

《那些母乳喂养的日子》

图书基本信息

书名：《那些母乳喂养的日子》

13位ISBN编号：9787512707592

出版时间：2014-1-10

作者：旷云香

页数：232

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

《那些母乳喂养的日子》

内容概要

本书从宝宝出生开始，讲述了整个哺乳期会遇到大大小小的问题，教所有准备母乳喂养以及正在母乳喂养的妈妈如何应对和渡过哺乳期遇到的困惑，并穿插着讲述了在哺乳过程中如果人性化地教育孩子，让读者明白母乳喂养对培养出身体、心理都很健康的宝宝有着很重要的影响。

《那些母乳喂养的日子》

作者简介

旷云香，理学学士，工学硕士。经国际母乳会培训的哺乳互助指导，联合国儿童基金会“母爱10平方”活动特别推广者，国际母乳会母乳论坛版主。做过中学化学教师、国企科研人员、机关办事人员。在孩子1岁多时，辞职成为全职妈妈。目前在专心育儿的同时，致力于母乳喂养的公益推广，并通过举办母乳喂养聚会等形式帮助妈妈们解决母乳喂养中的困难。

《那些母乳喂养的日子》

书籍目录

快乐宝宝哺乳经
初生宝宝会饿吗
宝宝对乳头的神奇记忆
下奶真的很难吗
新生儿的喂养需求
新妈妈的哺乳难题
如何减少婴儿期的乳头混淆
纠正乳头混淆的正确方法
痛并快乐着的哺乳
正确的哺乳姿势可以减少乳房疼痛
中西结合坐月子
坐月子谁来照顾好
如何应对情绪动荡的月子期
中西结合坐月子
笨拙新妈妈好过完美月嫂
天价月嫂之我见
别让产后抑郁缠上身
生命中最灰暗的时光
产后抑郁缠上身
5招走出产后抑郁
关于新爸爸的产后抑郁
家家有本难念的经
家里没有司令员
男人也会产后抑郁
吸奶器是把双刃剑
对吸奶器爱恨交加
如何防止漏奶
多余的奶需要吸吗
吸奶器是把双刃剑
职场妈妈的母乳喂养经
拒绝隔代寄养
上班以后如何喂养宝宝
背奶妈妈
母乳如何储存
第一次出差
周岁后的母乳喂养
对母乳喂养的认识误区
我的奶不够孩子吃
我的奶质量不好
6个月以后母乳就没有营养了
母乳喂养会导致乳房变形
母乳喂养期间妈妈饮食太麻烦
正视哺乳期的困难
辛苦是最大的考验
关于吐奶
宝宝长牙期咬乳头怎么办
如何解决夜间哺乳的难题

《那些母乳喂养的日子》

孩子怎么忽然恋奶了
说说夜奶
出现回奶现象后如何追奶
断奶的时机和方法
带着孩子出远门
从容应对乳腺炎
哺乳期患乳腺炎的原因
乳腺炎的正确应对方法
患乳腺炎什么情况该看医生
如何应对乳腺炎反复感染
患了乳疮怎么办
患乳腺炎后可以母乳喂养，而且应该继续哺乳
健康宝宝育儿经
育儿从胎教开始
拒绝按月份育儿
什么样的睡眠方式最好
辅食添加有讲究
宝宝生病，妈妈别慌
生理性腹泻不是病
遭遇肛欲期
哺乳期妈妈健康也很重要
放松心情做个好妈妈
附录：关于母乳喂养
本书参考
后记

《那些母乳喂养的日子》

精彩短评

1、三天一口气读完 给了自己坚持母乳喂养下去的信心

1、《教育始于母乳喂养——为<那些母乳喂养的日子>作序》（小巫）云香央我给她书写序，我没多想就应承下来了。其实，请我写序的人很多，大部分作者我都不认识，也没有时间看他们的书稿，所以一律不敢答应。但云香是母乳妈妈，写的是母乳喂养，这个序我无论如何也要写。然后云香就开始了漫长的等待。我给人家写序，是要完完整整看过书稿之后才敢动笔的，是要在清净安宁的心绪下才能想好怎么写的，是要找到与众不同的切入点才写得出来的。我不想写套话、官话、八股话，而是想写实话、真话、大白话。云香很早就把书稿给我了，但我一直没有找到时间来认真阅读，也一直没有找到写序的切入点。终于有一天，我闲下来了，把云香的书稿从头到尾看了一遍。看的过程中，有一个奇怪的感觉，就是好些话看上去很熟悉，好像是我说过话。我查了一下自己写的书，果然，云香“引用”了不少我的文字。我给云香打电话，告诉她我的发现，给她看，引用我的文字没有问题，但是需要标注出来，不然会引起读者对她的误解。她说，原先稿件里是标注过的，但可能是出版社排版的缘故，发给我的书稿里没有包括进来。她还说，我回家好好查查，把应该标注的，重新写一遍。第二天，我收到云香这样一条短信：“小巫老师，我发短信是向您道歉的，我昨晚仔细对比了咱们俩的书，结果把我吓着了，我确实有和您的书雷同的地方，但我之前竟然不知道，而且我从未翻开您的书进行抄袭，您相信吗？原来我曾经反复看过您的书，尤其在哺乳之初，只要遇到困难我就看《让孩子做主》以获得内心力量，我可能看了不下十遍，不知不觉我都能背诵了，所以在我自己写文章时，那些文字就从心里流出来了，而我完全没有意识到！谢谢您给我的提醒，我会尽量修改并标明出处，后面也会附上参考文献，如果有我不自觉的引用而我又没有发现的，请您见谅。真的很感谢！”这条短信看得我哈哈大笑。一笑天下居然有比我还熟知我文字的人，二笑我终于找到序言的切入点啦！云香以为她无意间“抄袭”我的文字，是因为看我的书看了太多遍，“背诵”下来的结果，其实不然，她绝非在背诵我的书。纵观云香的母乳喂养历程，可谓登峰造极的艰辛：难产了五天五夜后行剖宫产；由于试产过程过长，在手术台上，她浑身发抖，麻醉师不得不请两个人按着她才把麻药打进去；术后她浑身乌青、极度虚弱，却在产后十几分钟就用不断颤抖的双手抱着宝宝哺乳，而同病房的妈妈没有一个人做到这一点；她天生乳头凹陷，虽然产前想尽了一切办法，但在哺乳之初还是饱受乳头皸裂的痛苦；她工作期间多次出差，背奶时间长达八九个月！云香遇到的这些困难，放到任何一个妈妈身上，都会给母乳喂养造成巨大障碍：顺产不成、剖宫产、身体虚弱、乳头凹陷、乳头皸裂、上班、出差……每一项困难都足以导致母乳喂养半途而废，更不要说这么多困难一股脑横亘在一个人面前。但神奇的是，云香居然闯过了每一个困境，（至截稿日）坚持母乳喂养近三年，并决意坚持到自然离乳。云香说过多次，是我的书给了她力量。但我认为，我的书顶多起到啦啦队的作用，真正的力量其实来自云香的内心；两者的有机结合，支持她在母乳喂养道理上披荆斩棘。如果没有内在力量，我的书无异于一件没用的摆设。的确，云香拥有强大的意志力和坚定的信念，她笃信母乳喂养，并且一往直前地实施，无论遇到什么样的险境，她都不动摇、不怀疑、不退败——做到这一点其实很困难，而这又恰恰是她成功母乳喂养的必要前提。正因为她亲历了这一切的艰难险阻，我书里的文字在她内心引起共鸣，她将与自己体验相匹配的观念，内化兼个体化，能够自如地和他人分享。换句话说，云香的“抄袭”，恰恰体现了教育和学习的最高境界——如果学习者，能够达到这个境界，不是为了应付考试而将一切生吞活剥进去，考（吐）完之后就荡然无存了；而是将受到的教育付诸实践，通过反复的亲身体验，心领神会，潜移默化，转化为自己内在的一部分；当她开始对其他人传播时，竟早已忘记了这些“知识”的来源，而是自然而然地“从心里流淌出来”，那么她就拥有了属于自己的、真正意义上的智慧。进一步来看，如果教育者，能够达到这个境界，不是照本宣科，像搬运砖头一样，把“知识”直接投递给对方；而是出于热爱，将想传授的一切，化为自己内在的一部分，带着灵魂的温暖，“从心里流淌出来”，那么受教育者就得到了最好的滋养。这样来看，无论作为学习者（母乳喂养实施者），还是教育者（本书作者），云香都已经达到了炉火纯青的境地。可能有人会问：不是在讲母乳喂养吗？怎么扯上教育和学习了？如果我们对母乳喂养的理解仅仅停留在给孩子输送更好的物质营养这一浅表层面上，那么我们无法拥有足够的力量去做好这件事。鲁道夫·史坦纳说，母乳是灵性物质，是大自然的杰作，是人类婴儿接受到的初始教育。换言之，我们可以说——教育始于母乳喂养！妈妈通过母乳传递给宝宝的，从来不止于物质营养，而是母亲内在的一切。如果云香的宝宝将来成长为一个信念坚定、坚韧不拔、毅力和行动力超强的人，我一点儿都不惊讶，因为云香已经通过母乳，把她灵魂中最本质的一切输送给孩子，而且是直接输送进孩子的灵魂。这是任何替

《那些母乳喂养的日子》

代品都无法做到的。未经母乳喂养的宝宝，不仅在物质营养方面留下缺憾，更大的缺憾，则留在了心灵成长方面。如果他们成年后有幸意识到这种缺憾，则需要通过艰难的努力才能修复和弥补。十多年来，我接触过大量的母乳妈妈。可以说，每一个母乳妈妈的故事都是一首动人的歌，都能写成一部感人的书。母乳喂养不是一门看看教科书就能应用自如的课目，母乳妈妈们分享她们的亲身经历，往往比书本来得更实用，也更能从心理上提供支持。国际母乳会的模式，就是“妈妈对妈妈”的帮助，而不是“专家对妈妈”的说教。云香的书，从很多方面补充了我的书：乳头凹陷、上班背奶、出差挤奶、孩子过敏，等等，这些都是我自己没有亲身经历过的，只能从理论上说明，而云香则亲历了这一切。“过来人”的故事，往往比单纯的理论更具价值。《那些母乳喂养的日子》这样的书，越多越好！

《那些母乳喂养的日子》

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