

<<超级育儿通>>

图书基本信息

## <<超级育儿通>>

### 内容概要

《超级育儿通》这本书可以解决你所有初为人母的烦恼。  
超级保姆的育儿方法简单明了，只要按照步骤实行，保姆或母亲就能愈来愈顺手，最后，将可以达成下列的育儿成果：

宝宝在很小的时候就能一觉到天明。

不和是以母乳或婴儿奶粉哺育，宝宝的进食都会很规律。

照顾幼儿时不再手忙脚乱。

你会在晚上睡得更好，而且对育儿的工作感到得心应手。

透过本书。  
增进父母与保姆的育儿知识。

本书很贴心地设计了实用的生活作息表，书中所叙述的方法曾经用在全世界几百个父母亲 and 他们的婴儿身上，事实证明非常有效，想念它也能对父母与保姆有所帮助。

## <<超级育儿通>>

### 作者简介

吉娜·福特，作者是英国最知名的保姆，许多政商影剧名人的小孩一生出来，就指名要她当保姆（其中包括《歌剧魅影》剧作家韦伯），她有着照顾过300个婴儿的傲人成绩，可以算是世界级的超级育儿通。

本书集结了12年来她对新生儿的进食和睡眠行为的研究。

依据亲身经验，她设

## &lt;&lt;超级育儿通&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序（一）育儿通通乐推荐序（二）本书和一般育儿节有何不同谢词作者序第一章 准备迎接新生儿来临 婴儿房 婴儿用品 以母乳喂哺婴儿时所需的用品 以婴儿奶粉喂养宝宝所需的器具 新生儿的衣物 清洗宝宝衣物第二章 宝宝出生之后 出院回家 以母乳喂哺婴儿 以婴儿奶粉喂哺婴儿 常见问题 婴儿奶嘴 解读婴儿的哭闹行为 与宝宝建立亲情第三章 了解婴儿的睡眠 审视“想吃就吃”的喂养法 婴儿的睡眠模式 常见问题回答第四章 第一年的进食 以母乳喂哺宝宝 母乳的分泌 开始进入断奶期 常见问题回答 使用奶瓶喂宝宝 婴儿奶粉 宝宝第一年的喝奶量和进食时间第五章 婴儿出生后第一年的作息 固定作息 对宝宝的益处 固定作息对母亲的益处 如何养成固定的作息 白天的睡眠 上午的小睡 午睡时段 下午时的小睡 如何调整宝宝的作息 宝宝出门在外的时候 喝母乳的宝宝在2周-1个月大的作息 宝形容词在2周-1个月大时作息上的调整 喝母乳的宝宝在1个月-1个半月大时的作息 宝宝在1个月-1个半月大时作息上的调整 喝母乳的宝宝在1个半月-2个月大时的作息 宝宝在1个半月-2个月大时作息上的调整 喝母乳的宝宝在2个月-3个月大时的作息 宝宝在2个月-3个月大时作息上的调整.....

## &lt;&lt;超级育儿通&gt;&gt;

## 章节摘录

**易于携带的奶粉盒** 奶粉盒的设计使得冲泡奶粉非常容易。出门旅行或是半夜喂宝宝吃奶时，一下子就可以准备好奶水。

购买的时候买有三层格子的小塑胶盒，每一层都能够放一餐所需的奶粉，总共可以放三餐。这种奶粉盒在出门时很方便，因为你不用带整罐奶粉，同时半夜喂奶可以和其他用具一同放在房间里，不用走到厨房泡奶。

**新生儿的衣物** 现在市面上有很多专卖婴儿衣物的商店，提供各类款式的新生儿衣物，通常热心的店员会介绍你一大堆他们所谓婴儿“必备”的衣物，名称长到可以列成一张表。

很多父母亲把帮宝宝买衣服当成是种享受，因为它确实充满乐趣，但我总是提醒父母亲们，给宝宝买衣服一定要很小心，新生儿可以说是以迅雷不及掩耳的速度在成长，大多数婴儿在出生后第一个月，就穿不下最小号的衣服。

虽然新生儿需要常换衣服，但如果买得太多，最后衣柜里挂满了从没穿过的衣服，那看起来会很可笑。

在小孩刚出生的第一年，小婴儿衣柜内的衣服大概会因为宝宝长大，而有三次必须全部换过，所以即使你买的都是最便宜的婴儿衣服，加起来还是一笔开销。

我建议所有的妈妈在宝宝出生前，除了最基本的必备衣物外其他都不要多买（编按：也可以穿亲友转赠的二手衣）。

因为漂亮的小儿外出服可能会有亲友赠送，所以可能买一套就够了。

而且接下来因为宝宝长得快，你得再花时间采购，所以缺什么再买都不会太迟。

在宝宝出生到一个月大的期间中，避免买色彩鲜艳的内衣和睡衣，相信我，要婴儿保持衣服干净是不可能的，婴儿的嘴巴和小屁屁经常是沾满了污渍。

各位妈妈也不要太相信洗衣精厂商的话，他们说任何污垢都洗得掉，但事实上是大部分污垢在摄氏15.5度以下是洗不掉的，但是如果用热水洗，那色彩鲜艳的衣物都会褪色。

所以除了外出服之外，平时穿的衣物最好不要买鲜艳的颜色。

我把新生儿前几个月所需要的衣物整理成下面的表格。

而且建议父母亲在依据下表买好衣物后，暂时不要把衣服标签撕掉，这样宝宝出生后如果尺码不符，还是可以拿去店里更换。

**内衣** 在一般状况下，除非天气太热，新生儿不论在冬天或是夏天大部分时间都是穿着内衣。100%纯棉的料子最适合和小宝宝的皮肤接触。

聚乙烯因为透气性差，因此不适合小宝宝穿着，而且毛料容易引起皮肤红肿。

如果你不想让这些全新的新生儿用品看起来脏兮兮的，或者不想为了把污垢洗掉而得用热水一洗再洗，内衣最好都买白色的，或者买白底加浅色花纹的内衣，因为它们较容易洗涤。

毫无疑问的，最理想的内衣是一种称为“兔宝宝装”的内衣。

这种衣服长到宝宝的大腿，短袖，在颈子部分有扣子可以打开，这使你轻松地就可以把衣服从宝宝臀部往上拉，或者从头部把衣服脱下来。

避免使用传统用带子系来系去的内衣，因为它们总是在胸部的部分掀起来，使宝宝容易感冒，而且带子洗过之后经常就坏掉不能用。

**睡衣** 最近这几年婴儿用的长睡衣很流行。

因为是一件式的，所以清洗很方便，但用过的妈妈会告诉你，摆弄这种衣服很容易使小宝宝睡意全消。

通常晚上你喂完宝宝再帮他穿好尿片只要40分钟的时间，但如果宝宝是穿这种睡衣的话，你得把所有的系带解开，包好尿片，然后在微弱的灯光下再把带子系回去，在这一番折腾之后，即使是已经很想像睡觉的小宝宝也会变得很清醒，他可能得再玩个40分钟才会想睡。

所以直接把内衣当成睡衣比较方便。

100%纯棉的白色内衣是最好的选择，而且式样愈简单愈好。

避免买脖子部分有系带或扣子的内衣，如果在屁股的部分有带子的话也应该拿掉，因为这些带子

## &lt;&lt;超级育儿通&gt;&gt;

很容易坏掉或者绊到小宝宝的脚。

**白天的便服** 很多母亲发现在宝宝出生后的前几个月很适合让宝宝穿长长的婴儿连身袍，这种袍子经常以一组两件或三件的包装在市上贩卖，它们通常是纯棉制，或绵和聚乙烯两种料子混纺，可以的话，尽可能买纯棉的料子，但如果刚好有你中意的式样，料子80%是纯棉，20%是人造纤维的话，你还是可以放心把它买下来，在宝宝出门或者在家醒着的时候都可以让他穿着。

只需要注意的是：不要让婴儿穿着不是纯棉质料的衣服睡觉，因为不透气的材质会让宝宝感觉太热。

因为污垢较不容易在纯棉的质料上残留，通常这些脏东西都能很快就用手洗干净。

如果你确定宝宝不会沾上很多污垢，那么也可以选择色彩鲜艳的衣服。

当你帮宝宝买连身袍的时候，尽可能选购能在背部或大腿内侧打开的设计，这样每次换尿片的时候就不用整件衣服都得掀起来了。

建议你帮宝宝买两条粗绵制的连身裤，可以把脚伸出来的那一种，它们比连身袍耐用，同时买几件相称的纯棉T恤，这样上衣沾到污垢就可以马上更换，给新生儿穿的连身裤可以选用柔软的丝绒布料。

**毛衣** 如果你的宝宝是在夏天出生，那你可能帮他买两件纯棉毛衣就够穿了。

如果宝宝是在冬天出生，那就至少要有三件。

虽然市面上不容易买到羊毛制的婴儿衣，我还是建议母亲们尽量找一找，因为羊毛料最适合冬天使用。

只要宝宝身上有穿一件贴身的棉衣，他的皮肤就不会因为羊毛而产生红肿，羊毛衫的式样是愈简单愈好。

很多加了蕾丝或彩带的看起来很迷人，但这些东西如果设计得不好，会很容易缠住宝宝小小的指头，引起危险。

我想较好的组合是两件式样简单的羊毛衫，再加一件时髦的羊毛衫，这样就足够应付所有的场合了。

**袜子** .....

## <<超级育儿通>>

### 媒体关注与评论

推荐序（一）育儿通通乐 借用知名人士王建煊先生的一句话：“通乐……想通了就乐了！”

我也有信心地说，读者们在看过这本《超级育儿通》之后，将有助您改善育儿的困扰，享受育儿的酸甜苦辣，因为“读通了，育儿也就乐了！”

常听到一句育儿的俏皮话：“老大照书养，老二照猪养。”

为什么落差会这么大？

没错！

千百个孩子就有千百样，总是不按牌理出牌，哪能都照书上写的做？而且不一定有效！

这样的抱怨我同意！在拜读这本《超级育儿通》过程中，我佩服作者能如此巨细靡遗，将0~1岁新生儿的所有可能发生的状况，以及父母亲最常碰到的难题，跃然纸上。

我想大部分人所存在的“尽信书，不如无书”的困惑，应可在阅读完整本《超级育儿通》之后，重拾对照顾婴幼儿的信心，也能为无妄的“书”稍解冤屈！

难得有一本书将新生儿的照顾，描述得如此贴切，尤其谈及哺喂“母乳”这部分最为人称道。台湾倡导“哺喂母乳好处”的风气方兴未艾，但是效果有限的原因，无非是因为对哺喂“母乳”的知识普遍不足，母亲们的难题找不到解决之道，以致暴殄天物！加上台湾新生儿送托的比例极高，而保姆本身在哺喂“母乳”方面的经验阙如，更令“哺喂母乳好处”的宣导施展不开。

因此，我由衷希望透过这本书的出版，不但让父母及保姆解除普遍存在的育儿焦虑，也能唤起身负保姆重任的女性朋友，善加珍惜上天独厚于我们的资源，共同担负起培育孩子的使命。

王素美 （本文作者现任台湾保姆总会创会理事长）

编辑推荐

当你小心翼翼地把新生儿从医院带回来时，你可能因为不知道如何照顾他而诚惶诚恐为了照顾小宝宝而整天睡眠不足，无法应付小宝宝莫名其妙的哭泣，担心宝宝进食是否正常？该上班，还是在家中照顾小宝贝？即使新生儿的来临使你雀跃不已，这些即将面对的难题还是使初为人母的你忧心忡忡。



#### 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:<http://www.tushu007.com>