

<<育儿圣经>>

图书基本信息

书名：<<育儿圣经>>

13位ISBN编号：9787506489874

10位ISBN编号：7506489872

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：吉娜·福特

译者：李韬,苑忠义

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>



<<育儿圣经>>

内容概要

<<育儿圣经>>

作者简介

## &lt;&lt;育儿圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章宝宝出生之前的准备工作 婴儿房3 婴儿用品7 母乳喂养所需设备12 奶瓶喂养所需设备14 第2章作息规范有何必要21 安心宝贝的作息规范为何不同22 安心宝贝作息规范对宝宝的好处22 安心宝贝作息规范对母亲的好处23 其他喂养方式24 你问我答26 第3章第1年内乳汁喂养35 母乳喂养为何会出错36 关于乳汁分泌37 我的成功母乳喂养法39 关于挤奶问题41 母乳喂养以及重返工作岗位43 从母乳转向奶瓶44 关于奶瓶喂养46 确立奶瓶喂养习惯47 你问我答52 第4章理解宝宝的睡眠57 睡眠与按需喂养59 宝宝的睡眠节律60 关于睡眠的作息规范61 关于宝宝的早醒问题62 你问我答63 第5章确立安心宝贝的作息规范67 关于喂奶问题68 关于睡眠问题68 关于玩耍问题70 关于抱宝宝70 乳汁喂养的时间把握71 理解进餐时间规范72 白天的休息时间安排81 理解睡眠时间安排82 作息规范的调整84 重要建议85 第6章宝宝出生第1 ~ ~ 第2周87 开始遵循作息规范88 第1 ~ ~ 第2周的作息规范88 本阶段作息规范进行的调整93 向第2周 ~ ~ 第4周作息规范推进94 第7章第2 ~ ~ 第4周95 第2 ~ ~ 第4周作息规范96 本阶段作息规范进行的调整100 第8章第4 ~ ~ 第6周103 第4 ~ ~ 第6周作息规范104 本阶段作息规范进行的调整108 第9章第6 ~ ~ 第8周111 第6 ~ ~ 第8周作息规范112 本阶段作息规范进行的调整116 第10章第8 ~ ~ 第12周119 第8 ~ ~ 第12周作息规范120 本阶段作息规范进行的调整124 第11章第3 ~ ~ 第4个月126 第3 ~ ~ 第4个月作息规范127 本阶段作息规范进行的调整130 第12章第4 ~ ~ 第6个月132 第4 ~ ~ 第6个月作息规范133 本阶段作息规范进行的调整136 第13章第6 ~ ~ 第9个月138 第6 ~ ~ 第9个月作息规范139 本阶段作息规范进行的调整141 第14章第9 ~ ~ 第12个月143 第9 ~ ~ 第12个月作息规范144 本阶段作息规范进行的调整146 第15章固态食物的摄入148 给宝宝断奶149 需要避免的食物151 宝宝食物的准备与烹制151 提前断奶153 断奶第一阶段：第6 ~ ~ 第7个月155 断奶第二阶段：第7 ~ ~ 第9个月159 断奶第三阶段：第9 ~ ~ 第12个月162 你问我答165 第16章宝宝第1年的常见问题171 共性问题172 陌生人焦虑症181 常见喂食问题183 难喂的宝宝183 乳汁分泌不足184 夜间进食过度188 爱打瞌睡的宝宝192 拒绝吃奶192 拒绝固态食物193 挑食的宝宝194 常见睡眠问题196 难以入睡196 疾病对睡眠的影响201 午间休息202 睡眠联想205 长牙和夜醒206 黄金规则207 附录209 美国婴儿死亡研究基金会 (FSID) 209 关于减少婴儿猝死风险的建议209

## &lt;&lt;育儿圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：关于抱宝宝 宝宝需要经常被人抱，但你要在宝宝需要抱的时候才抱他，而不是你想抱就抱。

宝宝的生长需要能量，因而，不要过多抚弄他娇小的身体，使宝宝筋疲力尽。

尽管所有的宝宝都需要亲情的滋润，但他们毕竟不是玩具。

宝宝玩耍时抱着他和睡觉前抱着是不一样的，你要把两种情况区分开来。

睡前的拥抱应是身体上的亲近。

在喂奶时，你要注意不要让他在怀抱里睡着，这一点很重要。

在宝宝清醒1个小时并且吃过奶之后，他会很开心地自己玩一段时间。

如果宝宝玩耍的时候，你不断地抱他，宝宝可能不会有任何反应，尽管一般情况下抱着他会有助于让他入睡。

在宝宝睡觉之前，如果你抱着他，不要和他说话，也不要眼神接触，因为这样会对他施加过度刺激，使其过度疲劳，难以入睡。

在这样的时刻，你只需尽情地享受安详和温馨的母子亲情。

乳汁喂养的时间把握 出生之后的几周，无论是母乳喂养还是人工喂养，很少有宝宝能养成严格的4小时进餐规律。

安心宝贝进餐规范的目标，就是要保证所有宝宝的不同需求都能得到满足。

这就是为什么我建议宝宝刚出生那一段时间要每3个小时喂一次奶的原因。

只有当宝宝体重恢复到出生时的水平，并且稳步增长的时候，才能延长两次喂奶的间隔（102页）。

出生后的两周，如果宝宝体重恢复到出生时的水平，并且超过了3.2千克，两餐的时间间隔就可以达到3～4个小时。

当然，要达到这样程度，前提是他在我的作息规范建议的时间内进餐状况良好。

如果宝宝出生早期，你就合理规划进餐方式，就可以做到每3小时喂一次奶，有时还可以每4小时喂一次。

如果你是按照我的作息规范安排喂奶的次数，就应安排在上午10：00到下午2：00，以及晚上7：00到早上7：00之间。

这就意味着，如果宝宝下午6：00吃过奶了，晚上10：00还会吃一次；凌晨2：00～3：00左右吃奶之后，就可以坚持到早上5：00～7：00。

你要注意，两次喂奶之间的3小时间隔是这样计算的：从上次喂奶开始到下次喂奶开始。

如果早上7：00就给宝宝喂过奶，下一次喂奶时间就应该在上午10：00。

但是，如果你感觉宝宝在下次喂奶时间到来之前就饿了，还是应该喂奶。

但是，我还是建议你找出宝宝在规定的时间内无法饱餐的根本原因。

如果是母乳喂养，就延长他在另一侧乳房吃奶的时间；如果是吃奶粉的宝宝，有时候你要多给他喝一些奶水。

在第2～4周，大部分宝宝的体重都会稳定增加（102页），他们在吃完奶之后，能坚持更长时间，——通常可以达到4.5～5个小时。

如果你合理安排了宝宝的进食，他吃奶的时间就会自然而然地契合相应的时间点，也就是晚11：00～早7：00。

## <<育儿圣经>>

### 媒体关注与评论

非常感谢你，亲爱的吉娜·福特。

你和你的书对于我们的帮助犹如天赐一般。

——卡罗尔·霍尔 如果没有你的书，我的小天使刚刚降临的时候，我可能会手足无措。是你的建议让我拥有了一个如此美妙的宝宝。

我也期待着他给我带来新的挑战，因为我已经知道我将遇到的所有问题的答案了。

——茱莉亚·肯特 对于你的书，我无尽感激！

自从我的宝宝满10个星期以来，你的书就是我的救星，也是我的良师益友。

我一直遵照书中的内容来安排宝贝儿子的日常作息。

现在，宝宝已经将近9个月大，无论谁见到他都会说：“他真是个可爱至极的宝宝！”

——简·布鲁克 自黛西第一天从医院回来，我们就遵循着吉娜·福特的作息规范，从未走过冤枉路。

直到现在，每一个见了黛西的人，都会评价她是“幸福安逸的宝宝，简直不可思议！”

”吉娜，谢谢你，谢谢你的书，它给我们带来了快乐与信心。

——布朗夫妇 吉娜把我们的儿子变成了一个最快乐、最省心的宝贝，这正是我们梦寐以求的。

她广泛的知识面和执着的专业精神真是令人惊讶！

对于每一个即将出现的问题，她都有她的答案，而且这些答案在以后的日子里，确实确实地发挥了作用。

——麦吉·肖特 我的女儿很快乐而且安分。

朋友们都告诉我，作为一个宝宝，像这样是不“正常”的。

但是，若以“吉娜宝贝”的标准来衡量，我女儿是再正常不过了。

——露西·伍德 我们觉得，无论给予吉娜·福特多么崇高的赞扬都不足为过，我向所有满怀期待的父母推荐她。

她的价值难以衡量，我有太多的感谢要对她说，感谢她让我们正确理解了宝宝的需要。

使我们成为了自信的父母；同时也感谢她让我们儿子的人生有了一个完美的开端。

——伊利莎白·怀特

## <<育儿圣经>>

### 编辑推荐

《育儿圣经》从独特的视角，交给新手父母最实用的方法护理呱呱坠地的新生儿，使每一对新手父母摆脱刚刚拥有天使宝宝时的手足无措，获得一个饮食和休息规范、最省心、最快乐的宝宝。

内容通俗、实用，并有大量的实例。

《育儿圣经》所提出的建议具体，而且经过实践证明非常有效。

<<育儿圣经>>

名人推荐

<<育儿圣经>>

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>