

<<寶寶，包在我身上！>>

图书基本信息

书名：<<寶寶，包在我身上！>>

13位ISBN编号：9789861334028

10位ISBN编号：9861334025

出版时间：2012-2-23

出版时间：圓神出版社有限公司

作者：坂本藤枝

页数：176

译者：陈昭蓉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<< 寶寶，包在我身上！ >>

前言

看盡人生百態的88歲助產阿嬤，給你最溫暖的育兒建言——暢銷書《年輕，不打安全牌》作者?許峰源律師——從我大三開始，父母親相繼罹患癌症，家庭陷入與病魔抗戰的煎熬日子，但最後，父母親還是不敵病魔，離我們而去。

曾有一段時間，我人生只有學習、面對親人的死亡和離去，父母親是這世上對我最重要的人，他們的相繼離去，對我的打擊非一般人可以體會。

因此，讓我對於人生充滿悲觀、無助的想法。

直到一〇一年七月二十七日，我的女兒出生了！

從我太太第一次照超音波，我見到只是胚胎的她，慢慢變成看得到臉孔，最後順利出生在這個人世間。

這個過程真的很奇妙，特別是她出生的那一刻，號啕大哭竟然令人感到如此喜悅，我們流下的眼淚，是為迎接新的家人而哭，不是看著家人離去而哭。

這對我來說，是多麼卑微的奢求。

雖然，這小傢伙為我們夫妻的生活步調及人生，帶來根本性的改變，但是，只要當她開心對著你微笑時，這一切就都值得了，甚至會有全世界的一切都比不上她的笑容珍貴的幸福感、成就感！

坂本阿嬤從事助產士的工作超過六十七個年頭，她接生過的孩子超過四千名，這是非常了不起的成就，更是世上難得的經歷、經驗。

書裡描述的重點並非懷孕、生產、育兒的醫學書，而是偉大的坂本阿嬤的人生經驗書！

在無數照顧孕婦、接生過程裡，她看盡人生百態，在集結其人生歷練的精華後，為全天下的父母親提供懷孕、生產、育兒的過程中，最符合人性的建議。

願將本書推薦給更多讀者，一同分享坂本阿嬤的人生智慧！

<< 寶寶，包在我身上！ >>

內容概要

日本最高齡阿嬤助產士，提出兼具感性和實用的育兒建言！

媽媽部落客爭相推薦、口耳相傳的傳奇人物！

日本讀賣新聞量身打造專題報導，破天荒連載三天！

她只有145公分，但在4000名產婦眼中，卻是最高大可靠的身影。

她88歲，卻接生了67個年頭，不分日夜守護著孕婦與嬰兒……

她是全日本最受信賴的阿嬤助

產士！

很少有書顧慮到產婦的精神健康，但這本書做到了！

從懷孕初期到3歲，最具經驗的提醒與教導。

讓父母重新感受孕育生命最初的感動…… 高齡88歲的助產士，就像家裡叨叨絮絮的阿嬤，卻

充滿了道理和感情： 「穩定期仍害喜，得回頭檢查飲食。

」 「小寶寶知道自己什麼時候該出生，過了預產期也別著急。

」 「媽媽常有的煩惱是『小寶寶不聽話』。

請把不聽話當作一種理所當然。

」 「寶寶會不會感受到爸爸是『重要的人』，關鍵在媽媽的作法。

」 「養小孩要『偷工減料』。

只要自己不辛苦，寶寶看起來就可愛。

」 「嘿！

聽孕婦吐苦水是老公的責任！

」 在這67個年頭裡，她感受到媽媽的焦慮越來越深，也因為這樣，她覺得應該要把產婦的壓力抒解法，跟孩子的相處之道，告訴更多的準爸媽。

她時而溫暖，時而棒喝，發自內心的種種叮嚀，總是會在意外之處打中你的心，一不小心就讓人熱淚盈眶。

本書特色 1.符合「溫柔生產」和「古老智慧」的流行，兼具感性與實用性！

2.她的觀點獨特，卻又充滿人性溫暖 「從前的孕婦快生小孩時，公公騎著腳踏車去找助產士，婆婆燒水，先生握著媳婦的手，好不容易迎來新成員時，家庭羈絆由此而生，全家人的心就更緊了

。 「現下社會，孩子生下時，好多孩子的爸在加班，公婆只能隔著玻璃看嬰孩，大部分時間都獨留母親與孩子默默在家庭中長大，也難怪有這麼多霸凌事件。

「如果做父親的，不知道生產有多辛苦，就算有了孩子，自己只不過播了種而已；若能親臨小寶寶誕生的那一刻，毫無例外的，每一個爸爸都會自然而然的掉淚。

有些父親甚至會放聲大哭。

」 3.日本讀賣新聞量身打造專題報導，破天荒連載三天 對於懷孕的媽媽來說，孩子應該是上天的禮物，但被孩子闖入生活的焦慮和無助，能向誰求助？

是鄉下的爸媽，還是一直加班永無止盡的老公？

每一個孩子的媽媽都值得被溫柔對待，每一個媽媽，都能在她的話語裡，找回孕育生命的初衷。

…………… 讀賣新聞 4.產婦不是病人，不一定要進醫院！

台灣現今也仍有稀少的助產所和助產士，都會區現今就許多高學歷婦女主動尋求助產士到家裏作安全人性化的居家分娩，為的是希望能與家人共同參與生產過程，建立良好互動。

<< 寶寶，包在我身上！ >>

作者簡介

坂本藤枝（坂本 フジエ） 日本現役最高齡（88）的阿嬤助產士，已扶持孕育小生命的媽媽67個年頭，接生寶寶數超過4000人。

1923年出生，17歲時進入助產士專科學校念書，戰後時齡23歲，在自家開了「坂本助產所」，當時人以家中的魚肉蔬菜交換接生工作。

從鄉村接生到城市，直到88歲，卻仍常對別人說：「能對別人有貢獻，是至高無上的喜悅。

」人生最幸福的事情，是活到這把年紀，還能親手接生自己的孫子和曾孫。

陳昭蓉 1978年生於台南。

台灣師範大學數學系畢（輔修英語）。

考取松下留日獎學金，取得東京工業大學經營工學博士學位。

曾任職於台灣松下電器，現從事企管顧問及兼職翻譯。

譯有《工作是乘法》《有錢人的口頭禪，貧窮人的口頭禪》《金錢與正義》《情感經濟學》《成功不過是，把一件事做到好》（以上先覺出版），以及《壅塞學》《心的操縱術》（以上究竟出版）等書

。

書籍目錄

推薦序?看盡人生百態的88歲助產阿嬤，給你最溫暖的育兒建言自序?助產阿嬤想跟你說的事 貼身報導?助產阿嬤與孕婦們的日常 第一章 懷孕初期?知道自己懷孕了?新手媽媽的第一個工作，就是活得開心?媽媽不逞強、不感冒、不受涼，寶寶一切順利?老公聽老婆訴苦，老婆照顧老公的性需求第二章 懷孕中期到後期?進入安定期之後?懷孕、害喜是重新調整生活規律的機會?寶寶準備好出生了，自然會告訴你?生產全靠孕婦和寶寶，要相信寶寶的意志力第三章 生產?有了生產的徵兆?生產延遲不要驚懼，要滿懷期待的等候寶寶熱身完畢?出生是寶寶人生的第一份成就?爸爸的積極參與，家庭的無形資產第四章 臥床期?和新生嬰兒共度生活?母性本能也需要經驗輔助?不用急著餵母乳，先觀察寶寶更重要?盡情滿足寶寶的需求，長大才會孝順第五章 新生兒期?回家以後的生活?養小孩要偷工減料，不需要緊張兮兮?引導寶寶發現爸爸的重要性?寶寶是獨立的個體，不聽話很正常第六章 育兒?產後一個月到六個月?一切順其自然，就不會產後憂鬱?寶寶前三個月只需要父母盲目的關愛?重要的是活在當下，相信人類求生的本能第七章 育兒?產後六個月到十二個月?讓大人的生活回歸常軌，用身教感化孩子?夫妻關係和諧，親子關係自然緊密?孩子是上天託付給我們的寶貝，每一個都很珍貴第八章 育兒?開始學步以後?陪伴，帶領孩子從家庭走入外面的世界?預設目標，會扭曲孩子的天性?斥責的話越短，越能說進心底最終章 助產士的人生

<< 寶寶，包在我身上！ >>

章節摘錄

助產阿嬤想跟你說的事 我擔任助產士，已經六十六年（註：至二 一一為六十七年）。

剛開業那時候，日本還沒養成什麼產檢的習慣。

通常由我安排大概的日子主動去拜訪孕婦，比方星期 到這個村子，星期 到那個村子。

到了村子後，再向田裡工作的孕婦打聲招呼，借用附近農家的矮房，充當健康檢查室。

在那個時代，女人有喜、懷胎九月、生產育兒並沒有什麼特別的，一切都如自然界的運轉那麼理所當然。

在當時，生產的第一選擇絕對不是醫院，而會在自家。

孕婦快分娩了，老公就急忙騎著腳踏車去請來產婆，公公燒開水，婆婆陪著大一點的孩子們一起幫孕婦加油打氣。

好不容易盼來嬰兒的哭聲，全家人緊張的心一下子放開了，總是歡聲雷動，開心得不得了。

在那個時代啊，糧食不夠，大家平時吃的都是摻著番薯、南瓜和沒什麼白米的稀飯；不過，小娃兒出生之後，粥上總能灑上一些晶瑩剔透的飯粒。

全家人同心協力，好不容易才迎得新成員到來，小娃兒也把全家人的心都繫得更緊了。

二次世界大戰過後，在美國政府的指導下，日本人也開始在醫院生產了。

醫院有現代化的產房，住院期間也不必擔心婆媳相處的事，當時的女人都嚮往「在醫院生產」，在醫院產下寶寶也立刻成了主流。

後來醫學進步速度驚人，現在就連七個月的早產兒都能活下來；這在六十六年前根本是沒辦法想像的事。

在現代的日本，「生小孩」幾乎已經是不須操煩的事了。

可是，養小孩的情況呢？

父母凌虐小孩的新聞一樁又一樁。

生小孩簡單，養小孩卻怕孩子出問題，比如那些關在家不肯出門的孩子、成年了也不工作不上學的大孩子、到學校受同儕欺負霸凌之類的情況。

為人父母的煩惱越來越多、焦慮越來越深。

從我擔當助產士多年的經驗來看，心裡總覺得，養育子女的社會問題和醫學介入生產，彼此是有關聯的。

有趣的是，時代瞬息在變。

最近有越來越多年輕女性，希望能採取不靠醫學的自然分娩或在家生產。

我們助產所也有很多孕婦來接受健康檢查，她們在醫院生了第一胎，希望在助產所生第二胎；有些是聽了朋友的經驗，自己才想到助產所生產。

有些孕婦因情況特殊，為了安全考量必須在醫院生產，但是她們生產之後也希望到助產所「坐月子」。

也有新手媽媽因為漲奶漲得受不了，帶小孩一起過來；偶爾小嬰兒會哭個不停、媽媽想不出辦法了就帶孩子到助產所來。

不管是不是在助產所分娩的媽媽，我們都一視同仁，以心照顧。

我的工作就是隨時等待，等孕婦來生產，就好比一年三六五天都值大夜班，無論是誰、不管是什麼時間到訪，我都會張開手臂接下。

這些剛迎接新生命的媽媽們，精神壓力都大得嚇人，到我這兒說說話之後，僵硬的肢體好像都放鬆了一點，臉頰也紅潤起來，也好像能打起精神回家再加把勁了。

一想到總覺得「啊，能做這一行真好」，接下來，我自己也得為媽媽和寶寶們好好加油才行。

助產所是輔助孕婦正常分娩的地方。

嬰兒有著讓自己順利來到這世界的力量。

我從不覺得自己是幫媽媽「生產」，而是幫嬰兒「出生」。

我私下揣想，年輕女性開始重新接納助產所，大概也是因為大家也希望從以醫學為主的生產，回歸以孩子為主的自然生產。

<< 寶寶，包在我身上！ >>

不管是在助產所生產，或在醫院生產，生孩子的都是媽媽。

要接受孩子「想出生」的心情，下定決心「為了孩子要加把勁」，讓小寶寶在肚子裡健康成長。

只要抱著這種心情，放心，不管在哪兒生產，都會順利。

碰上生產這回事，不要老是擔心這兒擔心那兒的，只要打定主意「接受一切」，十之八九都能順順利利。

養育幼兒也是一樣。

生小孩、養小孩，光靠大腦想也沒有用，必須懂得坦然接受一切。

當爸媽，不要把自己當成主角，好像什麼都要靠當爸媽的「我」來「生產、養育」小孩，錯了，孩子才是主角，接受孩子「出生、成長」，當爸媽的只要幫助他們出生、成長就行了。

不要像打仗似的，放輕鬆、隨緣。

女人從很久以前就自然而然的生產，這只是吃飯、睡覺、排泄的延伸。

希望這本書能讓那些覺得生育小孩很難、提心吊膽的媽媽們了解：「放寬心，沒什麼大問題。」

<< 寶寶，包在我身上！ >>

媒体关注与评论

聯合推薦 暢銷書《年輕，不打安全牌》作者 / 許峰源律師 連加恩 助產士專業團
· 當仁不讓掛保證 「『生產不靠醫生、不靠助產士，靠的從來都是媽媽和寶寶的意志力！
』阿嬤說得太好了！
我們都陷入迷思太久，生孩子從來不只是一套標準流程，養孩子更要放大自己的彈性。
有彈性，媽媽更快樂，寶寶會更幸福！
」 - - 花蓮「邱明秀助產所」助產碩士 / 邱明秀 「從事助產工作25年的我，一直在教導媽媽
們免於焦慮、慌張，一如助產阿嬤，有這本書真的太棒了。
媽媽們，擁有自己的生產

<< 寶寶，包在我身上！ >>

編輯推薦

1.符合「溫柔生產」和「古老智慧」的流行，兼具感性與實用性！

2.她的觀點獨特，卻又充滿人性溫暖 「從前的孕婦快生小孩時，公公騎著腳踏車去找助產士，婆婆燒水，先生握著媳婦的手，好不容易迎來新成員時，家庭羈絆由此而生，全家人的心就更緊了

。 「現下社會，孩子生下時，好多孩子的爸在加班，公婆只能隔著玻璃看嬰孩，大部分時間都獨留母親與孩子默默在家庭中長大，也難怪有這麼多霸凌事件。

「如果做父親的，不知道生產有多辛苦，就算有了孩子，自己只不過播了種而已；若能親臨小寶寶誕生的那一刻，毫無例外的，每一個爸爸都會自然而然的掉淚。

有些父親甚至會放聲大哭。

」 3.日本讀賣新聞量身打造專題報導，破天荒連載三天 對於懷孕的媽媽來說，孩子應該是上天的禮物，但被孩子闖入生活的焦慮和無助，能向誰求助？

是鄉下的爸媽，還是一直加班永無止盡的老公？

每一個孩子的媽媽都值得被溫柔對待，每一個媽媽，都能在她的話語裡，找回孕育生命的初衷。

..... 讀賣新聞 4.產婦不是病人，不一定要進醫院！

台灣現今也仍有稀少的助產所和助產士，都會區現今就許多高學歷婦女主動尋求助產士到家裡作安全人性化的居家分娩，為的是希望能與家人共同參與生產過程，建立良好互動。

作者簡介 (土反)本藤枝 日本現役最高齡(88)的阿嬤助產士，已扶持孕育小生命的媽媽67個年頭，接生寶寶數超過4000人。

1923年出生，17歲時進入助產士專科學校念書，戰後時齡23歲，在自家開了「(土反)本助產所」，當時人以家中的魚肉蔬菜交換接生工作。

從鄉村接生到城市，直到88歲，卻仍常對別人說：「能對別人有貢獻，是至高無上的喜悅。

」人生最幸福的事情，是活到這把年紀，還能親手接生自己的孫子和曾孫。

譯者簡介 陳昭蓉 1978年生於台南。

台灣師範大學數學系畢(輔修英語)。

考取松下留日獎學金，取得東京工業大學經營工學博士學位。

曾任職於台灣松下電器，現從事企管顧問及兼職翻譯。

譯有《工作是乘法》《有錢人的口頭禪，貧窮人的口頭禪》《金錢與正義》《情感經濟學》《成功不過是，把一件事做到好》(以上先覺出版)，以及《壅塞學》《心的操縱術》(以上究竟出版)等書

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>