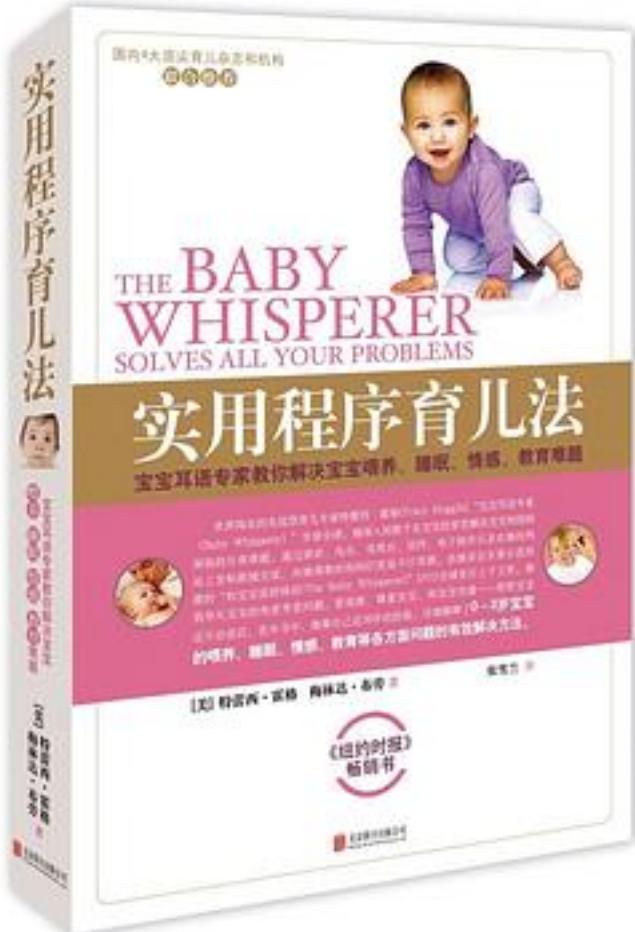


# 实用程序育儿法



[实用程序育儿法 下载链接1](#)

著者:(美)特蕾西·霍格

出版者:北京联合出版社

出版时间:2015-12

装帧:平装

isbn:9787550251038

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。

全书一共10章，每一章都围绕一个主题，以时间为顺序，辅以大量的案例，让你懂得在什么时间该做什么事，帮助你成为一个耐心而清醒的父母，为你培养一个身体健康、作息规律、情感丰富的宝宝。

作者介绍：

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地育儿和护理方法。

梅琳达·布劳 (Melinda Blau) ，美国《孩子》杂志 (child) “新家庭 (New Family) 专栏”的专栏作家、记者。

目录: 致谢

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/1

写下来！/4

当E.A.S.Y.看起来似乎很难时/4

开始：针对不同年龄段婴儿的指导原则/8

头6周：调整阶段/10

按出生体重制定的E.A.S.Y.程序/14

6周~4个月：意料之外的醒/17

4~6个月：“4/4”和无规则养育的开始/20

6~9个月：经受住前后不一致/24

9个月之后的E.A.S.Y.程序/27

4个月或更大的时候开始E.A.S.Y.程序/27

方案/31

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/35

我的宝宝有情感生活吗？/36

婴儿如何感觉/37

本性：孩子的脾性/41

每天的时刻：5种类型/46

培养：父母如何克服孩子的脾性/49

为什么有些父母看不到/53

吻合度/56

信任：形成良好的情绪适应能力的关键/59

打破信任的纽带/62

建立信任的12条小建议/66

延长的分离焦虑：当亲密导致不安全感产生时/68

独自玩耍：情绪适应能力的基础/73

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！/78
我的宝宝吃饱了吗？多少是正常？/80
加餐/83
头6周：食物管理问题/86
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/91
痛苦的喂食：胃部不适/99
6周～4个月：生长突增期/105
4～6个月：更稳定的进食/110
6～9个月及以上：无规则养育的危险/113
从乳房到奶瓶：断奶的第一步/115
“但是我的宝宝……”：妈妈对断奶的失落感和内疚感/120
吸杯：我现在是个大孩子了！/121
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/124
食物管理：你是在牲口棚里长大的吗？/129
4～6个月：做好准备/133
6～12个月：救命！我们需要固体食物顾问！/136
1～2岁：食物管理不善和食物奥运会/145
2～3岁：食物偏好以及其他恼人特征/156
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？/164
六种原因/166
原因1：缺乏常规程序/169
原因2：不充分的睡眠程式/174
原因3：无规则养育/181
原因4：饥饿/190
原因5：刺激过度/196
原因6：不舒服/200
处理六种原因：哪个先来？/202
多少睡眠帮助是太多了？/204
父母的需要怎么能超过婴儿的需要呢？/205
不适当的干预：3个月前不要使用抱起一放下法/207
首要的事情首先做/208
胃食管反流的恶性循环/211
第6章 抱起一放下法——睡眠训练工具——4个月～1岁
无规则养育的典型案例/215
什么是抱起一放下法？/217
3～4个月：调整常规程序/221
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/225
4个月的案例分析：实施4小时E.A.S.Y.程序/228
4～6个月：处理老问题/231
4～6个月的案例分析：抱得太久/233
6～8个月：身体活跃的婴儿/235
6～8个月的案例分析：从出生起就不睡觉/238
8个月～1岁：无规则养育最严重的时候/240
8个月～1岁的案例分析：多种问题，一个方案/244
关于小睡/248
抱起一放下法不起作用的12种原因/251
第7章 “我们依然睡眠不足”——1岁以后的睡眠问题
一个危机/263
第二年的睡眠问题/266
第三年的睡眠问题/271
针对幼儿的睡眠策略/274
亚当，噩梦般的幼儿/289

尼古拉斯：（夜间）依赖吃奶来睡觉的婴儿/292

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/295

失控情绪：危险因素/298

孩子的情感社交类型/299

环境因素/301

发育问题/302

父母的行为/304

对主观父母的剖析/306

成为客观父母/309

收集证据/312

教你的孩子情感F.I.T./316

情感和社会能力的转折点：使F.I.T.适合你的孩子/321

典型的幼儿犯规/325

如果我的孩子有问题……而他情不自禁怎么办？/334

第9章 E.E.A.S.Y.能办到——早期如厕训练案例

便盆恐慌/341

9个月时开始可以E.E.A.S.Y./343

开始：9~15个月/348

如果我错过了较早的“窗口期”怎么办？/352

依然合作：16~23个月/353

避免权力之争：2~3岁及以上/355

如厕困难/357

关于如厕训练的真正关键/366

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/368

12个基本问题/370

注意发育的影响/372

了解你自己的孩子/373

留意破坏常规程序的因素/375

保护家庭环境/377

对无规则养育采取损失控制措施/379

设计一个方案：解决问题的12个基本原则/381

多利安的困境：“突然之间不断反抗”/385

恢复后的忧郁：“我们无法恢复正常”/389

突如其来的恐惧：“她害怕浴缸”/391

陌生人焦虑：“临时保姆没法安慰他”/392

星座/394

· · · · · (收起)

[实用程序育儿法](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

育儿；程序

工具书

给孩子一双轻盈的翅膀

宝宝养成记

儿童教育

评论

宝宝照书养，希望能养成天使宝宝。缓解了我很多焦虑，在自己拿不定主意的时候读读还是很有帮助的，等慢慢与孩子磨合好了，熟悉孩子的脾性了，书也就可以放下了。推荐准妈妈们读一下。

孩子四个月了，要开始给他建立相对规律的作息程序了；作息程序不是时刻表，而是让大人和孩子都彼此知道对方的需求。

[实用程序育儿法](#) [下载链接1](#)

书评

[实用程序育儿法](#) [下载链接1](#)