

《让孩子做主》

图书基本信息

书名：《让孩子做主》

13位ISBN编号：9787540578254

出版时间：2013-6

作者：小巫

页数：284

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

《让孩子做主》

内容概要

本书作者小巫，是中国大陆第一名汉语为母语的**国际母乳会哺乳辅导**，十多年来义务帮助了成千上万名母乳妈妈，受到众多新手父母的热烈拥戴，她开启了中国母乳喂养新纪元，被国外媒体誉为“中国的斯波克博士”。这本书，曾经赋予无数母乳妈妈超强的正能量，这本书，是每一位准妈妈和新手妈妈的手头枕边**必备书**。

十年，常常被认为是一个时代那么，这就是一本具有划时代历史意义的书。

过去的十年间，无以计数的新手妈妈——

阅读这本书，让怀里的宝宝吃上了香甜的母乳；

信赖小巫，结识了国际母乳会、西尔斯医生，以及亲密育儿法等现代科学养育理念，

走进小巫养育学堂，走上无条件爱和接纳孩子的幸福旅程，享受到健康积极的亲子关系。

这是儿童教育专家小巫的育儿手记，也是一位育有一双儿女的母乳妈妈小巫的养育心得。这是一本宣传将母乳喂养进行到底的好书，从催奶到夜间哺乳难题再到如何给孩子离乳，它都能为新手妈妈提供全方位的指导！这是小巫畅销十余年的力作，本次修订不仅保留了以往版本中的精华内容，还升级调整了全书的内容结构并更新数据加入了关于母乳喂养的新资讯！《让孩子做主——母乳妈妈育儿手记》的最新升级版分为“初为人母”、“相信母乳”、“养育之路”、“关于睡觉这件事”和“不止是母乳”五大部分内容，每一部分内容都将为准妈妈和新手妈妈传递母乳喂养的正能量！

《让孩子做主》

作者简介

小巫，著名儿童教育专家。毕业于北京大学，美国Rutgers大学教育学硕士，国际母乳会哺乳辅导，美国父母效能训练课程(P.E.T.)英文讲师，两个孩子的妈妈。从事儿童教育、亲子关系和父母成长的研究、咨询与培训工作15年，著有《小巫教你讲故事》、《接纳孩子》、《成功渡过母爱第一关》等畅销书籍。在多家育儿、时尚和心理类杂志及网站上主持专栏，担任中央电视台、中国教育电视台和中央人民广播电台等多家媒体的长期嘉宾专家、全国妇联心系新生命组委会特聘专家、清华大学特聘讲师。在全国各地举办多场讲座，深受年轻父母拥戴，被国外媒体誉为“中国的斯波克博士”。

书籍目录

第一部分 初为人母

生孩子

产后

第二天

开始的开始

奶下来了

三个人的世界

坐月子

盼望天堂

母爱的感觉

做母亲是一件孤独的事情

第二部分 相信母乳

你都给孩子吃什么了

母乳vs奶粉，谁是最好的选择

母乳喂养，不仅仅是为了孩子

相信母乳

成功母乳喂养的秘诀

难道都是母乳的错

质疑体重增长表

不可一“钙”而论

第三部分 养育之路

吃喝拉撒睡，没一样做得对

阿姨的烦恼

你妈妈没给我批条儿

到底是谁的需要

让孩子做主

迟来的决定

全职妈妈vs全托幼儿园

男孩还是女孩

妈妈心尖尖上那团肉肉

大自然帮我带孩子

第四部分 关于睡觉这件事

他怎么还不睡觉

夜间哺乳的难题

不必一觉到天亮

跟谁一起睡

第五部分 不止是母乳

该给他加蛋黄了吧

解除辅食添加常见误区

将母乳喂养进行到底

断奶，别听偏见的

断奶，请慢慢来

新的生命，新的起点

母乳喂养，原本艰难

附录

国际母乳会小册子（？）

给母乳宝宝添奶粉——“就一瓶，不要紧的”，真的吗？

《让孩子做主》

配方奶vs母乳成分对比表
母乳喂养的心路历程
后记
参考书目
网络书评摘抄

《让孩子做主》

精彩短评

- 1、很后悔怀孕时没有看到这本书
- 2、读起来都是满满的感动，也会增添很多信心，每位准妈妈都该提前阅读，以便对未来可能发现的阻碍做好心理准备，因为孩子生出来后，的确会有很多人给你支招，你自己也会因为不忍心而放弃，如果提前掌握了这些知识，武装好自己，就不会那么无助了。
- 3、一直没有把产后育儿放在心上，零准备地在2月底听完孕妇学校的最后一课——母乳喂养，当天极度抑郁，几乎失去对如何为人母的所有信心。感谢少贞心心相印的馈赠，这本如及时雨一般出现在案头的书，一扫心头的阴霾，将未来的那条路清晰地呈现在眼前，坚定而幸福。
- 4、小巫写的书喜欢东扯西拉，没有系统性，好多理论都是直接搬经典，有种时曾相识的感觉。但这一本胜在结合自身经历，读起来比较轻松，对母乳喂养孩子的很多疑惑都被释然了，觉得放弃原先混合喂养的计划，坚持纯母乳喂养到一岁到一岁半。希望一切顺利！！
- 5、不如西尔斯母乳喂养全书的干货多，但胜在共情。
- 6、这本书通篇就了一句话：相信自己，是个妈就会有奶的。一点技术含量都没有，也没有多大参考价值，连鸡汤部分都写的很烂，无语。
- 7、真的是怀孕时候就该看的一本书，真心觉得每一位妈妈都应该看得书，如果有100颗星，我一定会给100颗星，绝对的准妈妈必读，生之前没有看的，依旧要抓紧时间必读！！！！
- 8、多数知识来自西尔斯育儿和海蒂怀孕大百科，但以第一人称来写，显得更为生动，而且加入了作者本人的育儿经历，可以给初次育儿的准妈妈一个很好的参考，有空的话值得一读~
- 9、同学推荐的~
- 10、关于母乳喂养能了解到不少知识，还有亲密关系建立的基本哲学。对文字就不要高要求了。
- 11、还行，少些自我吹捧会更好。
- 12、总归一句话，在养育孩子的过程中太多人随意的指手画脚，让新妈妈承受很多的压力，给新妈妈带来无数的犹豫，怀疑和不自信。要坚定我的孩子我做主，说起来容易做起来难。
- 13、流水账，类似论坛长帖，随便看看

1、【第一部分 初为人母】1、剖腹产容易让母亲产后与孩子隔膜的感觉。2、避免“乳头混淆”，不要给孩子使用奶瓶，必须喂添加物时用小勺或针管；要不要给6个星期以下新生儿安抚奶嘴。3、初乳很珍贵，即使看不到，也是在分泌的。初乳的脂肪和碳水化合物含量极低，却含有大量活性蛋白质、免疫球蛋白和其他有益成分。4、孩子出生几分钟后就应该送到母亲的乳头上开始吸吮。出生后20-30分钟，新生儿的吸吮反射最为强烈。一般成功产奶，需要三到七天的时间。5、宝宝醒来的时候总让他吸吮乳头，不仅是为了催下奶来，也是为协助并刺激子宫恢复。6、正确的哺乳姿势要点：妈妈要坐舒服了，宝宝要躺舒服了，将乳房提供给宝宝，鼓励宝宝正确地衔住乳房，含住乳晕，有效的吸吮方式是下唇外翻，协助宝宝的呼吸，母亲要多摄取液体，按需喂奶、多喂、勤喂（24小时内8-12次）。7、既然生下孩子，就要自己抚养，这是我不容推卸的责任。8、更换尿布的时候注意保护腰和背，换尿布的台子高度要和胯平行。9、治疗乳腺炎的关键之一在于孩子的频繁吸吮，有助于疏通奶管，缓解因为胀奶引起的痛楚；同时妈妈要注意多休息，最好能卧床静养。消肿的秘方是冰敷，一边各敷10分钟、一天三五回。10、正常吃母乳的宝宝拉的粑粑是黄色、不臭但有点儿奶酸味、稀糊状的一大摊。出生后六个星期内频繁排便不是腹泻，是得到了足够母乳的标志，因为母乳容易消化且不含任何有害菌类；六个星期以后，一周只有两到三次甚至更少的排便。11、新生宝宝在吃饱母乳后，都有额外的非营养性吸吮要求。12、吐奶是正常现象。防止吐奶的手段有几条：不要让宝宝吃得太急，喂奶中以及吃饱后注意拍嗝，喂奶后最好让宝宝竖立20-30分钟、也别急着忽悠宝宝玩。夜间哺喂母乳宝宝，拍嗝不是必须的。【第二部分 相信母乳】1、常见容易致敏的食物包括乳制品、鸡蛋、贝类海鲜、坚果、麦类、柑橘类和莓类水果。洋葱、大蒜、西兰花及其他十字花科蔬菜等容易引起胀气，有些宝宝不喜欢母乳中含有辣椒的味道，酒精、香烟、咖啡因等也是母乳妈妈需要尽量回避的东西。2、猛长期出现在第三个星期、六个星期、三个月和六个月左右。这时婴儿需要的养分比较多，会通过频繁吸吮刺激母亲制造更多的乳汁。3、新生儿肠绞痛，是新生儿夜里哭闹的原因之一，一般到了四五个月会自行消失。4、来自家人（特别是老人）制造的母乳障碍：觉得没有下奶直接喂奶粉，喂奶后孩子哭闹说是奶不够、奶不好、孩子没吃饱、继续给孩子添加奶粉，睡眠时间不长、体重增长不如其他婴儿迅猛、觉得需要改喂奶粉，吃完母乳后海能再吃一些奶粉、觉得没吃饱、其实是非营养性吸吮要求，老人觉得喂奶粉自己才有贡献价值，老人误以为配方奶优于母乳等。5、孩子哭闹除了饥饿以外的原因：需要母亲怀抱、满足额外的吸吮要求，尿布脏了、小屁屁涨了尿布疹，穿得太多或者太少，吃奶时肚子进了空气不舒服，妈妈吃了让孩子有过敏反应的食物，妈妈心情焦虑影响了孩子，其他身体或者心情的不适。6、不必迷信体重增长表。体重确实增长缓慢的情况：两周之内没有恢复到出生时的体重，头三个月内体重增长每周不足200克。7、母乳喂养的宝宝不需要喝水或果汁。吸吮时间不够长，会得不到高脂肪、高热量的后奶。8、只要母亲自己摄取足够的钙量，母婴每天适时晒太阳，就不会缺钙。让宝宝的身体每天接触20-60分钟的阳光。宝宝肋骨外翻，不一定是缺钙，可能是偏爱某一边侧睡导致。宝宝枕秃，不是因为缺钙，是因为摩擦。不要盲目补钙或维生素D，相信自然。【第三部分 养育之路】1、不要过早给孩子添加果汁，柑橘类水果容易引起过敏症，果汁中的果糖和矿物质也会增加孩子的肾负担。2、孩子真正能自主控制排便的年龄在两岁左右。过早逼迫孩子规律排泄，会给孩子增加不必要的精神负担，造成逆反情绪。3、防止孩子玩弄生殖器的办法：用玩具分散他对自己身体的注意力，不给他有机会接触到生殖器，继续穿着纸尿裤。4、一般大人穿多少衣服，孩子穿多少就够了，与其捂着不如晾着。5、婴幼儿睡觉不要枕枕头，脊柱太软容易造成脊柱弯曲；不趴着睡也不仰着睡，左右轮换侧睡比较安全，而且脑壳也比较漂亮；婴幼儿睡觉的时候大人该干什么就干什么，不用特意降低音量。6、再小的孩子也需要自己活动的空间和时间，需要自己感受和探索这个世界，不能总抱着束缚他。7、根据孩子的个性要求和习惯来调整成年人的作息时间，而不是强迫孩子去适应成年人。8、孩子饿了自然会吃，少吃一两口不要太紧张，也不要想法设法让孩子多吃，甚至端着碗满世界追着孩子喂，这样会给孩子造成精神负担、更加不喜欢吃奶或吃饭。9、一岁之内杜绝鸡蛋、尤其是蛋清，容易过敏。过敏体质婴儿可以依靠母乳喂养到一岁以上，过了敏感期愿意吃辅食时再加辅食。10、分离病。得不到父母亲吻、拥抱的孩子会产生皮肤饥渴，会变得焦虑、封闭、愤怒、冷漠，或者富有攻击性和冒险性，会产生各种各样的行为和心理问题。11、因为小孩不会咳痰，身体对于清除呼吸道分泌物的反应是胃痉挛继而引起呕吐。12、多接触人群，孩子性格会比较开朗、不认生。【第四部分 关于睡觉这件事】1、夜间哺乳：婴儿25%的汲取是在夜间，夜里间隔

《让孩子做主》

五六个小时不喂奶会因涨奶而肿胀难受，早餐再喂宝宝会叼不住乳头。妈妈要学会躺着喂奶，一边喂一边和宝宝同入梦乡（？）。2、导致婴儿夜间频繁苏醒的原因包括：出牙的不适，尿片过湿，感觉要撒尿，睡衣不舒服，衣服、被褥、室温过热，吃得过饱或者饥饿感，鼻子堵了，生病的不适，空气中有异味或者粉尘，不熟悉的声音，感冒、耳朵发炎、尿道感染、蚊虫等。3、提倡母乳喂养到两岁以上，推荐自然离乳。4、医学上对婴儿睡整夜的定义是连续睡眠5个小时。一个小孩如何睡觉，与其本身的脾气和性格有很大关联。5、协助宝宝愉快入睡的小贴士：白天多拥抱安抚宝宝，固定的睡前活动和睡眠时间，抚触按摩或洗个温水澡，吃着母乳自然入睡，父亲哄拍孩子入睡，和宝宝一起躺下来，哼唱小曲或者讲睡前故事。6、有些婴儿每小时经历一次轻度睡眠，有母亲在身旁，就能顺利度过这些脆弱期。7、首要抚养人：孩子跟谁时间长、是否母乳喂养、夜间找谁才能氨水，都可以决定谁是他的首要抚养人，母亲放弃这个权利和义务容易造成亲子关系基础薄弱，今后的亲子沟通会遇到许多阻力和困难。反对孩子与父母隔离，反对把孩子推给保姆或老人，反对为了成年人的需要强行更改孩子的需要。8、不要轻易使用“让孩子哭去吧”这种办法，会阻碍宝宝开发交流技能。9、在任何家庭单位中，夫妻关系是第一位的，亲子关系是第二位的。10、母婴同床同睡守则：（1）床上不可以有任何喝过酒或服用过影响其警觉度药物的人；（2）床上不可以有任何吸烟者，哪怕其不在床上吸烟；（3）床上不可以有任何因筋疲力尽或患病而无法很快恢复正常意识的人；（4）不要和宝宝在沙发、摇椅、椅子、软塌塌的垫子或者水床上共眠；（5）不要盖很厚的被子；（6）不要让宝宝的头在枕头上；（7）床单紧绷着床，没有多余的褶皱；（8）床上不要有宠物；（9）确认床垫和床框之间或者床和墙之间没有可以让宝宝陷进去的空隙；（10）床上不可以有其他孩子，如果有其他孩子中间要隔一个大人；（11）不要把孩子裹在襁褓里；（12）出母乳喂养而且是亲自喂，否则容易降低夜间对宝宝的敏感性。【第五部分 不只是母乳】1、婴儿可单纯母乳喂养至六个月甚至更晚再添加辅食。母乳是一岁以内孩子最主要的食品和最完整的营养来源。2、对人体最有益的糖是多聚糖类，常见于面条、土豆、豆类、谷物、坚果等富含淀粉的食物；其次是果糖。给小孩吃的米粉、酸奶之类，要主要选择无糖的。罐装婴儿食品尽量少吃。3、不要给孩子吃带调味品的食物，过早摄取糖分盐分对婴儿健康不利，而且容易把口味变重。4、宝宝准备接受辅食的迹象：宝宝有能力表达拒绝，宝宝能够不用扶助、自己坐着、脖子也能够直立，宝宝的舌头推吐反射消失、并具备吞咽能力，宝宝对大人吃饭表现出极大的兴趣、并能够伸手抓住食物。5、添加辅食的最初都是一天仅仅喂一小勺食物，妈妈观察宝宝是否接受、是否过敏。如果宝宝对某种食物过敏，最好在一年后在尝试同种食物，同时坚持母乳喂养。6、看一个孩子的进食量、营养摄取均衡，不是仅仅看一天，而是应该综合一个星期来看。不要把自己的孩子同其他孩子相比，接受自己孩子的个性，耐心地对待吃得“少”的孩子。7、辅食添加常见误区：（1）误区一：宝宝4个月了，应该添加辅食了；（2）误区二：不及早添加辅食，会造成营养不良；（3）误区三：添加辅食后，就应该给宝宝断奶；（4）误区四：给宝宝辅食添加晚了，会错过训练宝宝咀嚼能力的最佳时期（宝宝吃手指、咬牙胶、嚼玩具，吧能抓到手的東西往嘴里放，就已经在训练咀嚼能力了）；（5）误区五：宝宝不爱吃饭的时候，不能随他便，我要想方设法把吃的塞进去。8、帮助孩子获取成熟与独立的最佳方式，是在他们小时候满足他们对于依赖的需要。很多到了学龄期懦弱怕事、粘人的孩子，往往是因为被过早第置入过于要求独立能力的环境中。只有当孩子确信，一旦出现自己不能独立把握的情况，妈妈永远在身边支持自己时，才能发展真正的独立能力。9、唯一要不得的离乳原因是：别人都笑话我，孩子那么大了还吃奶，于是我就断了。10、关于离乳的偏见：（1）偏见一：X个月之后，母乳就没有营养了——随着孩子月份的增长、对辅食摄入的增多，吸吮母乳频率有所降低，母乳却会自动浓缩养分和抗体，将孩子所需要的营养丝毫不差地输送进来；（2）偏见二：不离乳，孩子会因为依恋母乳而不好好吃饭——母乳喂养有助于孩子接受固体食物，因为母亲每日的饮食成分和味道会渗透到母乳里，孩子会更乐意接受新的食物；母乳比奶粉和鲜牛奶香甜，吃惯了母乳的孩子当然抗拒奶粉和牛奶。11、离乳，应该慢慢来，以下分享几点离乳经验：（1）给孩子定时规律吃饭喝饮料，避免饥渴；（2）不主动喂，但也不拒绝；（3）试着改变孩子的日程安排；（4）鼓励孩子的父亲或者其他亲友帮助入睡或者起床穿衣等有吃奶需求的时刻；（5）感觉孩子将会要求吃奶时，提供其他替代物或者引开他的注意力。

《让孩子做主》

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