

辅食添加，让宝宝做主



[辅食添加，让宝宝做主_下载链接1](#)

著者:【英】 吉尔·拉普利

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2016-11

装帧:平装

isbn:9787512713499

作者介绍:

目录:

[辅食添加，让宝宝做主_下载链接1](#)

标签

育儿

辅食

科学喂养

BLW

育儿0-1岁

已购_2016年11月

儿童

parenting

评论

blw有许多优点，在尝试，但没摒弃传统辅食泥喂养，本书有一些好的指导

从婴儿一出生，就是一个自主意识逐渐浮现，增强的过程。吃饭比睡觉更挑战父母的控制欲。大多数不接受BLW的原因是看不下去，不放心，忍不住，助于都是父母自己。那么要改变的就是父母自己的心态。现在的物质条件之下，孩子是不会饿着的，吃饭应该是每个人自己的权力，应该自由而开心。

其实就是相信宝宝，让宝宝自己做主吧。emmm，做点手指肠，自己吃去吧。

一些理念上的学习，能让成人更理解孩子为何不配合吃饭，其实还有别的视角和需求。

相信宝宝，让宝宝自己做主

实践探索回来承认：非常好！

买了一本支持大J，书里的理念不错，整体干货较少。可以当作参考，但不一定完全照做。

就还好吧。理念挺好的，也在实践中，但是作者有时候过于维护这个理念了以至于说了些屁股决定脑袋的话（只是我觉得）。

提供辅食喂养新思路

2018|18 宝宝自主进食的方法鼓励宝宝按照自己的直觉去发展自信心和独立性。
让宝宝吃饭全程有愉悦感尤为重要。
家长持续给宝宝提供营养均衡的食物，宝宝最终决定吃什么。
家长端正心态不要因为宝宝不吃你准备的食物而感到生气。
允许他有足够时间探索食物，随意把玩，让他学会用自己的方式吃饭。宝宝是通过探索和试验来学习的。家长欢迎准备好即将来临的脏乱。学会阅读食物标签，少吃添加剂

大J推荐/必须要有强大的信心才能坚持让孩子自主进食/不能斜躺着吃是因为食物会因为重力滑入喉咙或气管/手指食物提供了一些思路

挺好一本书，可以缓解一定焦虑。我没有完全做到BLW，而是传统勺喂+手指食物，总之调整心态最重要，佛系，爱吃不吃，不吃拉倒。

绝对不允许出现追着喂饭的情况！娃现在还不到吃辅食的时候，打算到时实验一下

“宝宝小时候的喂养方式会决定整个童年甚至成年后对待食物的态度” ----类似这样的价值观已经决定了我没有办法认同。这本书基本的出发点是孩子自己知道自己要什么，父母不需要干涉太多；宝宝吃饭的时候不应该盯着他看，免得他有压力；支持按需喂奶的原则；感觉实在是不能够认同背后的逻辑。这本书里有益的提醒可能包括：不应该用食物贿赂、惩罚、诱骗孩子；宝宝干呕与勺子碰到舌根部有关；不要过度担心训练过程宝宝弄脏弄乱。

为一岁以内的辅食添加提供了一种思路，比较适合西方饮食习惯。

提前给自己打的预防针，准备参考书内意见由宝宝自主学习吃饭习惯。效果待定。但书的内容其实很单一，绕来绕去就是让宝宝自己学习探索观察食物，相信宝宝自主的饮食能力

看完了，家里有了小宝宝也开始学习辅食知识。书上的理论和实践还是有差别，孩子不听话真的要命

其实呢，一句话就能说清楚……

我相信大J的判断

挺颠覆的，我好像不太有勇气实践。

[辅食添加，让宝宝做主 下载链接1](#)

书评

更新放在前面：

月子群里有几个妈妈用了这本书的方法（包括我），都出现了多多少少的问题，我家问题是三周之后不消化积食导致了呕吐，7个月的娃娃吐起来是很可怕的，其他的有个比较明显的是便秘，拉绵羊屎一样的黑便便，而且天天因为肚子不舒服无法顺利排便哭得哇哇叫。感觉这...

[辅食添加，让宝宝做主 下载链接1](#)