

《鈞媽快樂育兒經》

图书基本信息

书名：《鈞媽快樂育兒經》

13位ISBN编号：9789868819382

10位ISBN编号：9868819385

出版时间：2013-12-16

出版社：所以文化

作者：鈞媽

页数：296

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《釣媽快樂育兒經》

內容概要

《鈞媽快樂育兒經》

作者簡介

鈞媽
一位平凡的職業婦女 + 全職媽媽，也是百萬部落客主 + 創業者。
生下鈞之後，在手忙腳亂中深信育兒應該是快樂、甜蜜，而非辛苦、痛苦的事，於是成立「亂七八糟的快樂育兒」部落格，開始一點一滴寫下育兒經驗與訣竅，並讓新手媽媽諮詢育兒方法，被譽為「寶寶作息天后」。曾榮獲華文部落格大獎年度最佳親子家庭決選入圍，文章經常被大紀元、奇蜜親子網等轉載引用，也是廣大媽媽們在育兒時經常參考的嬰幼兒作息部落格。
部落格：luckland1.pixnet.net/blog

書籍目錄

推薦序：本書是媽媽的一顆定心丹許登欽

前言：給新手媽媽的掏心話

第一篇懷孕時的準備

1媽媽必備用品

待產包

餵母乳 / 坐月子的用品

2寶寶必備用品

哺餵用品篇

衣著用品篇

清潔用品篇

衛生和沐浴用品篇

寢具用品篇

外出用品篇

其他物品篇

第二篇迎接新生兒，作息大作戰

1甫出生的第一個月

4個注意事項

坐月子常犯的錯誤

睡姿的選擇 仰睡、側睡、趴睡

預防嬰兒猝死症

餵奶的學問

如何為寶寶洗香香？

2如何讓寶寶規律作息？

0～3個月規劃作息與調整要點

【步驟1】劃分日夜

【步驟2】決定第一餐

【步驟3】白天就是飲食、清醒、小睡三事

【步驟4】晚上保持喝奶和睡覺

【步驟5】預留延長睡眠的夜晚時間

【步驟6】養成紀錄寶寶狀況的習慣

3規律作息應該具備的觀念

【觀念1】為什麼要訂作息表？

【觀念2】習慣是可以養成的

規律作息常見的錯誤

寶寶常見的3種哭鬧

10個新手父母的常見問題

第三篇0～3個月：帶寶寶融入家庭生活

1如何教0～3個月的寶寶好好睡覺？

讓寶寶好睡的5個步驟

為了讓寶寶睡好覺的幾個常見錯誤

10個寶寶睡覺的常見問題

2自行入睡的理論與觀念

了解睡眠理論

必須具備的8個觀念

六個月前教孩子自行入睡的優點與缺點

哄睡和嬰幼兒睡眠減少的關係

3戒夜奶：讓寶寶睡過夜

戒夜奶的10個準備
戒夜奶的方法
寶寶發出睡過夜的訊息 可以戒夜奶了
錯誤的戒夜奶方式
睡眠對寶寶的重要性
13個戒夜奶的常見問題
4延長夜間睡眠
延長睡眠的事前準備
延長睡眠的方法
3個延長睡眠的常見問題
第四篇3~6個月：享受快樂育兒生活
13~6個月的作息規畫與調整
本階段調整重點
常見的意外教養狀況
9個調整作息的常見問題
2開始嘗試副食品
需要準備的幾項法寶
何時可以開始餵食副食品？
副食品食材順序4步
脹氣、腹瀉怎麼辦？
吃副食品要注意的事
食物泥的製作方法
10個關於副食品的常見問題
3帶寶寶外出
外出時的吃
外出時的作息
外出時的睡
外出時該怎麼坐車
2個帶寶寶出門的問題
第五篇6~9個月：教養從現在開始
16~9個月的作息調整
本階段調整重點
本階段需要注意的教養問題
2個調整作息的常見問題
2厭食或厭奶 不吃該怎麼辦？
食物泥的問題
身體的因素
10個厭食常見問題
3日常生活的教養
開始學習手語
生活該有限線
餐桌上所發生的問題
學習獨玩3步驟
遊戲床時間是否必要？
幫助寶寶度過分離焦慮症
關於日常生活教養的5個問題
第六篇9~12個月：多活動，多消耗體力
19~12個月的作息調整
本階段調整重點

分房或分床
4個調整作息的常見問題
2如何轉換寶寶的食物型態？
該吃食物泥還是粥？
養壯的壓力
不會變胖的2個飲食方式
拒絕副食品的原因
8個食物轉換方式的問題
3煮粥的開始
讓粥美味的6道作法
煮粥不難，教你2種煮法
煮粥要注意的問題
獨家好粥 鈞媽拿手粥食譜
4較大月齡的睡眠訓練
如何教孩子累了就能睡？
自行入睡的2個方法
較大月齡睡眠上的2個常見問題
5 9~12個月的教養
嬰兒教養的3個迷思
3種不同個性的教導方式
媽媽要學習深呼吸
教養要一致、堅持到底
教養上的常見問題
第七篇不論「百歲」或「親密」，都不能盲從
1該選擇百歲育兒還是親密育兒？
所謂百歲育兒 優點與陷阱
所謂親密育兒 優點與陷阱
找出更適合你的育兒法
2養出白白胖胖的孩子
副食品和奶的比例怎麼拿捏？
奶嘴、乳房、手指，要吸哪個？
吸奶嘴、吸乳房、吸手指，如何戒？
3鈞一歲前的作息表

《鈞媽快樂育兒經》

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:www.tushu000.com