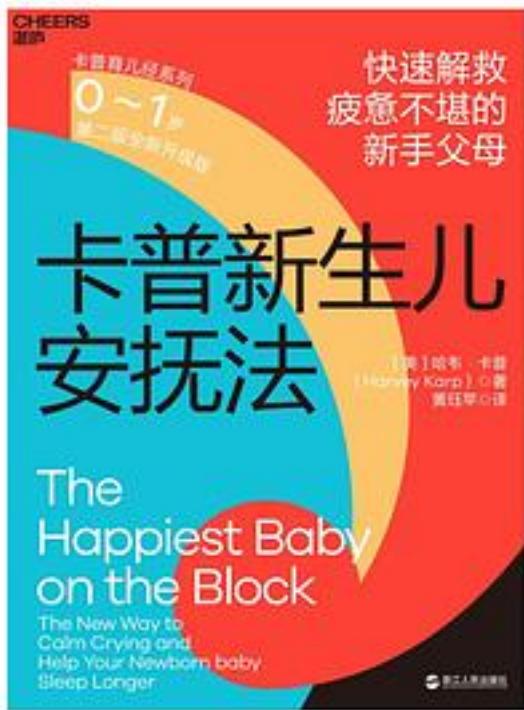


# 卡普新生儿安抚法 (0~1岁)



[卡普新生儿安抚法 \(0~1岁\) 下载链接1](#)

著者:[美]哈韦·卡普

出版者:湛庐文化/浙江人民

出版时间:2019-10-25

装帧:平装

isbn:9781305158603

●宝宝动不动就大哭不止，怎么哄都哄不好，怎么办？

宝宝一夜醒3回，根本没法睡整觉，整天疲惫不堪，怎么办？

●卡普医生汇聚30年儿科临床经验，针对0~1岁宝宝量身打造了一套5S安抚法，通过包裹 (Swaddle)、侧卧/俯卧 (Side)、摇动 (Swing)、嘘声 (Shushing)、吮吸 (Sucking)，以及这些方法的不同组合，30秒轻松安抚哭闹宝宝。

●神奇的5S安抚法基于科学概念，书中详细阐释了婴儿各种身心反应的原因，从根本

上改变了父母对新生儿成长需求的理解，并且给出95%以上婴儿都适用的科学安抚法，30秒便能让孩子从哭闹中平息下来。还能让孩子养成夜间6~8小时睡眠，且中途只需喂一次奶。通过使用5S法，每一位爸爸妈妈都能快速有效成为安抚哭闹宝宝的高手。

●第二版不仅对内容进行重新修订，还新增大量真实案例和父母感言，针对新时代父母遇到的新问题，给你升级版的解决办法。

●全美家喻户晓的明星儿科医生给你一套百试不爽的新生儿安抚宝典。

95%以上婴儿都适用，30秒轻松安抚哭闹宝宝。让孩子养成夜间6~8小时睡眠，且中途只需喂一次奶。

●快速解救疲惫不堪的新手父母，有效安抚婴儿哭闹，摆脱产后抑郁。

●长踞亚马逊育儿榜前10，畅销20国经久不衰。

●小S、麦当娜、布鲁斯南以及众多好莱坞明星都在用的神奇安抚法。

●前美国公共卫生部部长朱利叶斯·里士满、《美国儿科学会育儿百科》主编斯蒂文·谢尔弗、加州大学圣迭戈分校儿科学教授马丁·斯坦盛赞推荐。

●湛庐文化出品。

作者介绍：

哈韦·卡普 (Harvey Karp)

●美国明星儿科医生、儿童成长专家，长期从事儿童发展研究，拥有长达30年的儿科临床经验。其研究结果得到美国公共卫生部部长及多名儿科学专家的认可。

●医学博士，美国儿科学会成员，南加州大学凯克医学院儿科学副教授，擅长将复杂的科学转化为有效的技术。作品被翻译成20多种语言，从根本上改变了父母对儿童需求的理解，卡普育儿经系列稳居美国育儿书籍畅销榜。

●频繁亮相美国各大热门电视节目，包括《菲尔博士》《早安美国》《观点》，以及美国有线电视新闻网 (CNN)、加拿大广播公司 (CBC) 和微软全美广播等，全美家喻户晓，被誉为“超越斯波克的好莱坞御用儿科医生”。

目录: 前言 平息婴儿哭闹的古老秘籍

第一部分 爸妈在叫苦：宝宝为什么哭得那么厉害

01 爸妈的福音：安抚哭闹宝宝的新方法

02 号啕大哭：婴儿最古老的求生工具

03 可怕的肠绞痛：全家人的一场“哭难”

04 5种盛行的肠绞痛理论：为什么它们都是错的

05 肠绞痛的真实原因：缺失的第四妊娠期

第二部分 宝宝不哭：学习安抚婴儿的绝佳方法

06 被遗忘的第四妊娠期：别再把孩子当小马驹

07 镇静反射和5S法：按下宝宝的哭闹“关闭键”

08 第1个S法：包裹

09 第2个S法：侧卧/俯卧

10 第3个S法：嘘声

11 第4个S法：摇动

12 第5个S法：吮吸

13 拥抱疗法：找到宝宝最喜欢的S法组合

14 肠绞痛的其他疗法：从按摩、哺乳到治疗便秘

15 神奇的第6个S法：睡个好觉

结论 第四妊娠期结束，出现了一道彩虹

附录A 危险信号和红色警报：何时必须寻求医生帮助

附录B 新手父母的生存指南：应对新生儿的10条生存法则

致谢

译者后记

• • • • • (收起)

[卡普新生儿安抚法（0~1岁）](#) [下载链接1](#)

## 标签

育儿

湛庐文化

新生儿

新手父母

教养

心视界

## 评论

方法还算OK，但是太啰嗦了，一直在重复。

---

5S法还是比较实用的：包裹、侧躺、嘘声、摇动、吮吸

## 书评

这是一本逻辑清晰，简单易读的育儿书籍。首先它用先破后立的方式，破除我们对于“腹绞通”的大部分片面见解。在百废待兴之际，抛出他“缺失的第四期”的假设并作论证。

简单割裂的一种方法产不能很好地解决身心综合的第四期问题，于是，作者提出了他的“5S”安抚法。 (sw...

个人觉得：这本书应该是准父母阅读的第一本育儿书！不是为了学会如何安抚哭闹的小孩，而是接受一种理论--三个月之内的小孩还处在第四阶段，还是类胎儿，需要家长的爱与安抚。当准父母接受这样的观点，那么在面对孩子的时候会更多理解更多从容。当然这本书里写的关于安抚新生儿...

初为人母，时间被带娃填的满满的，这本书也是断断续续看了好久。但很值得，它仿佛带我打开了新世界的大门。有感动，有干货。它让我知道了一个概念叫“第四期”，它激励我消除抱怨，心甘情愿用更多爱去对待我的孩子。同时，用一些有效的方法，做一个聪明的妈妈。作为睡眠入门...

这本书主要讲了如何安抚狂哭不止的新生儿。

几百万年来的进化过程迫使我们的祖先不得不在婴儿尚未发育完全之前就让他们降临到人世。我史前妈妈提前三个月“驱逐”婴儿完全是不得已的，因为他们的大脑发育得太快了。在生命的头三个月，他们还是太脆弱了，如果能够跳回原本的孕育...

本书推销一种看法（婴儿早出生了三个月，所以要经历一个第四期，在这个阶段，父母应该为其提供类似于子宫的体验）和一套做法（5S法，即包裹、嘘声、侧躺、摇晃、奶嘴，整合为一套拥抱疗法，可以让哭闹的孩子快速安静下来）。

我相信这套方法对于忙碌于工作而少有时间与孩子待在...

卡普新生儿安抚法 (0~1岁) [下载链接1](#)