

<<育儿各有绝招>>

图书基本信息

书名：<<育儿各有绝招>>

13位ISBN编号：9787508432052

10位ISBN编号：7508432053

出版时间：2005-10

出版时间：第1版 (2005年10月1日)

作者：雪莉·华盛顿

页数：229

字数：155000

译者：郭冬莉

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>

<<育儿各有绝招>>

内容概要

本书讲述了不同女性第一次当妈妈的不同经历，为你引出各种在心中的“神话”，并帮你一一破解。

对于新妈妈来说，尤其是那些身边没有亲人帮忙的新妈妈们，这本融知识性、启发性于一体的书将会陪伴你一起找到通往幸福妈妈的道路。

一路上，它会良师益友，会是前进的慰藉，会是人生的启迪。

本书在讲述一个个感情跌宕的真实故事的同时，也不乏丝丝入扣的解释和分析。

它献给的是那些开始品茶的女人们，无论你是刚刚怀孕，还是正在饱受产后身心的煎熬，还是已经感悟到了许多人生道理，你都会在这本书中找到你的味道。

请把它放在你的枕边，无论是憧憬、探求还是回忆……

<<育儿各有绝招>>

作者简介

雪莉·华盛顿：艾美奖得主，德克萨斯州达拉斯KDFWTV电视新闻主播兼记者。她有一个可爱的儿子，和家人一起居住在达拉斯郊区。

安妮·L·顿恩沃德：权威心理学家，主要研究生育和心理学，比如产前产后抑郁症、经前期综合症、流产、不孕以及更年期综合症等对人心理和精神

<<育儿各有绝招>>

书籍目录

目录前言译者序推荐序引言一、母亲本能——天生能干妈妈神话 也许你以为只要做了妈妈，就本能地知道如何照顾孩子。

可事情没那么简单，妈妈们必须承担起从未做过的许多工作，比如如何给娇嫩的婴儿量体温、洗澡、喂奶、换尿布？

孩子发烧怎么办，孩子不停啼哭怎么办？

电视主播兼记者雪莉向你讲述了她如何解决生下儿子后的棘手问题，战胜巩固、找回自信。

二、痛并快乐着 似乎媒体上展现的永远是容光焕发的妈妈怀里抱着可爱、恬静的宝宝，可现实中的妈妈往往是满面倦容、衣裳不整的样子。

产后体内的激素发生改变会让妈妈过度担心宝宝的安全，情绪反复波动，她们从关注自我的发展移到了以孩子为中心。

小企业主堂娜会向你讲述她身心疲惫后的幸福感悟。

三、手心手背都是肉——好妈妈神话 当一个家庭拥有多个孩子时，妈妈们担心自己能否将爱平均地分配在每个孩子身上？

能否在抚养多个孩子的加倍操劳中安排好生活？

教师萨拉讲述了她看护双胞胎女儿如何从最初的忙乱、焦虑转变到从容不迫。

四、漂亮妈妈好身材——妈妈能控制自己身体神话 许多人在生完孩子后，昔日曼妙的身材再也踪迹难觅，自信心似乎也一落千丈，夫妻生活奏出不谐音符。

公关部主任凯西就经历了这样的烦恼，不过她似乎很快就找到了应对办法，我们不妨来分享一下她的心得。

五、妈咪宝贝心心相印——情感纽带神话 有的妈妈在婴儿落地的那天一瞬便深深爱上了自己的孩子，也有的妈妈面对满脸皱褶的孩子，似乎找不出彼此丝毫的联系，当然更多妈妈介于二者之间。

研究表明这些都是正常的，母子之间情感纽带的形成没有固定的轨迹。

产后激素的改变让有的妈妈产生浓浓的爱意，却让有的妈妈情绪低落、焦虑失眠。

律师伊丽莎白和电台主播安德利亚的亲身故事和心理学专家的权威分析会让我们了解个中详情。

六、想说爱你不容易——母乳喂养神话 哺乳似乎是很轻松自然的事情，可妈妈们通常会因此失去自由、缺少睡眠，有的妈妈还会出现乳头疼痛、乳汁不足或过量等问题，并因此而情绪低落。

电台主报告团黛博拉向我们讲述了她在哺乳中遇到的困难、对策和体会。

七、万事无忧——超级妈妈神话 社会上流行着超级妈妈的形象：她无所不知、无所不能，把家里家外打理得井井有条，可实际上妈妈也只是个普通凡人，决策事情时也有太多犹豫，担忧，比如给生病的孩子吃什么药才安全，怎么教育、培养孩子。

会计师吉米波丽、房地产律师安吉拉以及有关专家会介绍她们悉心摸索出来的良方。

八、小家庭，大家庭——家之纽带神话 有了自己的孩子后，与生养自己的父母那个.....九、女人脱胎换骨——美妙时光神话十、该放手时就放手——妈妈总会让事情变好之神话十一、亲情沟通——坏妈妈神话十二、妈妈独奏曲——完美小家庭之神话十三、离别之苦——上班妈妈神话十四、转折点——专职妈妈神话十五、正视产后的现实结束语编后记

<<育儿各有绝招>>

章节摘录

书摘我担心如果我对人们说“我很快乐，也全身心地爱我的宝宝，可我很紧张、很害怕，对于怎么当妈妈我不知所措”，没有人会理解我。

——雪莉·华盛顿 我和丈夫决定要孩子时，我们觉得正是时候。

我们结婚已经将近8年了，而且都有了一定的事业基础，最重要的是我们都迫不及待地想当爸爸和妈妈了。

我和丈夫做出这个重大决定后，我就去找我的产科医生，告诉他我想要个孩子。

医生给我做了全面检查后，建议我不要再采取什么避孕措施，顺其自然。

就在我去找医生两个月后，我发现自己怀孕了，这就好像我和丈夫一起用透明管吮吸饮料一样简单。

就在医生确诊我已怀孕以后，我还是很难相信自己在9个月后就要当妈妈的事实。

我真是又激动又高兴，浑身都洋溢着期待的喜悦。

刹那间我就爱上了我的宝宝，而且已经等不及让他在我的身体里长大，急切希望马上能够体验到这一珍贵的生命奇迹。

当宝宝开始在我的肚子里又蹬又踢时，那种要当妈妈的喜悦更让我兴奋不已。

孩子出生的那天令我终生难忘。

1995年11月29日，星期三，那是一个秋高气爽的早晨，和往常一样，我起了床，冲了个澡，胡乱塞了几口吃的就开车上班了。

作为一名记者，我负责报道的新闻涉及面非常广。

那天，我去佐治亚州亚特兰大的里查德B·拉塞尔联邦法院，对政府官员腐败听证会进行报道。

我和几个同事坐在法院的椅子上等着听证会开始，一起交流着各种事情，包括当天的新闻。

环顾整个房间，我注意到C·B·汉克沃尔斯(C·B·Hackworth)，他是一个和我们有竞争关系的电视台制片人。

他正从富丽堂皇的法院大门走来。

我经常拿汉克沃尔斯开玩笑，因为他长得很像一个叫尼尔·帕特里克·哈里斯(Neil Patrick Harris)的演员，哈里斯在一个很受欢迎的电视剧Doogie Howser, M.D.中扮演一位天才儿童，十几岁就当上了医生。

那天也不例外，我边笑边开他的玩笑：“谢天谢地，Doogie Howser来了，这下我生孩子也不用怕了，这里有现成的天才医生，他一定能帮我接生。

”当然这只不过是个玩笑而已。

可是没想到，就在几分钟后，我的羊水竟然真的破了！就在联邦法院里！我简直不敢相信！我就要分娩了！我的孩子，我所深爱的孩子，我所渴望怀抱的孩子，就要出生了！我坐在法院的最前排，百感交集，也几乎被吓呆了，真的不敢相信世界上那么多地方，而我竟然要在联邦法院生孩子。

我又兴奋又担心，同时也感到非常尴尬。

就在这许多优秀的律师、法警和媒体面前，羊水从我的两腿之间奔流直下。

没错，我是要分娩了！事情远不是我想像的那样，可它却真的发生了。

我俯身凑近我的摄影师凯文·马乔尔(Kevin Maggoire)，用最平静的声音在他的耳边轻轻说：“我的羊水破了。

”听到这话，凯文的眼珠子差点没从眼眶里掉出来。

他目瞪口呆地盯着我，好像我是从外星球来的一样。

可能他在想：“不会这么巧吧，正好让我赶上？”在我怀孕期间，许多平时和我一起搭档拍摄新闻的摄影师都不止一次跟我说过，在我怀孕的后几个月内，他们不想和我一起拍新闻，他们说他们可不想急匆匆地送我去医院。

当然，很多人只不过是开玩笑，可有些人，我相信，是认真的。

我不怪他们，因为好莱坞电影早已让他们领略了产妇在产房因生孩子疼痛难忍而发怒的样子；再加上电视连续剧里极尽能事地丑化在产房里尖叫的妇女，也给了他们许多不好的印象。

<<育儿各有绝招>>

而且，有些人也有过陪妻子在产房一起生孩子的经历，他们非常了解生孩子时会给人心理上带来的起起落落。

同事们都想尽量避免这种“痛苦的场面”。

P3-4

<<育儿各有绝招>>

媒体关注与评论

书评 漫长的9个月，漫长的期待，期待美好的降临，期待希望的诞生，期待一个新生命给世界带来的光彩……用幻想装饰婴儿房，用喜悦堆积纸尿裤……书中初为人母的妈妈亲口告诉你当妈妈的真相：有考验有成功，有疲惫有喜悦，还有母亲对孩子无私的爱。

这些妈妈们和你一起分享，分享她们的故事，分享她们的经验，分享她们对扮演这一新角色的领悟，分享她们走出痛苦、找回自信的心路历程。

<<育儿各有绝招>>

编辑推荐

本书的两位作者抓住了女人情感世界这一被人忽视的角落，通过采访不同肤色、不同职业的妈妈，通过每一个妈妈口中对自己心灵历程的讲述告诉孤独的妈妈不要孤独，大家应走到一起。书中在讲述一个个感情跌宕的真实故事的同时，也不乏丝丝入扣的解释和分析。无论你是刚刚怀孕，还是正在饱受产后身心的煎熬，或者已经感悟到了许多人生道理，你都会在这本书中找到你的影子。

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>