

<<百歲醫師教我的育兒寶典>>

图书基本信息

书名：<<百歲醫師教我的育兒寶典>>

13位ISBN编号：9789861360867

10位ISBN编号：9861360867

出版时间：2006-4

出版人：如何出版社有限公司

作者：許惠瑄

页数：208

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>

<<百歲醫師教我的育兒寶典>>

內容概要

聽聽全美經驗最豐富的小兒科權威 - - 丹瑪醫師，教我如何輕鬆解決新生兒哭鬧、作息混亂、餵食、營養等問題，現在讓妳的孩子也可以在十天內學會一覺到天亮，吃得營養，長得健康！

本書要傳達給大家的，是當初兩位大功臣——瑪蒂亞姑姑和丹瑪醫師，傳授給我的育兒智慧，用來訓練自己的三個寶寶，成效卓著，例如：

讓寶寶從出生後就睡自己的床，訓練自然入睡。

在寶寶六週大時，就能夠一覺到天明。

餵奶按照固定的作息時間表，切忌一哭鬧就餵。

努力遵循「餵奶 - 玩耍 - 睡覺」的模式，勿讓寶寶吃奶吃到睡著。

「妳今天不讓寶寶哭，寶寶明天就讓妳哭」 - - 適當的哭可以訓練寶寶的心肺功能及性情。

寶寶約在三個月大以後開始流口水，這表示寶寶的消化系統準備要開始吃奶水以外的副食品。

在寶寶還沒學會說話之前，教一些簡單的肢體語言有利親子溝通。

希望提供這一套優質有效的照顧寶寶的方法，可以讓你們家中充滿安詳、輕鬆的氣氛。

本書中節錄有許多家長的見證，他們都是採用這樣的育兒方法，並且得到同樣美好的成果。

願本書能夠幫助許多母親免於心力交瘁之苦，並且幫助許多人重新體會到如何為人父母。

更重要的是，期盼能幫助所有做父母的享受自己的心肝寶貝。

<<百歲醫師教我的育兒寶典>>

作者簡介

林奐均 一九七一年出生於台北市，美國印第安那大學音樂系畢業，美國哥倫比亞大學教育學院「TESOL英語教育」碩士。

四歲開始學琴。

八歲經歷「林宅血案」，重傷獲救，一年半後隨母親前往美國。

中學起主修鋼琴，曾四度獲得「美國西南部青年音樂大賽」第一名。

同一時期接觸基督教信仰，成為基督徒。

個人音樂作品有「唯一」、「你是我最愛」等，後者入圍第十五屆金曲獎最佳專輯、演唱、作詞人、製作人等四項提名，榮獲「最佳宗教音樂專輯獎」。

書籍著有《你是我最愛》（圓神）。

現居台北，是個全職媽媽，在家教育三個可愛的小女兒。

<<百歲醫師教我的育兒寶典>>

章節摘錄

丹瑪醫師說：「你今天不讓寶寶哭，寶寶明天就會讓你哭。」

寶寶不是每次一哭就表示有需要，千萬不要想盡辦法讓寶寶不哭。

丹瑪醫師強調說，寶寶哭是很正常的，而且哭對寶寶有益處。

丹瑪醫師說：我們會擔心早產兒和唐氏症寶寶，因為他們哭得不夠。

三個月以下的正常嬰兒，每天應該會哭個三到四小時。

很快的，這段愛哭期會出現固定的模式，幾乎可以準確地預知寶寶會在什麼時間哭。

我們家三個寶寶都沒哭那麼多小時，她們最後都學會安慰自己，真的有需要時才會哭。

所以不要每次寶寶一哭就緊張兮兮。

有些人以為讓寶寶一直哭很殘忍，其實剛好相反，我們認為不訓練寶寶一覺到天明才是殘忍（不訓練寶寶一覺到天明，對家人也是一件殘忍的事，尤其是媽媽）。

因為愛寶寶，所以才要訓練他連續睡久一點（想想看，當你不能一覺到天明時，第二天是不是很累，脾氣暴躁）。

一覺到天明的寶寶可以得到較多的休息，會更滿足，更健康。

讓寶寶一直哭會不會有害？

不會，孩子不會受到什麼傷害，相反的，他們會開始覺得有安全感。

當孩子知道一切都是由父母掌控，而不是由他們掌控時，就會有安全感。

如果你希望寶寶有安全感，你的做法就要一致，一切要按照作息時間表行事。

當寶寶知道是父母在做決定時，會更有安全感。

如果寶寶每次一哭你就緊張兮兮，寶寶很快就會曉得這個家由誰做主。

他會養成習慣，用哭來得到他想要的東西。

但這些得到掌控權的孩童在長大後，卻反而容易沒有安全感。

為什麼？

因為他們其實不曉得自己要什麼，也不曉得什麼對他們有益。

因為父母沒有為他們設定界線，他們會覺得沒有安全感。

相較之下，如果寶寶知道自己不管有沒有哭，父母都會隨時照顧到他的需要，就會有安全感，因為他的態度雖然反反覆覆，但父母的做法永遠一致。

寶寶覺得可以自由發展和成長。

最後的結果是，按時間表作息、能夠一覺到天明的寶寶，早上醒來時就不會再哭鬧了。

學會一覺到天明的寶寶，有很多在早上醒來時不會哭鬧，而是開始喃喃自語或發出愉快的聲音。

我們家的寶寶有時候早上醒來會在嬰兒床上唱歌，等著家人來抱她們起來。

她們已經睡了個好覺，而且知道爸媽一定會來抱她們起來。

我再說一遍，當孩子知道一切都是由父母掌控，而不是由他們掌控時，就會有安全感。

寶寶為什麼哭 丹瑪醫師說：有些母親不餵母乳或是沒辦法餵母乳，但寶寶對牛奶或任何一種奶粉都過敏，這樣的寶寶會哭鬧不停，直到吃進合適的食物。

有些寶寶是皮膚過敏，發癢，所以哭鬧不停，睡不著。

有些寶寶在出生時受傷，比正常的寶寶容易哭鬧，醒著的時間也較長。

有些寶寶穿太多很熱，有些寶寶穿太少很冷。

有些寶寶身上擦油，覺得不舒服。

有些寶寶一生下來就沒人要，他們似乎可以感受到自己不被接受，這樣的寶寶不快樂，也睡不好。

但造成寶寶哭最常見的原因是仰睡，仰睡讓他們覺得害怕。

如果上述都不是寶寶哭鬧不睡的原因，這時就要記住，每個寶寶都不一樣，他們對快樂和痛苦的反應能力各有不同，這一點就跟成人一樣。

我們不能斷言嬰兒應該哭多久才對，但哭對嬰兒的發育非常重要，嬰兒一定要哭才行，用力哭可以打開肺部，讓肺部的功能得到充分的發展。

所以請放心，要把哭當作是寶寶的運動，哭有助於發展他們的肺部，我們家三個孩子的肺部都很

<<百歲醫師教我的育兒寶典>>

健康！

若有必要，你可以打開電扇、除溼機或空氣清淨機，製造一點小噪音來蓋住寶寶的哭聲，以免吵到家人。

我的做法是，剛開始訓練寶寶睡過夜的那幾個禮拜，儘量讓寶寶睡在離家人遠一點的房間裡（只有我聽得到寶寶的哭聲），這樣家人在睡覺時就不會被吵到。

.....

<<百歲醫師教我的育兒寶典>>

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>