身體帶來的抵抗力+母乳給予的抵抗力雙重保護。這個抵抗力可以保護寶寶在半歲內免受一般疾病的侵襲。

>>>6個月後的寶寶，媽媽身體內帶來的抵抗力消失，需要增強自己的抵抗力，此時母乳中的免疫球蛋白就會顯得尤為重要。

>>>充分母乳餵養的寶寶身心發展更為健康，過敏和消化不良較少，成年之後慢性病風險較低。

>>>母乳中的營養素除了傳統認識的營養作用外，還有生物學作用，比如有很多活性物質，如抗體、酶等，這些營養素的活性作用，是配方粉無法比擬的。

>>>母乳中豐富的脂肪種類，還可促進嬰兒大腦和視網膜的發育成熟，調控免疫系統發育，更有預防成年期心血管疾病的作用。

當然，也有媽媽有疑問，母乳6個月或者1歲後就沒營養了嗎？

這種說法是片面的，6個月後的母

乳營養無法全部滿足孩子的生長發育需要，因此專家建議大家添加輔食，但是並不意味著母乳就沒有營養了！

相反，母乳中的免疫球蛋白總量是不變的，如果乳汁因寶寶添加輔食而減少，則其中的免疫球蛋白反而顯得更高。

所以，只要條件允許，就堅持到自然離乳吧！

寶寶1歲以後，母乳餵養怎麼調整？

跟大人同餐

寶寶現在就可以和大人一起吃飯了，只是他的飯要軟、爛、細、碎，味道淡一些就可以了。讓寶寶和家人一起吃飯，更有利於培養寶寶良好的飲食習慣。

1歲寶寶的飲食，主食以大米蔬菜肉為主，奶為輔食。

蔬菜水果都是必備的，其他蛋白質、維生素含量高的食物也是首選。像粥、麵條、面片、包子等應該是主要的，其他的配方奶、水果汁、菜汁、菜湯、白開水、魚肝油、肉湯、磨牙食品、肉末、碎菜末、肝泥、動物血、豆製品、蒸全蛋、小點心等也是不錯的。

寶寶一天下來該怎麼吃？
早餐 晨6、7點，寶寶除了喝奶，還可以喝一點牛奶或配方奶，吃一點菜泥也行;8點到11點之間可以給寶寶增加小點心、粥、菜湯、肉湯、水果、雞蛋等，這些種類多樣的食物能讓寶寶體內的營養保持一個平衡狀態。

午餐 中午的輔食應該是一天中最豐盛的了，除了基本的，還可以給寶寶增加一些肉類，碎肉末、碎菜末、動物肝臟、溫開水、水果汁、菜汁等都是中午必備的。

下午茶 到了下午，寶寶可能會有一些饑餓感，給他喂一小碗軟飯，再加一些碎肉末、碎菜，美味就這樣出來了，最後最好加半個雞蛋。期間可以讓寶寶多喝白開水，吃點水果。

晚餐 晚上6點的時候，寶寶可能要吃晚飯了，寶寶要吃麵條的話，那就更好了，來一小碗麵條或面片湯都行，5到7個小饅頭也是棒的，動物的血、肝、肉類、蔬菜都還可以繼續給寶寶吃。

晚上加餐 夜間，如果寶寶嬌嫩的小肚子又咕咕叫了，就給他喂一些麵食類，如一小塊饅頭或麵包，還可以試試少量的磨牙食品，為了讓寶寶更好地入睡，牛奶是必不可少的。

母乳可早中晚作為加餐

雖然1歲後的寶寶已告別乳兒期，但乳類仍是寶寶每天應該選擇的，母乳可早中晚作為加餐，繼續為寶寶提供豐富的營養。

上午和下午各加一次的水果或是點心，早、中、晚各加一次的奶，可以把各餐和喝奶錯一下時間，就是 早餐 後半小時喝一次的奶，或是醒來先喝奶，半小時後吃早餐，有些早餐，比如雞蛋、蛋糕、麵包類的食物，可以和奶同時進行，中午可以先吃午餐，睡醒後喝一次的奶，晚餐可以正常吃飯，睡前一小時喝奶。

母乳加餐時間表	
6:00~6:30	母乳或配方奶 200毫升(+穀物);
9:00~9:30	母乳或配方奶 200毫升+水果;
12:00~12:30	飯菜;
5:00~15:30	母乳或配方奶 200毫升+水果;
18:00~18:30	飯菜;
21:00~21:15	母乳或配方奶 200毫升;
21:15	刷牙，按時睡覺。

總之，母乳一樣好東西，只要條件允許，就堅持到自然離乳吧!把最好的營養留給寶寶!。

母乳餵養最佳時間為幾個月

大家都知道，母乳餵養對於寶寶來說是最好的，因為母乳的營養價值是最高的，餵奶姿勢對於很多新手媽媽來說是不太瞭解的，那麼，母乳餵養最佳時間為幾個月？

母乳餵養最佳時間為幾個月

母乳餵養最好到寶寶8個月到1歲左右，到孩子6個月的時候逐步給他添加輔食。給寶寶斷奶最好的時間在8個月到1歲左右。如果寶寶在吃母乳的同時，添加了輔食，並且接受輔食情況良好，也可以推遲斷奶，最晚可以到1歲半。但是如果寶寶身體狀況較差或生病時，尤其有過敏體質或腸道有問題的寶寶，建議媽媽哺乳至1歲以上，這樣有利於寶寶身體恢復。

一般情況下，如果媽媽選擇在8個月的時候給寶寶完全斷奶，那麼可以從6個月開始，逐漸減少哺乳次數，並以輔食等代替。另外還要注意斷奶的季節，媽媽最好選擇春秋兩季，這時候氣溫不高不低，比較適合給寶寶斷奶，寶寶也容易適應。

職業媽媽的母乳餵養時間：現在我國最新產假規定為98天，這意味著很多新媽媽在哺乳期間內就得去上班。對於職業媽媽來說，哺乳寶寶到1歲左右是最好的。職業媽媽可以在上班前，用手或吸奶器將乳汁擠至消毒過的奶瓶中，然後存入冰箱。當寶寶肚子餓，需要吃奶的時候，家人就可以幫忙把母乳用熱水慢慢溫熱，然後給寶寶吃。另外，冷藏過的母乳一旦加溫後，即使沒有餵食，也不能再冷藏，必須丟棄，不要捨不得。因為吃下這些反復加溫的母乳，會對寶寶身體不好。

根據聯合國兒童基金會統計，大多數西方女性給寶寶母乳餵養一般都要至少3-12個月;世界上其他一些國家，寶寶吃母乳到2歲或更長時間都很正常。其實母乳餵養涉及到很多個人實際情況和

情感，現實中可能會有多因素影響到你是否繼續給寶寶母乳餵養，但是不管如何，都要盡可能延長母乳餵養時間，對你、寶寶的健康都有好處。

母乳餵養多長時間?相信通過以上內容的介紹，大家已經有所瞭解。母乳餵養的好處多多，所以如果可以的話，盡可能讓母乳餵養的時間長一點，但是也不是說可以一直餵養下去，最好是在1歲半之前都進行母乳餵養。餵奶的四種姿勢

1、搖籃抱法。在有扶手的椅子上坐直，將孩子抱在懷裡，用前臂和手掌托著孩子的身體和頭部。喂右側時用左手托，喂左側時用右手托。放在乳房下的手呈U形，不要彎腰，也不要探身，而是讓孩子貼近你的乳房。這是早期餵奶的理想方式。

2、交叉搖籃抱法。與第一種類似，但喂右側時用右手托，喂左側時用左手托。

3、橄欖球抱法。如果你是剖腹產，或者乳房較大，這種方式比較合適。將孩子抱在身體一側，胳膊肘彎曲，手掌伸開，托住孩子的頭，讓他面對乳房，讓孩子的後背靠著你的前臂。為了舒服起見，可以在腿上加個墊子。

4、側臥抱法。疲倦時可躺著餵奶。身體側臥，讓孩子面對你的乳房，用一隻手攬著孩子的身體，另一隻手將乳頭送到孩子嘴裡。這種方式適合於早期餵奶，也適合剖腹產的母親。

在孩子未滿3個月前最好不要採用臥位哺乳。因為小嬰兒的頭、頸部力量均很弱，一旦母親哺乳時迷迷糊糊地睡著了，乳房堵住了孩子的口鼻而孩子又沒有足夠的力量避開，就可能因窒息而發生意外。只有當孩子4個月後，才具備抬頭躲避和用手推開母親乳房，或用身體動作將母親驚醒的能力。