

<<西尔斯育儿经>>

图书基本信息

书名：<<西尔斯育儿经>>

13位ISBN编号：9787533158774

10位ISBN编号：7533158776

出版时间：2012-6

出版时间：山东科学技术出版社

作者：[美]西尔斯 等著，祝凤英，王爱燕 译

页数：266

译者：祝凤英,王爱燕

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>

<<西尔斯育儿经>>

内容概要

《西尔斯育儿经——新手父母最应该知道的50件事》由美国最负盛名的育儿专家、国际超级育儿畅销书作家威廉·西尔斯博士携妻子玛莎·西尔斯以及儿子罗伯特·W·西尔斯博士、詹姆斯·M·西尔斯博士倾力奉献，讲述你未曾注意过的育儿那些事。

《西尔斯育儿经——新手父母最应该知道的50件事》分妈妈篇、爸爸篇分别讲述，夫妇共读，兼顾父母的育儿心理，帮助指导婴儿心理安全感的形成，辅导父母照顾和抚慰“高需求”宝宝，指导家有儿女以后夫妻关系和相处方式的调整。

<<西尔斯育儿经>>

作者简介

作者：（美国）玛莎·西尔斯（美国）罗伯特·W·西尔斯（美国）威廉·西尔斯（美国）詹姆斯·M·西尔斯 译者：祝凤英 王爱燕

<<西尔斯育儿经>>

书籍目录

妈妈篇——初为人母不可不知的25件事

引言

- 1 分娩之后——一次非常复杂的情感体验过程
- 2 新生儿已经是个小人儿了
- 3 宝宝需要和妈妈在一起
- 4 母乳喂养的确优于奶粉喂养
- 5 你能够应对母乳喂养问题
- 6 新生儿的妈妈需要特别的照顾
- 7 全身心投入，照顾好宝宝
- 8 宝宝哭泣的时候需要你的安慰
- 9 宝宝白天需要你的陪伴
- 10 宝宝晚上也需要你的陪伴
- 11 注意避免宝宝寻求自我安慰
- 12 你的确有母亲的直觉！

13 一切再元“正常”可言

14 随时玩耍

15 让宝宝的爸爸来帮忙

16 想哭就哭吧（产后抑郁）

17 为人父母依旧是恋人

18 待在家里陪宝宝，既可行又有益

19 即使回去工作，你仍然是宝宝最需要的人

20 有些宝宝“要求高”（“高需求”宝宝）

21 继续母乳喂养的价值

22 照顾自己的宝宝，你最专业

23 你也需要有个人可以依靠

24 你不必做到尽善尽美

25 育儿方式至关重要

“穴居人的饮食”

爸爸篇——初为人父不可不知的25件事

引言

写给爸爸的话

写给女性的话

- 1 真正的爸爸是换尿布的
- 2 你是分娩团队的主力
- 3 你和宝宝之间需要“强力胶”
- 4 宝宝需要你的小拇指
- 5 孩子在医院需要你
- 6 包皮切阵手术，做还是不做
- 7 你是哺乳团队的一员
- 8 你可以轻松搞定小宝宝
- 9 养宝宝（几乎）可以不花钱
- 10 你可以学会“婴语”
- 11 有的宝宝需求更多
- 12 祖母可以成为你的挚友

<<西尔斯育儿经>>

- 13 上班时和宝宝保持无线联络
- 14 你得帮着收拾家务
- 15 你可以成为成功的奶爸
- 16 双重事业，双重挑战
- 17 你也可以有大把的闲暇时光
- 18 你有了一个新玩伴
- 19 帮助妈妈战胜生产后抑郁症
- 20 你也能像宝宝那样睡得香甜
- 21 是的——妈妈也需要休息
- 22 总有一天性生活会回来的
- 23 好爸爸也应是个好丈夫
- 24 你可以轻松搞定医生
- 25 有一天你还想陪孙子一起玩

<<西尔斯育儿经>>

章节摘录

版权页：插图：在宝宝出生后最初的几个月，快速回应宝宝的哭闹非常重要。宝宝哭闹时你去关心他，宝宝就会了解一些事情，而了解这些事情对宝宝的健康发育非常重要。当你能够对宝宝的哭闹迅速作出回应，宝宝就会因此了解到他对你很重要，他的抱怨你会关心。他会意识到他所在的家是一个充满爱的地方，这里的人都能使他感觉很好。在你安慰宝宝使他安静下来的时候，他会因此发现在他忧伤的时候一定会有人给他安慰。意识到以上这些，宝宝内心的焦虑就会减少，他就会养成良好的习惯，在大部分时间里内心感觉宁静。

在宝宝出生后最初几天，如果你能够迅速有效地回应宝宝的哭闹（“敏捷回应型”育儿方式），那么在接下来的一两个月，宝宝哭闹的次数很可能会明显减少，这无疑会使你受益良多，因为给一个快乐的宝宝当妈妈会容易很多。

迅速有效地回应宝宝的哭闹，还能够避免宝宝因得不到回应而抓狂，一发不可收拾。迅速有效地回应宝宝的哭闹，你通常可以很容易使宝宝恢复到平静的状态；而如果等到宝宝哭闹升级为全然爆发型的嚎啕大哭你才赶到他身边安慰他，那么你将必须花费多得多的时间来安慰宝宝了。他会非常生气，全身颤抖，即使不再大声哭闹了，也可能会继续抽泣很长时间。另外宝宝如此毫无必要、声嘶力竭的大哭也会令你感觉神经紧张，心烦意乱，甚至很内疚——当宝宝瞪着两只小眼睛那么无助地看着你的时候，你没办法不产生这样的感觉。虽然一开始你因不管宝宝最初的哭闹而节省了一些时间，但所有这些因此节省出来的时间都必然会被接下来因安慰宝宝也安慰自己所花费的时间抵消殆尽。

宝宝哭闹时若能够得到妈妈及时的回应，他就会因此意识到，只要他稍稍表现得烦躁一点，妈妈就会来安慰他、帮助他。

那么这是否意味着宝宝会因此而被惯坏了？

根本不会。

这只会表明宝宝正在学习巧妙地发出一些信号，以使自己的需要得到满足。

很快，妈妈就会充分了解到宝宝的这些需要，从而甚至在宝宝还没有来得及表现烦躁的情况下，就已经到了宝宝身边。

例如，妈妈了解到宝宝刚刚睡醒之后喜欢被抱起来，那么妈妈一旦听到宝宝醒来就会立刻来到宝宝身边将他抱起来。

如此一来，宝宝就会充分信任妈妈，相信自己小睡醒来之后妈妈很快就会到身边，因此就不会有时间产生恐惧感了。

妈妈和宝宝看到彼此之间如此的默契，都会因此感觉心情很好的。

<<西尔斯育儿经>>

编辑推荐

《西尔斯育儿经:新手父母最应该知道的50件事》是新手妈妈、新手爸爸共读的育儿指导，讲述了初为人母、初为人父不可不注意的50件事。

从其他书不曾有的角度分析育儿过程中面临的各种问题和困惑，以亲身经历和行医多年的经验为依托，科学、实用、有深度。

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>