

謹以本書紀念  
我所敬愛、亦師亦友的  
丹瑪醫師  
( Dr. Leila Alice Daughtry Denmark )

All Rights Reserved

©2016 by 道聲出版社  
All Rights Reserved

# 推薦序



一九七三年七月卅一日，我們的老大瑞秋出生了，當時我們夫妻倆對於未來將面對的挑戰，完全沒有概念。孩子是從上帝來的祝福，但這不表示養兒育女的工作就會變得容易一點。帶孩子確實是人生一大挑戰，尤其是老大來臨時，根本就覺得措手不及。唯一有幫助的，就是閱讀育兒書籍，聽聽親戚的高見，還有打電話向可以信賴的朋友求助。儘管如此，很多人仍覺得帶孩子真的很不容易，尤其是新手父母。

女兒不分日夜、時時刻刻主宰著我們的生活。她一哭，我們就手忙腳亂。我們聽說，寶寶哭，就表示有需要，不用多久，女兒的需要就有如排山倒海而來！她好像都不用睡覺，隨時會哭要喂奶，而且老是心情不好。我們很愛女兒，卻很懷疑自己能不能勝任為人父母的角色。

後來有一天，有位女性朋友告訴我們，有一個小兒科醫師很特別、很不一樣，就是丹瑪醫師（Dr. Leila Denmark）。（如今回想，我可以看出當初那個朋友，比我們還了解我們的困境。我們只知道有問題，她卻知道有答案！）

©2016 by 道聲出版社  
All Rights Reserved

於是我們去看丹瑪醫師。在自我介紹、問過幾個問題之後，丹瑪醫師看著我們，問我們說：「是你們搬進去跟寶寶住？還是寶寶搬進來跟你們住？」然後她開始解釋，訂一套作息時間表和規律的作息非常重要，又說寶寶有時候需要哭一哭來運動一下（如果已經吃飽、換過尿布的話）。我很喜歡丹瑪醫師說話很有把握的樣子。她的智慧，她的常理，她的專業態度，還有她對父母和孩子的關懷與愛心，立刻贏得了我們的信任。不消說，我們家不久就開始有了奇妙的改變。

之後幾年間，我們又生了三個孩子，三個寶寶的情況跟老大很不一樣，帶起來輕鬆愉快，有如天壤之別！我們從這位有智慧的醫生身上學到很多，從此以後，帶新生兒回家和照顧新生兒，變成一個很愉快的經驗。除此之外，我知道我們的孩子都比以前健康多了，老大本來常常生病，後來身體變得健康起來，下面的孩子也都比較健康。真的很不可思議，我們不知道省下多少不必要的醫藥費。

丹瑪醫師不只是小朋友的知己，也是為人父母者的救命恩人。老實說，如果沒有丹瑪醫師，我真不知道當初該如何是好。

當你閱讀書中這些有智慧的話語時，心中會默默感謝上帝幫助瑪蒂亞完成這本傑作。她花八年的時間蒐集資料和寫作，把焦點放在丹瑪醫師的想法和理念上，省掉你許多時間、心力和不必要的頭痛。丹瑪醫師是個很特別的人，她最

近剛過一百歲生日，此刻用文字把她精闢的育兒理念記錄下來，正合其時。

好好閱讀、好好享受、好好佩服她的智慧，但最重要的是，要好好應用，這樣，你們親子雙方都會是贏家。願上帝賜福給你！

羅伯·若姆博士<sup>註1</sup>

註1 羅伯·若姆博士 (Robert A. Rohm, Ph.D.) 是喬治亞州亞特蘭大市「個性測驗機構」(Personality Insights) 的主席。

©2016 by 道聲出版社  
All Rights Reserved



## 第一章

### 嬰兒的照顧



丹瑪醫師說：

這世上沒有什麼工作比養育孩子還重要。人一生會走什麼方向，大多取決於出生後到童年時期受到的訓練和引導，甚至包括成年後受到的訓練和引導。我們這個世界迫切需要父母——需要願意給孩子機會成長的父母，需要願意給孩子機會按照自己身心能力去發展的父母。我們需要父母願意花時間幫助自己的孩子培養健康的身體和靈魂，好讓他們可以過著豐盛、快樂、有用的人生。

九八〇年一月九日，有個少婦坐在丹瑪醫師診所的候診室中，懷裡抱著她的老大，一個剛出生兩天的女嬰。

這個新手媽媽看著女兒小小的臉龐，心情十分複雜，一方面不知所措，一方面對生命感到敬畏，一方面又感到慌張不安。在她懷裡，躺著一個很大的祝福，也躺著一個很大的責任。這少婦的母親住在別的國家，此刻遠在千里之外，

©2016 by 道聲出版社  
All Rights Reserved

無法就近指導她怎麼照顧寶寶。她好希望自己可以做個好媽媽，別做錯什麼才好。

有朋友向她推薦丹瑪醫師。她忍不住心想，一個已經高齡八十二歲的小兒科醫師行嗎？她來看這位醫師，這個決定對嗎？

丹瑪醫師一定感受到了她的焦慮，就對她說：「妳有沒有看見樹上那隻小松鼠？她沒看過醫生，也沒讀過書，卻知道怎麼照顧自己的寶寶。她餵寶寶吃東西，清潔寶寶的身體，讓寶寶覺得舒服，不讓寶寶接近人類。照顧寶寶其實不像別人講的那麼複雜！」

丹瑪醫師跟這個年輕母親談了一個多小時，耐心告訴她各種照顧嬰兒的基本常識。這個年輕母親離開診所時，感覺篤定多了，充滿力量，她做夢都沒想到，這次的會面，將帶給她一家人如此大的影響。多年後，在生了十一個孩子之後，她仍記得那第一次的會面，也心存感激。我就是當年那個年輕母親，我衷心盼望能夠將自己有幸學習的這些智慧育兒建言，傳遞給我的讀者。

孩子是上帝所賜的寶貴禮物，沒有人比新生兒還無助，因為新生兒必須完全依賴父母的照顧才能活下去。其實養育工作從寶寶出生前就開始了，在受孕的那一刻，一個新生命被造了出來，孩子會不會健健康康的發育，大多要看父母是否健康，也要看他的母親在懷孕期間是否攝取足夠的營養。放縱的生活和癮頭勢必會影響到胎兒的健康，有時甚至會造

成永久的影響。做母親的確實是「一人吃兩人補」，所以必須留意自己的飲食。抽菸、喝酒、吸毒、甚至攝取咖啡因，都會妨礙到寶寶的健康，吃太多乳製品也可能導致母親貧血，影響到胎兒。孕婦為了愛孩子，應該別吃有害健康的東西，只吃對身體有益的東西。

有酒癮、藥癮或毒癮的女人若發現自己懷孕了，解決之道並不是墮胎，因為腹中的胎兒已經是個活生生的人，是按照上帝的形象造的。這時應該做的，是下定決心遠離有害身體的東西，尋求幫助。對腹中胎兒的愛，往往能夠讓一個女人下定決心改變自己的人生。懷孕有可能帶來兩個新生命：一個是寶寶的生命，一個是媽媽的生命！

健康的新生兒很愛睡覺，很快樂，很餓，很溫順，讓人忍不住想抱抱，可是……肺活量大得驚人！新生兒來家中報到，有可能讓全家手忙腳亂，晚上沒辦法睡覺，考驗著大人的能耐，但也有可能是充滿安詳與驚奇的寶貴時刻。只要遵循幾個照顧嬰兒的原則，就能帶來很不一樣的結果。新手父母需要聽一些有智慧的建議，好讓爸爸媽媽和寶寶，都能夠有個最好的開始。



### 丹瑪醫師說：

在我還是個年輕醫生時，常會在嬰兒出生後，在醫院和嬰兒的父母會面，有時祖父母也會來。我首先會對

©2016 by 道聲出版社  
All Rights Reserved

新生兒的母親說：「這個寶寶是來跟你們住，不是你們去跟寶寶住。你們需要訓練寶寶去適應一個系統。如果你在建造一個重要的事業，你會有一套系統，而建造一個人，是世上最重要的一件事。你們將來有一天會離開世上，留下這個孩子，你若沒有為他建造一套人生的系統，他就會受到別人的擺佈，這正是今天監獄客滿的原因。那些被關在監獄裡的人沒有機會，因為他們的父母沒有教他們人生之道。

在受孕的那一天，寶寶所有的特徵都已包含在一個單一細胞內：他的身高、膚色、性情、整個人生，都在那個細胞裡面。你懷孕期間若是好好照顧自己，不喝酒、不抽菸、不吸毒、不喝太多牛奶，寶寶就會在他該有的狀態下出生。但是在他滿十八歲之前，你若沒有給他正確的飲食，妥善照顧他，他將永遠無法充分發揮潛力，這個小嬰兒必須有一套系統。每件事都有定時和定期。

全世界每個人都會告訴你要怎麼帶孩子，我講我這一套，你婆婆講她那一套，你的鄰居也都有自己的一套。每個人講的話，你都要仔細聽，客氣的回答說：「謝謝你的建議。」然後回家去，照你自己覺得最好的方法去做。



# 新生兒

## 作息時間

很多人會建議，新生兒一哭就要餵奶，或是全天候每隔兩個小時餵一次奶。很多人以為寶寶一哭就餵奶的做法，是仿效動物界和古早人類母親的做法，是更自然、更有益健康的習慣。丹瑪醫師說這是錯誤的想法。丹瑪醫師於廿世紀初的年代，在農場中長大，她親眼觀察到，動物會根據牠們特有的消化系統，來決定多久進食一次。丹瑪醫師的母親是農人的妻子，不可能有時間在寶寶一哭時就餵奶，她的母親不像現代許多母親那樣，過著讓人抓狂的生活步調，她會放輕鬆，從容不迫的餵寶寶喝奶。然而，當時的年代沒有冰箱和各種省力的工具，農夫的妻子每天從早忙到晚，沒有時間在寶寶一哭時就餵奶，餵奶必須有間隔，這樣才能把該做的家事做完。到了晚上，全家每個人都需要休息，好好睡上一覺，所以必須訓練寶寶睡過夜，來配合開心又忙碌的家庭生活步調。

一哭就餵奶可能會讓母親筋疲力盡，心情沮喪，寶寶因為腸絞痛而哭鬧不休，弄得全家雞飛狗跳。想要孩子健康，想要家庭和諧，把餵奶時間和睡覺時間固定下來，是必要而且重要的。兩次餵奶之間要間隔夠久的時間，讓寶寶在喝奶之前，胃部可以清空。

從醫院回家後，媽媽應該很一致的、按固定的作息給新

# 丹瑪醫師說

作者 / 瑪蒂亞波門 (Madia Linton Bowman)

翻譯 / 許惠琄

排版設計 / 林怡吟

出版 / Caring For Kids, Inc.

發行 / 道聲出版社

地址 / 台北市杭州南路二段15號

電話 / 2-23938583

Email / book@taosheng.com.tw

網址 / www.taosheng.com.tw

經銷 / 貿騰發賣股份有限公司

地址 / 新北市中和區中正路880號14樓

電話 / 02-82275988

香港道聲出版社

地址 / 香港九龍窩打老道50號A

電話 / 2388-7061

2016年1月 初版一刷

## 版權聲明

本書若未取得出版者的書面許可，無論部分或全部均不得用機械、電子、影印、錄影、錄音等任何形式轉載、翻製、儲存、傳送或散播。傳播媒介書評、書訊中的引用不在此限，只是不可斷章取義。

## 免責聲明

本書所提供的想法、做法和建議，僅供參考及增進知識用，不是要取代醫療專業人員的診斷、建議或治療，所有跟您健康相關的事項，需要在醫生的監督下執行。採用本書的建議之前，請先詢問您的醫生，若有什麼情況需要診斷或醫療照護，也請詢問您的醫生。凡直接或間接使用本書而造成的問題，作者可以免責。

## *Dr. Denmark Said It!*

By Madia L. Bowman

Copyright ©2015 by Steve and Madia Bowman, Cumming, Georgia.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form by any means, electronic, mechanical, photocopy, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher, except for brief quotations in critical reviews or articles. Such quotations must be in context.

• All Right Reserved • Printed in Taiwan •

ISBN: 978-0-9703814-4-6

定價：新台幣89元 ©2016 by 道聲出版社

All Rights Reserved

## 「在這世上是誰——最了解什麼東西對我的孩子最好？」

「是妳！」丹瑪醫師 (Dr. Leila Denmark) 這麼說。「如果媽媽能動動她們的筋節，並且負起責任，她們會知道該為她們的孩子做些什麼。」

在我們快速變遷的文化裡，媽媽容易因為相衝突的育兒建議，而變得十分困惑及灰心。在這本書裡，這位傳奇性、享年一百一十四歲高齡，並且執業七十五年的小兒科醫師，以經得起時間考驗的常識，指引著育有十一位小孩的母親。

---

波門太太十分妥善且精準地反映了我對幼童訓練的哲學及醫學上的建議。她是一位傑出的媽媽，而且擁有超過三十五年的持家經驗。她的孩子是我的病患。這本書是根據她在育兒過程中所碰到的真實問題而寫出來的，對任何母親而言，是非常實用並且有價值的工具書。

—丹瑪醫師 (Dr. Leila Daughtry Denmark)，美國 / 喬治亞州·阿佛瑞塔

真的好感謝馬蒂亞波門女士願意將丹瑪醫師的教導與自己的經驗出書傳授，讓我們與我們的孩子受益無窮。這本書和這些寶貴的經驗將成為我們家的傳家寶！

—陳香梅，台灣 / 台中

我真心相信，上帝把丹瑪醫師放在世上，不只是為了醫治孩子和教育父母，也是要鼓勵所有的母親盡忠職守。她給我很大的鼓勵，讓我覺得身為母親是我所能做的最偉大的工作。她說得真對。

—Nancy Eldredge, 美國 / 喬治亞州·Lithia Springs

我的兒子Josh是個充滿活力，健康快樂的男孩。每個見到他的人都會問：「我從沒聽過他一直哭，妳怎麼養的，讓他總是這麼快樂？而且Josh可以自己一個人玩上幾個鐘頭，妳是怎麼做到的？」我回答：「我沒做什麼，我只是讓丹瑪醫師的作息表做所有的工作！」我的婆婆看見了不同，覺得難以置信，但確實看見了不同。她從沒對我說什麼，但有一次我不小心聽到她和在中國的家人通電話，她告訴他們一定要去買這本書！它的效果實在太神奇了，簡直像是奇蹟。

—陳彥，澳大利亞



本書作者與丹瑪醫師合影

### 關於作者

瑪蒂亞波門 (Madia Linton Bowman，照片上位於丹瑪醫師左側的女士) 與她的丈夫史提夫和孩子們居住於美國的喬治亞州亞特蘭大城，畢業於美國紐約州立大學 (State University of New York)。

ISBN 978-0-9703814-4-6  
00380



©2016 by 道聲出版社

All Rights Reserved