

<<卡普新生儿安抚法>>

图书基本信息

## <<卡普新生儿安抚法>>

### 前言

平息婴儿哭闹的古老秘籍 20世纪70年代早期，我刚刚开始学习儿科，根本想象不到世界上会有一个如此简单的方法能够平息婴儿的哭闹。

在我就读的阿尔伯特·

爱因斯坦医学院，教授告诉我们，婴儿哭叫是由胀气导致疼痛引起的，要抚慰这种腹绞痛，有两种有效的方法。

首先，按照老一辈的方法，抱着孩子，来回摇动，喂安慰奶嘴。

如果不奏效，就要用点儿药物了，比如，镇静剂（促使婴儿入睡）、抗痉挛药（治疗胃痉挛）或是防胀气滴露（促进婴儿打嗝）。

到了20世纪70年代末期，这三种药物都遭到了质疑。

尽管我接受过优秀的医学教育，但在刚开始照顾腹绞痛的新生儿时，我仍然感到非常无助。

我在洛杉矶儿童医院当了三年的住院医师，那可是世界上工作最忙的儿科医院之一。

我从头开始，接受了系统全面的教育和训练，可依然没办法帮那些崩溃的父母们平息婴儿的尖叫。

1980年，我进入加州大学洛杉矶分校医学院的儿童发展部门就读研究生，在那儿，我的挫折感慢慢变成了震惊和担忧。

人类有如此新颖尖端的医疗体系和技术，却找不出哪怕一个有效的方法去解决婴儿腹绞痛这个如此常见却又可怕的问题，我出离愤怒了。

在攻读硕士学位的两年间，我阅读了所有能找到的关于婴儿腹绞痛的资料，下定决心，要找到这个神秘问题的导火索，解除宝宝们的痛苦。

很快，有两个发现让我的忧虑转变成了希望。

首先，我发现三个月大的婴儿和新生儿之间在大脑发育上存在着天壤之别。

1977年，美国最优秀的儿科医师之一，小阿瑟·

帕米利博士（Dr.ArthurH.Parmelee, Jr.）发表了一篇精彩的文章，阐述了婴儿大脑在出生后的头几个月会发生怎样精密而复杂的变化。

大多数父母在想象中都以为自己会有个可爱的、笑眯眯的孩子，而现实是，他们至少有几个月的时间，不得不对一个让人手忙脚乱的“类胎儿”的新生宝宝。

在阅读其他国家的育儿书籍时，我有了第二项重要的发现：在世界许多文化中，父母根本不会受到婴儿因腹绞痛而哭闹的折磨。

随着对这个问题研究的深入，我终于明白，美国文化在诸多方面发达先进，却在理解婴儿的需求上出了大大的纰漏。

不知道从何时何地开始，我们在错误的方向上越走越远。

我开始意识到，几个世纪以来，对婴儿哭闹问题的讨论尽是一些谣言和误解。

为什么宝宝会哭？

如何安抚他们的哭闹？

在我眼前，这个远古谜题的答案突然变得像水晶一样透明。

事实是，我们的宝宝早出生了三个月。

在这本书里，我邀请你和我一起感受婴儿的世界，共同分享20年来帮助了无数父母的有效良方。

也许一开始你会觉得这些方法很奇怪，但一旦亲自尝试，你就会发现它们是多么简便易行。

几千年来，全世界的父母都用这种方法成功地平息了宝宝的哭闹。

相信我，很快，你也行！

## <<卡普新生儿安抚法>>

### 内容概要

《卡普新生儿安抚法（0~1岁）》针对0~1岁的宝宝量身打造，通过5S法：包裹（Swaddle）、侧躺（Side）、摇摆（Swing）、嘘声（Shushing）、吮吸（Sucking），基本上能在30秒内安抚哭闹宝宝。

《卡普新生儿安抚法（0~1岁）》引入科学概念，科学地阐释了宝宝各种身心反应的原因，比如，缺失的第四期：我们的宝宝其实提早出生了3个月；莫罗反射：宝宝仰卧会刺激莫罗反射，加剧宝宝的恐惧感，侧卧/趴卧则可以帮助宝宝迅速关闭莫罗反射；白噪音：宝宝在子宫里听到的声音比吸尘器的噪音大得多，因此白噪音能安抚宝宝，等等。

用了5S法，爸爸妈妈都会成为安抚哭闹宝宝的高手。

## <<卡普新生儿安抚法>>

### 作者简介

哈韦·卡普 (Harvey Karp)

全美顶级儿科医生，儿童成长专家，长期从事儿童发展研究，拥有长达30年的临床经验。其研究成果得到美国前公共卫生部部长及多名儿科学会专家的认可。

其作品被翻译成20多种语言，其中《卡普新生儿安抚法》《卡普儿童行为手册》彻底改变了父母对儿童需求的理解，是当今美国作品最畅销的育儿书籍。

频繁亮相美国各大热门电视节目，包括《菲尔博士》《早安美国》《观点》，以及CNN有线电视频道节目、CBC晚间新闻节目和微软国家广播节目等。

## <<卡普新生儿安抚法>>

### 书籍目录

前言/1

平息婴儿哭闹的古老秘籍

第一部分

看看谁在叫苦

为什么婴儿会哭泣？

还哭得那么厉害？

01 父母的福音

安抚哭闹宝宝的方法

02 号啕大哭

婴儿最古老的求生工具

03 令人生畏的腹绞痛

整个家庭的一场“哭难”

04 腹绞痛之缘由

5种盛行的腹绞痛理论及其谬误原因

05 腹绞痛发作的根本诱因

缺失的第四期

第二部分

宝宝不哭

学习安抚婴儿的古老技术

06 错把孩子当马驹

现代父母往往遗忘了关键的第四期

07 宝宝哭闹的关闭按钮

镇静反射和5S法

08 第1个“S”：包裹

真正完全的“拥抱”

09 第2个“S”：侧躺/趴卧

让婴儿舒服的姿势

10 第3个“S”：嘘声

婴儿最喜欢的安抚声

11 第4个“S”：来回摇摆

以婴儿需要的韵律来摆动

12 第5个“S”：吸吮

蛋糕上的糖霜

13 拥抱疗法

将5S法完美结合起来的婴儿福音

14 其他的腹绞痛疗法

从按摩、哺乳到治疗便秘

15 第6个神奇的“S”

睡个好觉

后记

隧道终端的彩虹：宝宝终于做好准备来到人世了

附录 A

危险信号和红色警报：需要寻求医生帮助的情况

附录 B

<<卡普新生儿安抚法>>

新手父母指南：应对新生儿的 10 条生存法则  
译者后记

## &lt;&lt;卡普新生儿安抚法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一章 父母的福音 安抚哭闹宝宝的方法 关键点：最根本的问题：婴儿早出生了三个月。

5S法：激活婴儿的镇静反射，关闭哭闹“阀门”。

拥抱疗法：将5S法结合起来安抚哭闹宝宝。

苏珊娜非常焦虑，快要撑不住了。

她两个月大的儿子肖恩是个永不停止的尖叫鬼。

他能连着哭几个小时。

有一天下午，她妹妹来帮她照看孩子，苏珊娜终于可以奔回浴室洗个热水澡，短暂地“逃离”一下。

45分钟后，她醒过来，发现自己蜷缩着躺在浴室地板的蓝色瓷砖上，而冰冷的水正不停地打在她身上！

在相距半个地球之遥的博茨瓦纳北部，凹凸不平的喀拉哈里沙漠中，尼萨刚刚生了一个叫褚蔻的小姑娘。

褚蔻体弱瘦小，但也是一个经常哭闹的孩子。

尼萨把褚蔻放在一个皮带兜里，去哪儿都带着她，和苏珊娜不同，她从不担心褚蔻哭，因为她知道如何在几秒钟内平息自己孩子的哭闹，就像昆申部落（KungSantribe）中其他的妈妈一样。

为什么对苏珊娜来说，平息肖恩的尖叫如此之难？

为什么尼萨可以轻而易举地让褚蔻平静下来？

她究竟有什么古老秘诀？

这就是我们下面要介绍的。

这两个问题的答案可以彻头彻尾地改变你迄今为止对婴儿的看法！

你将学会用宝宝的眼光重新认识这个世界，不仅如此，更重要的是，你还将学会如何在几分钟内平息宝宝的哭叫，让他更好地安享自己的睡眠时间。

擦干后的他是那样的甜美和纯洁，简直是万物中让人最渴望亲吻的。

《护理常识》马里恩·哈兰从宝宝的“诞辰”开始，你就进入了对婴儿的养育阶段。

养育孩子可是一段美妙又神奇的人生经历，充满了笑声、眼泪和惊奇，还是三合一升级版的。

作为新晋父母，你的首要任务就是，全身心地疼爱你的宝宝。

在表达自己的感情之后，接下来的两个重要任务就是：让他吃饱，以及安抚他的哭闹。

作为一名有25年临床经验的儿科医生，我可以负责任地告诉你：能够成功地完成这两个任务的父母会自豪、自信、有成就感！

他们会拥有这世界上最快乐的宝宝，他们会觉得自己是这世界上最好的父母。

如果情况相反，父母们往往就会感觉心烦意乱，濒临崩溃。

幸好，喂养婴儿通常是个简单易上手的活儿。

大部分新生儿自己就会吸吮，他们的表现往往像是一个天生的博士！

只不过，安抚婴儿的哭闹则是一项意想不到的挑战。

没有哪对父母想象得到自己甜美的小宝贝会非常“难搞”。

谁会真的用心去听那些朋友和亲人们的可怕经历？

我们都以为我们的孩子会是一个“乖宝”。

这正是很多新手父母发现了安抚婴儿哭闹有多么困难后，震惊得难以接受现实的原因。

请别误会，我并不是说婴儿哭就是一件坏事。

事实上，这简直是一种天分！

只有大自然才会想出这么有效的方法，让无助的婴儿得到人们的关注。

一旦你始关注他，你就会寻找他哭泣的原因并提供解决方法。

## <<卡普新生儿安抚法>>

### 媒体关注与评论

看了《卡普新生儿安抚法》，宝宝再哭，你也有绝招了。  
斯波克医生，让位吧！

。——《纽约时报》



<<卡普新生儿安抚法>>

编辑推荐

<<卡普新生儿安抚法>>

名人推荐

<<卡普新生儿安抚法>>

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>