

<<西尔斯亲密育儿法>>

图书基本信息

## <<西尔斯亲密育儿法>>

### 前言

序言： 所有的父母都希望自己的孩子长大以后，不仅聪明，取得成功，而且成为一个自律、善良、富有同理心、体贴和关爱他人的人。每个孩子与生俱来的个性都不相同，所以父母也会以不同的方法帮助自己的孩子发展这些优良品质。要引导你的孩子走向成功，首先，你要成为了解自己孩子的专家。为了帮助你做到这一点，我们在此书中向你介绍一种被称为"亲密育儿法"（AP）的育儿方法，并列举一系列我们称之为"育儿帮手"的亲密准则。

我们关于"亲密育儿法"的理念来自于我们自己三十多年来养育八个孩子的经验，同时也基于我们对身边很多父母的观察，他们采用了一些行之有效的育儿方法，养育出讨人喜欢的孩子。我们更亲眼目睹了"亲密育儿法"在我们自己孩子身上的成效，他们具有非常独特、美好的品质：富有同情心、乐于助人、反应敏锐，他们都很自信，并且信任身边的人。我们还相信，"亲密育儿法"能够帮助孩子免受社会上一些不良习气的影响。父母在孩子幼年时如何养育他们，直接影响到孩子长大后成为什么样的人。虽然我们不能保证，你采用了"亲密育儿法"就会成为完美的父母，能够养育出十全十美的孩子，但我们可以确定，只要采用了"亲密育儿法"，你的孩子一定会更加出色。此外，"亲密育儿法"还能够帮助你成为聪明的父母，让你更加享受为人父母的乐趣。

事实上，如果父母养育孩子时，充满信心地遵循自己身为父母的直觉，并且能够获得必要的帮助，大多数父母就会自发地采用"亲密育儿法"。

然而，在过去的几十年里，由于分离式育儿方法的盛行，大多数父母被剥夺了这种出于本能、高度感知的育儿法。

因此，我们希望通过这本书，将"亲密育儿法"交还给父母们。

我们对"亲密育儿法"充满热情，是因为三十多年来，我们看到了它的成效。

它非常棒！

非常有效！

现在，让我们一起来看看"亲密育儿法"如何在你的生活中发挥作用！

## <<西尔斯亲密育儿法>>

### 内容概要

威廉·西尔斯与玛莎·西尔斯，儿科医生与育儿护士的完美组合，用了近20年的时间总结完善出一套“亲密育儿法”。

从宝宝的需要出发，通过母乳喂养、与宝宝同睡、用背巾背着宝宝、及时回应宝宝需求等方式，使父母与幼儿及早建立亲密关系，让孩子获得他最需要的照料，享受父母的抚育。

《西尔斯亲密育儿法》出版近10年来畅销不衰，至今仍高居美国各大书店育儿类图书销售排行榜榜首，美国妈妈几乎人手一本。

育儿是段幸福、甜蜜的历程，它将让你与宝宝建立维系一生的亲密纽带。

## <<西尔斯亲密育儿法>>

### 作者简介

作者：（美国）威廉·西尔斯（美国）玛莎·西尔斯 译者：赵家荣威廉·西尔斯，医学博士，美国儿科学会会员，全美最知名的儿科医生之一。

儿科从医经历近40年，受训于哈佛大学医学院儿科诊所，曾撰写过《西尔斯怀孕百科》等40余本怀孕育儿类畅销书，是《宝贝说话》（Baby Talk）和《养育》（Parenting）杂志的育儿医学顾问。

每年有数以万计的美国父母向其咨询有关怀孕、生产、婴儿护理、家庭喂养各方面的问题，他在心理学理论的基础上，创造了“亲密育儿法”，提倡通过母乳喂养、和宝宝同睡等方式让父母和幼儿及早建立亲密关系。

玛莎·西尔斯，威廉·西尔斯的妻子，注册护士，也是育儿顾问和母乳喂养咨询师，与人合著有25本育儿书，育有8个孩子。

## &lt;&lt;西尔斯亲密育儿法&gt;&gt;

## 书籍目录

威廉医生和玛莎护士写在前面的话第一章：建立亲密关系&mdash;&mdash;亲密育儿法起步 什么是亲密育儿法/ 亲密帮手：七大育儿准则/ 亲密体验第二章：亲密育儿的好处 宝宝更聪明/ 宝宝更健康/ 宝宝长得更好/ 宝宝表现更好/ 增加亲密感/ 亲子合作更默契/ 促进同理心/ 现代育儿法/ 父母的收益第三章：亲密育儿法误区 澄清曲解/ 亲密育儿法迷思第四章：从分娩开始的亲密纽带 分娩时的纽带/ 亲密纽带小贴士/ 同室育婴：分娩后继续亲密/ 同室育婴如何帮助建立亲密感/ 亲密担忧症/ 出院回家：在第一个月里保持亲密小贴士第五章：母乳喂养 母乳喂养让亲密育儿更易进行/ 成功哺乳的亲密小贴士/ 长期母乳喂养的好处/ 警惕按照时间表哺乳第六章：将宝宝兜在身上 背景介绍/ 好处多多/ 哥哥姐姐与兜着宝宝/ 兜着宝宝哄他睡觉/ 兜着宝宝工作/ 由替代看护人兜着宝宝第七章：信任宝宝通过哭声传递的信号 哭声是亲密关系小帮手/ 该让宝宝一直哭下去吗/ 宝宝经常哭时，该怎么办第八章：睡在宝宝身边 夜间继续亲密关系/ 我们与宝宝同睡的经历/ 为什么睡在宝宝身边好/ 共享睡眠：如何让它发挥作用/ 宝宝自己睡：脱离夜间亲密关系/ 断夜间奶：整夜奶的11种替代方法/ 当代关于同睡及婴儿猝死综合症的研究第九章：把握平衡与界限 你的育儿方式失衡了吗？何以得知/ 避免妈妈精疲力竭/ 重新点燃激情/ 坚持亲密育儿法第十章：警惕&ldquo;婴儿训练员&rdquo; 婴儿训练犯了什么错误/ 婴儿训练真的有用吗/ 为什么婴儿训练法如此盛行/ 面对批评第十一章：工作期间维持亲密关系 两个妈妈的故事/ 十条小贴士，帮助你在工作期间维持亲密关系/ 宝宝会如何改变妈妈的职业规划第十二章：亲密育儿爸爸经 我的故事：我是如何成为亲密育儿的爸爸的/ 给爸爸的亲密小贴士/ 爸爸在哪里/ 爸爸对母婴亲密关系的感受第十三章：特殊情况下的亲密育儿法 单身父母/ 收养宝宝/ 高需求宝宝/ 有特殊需求的宝宝/ 多胞胎宝宝第十四章：亲密见证 怎会有妈妈不期待这样的亲密/ 什么样的宝宝是乖宝宝/ 给爸爸的礼物/ 工作也能保持亲密/ 敏感的夜间断奶/ 了解哭声/ 同情他人/ 长牙宝宝吃奶及16岁孩子开车时信息来源

## <<西尔斯亲密育儿法>>

### 章节摘录

版权页：插图：亲密育儿法并不是一套严格的条条框框，而是养育孩子的一种方式。

使用亲密育儿法的父母经常采取的做法有：母乳喂养宝宝、经常抱宝宝、采用正面惩罚措施，但是这些只是建立亲密关系的方法，并非衡量是否与子女有亲密关系的标准。

所以，抛开母乳与奶瓶的抉择、是否应该让宝宝一直哭下去以及哪种惩罚措施更合适等讨论，让我们回到最基本的问题上。

最重要的是，亲密育儿法意味着你要放开胸怀，满足宝宝的需求，通过你对宝宝的了解，当机立断，做出对你和宝宝来说都是最佳的决定。

简而言之，亲密育儿法就是学会读懂宝宝的暗示，并且做出恰当的回。应。

你将会发现，亲密育儿法并不要求你百分百地遵循。

或许你外出工作，不能时刻按照我们的建议来养育宝宝，但是这并不意味着你就不能成为与宝宝亲密无间的妈妈，或者不能有效地运用亲密育儿方法。

在我的儿科诊所里，我见过形形色色的母亲，有全职太太，也有上班一族，无论是哪种，都能够成功地采用亲密育儿法。

事实上，对于上班族妈妈来说，亲密育儿法是一种理想育儿方法。

与宝宝建立起牢固的亲密感，可以帮助你上班育儿两不误。

在第十一章中，我们将会提供亲密小贴士，教你如何在产后回到工作岗位前后，巩固与宝宝的亲密关系。

婴儿期，亲密关系的开始。

抚养一个孩子就好像是一次旅行，终点是你以前从未到过的地方。

在宝宝出生前，你对这段旅程仅限于想象，你阅读指导手册，制定旅行计划，你向那些经历过这段旅程的朋友讨教经验和教训。

一旦宝宝出生，你与宝宝将一起踏上旅途。

一路上，你会发现一些以前曾经听说过的风景，以及一些好玩的地方，同时你也发现，这些地方在许多方面与指导手册里所描述的完全不同。

有的时候，你甚至会感到自己走的是一条变化多端的路线。

前一天还阳光普照，后一天就阴云密布，有时乐趣无穷，有时又困难重重，让你恨不得赶下一班飞机立即回家。

幸运的是，沿途会有路标，告诉你是否走对了路，路上偶遇的人会与你分享前方的路况。

你认真聆听宝宝，将会逐渐熟悉他的语言。

你对这个充满了挑战的新地方了解得越多，你就会感到越舒服。

最终，你会发现这是个美妙的地方。

经过旅行，你不但更加了解了宝宝，也更加了解了。自己。

## <<西尔斯亲密育儿法>>

### 媒体关注与评论

我真希望我在怀孕前就看过这本书，太多专家“金科玉律”在生活里却行不通，西尔斯亲密育儿法教会父母从孩子的需要出发，营造顺应宝宝生长的生活方式。

我终于觉得和宝宝在一起是放松、亲密而无限美妙的事，不再当按章办事的婴儿训练员。

——亚马逊读者艾美生下宝宝六个月我不得不重返工作岗位，要不要继续母乳喂养、晚上怎么才能睡好又照顾到宝宝，是这本书教我找到了工作与育儿的平衡点。

——亚马逊读者杰西卡听懂宝宝传递的需求，学着用背巾背着他、用抚触法帮他按摩、夜晚与他同睡，亲密育儿法让我的宝宝很少受到疾病的打扰，身心健康，快乐成长。

——亚马逊读者阿黛拉宝宝的啼哭让我崩溃极了，我不知道她到底为什么哭个不停，在本书中我终于找到了答案，知道在不同的情况下我究竟应该怎么做。

——亚马逊读者威廉

<<西尔斯亲密育儿法>>

编辑推荐

《西尔斯亲密育儿法》：0至2岁宝宝最需要的优质养育



<<西尔斯亲密育儿法>>

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>