第一图书网, tushu007.com

<<实用程序育儿法>>

图书基本信息

书名：<<实用程序育儿法>>

13位ISBN编号：9787807246183

10位ISBN编号：7807246189

出版时间：2009-1

出版时间：京华

作者：(美)特蕾西·霍格//梅林达·布劳|译者:张雪兰

页数：294

译者：张雪兰

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

第一图书网, tushu007.com

<<实用程序育儿法>>

内容概要

世界闻名的实战型育儿专家特蕾西、霍格（Tracy Hogg）以“宝宝耳语专家（Baby Whisperer）”享誉全球，她深入到数千名宝宝的家里解决宝宝和妈妈面临的日常难题，通过演讲、电台、电视台、信件、电子邮件以及在她的网站上发帖跟她交流、向她请教的妈妈们更是不计其数。
由她亲自实景示范拍摄的“和宝宝说悄悄话（The Baby Whisperer）”DVD全球发行上千万张。
她倡导从宝宝的角度考虑问题，要观察、尊重宝宝，和宝宝沟通——即使宝宝还不会说话。
在本书中，她集自己近30年的经验，详细解释了0-3岁宝宝的喂养、睡眠、情感、教育等各方面问题的有效解决方法。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

特蕾西·霍格（Tracy Hogg）世界闻名的实战型育儿专家，被称为“宝宝耳语专家”——她能“听懂”婴儿说话，理解婴儿的感受，看懂婴儿的真正需要。
她致力于从婴幼儿的角度考虑问题，在帮助不计其数的新父母和婴幼儿解决问题的过程中，发展了一套独特而有效的育儿和护理方法。

第一图书网, tushu007.com

<<实用程序育儿法>>

书籍目录

引言第1章　E.A.S.Y.未必容易，但是管用！
——让宝宝按有规律的常规程序作息　E.A.S.Y.常规程序的好处　写下来！
　当E.A.S.Y.看起来似乎很难时　开始：针对不同年龄段婴儿的指导原则　头6周：调整阶段　按出生体重制定的E.A.S.Y.程序　6周～4个月：意料之外的醒　4～6个月：“4/4”和无规则养育的开始　6～9个月：经受住前后不一致　9个月之后的E.A.S.Y.程序　4个月或更大的时候开始E.A.S.Y.程序　方案第2章　即使婴儿也有情感——孩子第一年的情绪　探访一个老朋友　我的宝宝有情感生活吗？
　婴儿如何感觉　本性：孩子的脾性　每天的时刻：5种类型　培养：父母如何克服孩子的脾性　为什么有些父母看不到　吻合度　信任：形成良好的情绪适应能力的关键　打破信任的纽带　建立信任的12条小建议　延长的分离焦虑：当亲密导致不安全感产生时　独自玩耍：情绪适应能力的基础第3章
　宝宝的液体食物——头6个月的喂食问题　食物，美味的食物！
　我的宝宝吃饱了吗？
多少是正常？
　加餐　头6周：食物管理问题　对哺乳妈妈的提醒：如何避免（或纠正）错误的衔乳姿势和奶水不足　痛苦的喂食：胃部不适　6周～4个月：生长突增期　4～6个月：更稳定的进食　6～9个月及以上：无规则养育的危险　从乳房到奶瓶：断奶的第一步　“但是我的宝宝……”：妈妈对断奶的失落感和内疚感　吸杯：我现在是个大孩子了！
第4章　食物不仅仅提供营养——开始吃固体食物，从此以后一直吃得很开心　从被别人喂到自己吃的伟大旅程　食物管理：你是在牲口棚里长大的吗？
　4～6个月：做好准备　6～12个月：救命！
我们需要固体食物顾问！
　1～2岁：食物管理不善和食物奥运会　2～3岁：食物偏好以及其他恼人特征第5章　教宝宝如何睡觉——头3个月以及6种原因　睡得像个婴儿？
　六种原因　原因1：缺乏常规程序　原因2：不充分的睡眠程式　原因3：无规则养育　原因4：饥饿
　原因5：刺激过度　原因6：不舒服　处理六种原因：哪个先来？
　多少睡眠帮助是太多了？
　父母的需要怎么能超过婴儿的需要呢？
　不适当的干预：3个月前不要使用抱起一放下法　首要的事情首先做　胃食管反流的恶性循环第6章
　抱起一放下法——睡眠训练工具——4个月～1岁　无规则养育的典型实例　什么是抱起一放下法？
　3～4个月：调整常规程序　通过改变4个月大婴儿白天的小睡来解决晚上的睡眠问题　4个月的案例分析：实施4小时E.A.S.Y.程序　4～6个月：处理老问题　4～6个月的案例分析：抱得太久　6～8个月：身体活跃的婴儿　6～8个月的案例分析：从出生起就不睡觉　8个月～1岁：无规则养育最严重的时候　8个月～1岁的案例分析：多种问题，一个方案　关于小睡　抱起一放下法不起作用的12种原因第7章　“我们依然睡眠不足”——1岁以后的睡眠问题　一个危机　第二年的睡眠问题　第三年的睡眠问题　针对幼儿的睡眠策略　亚当，噩梦般的幼儿　尼古拉斯：（夜间）依赖吃奶来睡觉的婴儿第8章
　教育幼儿——教给孩子情感适应能力　“让孩子高兴”的流行病　失控情绪：危险因素　孩子的情感社交类型　环境因素　发育问题　父母的行为　对主观父母的剖析　成为客观父母　收集证据　教你的孩子情感F.I.T.　情感和社会能力的转折点：使F.I.T.适合你的孩子　典型的幼儿犯规　如果我的孩子有问题……而他情不自禁怎么办？
第9章 E.E.A.S.Y.能办到——早期如厕训练案例　便盆恐慌　9个月时开始可以E.E.A.S.Y.　开始：9～15个月　如果我错过了较早的“窗口期”怎么办？
　依然合作：16～23个月　避免权力之争：2～3岁及以上　如厕困难　关于如厕训练的真正关键第10章　正当你以为成功的时候……一切都变了！
——12个基本问题和解决问题的12个基本原则　无法逃避的养育法则　12个基本问题　注意发育的影响　了解你自己的孩子　留意破坏常规程序的因素　保护家庭环境　对无规则养育采取损失控制措施
　设计一个方案：解决问题的12个基本原则　多利安的困境：“突然之间不断反抗”　恢复后的忧郁

第一图书网, tushu007.com

：“ 我们无法恢复正常 ”　突如其来的恐惧：“ 她害怕浴缸 ”　陌生人焦虑：“ 临时保姆没法安慰他 ”　星座

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

不过，加布里埃尔很有个性，她有自己的想法，并且不惜运用它。
养育坏脾气型的小孩能够教会父母有耐心，孩子坚持自己的观点和做法，你不能逼迫他们，否则只会让他们以后变得更加固执。
不管是孩提时代还是成年以后，他们都往往非常独立，能够照顾自己，自娱自乐。
每天的时刻：5种类型　　脾性是婴幼儿如何度过一整天的关键因素。
下面的简短描述及信息来自于我对婴儿的多年观察。
我把这些介绍给你们只是当做一个参考，而不是因为你的宝宝的行为举止应该按照某种方式。
天使型　　吃：他们通常吃得很香，如果有机会，他们会很乐意尝试新(固体)食物。
活动：中度活跃，从婴儿时期开始就能独自玩耍。
这些婴儿有很强的适应性，很容易带出去。
他们也很友好，喜欢互动，擅长分享，除非被别的孩子压制住。
睡：很容易放下独自睡觉，6周大时能睡很长时间，4个月后上午能好好地小睡2小时，下午睡1个半小时，8个月左右时上午能小睡40分钟。
情绪：通常很随和、愉快，对刺激或变化不会有过激的反应，情绪稳定，可以预测，父母很容易就能读懂他们，因为他们的情感信号非常明显。
因此很少会把饥饿错当成疲劳。
他常常是被这样描述的：非常乖。
别人甚至不知道我屋里有个孩子，像他这样的孩子我可以有5个。
我们真是太幸运了。
教科书型　　吃：与天使型宝宝很相似，不过开始喂固体食物的时间可能必须晚一点。
像炖锅一样，你得看着，小心不要煮过火，对这些孩子你得留意他们的情感信号，常规程序中最微小的变化都可能让他们发脾气，例如：错过了一次小睡，刺激性的活动，太多人。
没有常规程序，他们的生活就会乱成一团麻，最终制约你的生活。
他常常是如何被描述的：真是讨人嫌啊，他似乎喜欢一个人玩。
我觉得我总是在等着他的下一次发作，他总是要按自己的方式来。
培养：父母如何克服孩子的脾性　　脾性不是无期徒刑。
尽管本性决定了孩子天生有什么样的脾性，但是孩子的经历——从婴儿时期就得到的培养——也具有同样的影响力。
换句话说就是，宝宝的情感世界是由她的脾性(这在她出生几天后就开始显现出来)和她的生活经历以及来自看护人的重要的体验共同决定的。
父母可以对孩子的脾性产生有益的影响，或者相反，因为孩子的大脑尚未发育成熟，依然可以塑造。
我们知道这一点是因为，许多研究表明，父母的某些行为实际上能够改变婴儿大脑的正常发展轨迹。
例如，即使在头一年里，抑郁母亲的孩子比非抑郁母亲的孩子更容易被激怒，更孤僻，不太容易笑。
同样，被虐待的婴儿的脑边缘系统和未被虐待的婴儿的脑边缘系统也不尽相同。
从上面这些极端的例子中我们得知脾性会受到环境的影响，大脑的塑造也可能以更隐秘的方式进行。
我见过敏感型的孩子在成长过程中不再羞涩，变成沉着、友善的青少年；我也见过坏脾气型的孩子长大后，找到了适合自己的位置；我知道很多活跃型的孩子成长为负责的领导者，而不是爱惹麻烦的人。
但是，反过来的情形也同样存在。
任何类型的孩子，不管她天生性情有多好，如果父母没有留意她的需求，她就会有危险：天使型的孩子可能会变成坏脾气型的孩子，教科书型的孩子也可能会变成讨人厌的孩子。
．　　我不断收到以这样的话开头的电子邮件：“我的孩子以前是个天使型宝宝……”那么发生了什么呢?仔细思考一下杨西的可怜遭遇，杨西是一个出生时约重3．6千克的健康宝宝。
那时他的妈妈阿曼达三十几岁，是一个演艺界律师，和当今很多女性一样，她大学毕业后追求事业的

第一图书网, tushu007.com

成功，一心想成为合伙人，她二三十岁的时候只关心工作。
当她实现了梦想，好莱坞一些大明星成了她的客户时，她遇到了一个名叫马特的同行律师，很快他们就结婚了。
婚后，两个人都知道“有一天’’他们会要孩子，因此，当37岁的阿曼达发现自己怀孕时，便抛开了一切顾虑，说：“我想要么现在生，要么永远不生。
”　　阿曼达把为公司处理案子时用到的管理技巧用到了婴儿“工程”上。
到杨西出生时，她已经布置好了儿童室，橱柜里也摆满了奶粉和奶瓶。
她已经计划好母乳喂养，但是希望有点灵活性……以防万一。
她打算休假6周后重返工作岗位。
　　幸运的是，杨西是那种很配合的婴儿，“非常乖”是早期家里最常听到的一句话。
他睡得好，吃得好，基本上是个快乐的小男孩。
当阿曼达按计划回去工作后，她早上给杨西喂奶，白天的时候让保姆喂杨西奶粉，她下班回家后再次给他喂奶。
但是当他3个月大时，阿曼达发狂了。
“我不知道怎么了，”一天她在电话里哭着对我说，“他睡得没有以前好了。
他以前能从11点睡到6点，但是现在他一晚上要醒两三次。
夜里我不得不给他喂奶，因为他看上去好像饿了，而用奶瓶给他喂奶他又不喝。
因此现在我筋疲力尽，他则完全失常。
”　　因为阿曼达太快回去工作，她对没有花更多时间陪儿子感到内疚。
她不让孩子保持从一出生就开始的常规程序，而是叫保姆把程序往后推，这样等她回家后就有时间陪他，喂他最后一顿了。
大多数晚上不是让他7点睡觉，而是拖到8点或者9点。
尽管他们先前已经开始了密集进食和梦中进食，但是随着常规程序的改变，这些“加餐”方法已经半途而废了。
他夜间睡眠变得断断续续，因为上床睡觉时过度疲劳。
当他夜醒时，阿曼达求助最快捷的解决办法——她的乳房——因为她想不起来还能干什么。
开始时只是权宜之计，最后完全变成了无规则养育。
突然之间，她的天使型宝宝更像坏脾气型宝宝了，因为他总是哭个不停，无法安慰，他“脱轨”了——脱离了常规程序的轨道。
一旦她开始夜间哺乳，杨西就会期待。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

从事育儿杂志编辑工作多年，我接触过各种各样的育儿方法。
但当我发现这本书时，不得不惊叹于它的实用性和可操作性!有互动，有分析，有举例，鞭辟入里。
所有新妈妈可能会遇到的，所有该讨论该解决的，这本书几乎都想到了。
人生的第一步非常重要。
在婴儿时期感受到安定和信赖的孩子，将来会充满激情地去探索这个世界。
现在，就跟随这本书，从孩子出生时开始正确引导他们吧。
——《妈妈宝宝》杂志主编陈昕　　一本有趣的育儿读物，有着值得推荐的养育指南。
通过本书，也试着去观察你的宝宝，倾听他的“儿语”，你一定会有着奇妙的发现。
让本书成为宝宝的成长伴侣吧，这可是新手妈妈不错的选择哦!　　——《年轻妈妈之友》杂志主编徐亦奋　　异域家庭却带给你似曾相识的感觉，因为这本书出自母亲手笔。
从纷繁困扰的养育生活中，我们看到的却是从容与镇定，因为她的养育秘诀带给她的是耐心与清醒。
——《父母必读》副主编徐凡　　没有说教，只有鲜活的案例，从出生到3岁各个关键阶段的处理智慧；没有浮躁，只需耐心的观察，从饮食起居到日常行为的有效沟通；没有夸张，只要坚持阅读本书，从母亲到父亲必定成为育儿的专家!　　——北京汇智课教育首席家庭阅读顾问王俊峰

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

国内4大顶尖育儿杂志和机构联合推荐。
宝宝耳语专家教你解决宝宝喂养、眨眼、情感、教育难题。

第一图书网, tushu007.com

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