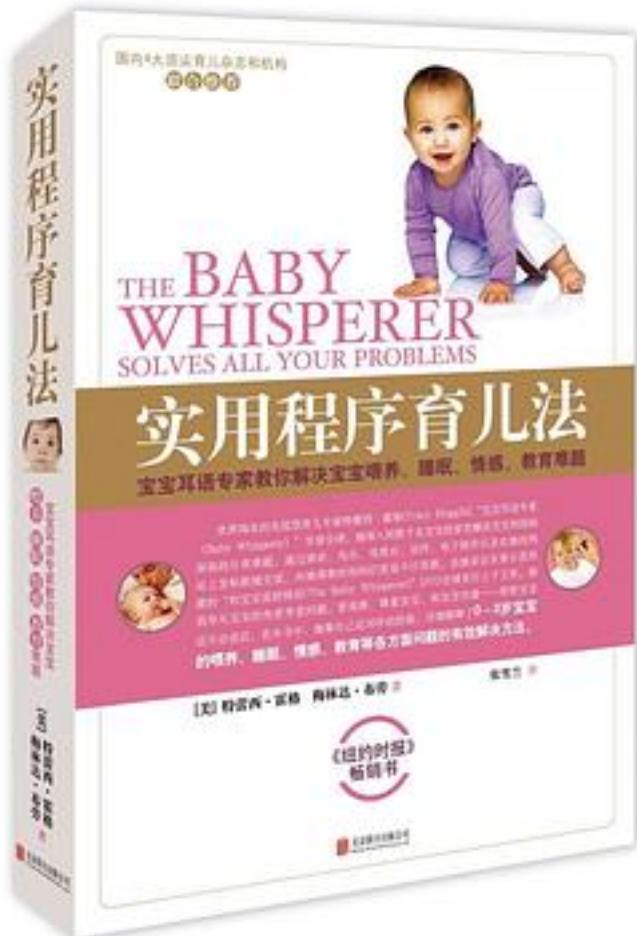


# 实用程序育儿法



[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:2009-1

装帧:平装

isbn:9787807246183

《实用程序育儿法》作者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、电子邮件以及住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《实用程序育儿法》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。

## 作者介绍：

特蕾西·霍格，出生于英国，25年里，她护理了5000多名婴儿，被尊称为“婴语专家”。她提供的专业培训与指导，以及养育孩子的积极态度，帮助无数焦虑而不知所措的年轻父母解决了一个个头疼的问题。霍格为众多好莱坞家庭和慈善机构提供专业服务，并得到其高度赞赏。其电话咨询服务费为每小时200美元，家庭育婴服务为每日1000美元。

霍格出生于英国约克郡的一个大家庭，其祖父为一家精神问题治疗中心的主任护士。霍格7岁时祖父带她到中心的儿童部，发现她对护理工作充满兴趣，便鼓励她长大以后成为一名注册护士。18岁那年，霍格接受祖父建议，在英国攻读护士专业，5年半后成为一名注册护士和保姆。1992年，霍格搬到美国加利福尼亚，为美国家庭提供专业服务。1997年，她成立了一家专业新生儿护理咨询服务公司。与年轻父母、医院产科及其他新生儿机构进行广泛交流，同时供保姆培训与推荐服务。

2001年，霍格与记者梅林达·布劳合著《婴语的秘密》一书，该书上市后便成为畅销书，一直是新生儿父母养育宝贝的必备书。她在书中提出的E.A.S.Y.模式和S.L.O.W.技巧，将帮助父母探索新生儿神秘的内心世界。

梅林达·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：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.常规程序的好处写下来！当E.A.S.Y.看起来似乎很难时

开始：针对不同年龄段婴儿的指导原则 头6周：调整阶段

按出生体重制定的E.A.S.Y.程序 6周~4个月：意料之外的醒

4~6个月：“4/4”和无规则养育的开始 6~9个月：经受住前后不一致

9个月之后的E.A.S.Y.程序 4个月或更大的时候开始E.A.S.Y.程序 方案第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 我的宝宝有情感生活吗？

婴儿如何感觉本性：孩子的脾性 每天的时刻：5种类型

培养：父母如何克服孩子的脾性 为什么有些父母看不到吻合度

信任：形成良好的情绪适应能力的关键 打破信任的纽带 建立信任的12条小建议

延长的分离焦虑：当亲密导致不安全感产生时 独自玩耍：情绪适应能力的基础第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！

我的宝宝吃饱了吗？多少是正常？ 加餐 头6周：食物管理问题

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

痛苦的喂食：胃部不适 6周~4个月：生长突增期 4~6个月：更稳定的进食

6~9个月及以上：无规则养育的危险 从乳房到奶瓶：断奶的第一步

“但是我的宝宝……”：妈妈对断奶的失落感和内疚感

吸杯：我现在是个大孩子了！ 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 食物管理：你是在牲口棚里长大的吗？

4~6个月：做好准备 6~12个月：救命！我们需要固体食物顾问！

1~2岁：食物管理不善和食物奥运会 2~3岁：食物偏好以及其他恼人特征第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？六种原因  
原因1：缺乏常规程序 原因2：不充分的睡眠程式 原因3：无规则养育 原因4：饥饿  
原因5：刺激过度 原因6：不舒服 处理六种原因：哪个先来？多少睡眠帮助是太多了？  
父母的需要怎么能超过婴儿的需要呢？不适当的干预：3个月前不要使用抱起一放下法  
首要的事情首先做 胃食管反流的恶性循环第6章  
抱起一放下法——睡眠训练工具——4个月~1岁 无规则养育的典型实例  
什么是抱起一放下法？3~4个月：调整常规程序  
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  
4个月的案例分析：实施4小时E.A.S.Y.程序 4~6个月：处理老问题  
4~6个月的案例分析：抱得太久 6~8个月：身体活跃的婴儿  
6~8个月的案例分析：从出生起就不睡觉 8个月~1岁：无规则养育最严重的时候  
8个月~1岁的案例分析：多种问题，一个方案 关于小睡  
抱起一放下法不起作用的12种原因第7章  
“我们依然睡眠不足”——1岁以后的睡眠问题 一个危机 第二年的睡眠问题  
第三年的睡眠问题 针对幼儿的睡眠策略 适当，噩梦般的幼儿  
尼古拉斯：（夜间）依赖吃奶来睡觉的婴儿第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 失控情绪：危险因素 孩子的情感社交类型 环境因素 发育问题  
父母的行为 对主观父母的剖析 成为客观父母 收集证据 教你的孩子情感F.I.T.  
情感和社会能力的转折点：使F.I.T.适合你的孩子 典型的幼儿犯规  
如果我的孩子有问题……而他情不自禁怎么办？第9章  
E.E.A.S.Y.能办到——早期如厕训练案例 便盆恐慌 9个月时开始可以E.E.A.S.Y.  
开始：9~15个月 如果我错过了较早的“窗口期”怎么办？依然合作：16~23个月  
避免权力之争：2~3岁及以上 如厕困难 关于如厕训练的真正关键第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 12个基本问题 注意发育的影响 了解你自己的孩子  
留意破坏常规程序的因素 保护家庭环境 对无规则养育采取损失控制措施  
设计一个方案：解决问题的12个基本原则 多利安的困境：“突然之间不断反抗”  
恢复后的忧郁：“我们无法恢复正常” 突如其来的恐惧：“她害怕浴缸”  
陌生人焦虑：“临时保姆没法安慰他” 星座  
· · · · · (收起)

## [实用程序育儿法](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

教育

儿童教育

孕育

儿童心理

幼教

儿童

美国

评论

最终看完了，娃依然不能好好睡觉

解决了吃饭问题以后，又是睡觉问题，嘘拍法，抱起放下法，打通婴儿床法，法伯法，提前叫醒法，装睡陪伴法通通试过，所有的方法都是奏效一次以后就失灵，儿子有着极强的反侦察能力。轮换着来吧，哭哭。

again 纯属感兴趣没准备生崽子谢谢 以及这本和西尔斯的亲密育儿法相比  
打从心里更能接收本书的理论 亲密育儿法强调孩子就那么孩子几年  
在你是他的世界的时候 给他无尽的依赖吧 实用程序法更倾向于  
没有人能够不受限制不遵循规则的存在 你的孩子也一样  
所以让他从小就接收一定的限制吧 为了大家都能更好

关于新生儿养育最好的一本书，今天无意中搜了一下作者Tracy Hogg，发现她2004年45岁就过世了，好可惜，R.I.P

有用。但是把一个方法写成一本400多页的书，话也够多的了。

如果真的从小执行，肯定是极好的！但是如果我没有从小执行，需要一个过程，我实在看不了小家伙的委屈眼神儿，就让我们继续奶睡，其他的交给时间吧。。。。

-----  
有种读过就像没读过的感觉

-----  
鉴于娃晚上的睡眠开始一小时一醒，我开始研究老婆一直遵守的程序育儿这本书。发现网上流传的很多抱起放下的实践版本，都是混入了哭免法的变种。而这本书倡导的，应该是通过陪伴培养信任，进而让娃可以自主入睡和自己玩的理念。

-----  
坐月子期间买的这本书，现在女儿六个月了，作息时间非常规律。

-----  
也许这套方法是有效的，但是需要家里人手充裕，且这些人都有相同的理念。意思就是放我这儿搞不起来，并且在前6周面对一个因为胀气哭闹不止的婴儿妄图给她实行吃玩睡的规律循环，结果就是把自己搞得无比焦虑。差评！

-----  
建立E.A.S.Y并不easy。

-----  
很有意思的一本书，或许，在实际过程中无法完全按照书本实施，但绝对是一种新的思路。

-----  
每一个新手父母必读，尤其是重视宝宝规律作息的新手父母

-----  
特雷西霍格和小土大橙子一起看，可以拯救新妈妈！有些观点很好，但有些见仁见智。实测梦中喂食对我家这位无效，坚持了一个月夜夜醒三次，逐步取消后反而一夜只醒一次了。因此，我认为梦中喂食容易干扰婴儿的睡眠周期。

-----  
造成没经验麻麻好几天的焦虑。里面讲到做父母要耐心、清醒，以及关于睡眠分析的内容还不错，but I don't believe in "training" your baby.

但是真正实施的话需要全家人的支持和配合，适合全职妈妈

宝宝两个月那天开始晚上七点一觉睡到早晨四点。推荐给同学之后她宝宝三个月不到晚上只醒一次！本来夜醒无数次

觉得也就参考一下吧，书中的方法不能生搬硬套，得结合自己宝宝的实际来，大体上顺其自然，适当干涉形成规律就好了

操作性差。

至少在帮助孩子入睡方面，经自己尝试，切实可行

[实用程序育儿法 下载链接1](#)

## 书评

怀孕时一直坚持亲密育儿法，不想条条框框限制宝宝天性，这本书的名字也确实有点“不人性”。但分娩后被婴儿睡眠问题折磨，作为全职妈妈，我却连家务都无法处理，于是看了很多睡眠方面的书和文章。直到宝宝五个月在微信遇到“小土大橙子”，才发现这本书的好。不是广告，我也不...

我的大宝菲菲已经32个月了，毫无疑问，她就是特蕾西所说的五种类型中的天使型或教科书。然而，她在5个月之前简直让我崩溃了，每次入睡都要抱在手里哄，不仅如此，还要边抱着边走路或者边唱歌，好不容易睡着了，一放到婴儿床上就要醒，又要重新抱起哄睡。小家伙患有先天性肌性斜...

关于新生儿养育，如果只读一本书的话，我推荐这一本。不要因为那个一板一眼、一点都不抒情、不浪漫的书名就先认定它枯燥无聊，可知新手妈妈们最需要这种干货满满的书籍。

之前也看过别人说，要警惕那些操作性很强的育儿书，这一点，我也基本认同。但这本书，虽然也操纵性很强， ...

无论对于母乳喂养还是人工喂养的宝宝都有非常详细而实用的阐述。

关于“婴语”的部分，有点抽象，学不会。

关于喂养和睡觉的部分非常实用，尤其适合新手妈妈，不同月份的宝宝可以参考上面的作息时间表来，每天E.A.S.Y.怎么安排，吃多少，该怎么吃，如果不睡觉怎么办等等。

虽然...

孩子四个月大，奶奶回家了，剩我一个人带孩子，发现让孩子睡觉简直就是身彼此身心的折磨。我就快速查找如何让孩子睡觉，怎么才能一个人轻松带孩子，就找到了这本书。这书我之前听说过，因为以前是我婆婆帮我带孩子，我没觉得累，就没看。现在就剩下我一个人了，我必须得把孩子...

偶爾從網上看到有人談論“噓拍法”和“抱起放下法”，從而一步一步的找到這本書。那時候，我剛剛從醫院出來，正為寶寶們的日夜顛倒而大傷腦筋。

書上講的很多方法都很實用，雖然剛開始實施的時候會很困難，但是慢慢來，就會發現就成效。不過這本書畢竟是外國人寫的，外國的寶...

作为一个13M宝宝的老母亲，倘若你让我给你推荐一本育儿书，毫无疑问的，这本书是我的第一推荐。

人，天生就需要从秩序中获取安全感。这是有了娃之后最深刻的体会。呱呱坠地的新生儿面对这个世界尤其彷徨，他们已经在子宫里待了太久，从一个小小的受精卵慢慢成长为一枚肉眼不可...

有时候，不得不承认，对于迎接一个新生命的到来是有些却步的。  
不仅是对于自己生活翻天覆地的变化，几个家庭真正面临融合，更重要的是，一个柔弱的生命来到这个世界上，依赖你，成为你一辈子甜蜜的责任。。。  
对于悲观进取型的我而言，从确定怀孕以来，似乎总是压力多于喜悦。 ...

现在正对照书籍对130+天的宝宝进行四小时E.A.S.Y喂养和睡训。几天下来睡训效果显著，不用一直抱着十几斤的娃颠来颠去了。这也是我进行睡训的初衷。当然娃还是会哭闹，但是比以前轻松多了。还会继续坚持下去。

喜欢这本书里tracy回答读者的疑问。虽然事后才知道她写这本书...

上来先给个评价，这本书非常值得新手父母学习，而且是越早越好。  
我是在娃二个月时候开始读这本书，才发现自己之前的两个月完全属于“无规则养育”的典型。所以，立刻按照书中讲的方法去做，坚持easy的作息规律，坚持记录，一个月后也就是娃三个月左右的生活规律已经完全与书中...

我看这本书的时候已经比较晚了，小孩已经一岁多了。对这本书印象最深刻的，就是做一个P.C.父母：Patience（耐心） and Consciousness（清醒）。  
Patience：养育小孩要有足够的耐心，当你试图改变孩子的坏习惯时，耐心显得尤为重要，改变需要时间，孩子越大耗时越长。Conscious...

靠着这本书和小土大橙子，解决了娃哄睡的问题，把睡渣改造成了天使，中间心酸泪简直不忍回忆，感谢作者。以下都是凑字数下都是凑字数下都是凑字数下都是凑字数下都是凑字数下都是凑字数下都是凑字数下都是凑字数下都是凑字数...

#育儿读书笔记#

《实用程序育儿法》是从小土的书里了解到的，抱着蛮看看的态度开始读，发现这本书里育儿方法系统化、案例丰富，值得认真阅读，捋清每个知识点。花了好几天的时间将

每章内容画了思维导图，因为书中干货太多，导图舍不得简略，也摘抄了不少内容。将最有感悟内容...

---

[实用程序育儿法 下载链接1](#)