

# 《西尔斯亲密育儿百科》

## 图书基本信息

书名：《西尔斯亲密育儿百科》

13位ISBN编号：9787544245562

10位ISBN编号：754424556X

出版时间：2009-11

出版社：南海出版公司

作者：[美] 威廉·西尔斯, 玛莎·西尔斯, 罗伯特·西尔斯, 詹姆斯·西尔斯

页数：736

译者：邵艳美, 唐婧

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《西尔斯亲密育儿百科》

## 内容概要

《西尔斯亲密育儿百科》内容简介为：威廉·西尔斯博士是美国最具影响力的育儿权威。他的《西尔斯亲密育儿百科》出版近20年来畅销不衰，至今仍高居美国各大书店育儿类图书销售排行榜榜首，美国妈妈几乎人手一本。

西尔斯博士根据近40年的儿科临床实践，以及与妻子玛莎共同养育8个子女的经验，结合发展心理学的“亲密理论”，总结出了一套“亲密育儿法”。即通过母乳喂养、与宝宝同睡、用背巾背着宝宝、及时回应宝宝需求等方式，使父母与幼儿及早建立亲密关系，让孩子在充满关爱的环境里长大。

《西尔斯亲密育儿百科》是《西尔斯亲密育儿百科》的最新定本。

点击链接进入英文版：

The Baby Book, Revised Edition: Everything You Need to Know About Your Baby from Birth to Age Two (Sears Parenting Library)

# 《西尔斯亲密育儿百科》

## 作者简介

威廉·西尔斯

医学博士，美国儿科学会会员，全美最知名的儿科医生之一。儿科从医经历近40年，受训于哈佛大学医学院儿科诊所，曾撰写过《西尔斯怀孕百科》等40余本怀孕育儿类畅销书，是《宝贝说话》(Baby Talk)和《养育》(parenting)杂志的育儿医学顾问。每年有数以万计的美国父母向其咨询有关怀孕、生产、婴儿护理、家庭喂养各方面的问题，他在心理学理论的基础上，创造了“亲密育儿法”(Attachment Parenting)，提倡通过母乳喂养、和宝宝同睡等方式让父母和幼儿及早建立亲密关系。

玛莎·西尔斯

威廉·西尔斯的妻子，注册护士，也是育儿顾问和母乳喂养咨询师，与人合著有25本育儿书，育有8个孩子。

罗伯特·西尔斯，是威廉·西尔斯与玛莎·西尔斯的儿子，现为西尔斯儿科诊所的医生。

詹姆斯·西尔斯，威廉·西尔斯与玛莎西尔斯的儿子，现为西尔斯儿科诊所的医生。

## 书籍目录

### 第一部分 踏出第一步：育儿基础

#### 第1章 什么是亲密育儿法

养育你自己的孩子

亲密育儿七法

请爸爸们也加入亲密育儿的阵营

你可能会遇到的一些问题

#### 第2章 安全顺产的10个要点

#### 第3章 为迎接宝宝做准备

选好你的育儿团队

选择母乳喂养还是奶瓶喂养

#### 第4章 与宝宝一起迈好第一步

宝宝的最初时刻

亲密关系——什么意思，如何建立

了解刚出生的宝宝

#### 第5章 产后全家的调适

#### 第6章 照顾宝宝的身体

#### 第7章 最初几周的一般护理

### 第二部分 饮食和营养

#### 第8章 实行母乳喂养的原因和方法

#### 第9章 哺乳妈妈的选择和挑战

#### 第10章 安全而充满爱意地喂奶粉

#### 第11章 引入固体食物：何时吃，吃什么，怎么吃

#### 第12章 10招让你成为家庭营养师

#### 第13章 给学步期幼儿喂食

### 第三部分 现代育儿

#### 第14章 把宝宝“贴”在身上：抱孩子的艺术与科学

#### 第15章 夜间育儿：如何使宝宝乖乖安睡

#### 第16章 照料难缠或肠痉挛的宝宝

#### 第17章 工作与育儿

### 第四部分 婴儿成长成行为

#### 第19章 共同成长：享受宝宝成长的各个阶段

#### 第20章 0~6个月：大变化

#### 第21章 6~12个月：迅速发展

#### 第22章 第2年：从婴儿到幼儿

#### 第23章 恼人但正常的幼儿行为

#### 第24章 训练宝宝大小便

### 第五部分 让你的宝宝健康安全地长大

#### 第25章 给宝宝安全的居家环境

#### 第26章 让宝宝健康不生病

#### 第27章 常见医学问题的家庭护理发烧

#### 第28章 常见紧急状况的急救和处理方法

附录

# 《西尔斯亲密育儿百科》

## 章节摘录

《西尔斯亲密育儿百科》(图) 不要总想着一次把所有的东西都学完。育儿是一个边学边用的过程，实际经验很重要。我们只是对初学者提供一些小技巧，从这些基本方法中你可以找到、开发适应你自己的独特育儿方式，就是那种既适合你宝宝的性情、也适合你的个性的方式，另外，在你没有开始抚育自己的孩子前，图(1) 图(2) 图(3) 图(4) 图(5) 图(6) 图(7) 图(8) 图(9) 图(10) 图(11) 图(12) 图(13) 图(14) 图(15) 图(16)

# 《西尔斯亲密育儿百科》

## 媒体关注与评论

新生儿的降临对父母而言如太阳出世，太阳的光辉带给他们喜悦，也带给他们初为父母的忙乱。请你在忙乱中翻开此书，它将在各方面帮助新手父母们获得养育0-2岁宝宝应该关心的所有知识，它将帮助您了解宝宝在成长的各个月份，各个阶段会取得哪些进步，并且让您不再因宝宝的成长情况与同龄幼儿不同而担心。它将给予新手父母们丰富的“知识”与“常识”。

# 《西尔斯亲密育儿百科》

## 编辑推荐

《西尔斯亲密育儿百科》编辑推荐：美国最畅销、最受欢迎的育儿百科畅销20年，至今仍位居美国各大书店育儿畅销书榜第一名美国最具影响力的育儿权威西尔斯博士最新定本全球最权威、最受欢迎的育儿百科最新定本

## 精彩短评

- 1、拜母乳教，很多理论就像中医的阴阳虚实一样，泛泛而谈没有依据
- 2、看完之后对当妈妈有了一定的信心
- 3、读了三遍，心不慌了。
- 4、自从怀孕以来，就一直看西尔斯的书。怀孕百科刚看完，这快生了，又买了育儿百科。感觉还是很受用的。亲密育儿法给我一种全新的感觉，很适合我们这些80后的准妈妈们。重视对宝宝的回应，崇尚与宝宝从小就建立起亲密的关系，给宝宝以自信、关爱。。。。。。总之，该书的思路很独特，给人一种焕然一新的感觉~~~我相信，在亲密育儿法的指导下，我和宝宝一定会健康幸福的快速成长滴~~~
- 5、西尔斯夫妇著有一本《母乳喂养手册》——名字我可能记得不是非常精确了，但也是厚厚的一本，几乎可以解决母乳喂养方面的所有问题，也是国际母乳协会推荐读物

然后顺便评论一下这套书——一句话，我的指路明灯~~我一般就向人推荐两本，一本是亲密育儿百科，一本是定本育儿百科，国内的据说有个郑玉巧育儿经，看评论不错，但我一直没看过，不好说，总之一美国的，一个日本的，足够了

当深夜十二点，孩子烧得小脸通红，你六神无主时，松田老人的娓娓道来和西尔斯夫妇的有理有据可以让你冷静下来

## 推荐

- 6、这本书令我爱不释手的一个主要的原因就是它的印刷和排版都很有质感，虽然很厚，但是让我拿起来就不想放下。感觉内容上比较实用也容易理解，提供了一些有趣的育儿小技巧。不过，这本书的理念上更接近我们传统的育儿观念，和欧美当前另行的一些做法有所区别，如果不仔细阅读或断章取义，可能反而会导致一些对孩子成长不利的后果。因为西尔斯所说的亲密育儿法是相对于美国一些非常冷漠的育儿方法而言的，而我国传统的育儿方法本身就与孩子比较亲密，如果再强调更加亲密则会有些太过了。相较而言，斯波克育儿经更能让父母了解到美国目前一些比较传统的做法，另外在儿童心理成长方面的内容也更为丰富。不过，总体感觉无论是内容还是印刷上，斯波克育儿经都没有这本书可爱。
- 7、是字典
- 8、西尔斯医生可以说是这个世界上最好的育儿专家，非常推崇他的亲密育儿法，几乎所有新手妈妈遇到的问题都能找到答案，宝宝三个月了非常依赖我，很少哭，比较爱笑，这跟我一直信奉亲密育儿法非常有关。我向所有朋友推荐这本书！！
- 9、可以采纳一部分吧，有些内容还值得讨论，比如跟大人一起睡不是有窒息风险吗
- 10、亲密育儿，为孩子建立安全感。
- 11、恩恩 读了确实很好哦，各位宝妈可以进我的群：387257900 每天都有发天猫免单，折扣单，一切为了省钱哦~不省钱我吃屎！！
- 12、这次买了两本，一本北京产科专家的《0~3岁实用育儿百科》，一本是《西尔斯亲密育儿百科》，应该说是给不同的人看的书。前者大部分是护理，少量医院常识，说的很浅，容易理解，但含金量也不多，看完基本没用了。后者很多育儿经验，更有很多医疗专业知识，适合有一定知识基础的父母，比如宝宝每逢夜晚肚子胀，里面不是去下结论，而是教会你像一名医生原因去判断各种可能性，记录奶量的变化，记录每次痛的症状还有每次康复的原因，我们把它当成了一本字典一样去查。宝宝身体好不好，父母是最重要的，看医生只是最后的办法，而且我这边保健院的医生一天看过百个患儿，每次去感觉就是流水线地断症、开药，赶着赶着的，不会针对宝宝有健康跟踪什么的，所以我后来有买了好几本类似的书
- 13、有些部分很实用，比如母乳喂养，但是个人色彩比较浓，有很多作者自己主观的观点和认识，还是活学活用吧
- 14、早教的书众多，但是西尔斯亲密育儿百科与众不同，不单纯是教人育儿方法，更重要是传递亲密

育儿的理念，更加关注婴儿心里需求，是一本不可或缺的育儿百科。

15、我把这本书差不多看完了,有700多页.在西尔斯亲密育儿法百科中讲究&#34;亲密&#34;二字,宝宝有需要时就要立即回应他.跟他很多的沟通.这本书提倡经常用背巾背宝宝,还有母乳喂养.顺产之类.不提倡哭闹不理BB之类的.内容大概:育儿基础:了解宝宝发出的信号,顺产的好处,选择尿布,给宝宝洗澡,饮食和营养,现代育儿,婴儿成长与行为,让你的宝宝健康安全地长大

16、很是受用 全书中心就是要在婴儿时期尽量满足宝宝的原始需求 让他们觉得世界充满爱 有安全感和信任感 在阳光下长大的孩子 性格和人格都好

17、怀孕期间买了好多本育儿书，排名很前的《育儿百科》《怀孕圣经》等等，看下来觉得这本最实用，最温暖，我支持西尔斯的亲密育儿法！

18、好多人都推荐，就买了，好厚好重的一大本啊。

西尔斯博士根据近40年的儿科临床实践，以及与妻子玛莎共同养育8个子女的经验，结合发展心理学的“亲密理论”，总结出了一套“亲密育儿法”。即通过母乳喂养、与宝宝同睡、用背巾背着宝宝、及时回应宝宝需求等方式，使父母与幼儿及早建立亲密关系，让孩子在充满关爱的环境里长大。

19、在读，让初为人母的我们，少一些忐忑，多一些坚定与从容，学习ing

20、手上有三本育儿书,斯波克育儿经,育儿百科,西尔斯亲密育儿百科,看过后最好的是西尔斯亲密育儿百科,对于新生儿的喂养,接种疫苗,一般儿科常见疾病等等都有详细讲解,真的是称得上育儿圣经!斯波克育儿经也值得一看。育儿百科看得出作者很用心编写,但相比之下,逊色了点。

21、买之前看了一天的评论和很多阅读了的人的分享才决定购买《西尔斯亲密育儿百科》和《定本育儿百科》，两本都是很厚的，分别阐述了西方和东方的一些育儿观念，准备两本一起看，长点儿知识

22、作为一个教师准妈妈，育儿是一个艰巨的任务。总希望自己可以把孩子养得更优秀，又没有足够的方法，而且现在市场上言论观点不一，很有压力。但我要坚持，跟孩子亲密，让孩子在足够的安全感与健康的环境中成长。

23、《西尔斯亲密育儿百科》是一本非常不错的育儿手册，从孩子初生到一岁之间，这一年的时间里所涉及的内容非常全面，包括食、睡、玩、病等，是给初为人父母的家庭一本极好的参考。书很厚，一定要用极高的耐全部看完，相信你绝对不会后悔。

24、宝宝的成长也是父母的成长，是相互塑造的过程

25、结婚后忙碌于工作，忽然在工作完毕回家饭罢的时候，感到一点点以前从未有过的孤独，这种孤独，比单身的时候更加浓烈，反复思忖，我们该有个宝宝了。

我生活在一个比较清贫的时代，那时候，母亲生下我，为了生计，为了我的奶粉钱，还有我和姐姐将来的上学生活费用，天天忙碌于工作，辛勤的操劳，让母亲没有充分的时间陪我，上学时，又对我很严格，所以，直到现在，我感觉和母亲之间，还有点无法描述的隔膜。甚至有时候，我们会激烈的争吵。

现在，社会的不断发展，让网络来到了我们的生活中。从网上了解到，现代的教育要从娃娃做起。从网上搜到，有好些人推荐一本叫《亲密育儿百科》西尔斯家族写的一本育儿书，看了些简介，觉得是一本不错的书籍。就在网上订货了。送货速度还可以，送货员态度也很不错。拿到这本书，我是很开心的。教育是要不断发展，不断更新的。我以前的路走的很完败，我很想对我将来的孩子进行一种新式的亲密教育，让孩子在襁褓时期，就能认识到这个世界上最美好的感情，那就是爱。

成长对于孩子来说，是一个褪变的过程，也是一个痛苦的过程，因为他们要增加一些元素，舍弃一些旧有。而这世上最让人离不开的，是亲密的爱，是一个母亲发自内心的感情。

收到书回家的那一刻，就迫不及待的打开书，大略的看了一下，里面的图画让我感觉很温馨，虽然我还处于备孕期，说真的，一看到画上的妈妈抱孩子的样子，我心里一下子就软了，想起了我的母亲。而且，书的内容布置的也不错，并不是单纯的一些文字，几幅图画。特别要注意的，建议，参考一类的，都用一些框框标出来了。字里行间，透着一对父母对孩子的亲昵的爱。真是太好了，这本书，让我如获至宝。

宝宝在婴幼儿时期，是没有分辨能力和付出能力的，他只是一味地享受，获取，看着姐姐喂养孩子时，我总是心里说，你要向妈妈索取到什么时候？但看了这本书有关这方面的解说之后，我觉得，孩子现在向我们索取，但我们要给的适当，将来，孩子也会用不贪婪的心态和眼光，来面对他的世界。而作为母亲，为孩子付出这一点点，又算什么呢？

未来的世界，未来的梦，让孩子帮我们延续，但首先，我们要帮孩子竖立一个正确的世界观。曾看

过一个故事，一个三岁宝宝的妈妈向师道寻问，何时教育孩子最好？师道说，你现在才开始教育吗？那你就晚了三年了。说这个故事并非有别的意思，只是说，对孩子的教育，要从娃娃时期。

宝宝承载着我们的未来。先让我们用爱来温暖他初到这个世界上的幼小身躯吧。而他的明天，会更好！

26、怀孕的时候看怀孕百科，升级了，赶紧看育儿。虽然老人们都坚持让孩子哭哭，但看了西尔斯，我更坚定了自己的想法：既然孩子不爱哭，为什么要人为的让她不舒服而哭呢？我要坚持亲密育儿。书好厚，还在慢慢看。

27、睡训派的死对头，放松一切顺其自然派

28、我在宝宝3个月大的时候，听亲戚介绍育儿百科这本书好，于是上当当网搜索，一下子就把当下热销的有关育儿方面的3本书——育儿百科、斯波克育儿经、西尔斯亲密育儿百科全买下了。这3本书我是越看越爱，受益匪浅。它们都有1个共同点：对每个阶段宝宝的生长发育特点进行归纳总结，这对于象我这种没有经验、也没有老人帮忙带小孩的妈妈来说真是及时雨，它告诉妈妈，宝宝这个阶段的特点以及可能出现的情况及其相应对策。这些宝贵的经验总结不仅让我建立了自己育儿的信心，更重要的是让妈妈在照看宝宝的过程中心中有底，不会因为出现了状况就手忙脚乱。这3本书给人最大的益处就是育儿观念的更新，虽然东西方有文化、生活习惯等方面的差异，育儿方法也不尽相同，但是书中的核心思想是一致的——如何才能养育好宝宝。3本书告诉妈妈很多经验及方法，妈妈可以参考，但是每个宝宝有其特点，这些方法也并非都适用，如果妈妈想从书中照搬照套，恐怕不一定合适，因此需要细心观察宝宝，体会书中的观点并进行实践。这3本书现在还在学习中，无论是东方的还是西方的，它们都给予我极大的帮助。

29、这本书我买晚了，宝宝刚出时我买了定本育儿经，是宝宝边长我边学，不过有点教条，有些用不上。看了西尔斯亲密育儿百科，我受益匪浅，有点相见恨晚的感觉。实在是一本不错的书，书中的育儿方式打破了传统的方法，很实用。强烈向准妈妈们推荐这本书！

30、查了很多的育儿书，推荐最多的是这本西尔斯亲密育儿百科，比较厚的一本，内容挺全面的，买回来当工具书来查阅。

31、百科全书，就是有的地方重复的有点啰嗦，一直在验证为啥要亲密育儿，而且实践下来，简直是一本完美妈妈养成记。

32、深入浅出，又具有专业性。

33、有些啰嗦

34、佩服所有看完并践行的人

35、我很欣喜，能在茫茫的育儿书籍中遇到这本书。跟我读其他喜爱的书籍一样，这本书我在读的过程中常常有舍不得读完的感觉，作者的每一个章节都能令我掩卷陷入沉思，都值得我再三回味。这种奇妙的感觉.....(电子版免费送啦)

在我眼中99%的家长并不懂得如何教育孩子或者在用错误的方法来教育孩子，这本书力荐给所有准父母或者已经成为父母的人们！必读的经典书籍！（电子版免费送啦）

36、扫盲书籍

37、这本书要选择性吸收，我觉得收益最大的一句话就是不哭不闹精神状态好的话大多数生病症状都不用去医院，例如拉肚，起疹子，发热等，在家观察调整即可。这让家里人都轻松了很多，宝宝也不用有事没事去医院了。但是不好的一点是提倡与孩子同床，随时按需哺乳，因为同床晚间喂奶频道，导致夜醒频繁，后来看了实用程序育儿法调整过来的

38、对这本书真是有种相见恨晚的感觉！生之前就买好的是《定本育儿百科》，然后又购买了这本《西尔斯亲密育儿百科》，前者主要是介绍了在各阶段育儿会面临的各种情况，而后者的育儿理念却是让人耳目一新，在中国现在的环境下还是觉得蛮先进的。

39、怀孕时我就买了西尔斯怀孕百科那本书，每天都要翻看几页，真的很不错。（不得不承认，西方人的书籍要客观和专业的多，不像绝大多数国人写的书那样大段的照抄照搬，而且很多观念几十年都不曾改变。）怀胎十月的时间就是伴着这本书度过的，每一个月宝宝会有什么变化，孕妇应注意什么，会有什么可能的感觉，应该要怎么去应对，书里写的十分条理。甚至连去医院前应准备些什么、如何缓解宫缩时的阵痛都讲得很详细。这本书让我感觉心里很踏实，胸有成竹。

快生孩子前我就从当当买了育儿百科，准备有了孩子以后仔细看。现在我家宝宝已经六个多月了，这

## 《西尔斯亲密育儿百科》

本书一直充当着我们家的私人儿科医生、营养师和保健师，有了这本书我和爱人都觉得照顾宝宝变成一件十分愉快和有意义的的事情，对于今后照顾宝宝我们也变得越来越有把握，有信心了。感谢西尔斯医生。

40、作为一名准妈妈，已经开始提前学习如何育儿，生产后有可能天天忙着照顾小宝宝，没有时间了解这些知识。从怀孕开始就在看西尔斯的系列图书，包括怀孕百科，育儿百科和母乳喂养，觉得非常有帮助，不愧是多年儿科专家的经验总结，出版了这么久还依旧十分畅销也证明了图书内容的受欢迎程度，适合所有准妈妈学习。

41、工具书一般的经典书籍，买回来如饥似渴的通读一遍之后（直到孩子出生2个多月才发现原来带孩子需要科学，需要书，这才开始狂补），踏实得放回书架上，需要的时候可以随手翻了。

42、幸好当年看的是这本~~

43、整本书的主观性和模棱两可的论据让人简直不敢相信是专业人士写的，这个好，因为我觉得好，证据？有啊。我邻居用这个方法有用，我同事用别的方法没用，论点就证明出来了。你这是在逗我？把别的育儿方式排斥的彻彻底底，把自己的育儿方式说的无比高尚，读下来有种莫名的邪教感。

44、育儿百科[日]松田道雄、西尔斯亲密育儿百科、斯波克育儿经我都买了。个人认为3本书各有所长，说不上哪一个更好，只能看你需要的是哪一本。

育儿百科[日]松田道雄：虽然这本书算是比较老了，个别的地方与现代的育儿观念有点差别，但是并不影响这本的价值。个人认为这是一本很好的育儿工具书，它分阶段来阐述每个阶段的婴儿会面临的问题，非常方便父母来查阅。此书偏重于宝宝生理上的需求，对于宝宝的心理和情感教育并不多。

斯波克育儿经：此书着重阐述于儿童在成长过程中的心理问题，有助于父母了解自己的宝宝在每个年龄段可能会出现心理问题。个人认为这是一本很好的育儿指导书，如果你经常面对宝宝出现的各种言行不知道该如何管教的时候，这本书应该会给你提供帮助。

西尔斯亲密育儿百科：此书个人很喜欢，因为很喜欢他所阐述的亲密育儿理论。此书针对的是0-2岁的宝宝。个人认为，如果你现在身为准父母，对即将出世的宝宝感到无所适从，不知道该如何从情感上和生活上照顾即将出生的宝宝，那我会推荐你买这本书。这本书适合还在孕期的妈妈们看，因为它很厚，而且并不像日本的育儿百科那么有调理，所以需要你有时间仔细的翻看一遍，对这本书的理念和内容有个基本的了解，到时候需要的时候翻查起来才会比较方便。此书因为是90年代出版的，所以在育儿观念上会比较现代，不像前两本会有比较过时的观点。不过选择这本书，要以同意他所阐述的亲密育儿理论为前提，因为他在整本书里，都是以此为基础进行育儿教育的。如果你不同意他的这个观点，那么也就没有必要看这本书了。

三本书都不是中国人写的，所以一定有不国情符合的地方。但是我觉得育儿的方式方法很多地方都是相通的。个人认为如果能从一本书里学到1-2点有价值的东西，那么我觉得这本书对你和你的宝宝就是很有价值的。

45、书里全面写了西尔斯的育儿理念。亲密育儿百科，比较贴近我们现在接受的育儿理念。不错的百科全书！

46、西尔斯亲密育儿百科是我在弟媳怀孕期间送给她的礼物，从宝宝出生前到宝宝成为人见人爱的10个月的宝宝，我亲眼见证了亲密育儿在宝宝的养育中的帮助和指导。尤其是每个月小宝宝的成长特征和营养需求的描述，让我们更准确的掌握了宝宝的成长需要，对一些常见疾病和不良现象的详细介绍和应对策略，让我们知道了该如何分辨可处理状况和应对方法，完全避免了成为没有方向的家长（我相信这个在宝宝的培养中是至关重要的，能给宝宝带来安全和信任的感觉）。比较幸运的是，我们有足够的精力可以按照书中所介绍的方法来对孩子进行关注，有很多自己很难发现的细节可以通过书中所描述的解释方法进行适当解读。现在小宝宝独立、健康漂亮、性格开朗、喜欢交流。我相信她的成长道路会非常宽广。

此次购买为推荐给同事，供其参考！

47、西尔斯亲密育儿百科绝对是准爸爸准妈妈需要看看的好书，与定本育儿百科配合起来看，基本上需要注意到的问题都很全了。

48、这书买回来我只看了一部分就放弃了。我需要的育儿书是告诉我如何在科学地方法指导下尽量省力省时地去育儿，怎么用多种方法辅助育儿，解放自己，不必精疲力尽，一个没日没夜精疲力尽又心事重重的妈妈能当个好妈妈吗？孩子感受不到一个劳累不堪又满心压力的母亲带来的阴郁吗？这本书完全没有考虑过母亲的工作量和生活质量，根本就是一本自私的书。

49、还不错的一本育儿书，自己的很多育儿观点都是从中吸取的。不过实践证明，并不是所有东西用到自己宝宝身上都合适。但这本真的算是比较靠谱的了。

50、非常全面的育儿百科。非常适合作为工具说来随时查阅翻看！很多亲密育儿理念和传统的育儿有冲突，需要自己平衡和筛选最适合宝宝的育儿方式。

51、买这本书的时候，我的宝宝已经5个月了，在此之前，她曾经患过肺炎。我很后悔，没有早些知道这本书，对一个新手妈妈来说，《西尔斯亲密育儿百科》可以让我少走很多弯路，对孩子健康状况的判断也会更加准确，避免盲目和无知。

和《育儿百科》相比，个人认为它更具有贴近性和实用性，内容非常全面。在今后的日子里，它是我的一盏明灯，为我提供更多的帮助。

52、威廉·西尔斯博士是美国最具影响力的育儿权威。他的《西尔斯亲密育儿百科》出版近20年来畅销不衰，至今仍高居美国各大书店育儿类图书销售排行榜榜首，美国妈妈几乎人手一本。

53、跟日本的育儿百科，完全不同的角度。注重如何与小孩沟通，理解，相处，培养。两本书是我们生养宝宝必备的。

54、宝宝刚出生后，邻居说，孩子生出来不要老抱着，否则就放不下啦；网络上也充斥着很多所谓的专家言论、经验之谈，说宝宝不要一哭就抱，否则会让宝宝养成哭闹的坏习惯的；那时候总觉得这些说法不对劲，但因为对育儿是一片空白，也搞不明白到底什么地方不对。

直到仔细看了西尔斯亲密育儿百科，我才恍然大悟，宝宝一岁前，父母最需要做的不是培养什么好习惯和独立性，而是给宝宝最大的安全感，以及建立亲密的亲子关系，一岁前的宝宝，怎么宠都不过分；而后期宝宝的教育，也是必须要建立在亲密的亲子关系的基础上的。西尔斯给我的，是一个系统的养育理念，就是如本书名字所说的“亲密育儿”。

个人认为，对所有的准妈妈准爸爸以及新手爸妈来说，这本书是相当值得一看的

55、在我亲自实践了“亲(累)密(死)育(亲)儿(妈)”这一理念后，我非常后悔。

56、刚刚做了妈妈，特别需要一本能够指导育儿的图书，经朋友推荐选择了这本《西尔斯亲密育儿百科》，没有一口气读完，而是出现问题后会首先查阅，感觉还是很有指导性的，这本书强化了一种亲密育儿的理论，我还是很赞同的，毕竟现在很多老人都主张不要老抱婴儿，否则会把婴儿宠坏，放不下来，其实实际情况并不是这样。这本的内容设计还是不错的，图文并茂，还有很多醒目的小贴士作为提示，很不错的。

57、怀孕时买的西尔斯的怀孕百科，当时看起来感觉一般，指导意义不是很大，准确地说不太符合中国的医疗国情，唯一受益菲的就是作者教的为避免生产时的阵痛的方法——控制有效的呼吸（可能还有个什么名称吧，我忘记了），生产时我还真用到了，感觉很有效，的却帮我有效保存体力，而且似乎真的不那么痛了。

这本育儿百科我很推荐，比日本的那个定本要适用，定本更像本教科书，这本更像林家一个非常有经验阿婆再跟你娓娓道来、叙家常。而且我感觉这本书更注重宝宝的心理需求和心理的健康发展，定本似乎很注重身体上的照料。总之，各有所长，个人更偏爱这本，因为我很注重心理发展、心理健康。郑育巧的育儿经我也看了，但个人认为，如果有了这两本不买也罢买了对比着随手翻翻也可以。

但书的质量真是有待检验，油墨味道非常之大（皱眉ing）

58、当初买了《西尔斯怀孕百科》送给好朋友，她就喜欢得不得了，这次《亲密育儿百科》出了，自然也不能落下。书的包装和怀孕百科差不多，都是粉嫩粉嫩的，看着让人心情好。拿来看了看，和怀孕百科一样写的很详细，这就是西尔斯医生的特色吧，非常照顾妈妈细微的心理，促膝谈心的口气可以平复妈妈们所有的担心和紧张。书中的核心概念“亲密育儿法”我非常赞同，我觉得父母应该充分照顾宝宝的感受，因为他那么小，还不会说话，只好借哭或是其他动作来表达自己的想法，如果爸爸妈妈和宝宝充分交流，多一些亲密的相处，自然能更好地了解宝宝的需要，与宝宝的关系也会变得更亲密无间。听朋友说，还有的育儿法强调给宝宝设定纪律，比如只在规定的时间喂奶，宝宝哭也不管

## 《西尔斯亲密育儿百科》

。我觉得这样好残忍，这么严格地对待小婴儿有什么好处呢，他真的会感到你是为他好吗，恐怕只能留下挨饿又没人疼的心理阴影吧。也许育儿方法要因孩子而异，但我觉得有一个原则，就是让孩子在很小的时候就能感受到父母对他的爱和关心，在心理满足的环境下成长，这一点应该比什么都重要。说了这么多，我和朋友都觉得西尔斯医生的书很不错，妈妈们看完这本书，应该会对怎样照顾宝宝了然于心了。

59、总感觉西尔斯的书能带给人情感的东西，而不像有些书只是书面上硬生生的文字，告诉你这个告诉你那个，没有一点情感上的交流，我相信用书中的亲密育儿法，能够带给我和宝宝不一样的生活，期待着爱能在生活中发生奇迹，推荐这本书以及他怀孕百科

60、适合具有奉献精神 and 自我感动精神的圣徒

61、一月书单，终于啃完了。作为新妈妈，指导多多，非常全面。关于医疗和饮食这两块，和中国国情不太适应。

62、《西尔斯亲密育儿百科》是外国的一本育儿书籍，但是很多东西还是很实用的，我自己碰到问题也经常参考其中的一些方法。

63、怀孕后期买了3本育儿百科：《西尔斯》《斯波克》《定本育儿百科》，推荐购买《西尔斯》和《定本育儿百科》

《西》内容丰富，亲密育儿的理念和符合我的口味，看了此书坚定了我母乳喂养的信心，且在重重压力下坚持纯母乳喂养6个月，感谢西尔斯！内容全面，目前还在使用中。

《斯波克》跟《西尔斯》内容有所重复，买《西尔斯》就够了。

《定本育儿百科》是日本人写的，针对不同时期的婴儿有不同的注意点，强烈推荐购买。

64、买过郑玉巧育儿经、日本的育儿百科、美国的斯波克育儿经以及这本西尔斯亲密育儿，这几本育儿经各有特色，都很不错，西尔斯对新妈妈如何育儿的指导特别细致周到，还有很多图片（注意：不是一些没有针对性的照片，而是手绘的非常能够说明问题的图片），适合2、3岁以内的新妈妈育儿；斯波克则比较全面，更侧重于教育问题，对0-16岁的妈妈都有一定的指导价值。口袋充裕的建议都买，如果要节约的话，推荐购买郑玉巧+西尔斯 或 郑玉巧+斯波克。

65、我一共买了日本的‘育儿百科’和美国的‘西尔斯亲密育儿百科’，送人一本了，之前看过‘育儿百科’觉得一目了然，挺好的，书中说话不会觉得累赘。而美国的‘西尔斯亲密育儿百科’就觉得累赘，但书中内容也不错，只是看久了眼睛觉得累，没有重点似的。

66、《西尔斯亲密育儿百科》对准妈妈和已经当妈妈的人来说，在育儿方面很有帮助的。

67、很多内容不符合中国国情 也过于老旧了 但是理念值得借鉴 与其说是讲育儿方法 不如说是心理辅导

68、快与宝贝见面了，一下子在当当买了5本育儿的书籍。

这本实在太厚，拿起来都沉，于是一直没读。昨天，才翻阅它。。。。。

被它吸引了，真想一口气就把它读完，想起当当上的书评，于是放下这本书，想把它推荐给所有准爸准妈或初为父母的爱宝贝的人。

很多育儿书籍都不错，而且一翻开就能直接收获很多育儿小技巧，这样的书其实也不可或缺，但《西尔斯亲密育儿百科》却能坚定你的养育信念，让你在琐碎、烦杂的新生活中找到“养育自己孩子”的信心。

比如，孩子哭闹要不要及时满足的问题。现在很多人都知道才出生的孩子是需要即时满足的，但随着孩子逐渐长大，他的需求要不要即时满足呢？像这样的问题都可以在本书中找到自己的答案。

作者除了是儿科医生、育儿专家更是8个孩子的父亲，他的笔触很温和，阅读时，会有朋友与你真诚交流的感觉。也许会很舒服地接受他的建议，也许你也会温和地拒绝他书中的建议，感觉很好！

如果可以，推荐书友们在宝宝出生之前就阅读，这本书实在太厚了，如果放在宝宝出生之后，我想精疲力尽的爸爸妈妈可能连拿起它的力气都没有了！

69、一共买了五本育儿书，其中最喜欢这一本。亲密育儿法，我想我会在实际生活中努力实践的，谢谢作者写出这么好的书。同样喜欢西尔斯的怀孕百科。

70、《西尔斯亲密育儿百科》不愧为经典的育儿书籍，写得很细致，对实际也很有帮助。赞一个！

- 71、准备要宝宝前就买了西尔斯怀孕百科，感觉还不错。宝宝快要出生了，所以又备了本西尔斯亲密育儿百科，才翻了几页，不过感觉不错，完了慢慢读。
- 72、为了宝宝
- 73、育儿理念可以借鉴，育儿方式各有各的道理
- 74、永不过时的育儿理论，特别适合新手爸妈来看
- 75、同时买了西尔斯，斯波克，日本的定本育儿百科，小巫的让孩子做主，以前还有百岁医生教我的育儿宝典。西尔斯和小巫是同样的育儿观念，都是亲密育儿，比较温馨，父母身体上比较辛苦，百岁医生的育儿法身边很多人不能认同，建议都看一下。西尔斯，斯波克，日本的定本育儿百科这三本书都像大字典一样，个人感觉还是西尔斯的比较好，有图文解释，比较生动易懂。关于眼睛流黄泪，看了西尔斯的书，按照他的方法按摩了两天，同时用奶滴入眼睛，结果一个月了黄泪，这样试了两天就好了。真的很不错。
- 76、从怀孕开始买了好几本怀孕和育儿的书籍，郑玉巧的全套书籍和怀孕圣经以及西尔斯的育儿百科和松田道雄的育儿百科，这本书是在宝宝树网站上看到大家提到他的母乳喂乳一章挤奶的图片于是决定买来看看，没想到一打开他的亲密育儿理念以及鼓励母乳喂养的那一章真的让我受益匪浅！听从他的建议专门从淘宝上买了一个育儿背巾。我觉得每个准备要宝宝的妈妈和有宝宝的妈妈都应该有一本西尔斯亲密育儿百科！这本书上面提到的如何防止乳头混淆采取的喂养方式也是第一次看到，如果月子里我提前知道这个方法也不会让我家宝宝因为乳头混淆哭的那么厉害！想起来真是后悔和惭愧，看来妈妈还是欠缺的很多呀，一直要努力学习
- 77、我试它为“大学系统教科书”，因为它又大又厚又晦涩，但却是全面细致权威。这本书应该是孩子出生前就读懂，因为出生后相信你没时间读这种大部头；但实情是你孩子没出生很多都没有实际体会，读完没概念，没实操，孩子出生后还是指导意义有限（因为你没理解或者忘记了）。
- 78、我有备孕、育儿的资料，是在孩子出生前后那段时间整理的，可以分享，想要的话可以点我，发给你。较齐全非常不
- 79、买了三本育儿书，西尔斯、郑玉巧和定本育儿，目前只大致浏览了前两本。

西尔斯光从目录来看，就一目了然，就像字典一样，查询非常方便。

从内容来看，亲密育儿的理念比较适合西方人家庭主妇，但是其中的中心思想我觉得非常可取，也就是说，我不赞成让孩子自己哭去而不去管她，婴儿哭泣是有她的要求，比如尿湿比如肚子饿比如感觉冷比如口渴，至于晚上夜哭，处理得当的话其实是可以改善和减少晚上醒来的次数，西尔斯的书里就有详细的介绍，对我们家的宝宝非常有用。

目前这本书只读了大半本，受益匪浅，至少比自己所读的另一本郑玉巧来的实用多了。

- 80、非常不错的育儿书
- 81、同事传下来的育儿书之一、第一次读、感觉主要是要有这个理念、周末参加的母乳喂养课的一些想法跟书里的不谋而合。
- 82、严重过誉
- 83、厚的跟算法导论似得，没看过别的都育儿书，觉得这本还蛮有用的。不过养娃儿这事儿还是抓大放小，把握好基本原则不要太死抠~
- 84、每当孩子出现各种问题感到焦虑的时候，我会去看西尔斯育儿百科，它能告诉我什么是正常的，什么是不正常的。并且我会发现，大部分时候，我们家宝宝是正常的。有需要电子书的可以联系我免费赠送哦
- 85、20160908有pdf电子版，现在立刻看看。没什么看法，基本不可用
- 86、相见恨晚！如果怀孕时便通读一遍就好了，很多地方就不会遭唯利是图的儿科医生忽悠。现在宝宝四个月，我按照西尔斯医生所写的，坚持全母乳按需喂养，经常使用背巾，不理睬任何加水、加果汁、按时喂养的说法，宝宝非常健康，各项指标都超常。对比同时买的国内育儿书，那些简直就是\*\*！
- 87、不养孩子不知道，原来育儿理论也像时尚一样不断地掀起新的潮流。以前的做法被新的认知所推翻，或许现在的做法也在将来被证实有缺陷。但又有什么关系呢？一切都是出于爱，为了爱。我们只要认真地去学习，去体会，就足够了。

这本《西尔斯亲密育儿百科》中的“亲密育儿”理论为我的育儿之路打开了新的局面。之前看到广为流传的“哭声免疫法”（比如，宝宝为了要抱而哭闹的时候，就让它哭，让它知道哭是没用的，以后就不会再闹抱了），我当时就觉得这么狠心的做法，这是父母应该给予孩子的爱吗？看到亲密育儿理论，我觉得这才是符合母爱的天性啊，孩子希望得到拥抱是天经地义，妈妈抱孩子也是天经地义！

所以我很庆幸我从宝宝一出生就开始按照亲密育儿的理论来实践。

现在我的宝宝四个月了，我愿意满足她所有的需要，除了拥抱、温饱，还有用书中介绍的育儿背巾经常带她出门，不会觉得是个小累赘。多带着她出去，见世面，会潜移默化地长很多见识，学到很多东西。

你会慢慢地发现亲密育儿的成效。一次我带宝宝出去跟朋友玩，吃饭的时候把她放在饭桌旁边车子里，她就很知趣滴啃自己的拳头。朋友赞叹说她儿子以前从来不肯这样自己安静躺着的，所以很难安安生生地吃顿饭。我琢磨过这样的现象，除却部分性格原因，孩子爱不爱哭闹其实是安全感的问题。所以这也是亲密育儿法的功劳，在孩子需要怀抱、需要安慰的时候毫不吝啬地给予所有的满足，这样她就能建立足够的安全感，渐渐地她就学会了独立和勇敢。那些说孩子不要多抱，抱多了会惯坏的观点，我不敢苟同。

88、文字太多，翻译一般，但确实实用

89、很详细，但是同时感觉主题不突出，看完了还得自己总结很多，而且也不知道是不是符合国内的娃

90、有时间还不如多看看美国儿科学会的育儿百科。像西尔斯这种充满断论式的书籍，看完后不知道西尔斯是谁的还以为西尔斯只是一个有八个孩子的人，随便写本书来推销个人育儿经验。

91、因为快生宝宝了，所以特意从网上搜索育儿书籍，最终决定先买这本《西尔斯亲密育儿百科》，书拿到后发现和自己期望的不一样，但耐心读下去内容还不错：这本书是按照专题进行编写的，不是按孩子成长月份和阶段来写，所以编排风格未必人人都能接受。其次，内容繁杂，如果急于从中得到自己想要的东西，恐怕时间不够。但耐心读下去，他的阐述很有道理，科学而严谨，不像其他的育儿书只告诉你所以然，不告诉你之所以然。他对来龙去脉讲的很清楚。

700多页，如果到宝宝生后再看，恐怕妈妈们没有时间并且没有耐心，所以建议大家要乘早买来看。总体来说，我觉得此书科学而严谨，讲的深入，可以作为育儿参考，但不足是：过于庞杂、繁琐。总体来说，给个好评！建议大家要结合其他工具类的育儿书一起看，效果会好些！因此我又买了郑玉巧的育儿经婴儿卷，书还没到，不知实际效果如何。最后，对于日本人写的定本育儿百科，我很反对，认为不适用。

92、宝宝1岁7个月了，准备再买一本送内弟的时候，发现应该把自己的感受写一写。

我当时买了日本的育儿百科，郑玉巧的，西尔斯，斯波克，美国儿科协会。宝宝小的时候，常看的是育儿百科和郑玉巧，每个月参考上面的说法，观察宝宝的发育情况，比如体重身高范围，本月的典型行为。正因为有细致的书本作为参考，所以作为新爸爸，我一直是对养育宝宝信心满满的。当然，这两本书里确实有一些过时的观点，针对的宝宝对象也不是南方沿海城市的宝宝，很多东西都仅供参考而已。而且，作为新父母，应该要参加一些育儿早教等方面的讲座，吸取最新的育儿知识。比如开始添加辅食的时间，郑玉巧和美国儿科协会都是推荐4个月，但是现在的儿科医生一般都是推荐6个月了，非纯母乳宝宝稍早，5个半月（请听医嘱，我的说法也仅供参考而已）。

把西尔斯当作唯一推荐，是两件事，第一是还没买的时候，看试读，都是图片，随手点开一页，正好是怎样给宝宝喂第一次辅食。后来宝宝5个半月开始准备喂辅食的时候，用西尔斯的方法顺利的让宝宝吃到了第一口香蕉。第二件是，过了6个月，宝宝第一次发烧，全家急得团团转，外公外婆2分钟内催了我10次要我送宝宝去医院打点滴。我翻遍了买的所有书籍，最后在西尔斯找到了我想要的内容，在药店买了退烧药给宝宝点了1毫升。后来随着宝宝每2个月一次的发烧感冒，我和孩子妈终于彻底淡定了，发烧咳嗽流鼻涕都不干预，仔细观察有没有并发症，单纯的感冒就等宝宝自己自愈，到目前为止，宝宝除了偶尔流点鼻涕，还没有严重的感冒症状和并发症出现过。

最后有2点，1是买了西尔斯就不用买斯波克和美国儿科了，内容重复得严重。2是百家宝宝百样带，没有一个宝宝的情况会和另一个宝宝完全相同，需要父母细致的观察后做出判断，没有任何一本书

会100%正确的解决你宝宝的问题。

除了第一推荐，备选推荐就是郑玉巧了，婴儿卷和幼儿卷。

93、我觉得挺好

94、亲密育儿是对母亲身心理及体力极大的挑战。

95、怀孕的时候看了西尔斯的怀孕百科，觉得很好，后来看到同事的书桌上面有这本西尔斯的育儿百科，赶紧买来拜读，很喜欢作者的用心良苦，养育了八个小孩的育儿专家，对我来说非常实用的一本书！！介绍了很多喂养宝宝方面的知识！

96、读的第一本育儿书，彻底被洗脑，在孩子小的时候支撑我无条件满足孩子的精神动力。

97、亲密育儿典范，关于婴幼儿常见疾病和喂养护理的工具书

98、在孕期购买了斯波克育儿经和西尔斯亲密育儿百科两本书，觉得西尔斯亲密育儿百科要实用的多，告诉新生儿的护理，常见问题及处理方法等等，虽然很厚，但我也几乎都翻看了2,3遍了。相对而言，斯波克育儿经很多是讲述的心理还是行为的书，从婴儿到小学甚至中学以后都有涉及，太广泛了，很厚一本书我只看了前三分之一不到，觉得在孕期还关注不到这么远的东西。

99、西尔斯亲密育儿百科对孩子出生后喂养,健康状况,新生儿常见病等都有详尽的说明.我是在怀孕三个月时买的,提前看看,对之后还是有很多帮助,相较于&lt;怀孕圣经&gt;,前者更侧重于孩子的喂养,后者则是从怀孕前的准备,到产生康复的一部百科教材.西尔斯百科仍延用了原文的内容排列,并不完全按时间先后,而是围绕一个小主题来排列.可能会觉得有些散乱,有时又觉得详细的有点罗嗦.不过真当宝宝生下来时,再去看时,觉得详细得恰到好处.比如宝宝刚出生上颚长了小颗粒,家人很急,我们看书后就知道是新生儿常见的情况,过几天好了.

书很厚实,估计孕妇不大想读大部头的书吧,建议准爸爸好好学习.

100、《西尔斯亲密育儿百科》非常好的一本说，内容轻松，没有说教的感觉，介绍了生产后带宝宝会出现的一些问题。介意妈妈们在怀孕期间或较早的阅读这本书。

101、每一章看到标题就大概明白里面要说什么了，为“惯着孩子”找到了各种借口。其实主旨很简单，无需那么教条，也不要被各种盛行的育儿观点绑架，相信你和宝宝的直觉，只要你们都处在一个舒服的状态，就是最好的育儿方式。

## 精彩书评

1、虽然是老外写的书，但是我觉得挺适合我自己的。还有2个月就生产了，书里面的很多内容都是不曾想到的。这也让我感觉的特别周到。再者作者是专业的儿科医生和护士，所以更有实战经验和说服力。我建议准妈妈可以在怀孕的时候购买西尔斯的怀孕手册和这本育儿手册。这样就可以在家里休息待产的时候准备好新生儿的到来。

2、生娃看了好几本育儿书，还是挺有感触的。首先每本书讲的都不一样，和自己平时听到的长辈说的也不一样，任何一本都无法解决自己孩子的所有问题，但却都给了我不同的角度和参考。这本西尔斯的书在怀孕时就看过，但生好之后再读却有不一样的感触。我觉得它提出的主旨观点“亲密育儿”非常打动我，在国内众多教导你如何“训练”小孩、“管教”小孩的声音中阅读这本书，给了我更大的信心来爱自己的宝宝。当然书中的观点也仅供参考，有一些经过实践发现并不适合自己的宝宝，所以还是要结合其他的书和实践经验，找到最适合自己的。总而言之，这不是一本医学类的科普书，而是一份温情满满的育儿指导，值得所有家长一读。

3、为什么选它？》》老婆怀孕之时就去图书馆搜书，当初选中它的理由：那么多育儿书里面很多没有说那些方法是怎么来的，让人不够信服，跑了几趟图书馆心想要找一个亲自养过小孩，并有实践案例的书，后来看到作者养了那么多小孩还有一个婴儿护理所，心想就它了。孩子没出生之前，和老婆一起看一起讨论，我读她听，她自己看看，夫妻两人先确立统一观念。出生实践（二）母乳喂养》》小孩剖腹下来，她妈妈不方便抱，我就把她放小床里。所以希尔斯亲密里面的头几章没那么做，实际情况不允许。里面提到让小孩吸妈妈的乳头，不要用奶瓶这点就没做到。刚出来第一个天开始哭，没办法就用小勺子喂白开水，小嘴巴吧唧吧唧吃得不够，后来就用奶瓶上了，吃了就睡。由于她妈妈剖腹前3天都不能动，到了第三天就开始上奶粉了，中间断断续续让她含着奶头。到了出院，这家伙好像吸不动，没办法买吸奶器把奶吸出来，拿奶瓶喂，就这样挤母乳，奶瓶喂和不用奶瓶间交错，月子里就这么过来的。过了月子之后，大部分时间母乳喂，偶尔睡之前用奶粉一下睡觉。出生实践（三）睡眠》》小家伙月子里非常安静，当初和她妈还暗自高兴，说不用那么折腾了。结果出了月子开始变了，晚上前半夜不睡觉，后半夜两小时醒一次，早上五六点醒一次，换尿不湿吃奶后继续睡到上午八九点，剩下白天就断断续续睡一小会到晚上，折腾的时候到了。到这里是最难熬的时候，我开始怀疑这书上的方法是否有效？这么折腾，大人都累趴了，我开始怀疑，她妈妈依然坚持，目前还是这种状态，不过最近晚上睡的时间早了，睡的时间开始开始边长。但是白天开始莫名的哭，各种姿势都没用，她妈妈也开始没耐心了。所以，这本书，到后面开始非常纠结，不知道还要不要坚持。

4、悦悦宝宝6个月：我正在看，以前是遇到问题就找相应的章节，现在在全篇读，怕上班之后没时间看。优点：1）这本书最大的好处就是提出了亲密育儿法，在我犹豫要不要立即抱起哭闹的宝宝时，给了我很大的心理支持。现在我家高需求宝宝哭闹的少多了。2）写的很全面细致，育儿遇到的各类问题、各种情况都有详细的描述。对新手妈妈是很好的育儿指导书。作者不愧是优秀的儿科医生和8个孩子的父亲。3）编辑的非常好，在引用其他章节的问题时都标出了准确的页码。4）还收录了很多其夫人的育儿笔记和做儿科医生时收集的案例，对新手妈妈有很高的参考价值。有个小缺点就是：提到亲密育儿法的次数太多了，为此需要看很多遍相同的描述vccandy 10个月我只看了这本，这本就够了，基本上孩子的问题都能找到答案，而且很管用。我很喜欢里面的亲密育儿法，书也写的很温馨。迦羽宝贝 11个月差不多可以当成育儿手册用了，很多细小的方面都会说到：比如新生儿最开始也许会拉红色的尿尿；比如爆炸性大便。还有最好的是对奶粉的宽容态度，对如何奶粉喂养也写得很详细，所以不管采取了什么方式喂养的妈妈都能接触到亲密育儿这种比较科学的育儿方式。新手妈妈必备！加晋 9个月这本书里关于育儿的很多方面都跟我们这老人的一些老办法不一样。像孩子哭闹，老人都主张让孩子哭，哭一会就好了，可是书里的做法是马上抱起宝宝给予安抚。所以，当初在孩子小的时候频繁的哭闹，我这么做总是被家人说“惯坏了孩子！”书中让孩子“粘”在妈妈身上也是好多老人所不能理解的。不过事实证明这套还是挺管用的，在经历了一段“粘”人的时期后，孩子经常能自己玩很长时间，而且不明原因的哭闹明显减少。这被我理解为安全感的提升。尊重小婴儿的感受，要像对待成人一样对待他，这是我看这本书的最大体会。不过，书里的有些方面不太适合我们的国情。像哄睡那一篇，提到可以开车兜风哄睡。这些地方看看就好，不影响这本书大方向。顺顺妈 11个月我喜欢这本书，首先，它很温馨，能看进去。里面的内容很详尽，如怎么给会翻身的宝宝换纸尿裤，这样的小事情都很详细的讲到了，我印象最深的反而不是亲密育儿，因为我家一直还都挺亲密育儿的，而

是对发烧的处理和母乳方面。有了这本书之后，我觉得很有安全感内心也强大了。我刚又买了育儿经。wx dwy 9个月宝宝发烧咳嗽的时候这本书给了我坚定的信心——尽量不干预。里面关于宝宝常见疾病写得很清楚，不用去医院听医生吓唬、被忽悠。还有里面关于爸爸参与育儿的章节，我把这些章节直接翻给老公看，让老公明白他在宝宝养育中的重要性。现在老公很乐于给我帮忙，儿子成长了，他也有成就感。虎崽崽妈妈11个月哈哈，我有知识，这本我也看过。也很喜欢。1. 母乳喂养方面：知识很正确，讲解很详细。特别是我儿子当时一吃一个小时，书上说这是马拉松运动员式的吃法，让我安心不少。在这本书上我才知道，原来小婴儿吃奶有各种各样的方式的，老人们说的只吃半小时的孩子，并不是标准。2. 父亲的作用方面：这是我印象中对父亲在小婴儿时期发挥什么样的作用以及父亲为什么必须参与进育儿工作中来这方面说得最详细最正确的一本书。就为这一点就强力推荐。当我发现米豆对他爸爸越来越陌生的时候，就将这一章节指给米豆爹看，效果很好。米豆爹发现原来做些洗尿布洗澡陪玩的小事，原来也有非凡的意义，他就愿意花时间在這些小事上了。并且，当他又只顾自己玩的时候，我也有充足的理论依据去批评他，哈哈。3. 亲密育儿方面：必须重视小婴儿的心理发育，这是我读了这本书意识到的。并不是照顾好小婴儿的吃喝拉撒，小婴儿就没有要求了。而且，书上说，当小婴儿哭的时候，妈妈也非常着急，这是因为妈妈体内的激素水平在孩子哭的时候迅速升高，因此，孩子哭，妈妈去照顾，是天经地义的事。看了这一段，当时我就释然了，在米豆哭的时候，坦然地把他抱起来，再也不管长辈们“别养成习惯”的说法了。4. 鸡蛋里挑骨头方面：非要说点不足，就是查找内容不太方便。比如有关母乳的内容，在书上各个地方都有，有的地方多一点，有的地方少一点。5. 也推荐《西尔斯育儿经》为一岁以上幼儿写的。我觉得也很好。不过还没看完，哈哈。thymetime 5个月写的太好了，没啥好说的，建议准妈妈新妈妈人手一本 kincy 13个月当初把小宝放在小床上睡，晚上来回的抱过来喂奶实在太累了，就放到大床上，还是瞒着婆婆的，因为婆婆说谁谁的宝宝就是跟大人一起睡觉被压死的。。。 (恶寒)。看了西尔斯的育儿百科，发现这样做很正确，还能培养母子感情，是亲密育儿。西尔斯非常支持母乳喂养，比郑玉巧要支持的多。亲密育儿对我帮助很大，所有的亲戚口中宝宝的不正常，在书里解释后都是正常的。我家小妞叫朵朵11个月西尔斯亲密育儿百科，我的育儿指导手册，怀孕时建立的必须母乳喂养的信念就是从这本书来的，不过当时没有觉得母乳喂养有那么难，以为是顺利成章的事。我已经向身边所有新妈妈和准妈妈推荐了。今天还正打算在网上买本给我弟弟邮去呢，弟媳妇3月份就要生了。我打算他们生了就立即过去指导母乳喂养去。杰B妈咪2岁这本书，我举双手双脚推荐。是这本书，把我引向了正道。想当年，我一个错手，在怀孕前，在一间书店里，买了西尔斯的《怀孕全书》，怀孕的时候，看所有的怀孕书，这一本最切合我的情况了，感觉每一章都是为我而写的，老公看我有什么反应，都说“书上就是这么写的，正常！”。然后，生杰宝之前，我本想推荐这本书给朋友，在网上搜索，一不小心，搜索到还有西尔斯的《育儿百科》，赶紧订了一本回来，大部头呀。刚开始，没在意。在我生杰宝在医院的时候，我吩咐LG把这大部头带到医院，就啃书，看里面的黄疸呀，什么疹呀，最最重要的是母乳喂养！最最最喜欢上面的“旁边总会有人对着你说“你确定你奶够吗？”“你的奶一定不够吧！”，跟支持你喂母乳的朋友在一起吧！”。。。。超级喜欢，超级符合我的情境，里面有很多很好很好的母乳知识，所以我一直母乳到现在，因为开好了头，自从下奶后，我就坚持不加奶粉，就不加奶粉，当时的信心就来源于这本书！其他知道，也很好，我也很爱看的，现在有朋友要做新妈妈，我都会推荐给她们

的chacha39 3个月虽然是西方人写的，但是宝宝都是一样的，很多宝宝的问题能在书上找到答案，观点和咱们中国老人的那一套很不同，但是做为妈妈，我相信西尔斯医生的方法。haimingwensi001 4个月怀孕的时候买了两本书，一本是小巫的《让孩子做主》，一本是西尔斯的《亲密育儿百科》。是这两本书让我顺利的全母乳到今天，也及时解决了遇到的种种问题。《让孩子做主》是我的励志书，每当母乳遇到什么问题的时候，我就会拿出来翻翻，给自己打打气，加加油。《亲密育儿百科》更像我依赖的一本宝典，遇到什么问题就翻书。用我妈的话就是：现在的孩子翻书养，以前的孩子当猪养。详细说说《亲密育儿百科》吧！1.我最推崇的是他亲密育儿的理念，让我更加坚定的相信自己的感觉，“每个妈妈都是天生的”，抱着宝宝，给她安慰，自己获得的何尝不是快乐呢？2.内容全面，详细，实用。育儿过程中遇到的问题基本都可以解决。(1)出生时的母乳指导，衔乳的姿势与技巧，常见问题的解答，让我顺利的全母乳。(2)关于新生儿的问题写的非常好。第一次当妈妈，虽然做过功课，但是真正到那一刻的时候还需要强有力的指导，这本书就是我的宝典。新生儿早期的变化，关于宝宝的排泄。学习了之后，我妈妈和我婆婆每天都纠结于妞妞的大小便，我才不去理她们。刚生下时说“怎么不尿尿呢，是不是有什么问题啊？”，答案是：宝宝要在吃饱奶几个小时后才有小便”。

月子里说“你家这孩子一天怎么拉这么多遍啊？一会有泡沫，一会有点绿，一会有奶瓣……”，答案是：新生儿吃母乳消化的好，一边吃一边拉都正常，第一个月的宝宝什么样的大便都有。宝宝流黄眼泪，后来有很多黏黏的眼屎，学习了之后知道是输泪管堵塞导致的结膜炎，我们经常按书上的说法去按摩，再滴一点眼药水，过几天就好了。（3）妞妞大一点就开始看睡眠这一章，反复的看，反复的研究实践。（4）除了宝宝的指导还有对母乳妈妈安全用药的指导非常的实用。感冒，荨麻疹，我都是靠这本书挺过来的。总之，这本书可以看很多遍，可以一页一页的看，也可以有针对性的看，太实用了，大赞！！！海参威2岁7个月大家说的都很详细我用分数评价吧希尔斯的亲密育儿百科，我给满分松田道雄的，给90分郑玉巧的，85分小巫的，主要是母乳方面，给92分吧（但愿那个嘟大妈别来砍我，哈哈）但是希尔斯另外一本书，讲更大孩子养育的，叫《希尔斯育儿经》，我怎么一点都读不进去呢可能是译者不同，语言风格不适应？可能是孩子越大，越体现出不同文化的育儿知识体系？可能是小雨实在太乖，还用不着到书中寻求解答和手段？又或许是我已经修炼成精，不需要借助书本的帮助？自得一下，哈哈慢慢妈小满9个月西尔斯是个温和派，最主张“妈妈最了解宝宝”，每个妈妈根据自己宝宝的情况制定不同的具体养育办法，所以他的育儿百科最突出“亲密”两个字，只有足够亲密了才能足够了解哇。我觉得那些性格比较温和，不太果敢，而且没有信心的妈妈更要去读读《亲密育儿百科》，西尔斯会千方百计地给妈妈多一点自信。头两个月时我就靠着反复看“高需求宝宝”和“睡眠”章节熬过来的丝丝小竹1岁2个月西尔斯的这本书，两个字，超好。之前在看松本的定本育儿百科，虽然是按照年龄分章节，觉得看起来所而无味没有一种让人看下去的动力，而且书里面提到很多日本保育园的注意事项对我们根本没用。也许是生活在国外的缘故，西尔斯的书对我们的帮助更加有效了，从母乳开始，技巧和实际经验是一方面，另一方面对自己的信心建立也起了很大的作用——母乳喂养大本营 [http://www.babytree.com/group/group\\_21668](http://www.babytree.com/group/group_21668)

5、个人觉得，在育儿百科里，这一本当然是比较牛的，可是和松田道雄的《育儿百科》比起来，总觉得在技术性和操作性方面差一些。这本书，重点似乎是在推广“亲密育儿”法，中间对一系列传统的育儿观念有较大突破。但观念再好，碰到实际问题时，最好也能提供具体的可操作性的方法。因此，我认为如果将这本书和松田道雄的结合起来，会比较好一些。从这本书，也能看出中美两国在育儿方法的诸多差异。比如这本书教父母怎么喂婴儿药时，说可以让婴儿先吃冰棒，让舌头麻木，这样吃药会不那么苦……无论如何，中国的家长很难做到让生病的婴儿吃冰棒吧。还有，一些饮食观念，真的也有不同。如书上说，大米和香蕉等会造成便秘。没错，你没有看错，是香蕉。所以，有时我在想，我们究竟会多大程度上受书的影响呢？看完了书，我们就真的认为香蕉会导致便秘？信者恒信，不信者再说也不信，可是，如果抱着这样的心态，又怎么能从书上得到教益呢？

6、我从生了孩子之后就开始读西尔斯夫妇的书，生完第一个月读的是《西尔斯橙色亲子课》，那个时候，新手妈妈对于育儿完全处于麻爪状态。虽然我在怀孕的时候也读过不少书，心理准备在漫长的九个月中也不算做的充分，但是孩子来了，面临的真实状况却往往不是我那些“装备”所能应付的。比如说，当时我和老公都反对婆婆老抱孩子，但是心理却总觉的不对劲。摇摇椅不知道该不该用，背带也犹豫要不要用，当我读了西尔斯那本书之后，有醍醐灌顶之感。他的很多理论确实很有用，比如抱孩子，既然你心理都觉得应该去抱，为什么要囿于那些“不能让孩子得逞，不要被孩子控制”的理论呢？养育孩子适时的借助一切工具的帮助，的确能省不少力气，为什么不呢？后来又读了《西尔斯健康育儿百科》，这本书是我读的西尔斯夫妇写的第三本育儿类书籍。我也已经从一个菜鸟妈妈变成一个初级宝妈了，所以，再继续读西尔斯的书，不会像第一本产生那么大的触动，并且真正的影响了我的育儿理念。在读第三本，我已经学会了甄别的看待。例如，西尔斯告诉我们，孩子成长塑造性格最关键的时期是0到1岁，因为我的孩子正处于这个时期，所以，不管是否经过科学论证，我都会按照这个时期最为关键来对待。在孩子出生的九个月里，我们的确是在她需要的时候，想要抱抱的时候多抱抱。至少我自己是认为她是具备充足的安全感的。如果没有安全感，她不会那么爱笑，对外人也友好，绝对不会见到一个新面孔就哭闹。中国人讲“一岁看老”，或许古话和西尔斯的科学理念某种程度暗合，作为一名新妈妈，我用我的亲身经历来说，孩子需要抱的时候给予抱抱不是一件错事。如果你总纠结在孩子是不是和你抢控制权中，一开始出发点就错了。当她还是个婴儿的时候你就这么想，那么等她长大了有了自己的思想要做出自己的选择的时候，而这些和你理念相悖，你该怎么办？你是否还会重复在她婴儿时期和她抢控制权的行为？我想作为父母，也许做不到，但是一定要尽量去做的一件事就是：意识到孩子是一个独立的个体，她不是你的附庸不是你的延续，更不是你飞不起来让她飞下下来的蛋。（好像跑题的说）所以，抱抱我是绝对相信的，在这一年里，能有多亲密就要多亲

密，因为这也是过去再也回不来的美好时光了。那些陈腐的育儿理念就让它们去一边吧，跟随你自己的心才最重要。写这篇文章之前我其实也看了其他的书评，有妈妈对西尔斯的一些理论反应很强烈。我想，可能是妈妈心里也有负担所致。生活在我们这个时代，全职妈妈真的越来越少。我们只能做到我们努力能做到的地步，连西尔斯也是这么说的，不能要求完美。他自己也说，婴儿的需求和幼儿的需求不同，婴儿的应该得到即时的满足，但是幼儿可以滞后。如果你是个妈妈，没有一些心理负担是绝对不可能的。比如出去工作，也许这本书的一些绝对说法触动了母亲心底的担忧，让母亲更为紧张。如果是这样，我倒建议，不如现在不要读这本书，等自己更轻松的时候再去读，可能会更理解作者的理念。有些东西我不太认同，比如让孩子和父母一起睡，不过作者也并不绝对，他自己说，只要孩子和父母都觉得好的方式就好，因人而异。纯母乳喂养，这个我比较有发言权，我的孩子母乳过敏怎么办，虽然我依旧坚持母乳喂养，但是这过程中孩子也吃了不少苦。西尔斯的理论就是在西方也是有争议的。育儿不是一门精确的科学，什么样的理论都会有争议，因为孩子本就千差万别，但是本着一点，你爱他，努力爱，科学爱，并且根据自己的实际情况调整，做到哪就算哪，不要给自己太多压力，也不要让自己成为这些育儿理论的复读机。西尔斯夫妇生养了8个孩子，作为一对育儿专家，我想在没有比自己生养更临床的试验了吧。看来也不仅仅是我自己这么想，他书里提到了，一个人指责玛莎为世界人口过剩负责任，玛莎回击——这世界需要我的小孩！看《麦兜的故事》时，麦太说，我的孩子很小很小，但是我却认为他很大很大。每个孩子都是独一无二的。即便生了8个或者生1个，又怎么样？这个世界需要我的孩子。这句话，真的令我很感动。

7、在网上买书的过程中几乎是附带着选择了这本育儿书，因为感觉这是外国人写的育儿书，所以想也许作用不会很大，但是看到书评还是不错的，就想买来做个参考算了。结果出乎意料，这本736页字典一样厚的老外育儿书成为了我精神的支撑，就在我生下小海马的第一个月，被他折磨的简直要精神崩溃了的时候，其实这本书并没有给你所谓立竿见影的方法，但是它更多地改变了你对哺育孩子的观念。比如不再冷漠的让他独自在小床上大哭，比如当他哭着要抱的时候不会心烦气躁，比如当他不间断的要吃奶的时候你不会再去看时间表。自从读了这本书后，我彻底停止了对宝宝一天生活的记录，扔掉那些数据，不再数他一天睡几个小时，拉几次便便，吃几次奶，每次吃奶都间隔的时间，正如书中所说，那些冰冷的数据不能让你了解自己的宝宝，唯有关注你的宝宝，读懂他的信号，才会与他互动的更好。最让我感动的是，作者说，宝宝是小宝宝的时间是那样短暂，他需要被读懂被宠爱和照顾的时间也不过就是这一两年，不要残忍的逼迫他过早的学会自己睡觉自己玩耍，那样会让脆弱的宝宝失去对父母的信任。按照宝宝发出信号喂奶，他要你抱的时候就抱他，用背巾尽可能的把他背在身上，抱着他直到他进入深度睡眠再放下，甚至夜里他醒来就把他抱上自己的床边喂奶边和他一起睡着，这些都是有经验的人和其他书中最禁忌的事情，但是做起来让我感觉和宝宝莫名其妙的亲近了许多，照顾他变得不再有心理负担，晚上醒来也不会感觉心情不好。亲密育儿法，的确是需要父母大量付出的方法，要与宝宝更加亲密，更加了解自己的宝宝，就势必要付出的更多，而不是想着怎样让宝宝睡的更多，自己玩的更多，空出照顾宝宝的时间来去做自己的事情，只有陪宝宝一起长大，才会感觉到那种亲密和浓浓的爱。付出与回报总是平等的，我相信在婴儿期对宝宝的付出，宝宝同样也会平等的回报给你，正如某个清晨宝宝突然冲着你微笑，带给你的幸福感。

8、很开心，小喵一岁多了，回头看看小喵成长的历程，庆幸还好有这本书，让我选择亲密育儿。现在就说说自己坚持的一些。

- 1、母乳喂养，6个月后加辅食，1岁以内不加糖盐；这件是我抗争最久的事情，很纳闷为什么长辈中有那么多人反对母乳喂养，并且非要早早加辅食。认为母乳是不经饱的，必须加米粉才有营养，认为要加盐糖才有味道。6个月内的婴儿的肠道十分娇贵，像筛子一样，母乳中的抗体就是通过这些筛子进入到婴儿体内，太早地加辅食会使得肠道粗糙，封闭了这些通道，不利于抗体的吸收。小区里过早加盐糖的宝宝，到1岁左右的厌食行为特别严重，而且我发现有许多妈妈会给宝宝喂过量的食物，而不考虑他的肠胃是否会“撑”着。书里有非常详细的辅食添加的指导，特别实用。宝宝是按书中的建议来喂养的，到了一岁，宝宝的体重10KG，身高76，身材苗条，健康活泼。
- 2、睡眠训练与同榻而眠。因为家里面积不大，选择与婴儿睡在一起，宝宝是“落地醒”加“抱睡”的典型，所以一直以来我想给他做睡眠训练，这本书让我罢手。宝宝是书中描述的“高需求”宝宝，简直考验爸妈的耐力。白天我们要一直抱着小喵，晚上才能放下来睡。直到有一天宝宝8个月在我手中睡着，我轻轻地抱着他贴着自己的身体，从屁股先着地，然后轻轻放下头，宝宝依然沉睡着。从此以后宝宝抱睡的问题自己就解决了。而且他的睡眠比较规律，哄睡也还算简单，大概是长达8个月的抱睡生涯让他觉得睡觉是一件安全幸福的事，可以预计他后面的睡眠也会比较安稳。
- 3、脐疝与恢

复小喵2月大的时候带小喵去户外晒太阳的时候就被老人阻止，特别是回来后小喵特别会哭，老人批评我们带这么小的婴儿去户外，惊到宝宝的魂了。也是在那个时候我们发现小喵有脐疝。经过1个月的洗礼，我们已经对这些上了年纪的人的批评有了免疫，但如何对付脐疝仍然令我们头疼。恰逢秋来，每次穿衣我都会准备一条三折后宽10公分，长度刚好契合宝宝腰围的纱布包在宝宝的肚子上，扎进裤子，慢慢地脐疝就被控制，随着宝宝腹壁缺损的愈合，脐疝自愈了。宝宝的眼屎多，老人说是上火要吃开口茶，要多喝水云云，最终在宝爸的鼓励下带小婴儿做了泪道冲洗，这个问题解决了。书中有许多非常详细的宝宝可能遇到的情况和家庭处理，包括物理降温、咳嗽的处理……非常有操作性。4宝宝的进食训练宝宝在11个月开始就会自己拿调羹吃东西，虽然吃得满身满脸，但是仍然让我们觉得非常有成就。宝宝还会自己脱掉脱一半的衣服、纸尿裤、会许多我们没有意料到的生活技能。也是亲密育儿强调的，信赖你的宝宝，他会知道自己要什么。亲密育儿的好处就是让父母保持对宝宝的敏感性，可以很快速地解读宝宝的需求，也最大限度地让宝宝产生对父母的信赖，让他拥有一个较为稳定的情感。一本厚厚的书可能会让父母觉得无所适从，觉得可操作很低。其实亲密育儿讲了十分多的例子，但是真正要坚持的要点不多，甚至可以说十分简单，就是重视宝宝，重视宝宝发出来的每个信号，积极应对每个信号，最快速地处理。说是亲密育儿，不妨说是积极育儿，或者说是扔掉纷纷扰扰本能育儿，像是《猴子王国》里的猴子妈妈玛雅一样，育儿让妈妈和爸爸在育儿过程中变得更强大，更具见识，也让宝宝更好地生存。亲密育儿，给宝宝一个更好的开始。有了这本书，可以没必要买另外一本《西尔斯母乳喂养全书》，内容基本差不多，特别是符合中国大多数情况，能用得上的内容基本是一样的。

9、育儿大家有不同的观点，这本书适合怀孕或者准备带小孩的看，可以看看和其他的方法的不同，然后思考哪种情况自己用什么方法比较好。从亲密两个字就可以看出本书的立足点。反正，带小孩不是想当然的事情，中间有太多的东西需要学习，和需要思考。

10、我是一个普通妈妈，没有医学背景，孩子6岁，没有打过点滴，也比较少吃药，孩子小的时候，感冒咳嗽会带去看医生，长大一些后，我都自己处理了，很少看医生。都是靠自己学习，观察孩子，在实践中应用，再总结。必须先声明，孩子生病，父母认为该求医的时候就必须求医，求医会缓解家长心理焦虑。孩子生病，父母心态的平和就是告诉孩子生病了只是暂时的身体不舒服，有了专业医生的帮助会很快好起来，这个信念本身对孩子来说就是一剂良药。但如果父母的一直处于焦虑的心态，孩子会感受到的，孩子心里会想是不是自己的病比较严重，那么好的也比较慢了。所以，在不确定自己该如何处理孩子的问题时，寻求专业医生的帮助是必须的！下面是我这几年学习的书和一些方法。

一、阅读专业儿科医生的育儿书籍《育儿百科》，这位日本的儿科医生松田道雄，把他对孩子的爱和心血凝结在这本比砖头还要厚的书里。婴儿1周岁前每个月月龄，幼儿1-2岁，2-3岁，3-4岁，4-5岁，5-6岁，在每个年龄段里，书里详尽的描述了婴幼儿的身体正常发育情况，饮食喂养方法，什么样的生活环境比较合适，可能会出现异常情况。作者对孩子细致入微的观察，辅以非常专业的育儿知识，在书中娓娓道来，有些碎碎念。但是，特别是对于新手妈妈，很需要这些碎碎念。自己作为新手全职妈妈的时候，总是为孩子吃多少，怎么吃，体重，睡眠，辅食，母乳等等问题焦虑不堪，害怕自己这做不对，那做错了，有时候根本不知道孩子为什么哭，又要该怎么做。那时我经常翻阅这本书，知道这个月龄孩子的大概情况，心里也就没有那么焦虑了。虽然书里的有些内容不适合自己的情况，但不否认这是一本很好的参考书。《斯波克育儿经》，作者斯波克被誉为20世纪最可信和最受爱戴的“育儿之父”，美国的儿科权威。这本书同样的介绍了各年龄段的身体发育水平，低龄的饮食和营养，常见发育和行为问题，身体健康。书里如何处理发烧和如何用药，对我帮助最大。我学习了身体为什么会发烧，知道发烧是身体的自我保护措施，也不会烧坏头脑，还有在发烧的时候如何用药，这些药的成分等等，特别是作者说，不管怎么样，都不要对发烧的温度过于担心。有了这些基础的知识，在孩子两岁之前，孩子要是发烧了，虽然我也是很焦急，焦虑，但有了这些知识作为辅助，我的心还算是平静很多，不会因为孩子高烧，就半夜火山火燎的赶去医院挂急诊。我身边的父母就有这样的经历，孩子一发烧，半夜挂急诊，急的焦头烂额。还有用药。我看到有些孩子发烧了，带去看医生，医生配了药，很多药物成分里其实都有重合的退烧药成分，都一起给孩子吃了。还有要遵医嘱，一份药一天吃三次，这份药里面含有退烧药成分，但其实孩子明明已经退烧了，还要吃下这些药，觉得对身体伤害很大。有了这些知识，我就会特别留意医生开的一些药的成分，不想孩子做冤大头，吃错药。还有抗生素的如何使用，都是经过血液检查，确定是细菌病毒感染，而且是超过一定指标才需要使用抗生素。有一次，我带孩子去医院检查了血常规，结果显示不是细菌感染。医生还是开了抗生

素，我当时心里就纳闷了，抗生素原来就是滥用的。带孩子去社区看小感冒，社区医生一律都会开抗生素，无一例外。我是一个很不遵医嘱的妈妈，医生开的抗生素一律都不用，当然我这么做是对自己的孩子有细致的观察和判断，辅以学过的用药知识。《西尔斯亲密育儿百科》这位权威儿科医生是七个孩子的爸爸。尊重母婴同床，支持母乳喂养，倡导亲密育儿。我提倡母乳喂养，以前在母乳喂养大本营的时候，有个帖子的妈妈说，孩子要是生病了，只要还吃一口母乳，问题就不会特别大。养育孩子的过程中，我明白，想要孩子少生病，一定要照顾好孩子的心。妈妈跟孩子亲密，家庭关系稳定，孩子被尊重，孩子的情绪能被接纳流淌，这是孩子少生病更健康的最大秘籍。孩子的心灵被滋养，身体也会更健康的。每一次的母乳喂养，不仅给孩子提供了食物，经由和孩子身体接触中，母亲把自己的爱的能量无形的传给了孩子。这本书对母乳喂养所遇到的一些困难提供很多的帮助和建议。

二、订阅专业儿科医生的微博我当时订阅的是中国著名的儿科医生，北京和睦家医院儿科主任——催玉涛医生的微博，还有虾米妈妈的微博，是一位妈妈儿科专家，培儿屋儿科医生，从这些专业儿科医生这里我持续不断的学习一些育儿常识。北京和睦家医院的药剂师冀连梅，从她这里学习如何用药。有了这些知识，当我面对孩子生病发烧的时候，内心就变的强大起来，虽然还是会紧张焦虑，但不至于手忙脚乱。自己对于孩子的身体也有更多的了解，要不要去医院，什么时候去医院，用什么药，怎么用药，什么时候用药有了基础大概的判断。有一次儿子发烧咳嗽带去看社区诊所，医生检查了下，说是喉咙有些红，可能医生看出我有些紧张吧，马上示意要挂水，打点滴。以我对孩子的观察，我意识到这完全不用挂水，后来又去了医院，医生开了一些药，回家吃了几天，也就好了。如果我自己没有这些知识储备，估计当时孩子就要打点滴了！虽然学了这些孩子常见病的护理知识，孩子生病了没有挂过水，少吃药，但我总觉得还是有些问题没有得到解决。

三、小儿推拿无意间，我接触了小儿推拿，刚开始，我关注的是陈姥姥小儿推拿。陈姥姥的孙女被判断为小儿哮喘，没有什么根治的药，也就是说必需终身服药，陈姥姥就自学中医，后来她的孙女就被她调理好了，所以陈姥姥就推广小儿推拿。小儿推拿有各门各派，我是阅读了《李德修三字经小儿推拿》，还在网上学习了缘缘小儿推拿。用了小儿推拿后，我就很少给孩子用药了，发烧，咳嗽什么的就用小儿推拿解决。我当时用的是三字经派的。三字经派的有个特点是取穴少（基本都在手上），用时久，一轮推下来，时间都要4、5十分钟，后来我感觉自己力不从心。而其他的派别又要辩证，全身正确取穴，我觉得自己操作起来有些吃力。

四、羊爸爸中医育儿我之前从中医泰斗倪海夏那里了解过一点经方的皮毛，心里就是觉得经方挺对路的。微博杨千栋，有个社区是大家社区，里面介绍的都是小儿的一些常见病，如何按照经方的思路用药。而且还发展出了一套学习方法，新手妈妈没有任何中医理论知识都可以很快上手，根据自己孩子的情况，给用药，都是一些中成药多。我之前带孩子无论去社区诊所还是医院，医生都会西药，中成药一起开。在这里学习后，发现很多中成药使用的方法都不对。孩子生病的一个症状：咳嗽，西医和中医有着完全不同的思路来解释这个症状。我发现用中医的思路，找到症状的原因来处理，孩子明显好的快。如果说咳嗽是杂草，那么用西医的方法就像是用割草机割草，而中医就像是在地里把杂草的跟挖掉。给孩子做推拿，需要很多时间，我想偷懒的时候，就按养爸爸中医育儿的辩证方法给孩子用药，就会比较方便，省时。

五、婴幼儿太极按摩《苏永泉婴幼儿太极按摩》超好用简单又有效的按摩方法。刚开始在我儿子身上操作的时候，我觉得怎么会这么神奇。可能之前肚子里面的气都不通顺吧，在给孩子按摩的过程中，我感觉到里面的气，像泡泡一样在我手下破了，破了，慢慢的就通顺了。书里说“寒而温之，热者清之，虚而补之，实者泄之，抑者散之.....大有一股荡平之意”。他的手法如此简单，“母亲平膝而坐，将小儿拖放其上或仰卧在床，医者将手铐热，左手或右手内老官对准小儿太极穴，施以与小儿腹式呼吸壁起伏的频率相等的外力。用力极微，重在意合拍，使产生共振的效应，20分左右即可见到功效”。苏老说，对5岁一下效果好，但是孩子超过5岁，脏腑开始结实，效果就没有那么好了。基于很深一套中医哲学理论，总结出了手法这么简单的太极按摩，医者之心，我心敬仰！我在接触中医后的一段时间开始变得非常排斥西医，但是，随着自己对很多事情认识慢慢加深，觉得是自己视野小，比较片面。前几天在南怀瑾老师的书里看到一句话：“西医救命，中医治病”，很好的更正了我的观念。所以现在，我认为，我作为一个普通的母亲，在家人或者小孩遇到一些紧急的情况是，必须求助医院医生，自己没有这方面的知识，设备，医院医生是我值得信赖的。当然，如果是需要调理身体，治疗慢性病什么的，我会寻求中医的帮助。自己学习一些医学常识能帮到自己和家人，也是极好的。

11、循序渐进的介绍新生命的开始和如何跟你的宝贝融洽相处。介绍宝贝的需要和感受，让你成为一个安心的妈妈。叙述方式是我喜欢的那种系统的介绍。我没有给宝宝做成长曲线图，现在很后悔。因

为宝宝长大后你需要更多的时间去陪伴他。所以在还不会走的时候，整理好那些文件，更因为当了妈妈之后你会非常健忘。分内容，分阶段的介绍，而且有索引目录，非常实用。

12、章节很多，两天翻了下，有关新生儿的当作重点看的。很多内容都写得很细致，特别是母乳喂养那章，比较实用。还有之后的营养搭配。总的思想就是宣扬亲密育儿法，积极的与宝宝在一起，而且是怎么舒服怎么来。关于睡觉的观点可能跟其他的育儿体系不太一样，比如说别家认为要俯卧睡、用婴儿床睡，而这里则认为要仰卧睡、跟妈妈一起睡。具体怎么采纳，就要看每个妈妈的喜好和判断了。一直到3岁的培养方式都有介绍，可以用个两三年。打算拿它跟郑玉巧育儿百科、定本育儿百科一起参考养小宝宝。

13、不太适合中国国情，尤其是职场妈妈，想要做到这些真的很难。另外家庭医生以及疫苗那一块和国内差别也很大。不过书中还是有很多照顾宝宝的小技巧可以借鉴，要做个聪明的妈妈。最重要的是亲密育儿的理念，和宝宝的情感维系要从小培养。书中关于宝宝成长的几个阶段的部分，等宝宝长大后再来读一读。

14、对这本书真是有种相见恨晚的感觉！育儿书我生之前就买好的是《斯波克育儿经》和《定本育儿百科》。前者因为是精华版，觉得不是很全面，根本没办法完全解答新手爸妈的问题。还有书中的某些建议我觉得不是让人信服，如吃完奶要是不满两个小时孩子哭了，不要急着喂奶。但很多母乳宝宝都这样，在西尔斯的书中有提到，也许孩子只是渴了，或者仅仅是想吮吸。也许是因为此书1947年出版的缘故。虽然西方的观点放到我们现在中国的环境中来看还是很先进的，但有些地方还是要自己懂得取舍。买《定本育儿百科》是因为看到有人评论说日本人写的比较适合我们东方人，而且还有人说了此书孩子长到五岁还没去过医院。真是神了啊！这本书的编排似是一部辞典，有什么问题可以直接翻查。而且确实解决了我许多关于孩子特殊情况的问题，如湿疹，吐奶，黄疸等。此书较为实用的部分是“环境”和“异常情况”，看了让人不用急着去医院，确实很有价值。而集体保育对我们来说是没什么用的。喂养方法我基本不去看，并不是很赞同。西尔斯这本书是我在看小巫的《让孩子做主》时看到的。小巫自己便是参考的这本书。小巫的书褒贬不一，我一直没买的原因是在网上看了些篇章，觉得此人太过偏激，写的东西也只能参考而已并不值得去买她的书。推荐《西尔斯亲密育儿百科》，因为还在看，就举几个例子来推荐了。其一：书中讲到唐氏综合症。作者夫妇养育了8个孩子，其中一个就是唐氏儿。我在孕检时遇到最头痛的事就是唐氏筛查，亚高危。焦头烂额的感觉。中国的医生总是把问题说得很严重，而且会把问题丢给病人让病人及其家属做决定。这本书中西尔斯医生关于唐氏的概率，把1:32的高风险说成97%的几率，因而不建议孕妇做风险达1%的羊水穿刺，不像我们的医院动不动就要做这个，那个母子医院臭名远扬的张经还老是吓唬孕妇会生下傻孩子要去上海红房子做穿刺（其实苏大附一院也可做）哈哈，扯远了，当初特别关注这个，都研究透彻了。中国还是有好医生的，邓东是也。其二：宝宝一放下就醒。看了此书才知道这是很正常的，婴儿的睡眠模式就是这样。宝宝做任何事都是有原因的。所以，过来人请不要对新妈妈指手画脚，你的那些经验可能还不足以指导别人哦。任何长辈跟我讲经验我其实是听不进去的。因为他们的经验只是在他们孩子身上或他们生活的小圈子里适用，并没有经过广泛实验性的操作。而我们这里的医生我甚至也不是很相信，我宁可看一些权威的书，因为医生也是从书上学来东西的，抱着宝宝去医院本身就不妥，而我们的医生为了证明自己的医术肯定会配药的，而且配的药力可能还不轻呢。这个观点在《定本育儿百科》里有写到的。其三：喂宝宝母乳。现在很多妈妈都不喂奶了，理由是没奶。这个问题我觉得很奇怪，那要是回到原始社会你怎么办呢？那时可没有奶粉啊！书中有个例子让我很惊讶，说作者夫妇领养了一个孩子，也实现了母乳喂养！突然想到了我之前的一个疑问：为什么奶牛一直有奶？百度来的：因为它不断地生小牛。奶牛为什么不断地生小牛呢？因为它不断地怀孕。奶牛怎么会不断地怀孕呢？因为它不断地被人工受精。所以，奶粉是什么呢？虽然我也想纯母乳六个月，但是真的做不到了。在中国，能做到“我的孩子我做主”的真是不容易！我真的不明白，我妈吃奶到四岁，我爸吃奶到奶奶肚子里的叔叔有胎动，叔叔吃奶到五岁，为什么我才母乳到一岁啊，而且还是用辣椒残忍地把我断奶。现在更好了，谁家孩子早吃辅食就炫耀，真明白了！这有什么可比的？身心健康才最总要啊！写完，忽然发现，我其实也很偏激啊哈哈，仅供参考了！

15、宝宝快三个月了，在家休息将近一年的我开始找工作。很多朋友都为我这么快找工作而感到错愕——“在家不是好好的吗，为什么要找工作呢？”“工作迟点找还是会有，但宝宝的成长错过了就没办法弥补了。”“还是等到小孩一岁再说吧。”我认同“宝宝的成长错过了就无法弥补”的观点，但是我现在必须找工作。按照“亲密育儿”的理论我实在十恶不赦，但我觉得这是我眼下唯一的选择。一

个原因是来自父母的压力。抱歉，我没有三头六臂十项全能，必须依靠父母帮忙才能带好小孩。而我那对保守到近乎严苛的父母，对帮忙带小孩开出的唯一条件就是我能出去工作。——一年前，我辞掉工作开始怀孕和创业，习惯了一辈子在单位的大树下好乘凉、又经历过下岗的恐惧的父母听闻，焦虑不已，隐忍了十个月的情绪终于在孩子生下以后爆发，自从出月子以后，“工作、工作、工作”就成了他们强加给我的紧箍咒。但如果仅仅出自父母压力，任性如我应该也不会轻易屈服。真正的原因还是在于我自己骨子里感觉到出去工作的必要。首先是我能觉察到如今的家庭关系充满张力。这种张力，存在于父母与我之间，也存在于父母与我老公之间，更存在于我与老公之间。由于我一年没有工作，老公成了整个家庭的唯一经济支柱，身上肩负的压力可想而知。而我这一年之间收入不稳、社交甚少，不知不觉之间也变得非常敏感，可想而知，两个敏感的人碰撞在一起将会产生怎样的矛盾——的确，怀孕能让你慢下来，学会等待，学会体味平凡的幸福，但也不得不承认，一个人并不是单面的。一个女人除了母亲的属性之外，她也应该要有其他的社会角色属性，这样才能获得平衡。一旦这样的平衡遭到破坏，她的心态也可能遭遇崩溃。在我怀孕期间，这种平衡还没有被打破，因为我照样可以一边怀孕，一边接单拍照、设计首饰、经营淘宝，但随着孩子的出生，一切都变了。这个八十几平方的小家已经不再适宜同时作为工作室，因为一睁眼就是奶瓶、尿不湿、我妈的唠叨、孩子的哭泣，我当然愿意无怨无悔地拥抱以上这一切，但我也意识到一个人没有家庭和职场之间的转换是很可怕的。在我打开招聘网站，开始填写简历的时候，我的想法就是，为了家庭的和谐，我必须开始找工作；为了我自己的心理健康，我必须开始找工作；为了我的宝宝能在和谐的家庭与健康的关爱下成长，我也必须开始找工作。但亲密育儿的理论显然不支持这样。在《西尔斯亲密育儿百科》第17章“工作与育儿”中，尽管也强调“说上班族妈妈都是不称职的妈妈，那也目光太短浅了”、“工作和育儿可以兼顾”，但当你读完整章，在你脑海里挥之不去的却只有不得不去工作，因此只能对不起孩子的愧疚感。其实，这一整本书的理论基础（不管是不是出于西尔斯本意）浅显地翻译过来就是：母亲在孩子成长中的角色很重要，你的一举一动都关乎他们的未来，因此一定要当一个完美母亲，要不然就只能后悔。在“工作与育儿”这一章中，情况也是如此。作者援引一位妈妈的笔记：“我放弃了一份很有前途的工作，回家生孩子，我觉得妈妈这个职业更有前途。”书中称，如果你的宝宝是一个“高需求宝宝”（这个名词真的存在吗？有无量化？如何界定？），那做全职妈妈是你的“唯一选择”。作者还暗示妈妈选择出去工作必须是在“不得不”的情况下，什么叫“不得不”呢？仅仅是经济压力不能叫“不得不”。“你工作室为了付账单、养家糊口，还是买一些暂时用不到的奢侈品？对宝宝来说，任何物质的东西都比不上你的陪伴。想一想你是否能在至少两三年的时间里当个全职妈妈”。因此，西尔斯鼓励节约，甚至要求在备孕前就调整生活质量节省花销，更称可以考虑借钱养孩子而不是出去工作。如果真的是“不得不”工作的情况，西尔斯的理论也对妈妈的工作内容与方法有所要求。他鼓励妈妈选择弹性工作制的工作，或是搞家庭创业（实际上是很低端的活计），而在工作的时候必须时不时想着宝宝，这样才能维持你和宝宝的亲密关系。记得“不穿秋裤的女魔头”苏芒曾说，她平衡事业和孩子的的方法就是泾渭分明，“出去工作的时候我就会告诉自己你没有孩子没有孩子，回到家里面对孩子的时候我就会告诉自己你没有工作没有工作”。我不一定欣赏苏芒这个人，但我很欣赏苏芒这句话，但这样的方式西尔斯一定是反对的。不管我们有没有野心做苏芒那样的女魔头，但哪怕只是做一个普通人，在中国社会想实现以上的要求，将会遭遇怎样的后果？选择两三年在家做全职妈妈？《离婚律师》虽然并不算得是什么三观满分的好剧，但其中反复反映的一点却是残酷的现实——全职主妇往往面临失婚之虞，而广为流传的金句“我认真做人，努力工作，为的就是当站在我爱的人身边，不管他富甲一方，还是一无所有，我都可以张开双手坦然拥抱他。他富有我不用觉得自己高攀，他贫穷我们也不至于落魄。这就是女人努力工作的意义。”的确如此，尤其是有了小孩之后，一人失业，全家没粮，那是更加伤不起。选择弹性工作制、兼职、在工作中时不时想想宝宝、和宝宝视频互动？太傻太天真。三年不用朝九晚五的新闻记者经历告诉我，所谓的弹性工作制，几乎等同于没日没夜工作制。而没有任何一个老板，可以宽容到允许他的员工，尤其是新员工，在工作时三心二意。关于这点我是有多么痛的领悟：这段时间的面试经历告诉我，企业并不欢迎刚刚生完孩子的女员工。西尔斯还提出可以带着宝宝去工作，我想99%的中国企业，都无法提供这样的福利。我不知道亲密育儿的理论是不是只有在中国才水土不服，但我起码知道，即使在美国人当中，也不乏反思的声音。也许，人家的物质条件比我们充裕，婚姻法比我们完善，很多家庭可以承受母亲一方长时间不工作的状态，但他们所担心的却是更加至关重要的一点，亲密育儿法对孩子的负面影响。最直接的负面影响，就是helicopter parents的出现，而与直升机父母对应的，是蛮横不讲理、需索无度的熊孩子。再度推荐《

法国妈妈育儿经》这本书，它不是条分缕析的育儿指南，却是一本充满比较文化、比较人类学意味的读物。书中就有对亲密育儿指导下的美式育儿文化的反思——美式育儿法之下的孩子，八九个月依然不能睡整觉，不会合乎礼仪地进食，母亲们以攀比是否全母乳、母乳是否能喂到两岁为荣，她们总是过分关注孩子，对着孩子喋喋不休……而在法国，婴儿三四个月就能一觉到天亮，小小年纪就能和大人一同进食，父母可以优雅地喝咖啡孩子却不哭闹，母亲们大多一满三个月就精神抖擞回去上班……能做到以上这些，原因在于法国人并不奉行什么书上学来的育儿法，而是遵照法式传统，在育儿过程中懂得等待和节制。我觉得看这本书的意义并不是全然要模仿法式育儿法，而是让自己明确一点，世界上并没有唯一的育儿方法，不按照某一种方法，就会影响自己或孩子一生，这种事是不存在的。亲密育儿的另一个弊端，在于它会严重影响到母亲的心态，让你总是在患得患失。月子里本就情绪不稳，我一度着了亲密育儿的道儿。亲密育儿花了大量篇幅来宣传母乳喂养的好处——母乳当然是优于配方粉的，但问题在于西尔斯总是在强调没有做母亲的会奶水不足。那么，我每次喂完宝宝她还是不满意地哭泣又是怎么回事呢？于是我就自然地推演出如果奶水不足，一定是我这个当妈的做得不够，但我也喝汤也喝下奶茶也多吸多喂，怎么就还是不够呢？我就这样陷入自责的情绪，天天以泪洗面，每看月嫂冲一次奶粉，就好像给孩子冲的不是奶粉而是白粉一样。幸好后来我学会调整情绪，特意去搜了相反的观点来看。例如，的确有调查显示母乳喂养儿患过敏、糖尿病等的比率小于奶粉喂养儿，但这一差距非常微小，大概也就是百分之六和百分之七的差距而已，并不能说明什么问题。况且，调查本身并不能完全剔除其他的干扰因素，例如家庭遗传、社会阶层、经济情况等。于是我告诉自己，不管是混合喂养还是全母乳喂养，首先我和孩子的快乐是第一位的。如果我因为“追奶”追得压力山大，痛苦不堪，那么我和宝宝的关系就不是良好的亲子关系，即使我全母乳了也无济于事。何况全母乳固然是好，但这也意味着孩子在整个哺乳期将完全不能离开你的视线，因为你随时要解开衣扣挺胸而出。所以换个角度思考，混合喂养为我提供了自由，塞翁失马焉知非福。——如果你笃信亲密育儿法，会觉得我不是好妈妈，在这种时候还想着自己的自由，而不是全身心的牺牲和付出。但自小生在一个父母靠牺牲自己来把期望强加给孩子的家庭里，我不认为亲子关系中父母的牺牲是一件好事。西尔斯关于睡眠的理论正是佐证。西尔斯鼓励“睡眠共享”，即让宝宝和父母同睡大床。月子里我也试过，结果是一夜无眠。因为我总是担心自己的手臂或被褥压到宝宝，毕竟大多数的育儿书都告诫不要让婴儿睡大人床，很容易引起窒息或坠床。而且，宝宝也会因为你在旁边的响动而频频醒来，她只要发出哼唧声，你就本能去抱她、给她喂奶，结果就造成她一晚多次吃奶。后来我看了崔玉涛的育儿视频，其中就提到这一点，睡眠共享会导致宝宝在并不饥饿的情况下反复想吃奶，这不仅影响到大人睡眠，还会影响宝宝睡眠，而生长素在只有睡眠中才能得到良好的分泌，因此此举反而会影响到宝宝的成长。我认同崔玉涛说的，并不是你付出的越多，对孩子就越好，好的亲子关系，亲子双方都应是轻松愉悦的。最后我想说的是，也许到了我们这个年纪，我们对于信息都只是选择性接受而已。我之所以排斥西尔斯亲密育儿法，是因为它原本就不符合我已经预设了的三观。如果你母爱超级爆棚，就是愿意天天和孩子黏在一起，放弃自己的所有工作娱乐，那么当我没说。不过话说回来，这样也没啥必要看这本亲密育儿法了。

16、西尔斯是一个很喜欢孩子的医生，他的书里不像许多同类书般充满了教条，相反，他像记日记一样分享着自己的育儿体验。我想很难找到和他一样的作者了，不仅自己是儿科大夫，还亲自养育了8个小孩，包括自己的、领养的、甚至还有自己接生的，还有一个是唐氏宝宝！

17、新爸妈看这本书，一是学习一些基本护理知识，二是树立起自己的育儿理念。注意是自己的，不是照搬书里的。很多人说这本书不好，就是一开始想靠一本书成为完美父母，发现不奏效之后就说不行，这种心态本身就是一种很幼稚的，养育一个幼儿只是开始，以后你还要教他很多很多的东西。你们要一起面对很多问题，你也准备用这种心态去和孩子一起处理问题吗？很多人说这本书不好，文中不乏偏激和情绪化的言论，会误导想学知识的新妈妈。还是建议做什么事心态放好，带孩子不容易，更加需要良好的心理素质。

18、很实用的一本书，很可以一看，中间有很多育儿方面的详细的操作方法，但是我更感兴趣的是书中流露出的对待婴儿的方式和育儿理念，当然因为是外国人写的书与我们的很多不太一致，这没有关系，可以根据我们自己的情况，变通一下，很值得一看，建议怀孕后期看

19、昨日在图书馆里终于找到并匆匆浏览了一遍，里面的很多育儿经验对新手父母来说有一定的帮助--但实际上，当你真正怀抱婴儿时，脑海里的这些前瞻性阅读得来的知识往往会遗忘殆尽。剩下的，仍然是初为人父母时的那份紧张、焦虑。所以，建议新手最好是借阅之，还是不要花这将近50大洋

吧。但是，如果你是二度做父母（甚至三度、四度……）那这本书可能就有某些地方值得你去对比一下，看看有什么地方自己做得原来还有欠缺，还可以改进改进。但从我的个人角度而言，《婴语的秘密》--特蕾西·霍格的书反而更适合再为父母的人来阅读。仅做大家参考，只为让广大普通小老百姓省省奶粉尿不湿钱吧。

20、太棒了！我最喜欢的育儿书！极力推荐！还打算继续买《橙色亲子课》！喜欢西尔斯育儿系列的书籍！怀孕初期什么都不懂，书上的育儿世界打开一片天地！很多东西没听说过，没了解过利弊，这里都有答案！宝宝出生后的发展规律也验证了书中理论和“经验”的合理可行性！并且这真的是“百科全书”宝宝生长过程中有疑问了，随时翻开目录查阅。简单易懂好操作！作为新手妈妈，这本书给我带来很大帮助！感谢作者！

21、看到这本书缘起于一个妈妈的推荐，目前为止也没有全部看完，但还是有一些同感抒发。接触它的时候，我正处在最难熬的宝宝百天以前。这套书在实际育儿中，实际给出的操作步骤并不多。但通过这本书，我只是坚定了一个亲密育儿的基本方向。在这个大方向之下可以调整的小细节，实际上取决于每个妈妈自身。我也是一个职场妈妈，同时坚持背奶差不多五个月。上班期间，我也坚持晚间睡眠都是由自己亲自带着的，虽然这样辛苦一点，但相信我，这种辛苦是有回报的。我从现实例子中总结出来，母子亲密关系确实是需要培养的。虽然说血浓于水，孩子一定会认妈妈。但认妈妈和亲密无间的互动关系是有区别的。比如我自己，我可以说我深爱妈妈，妈妈也很爱我。但我们没有太多的共同话题，缺乏亲密无间的那种感情互动。现在正处在职场阶段，我的理想状态是上班可以心无旁骛地完成工作，下班可以一心一意的陪伴孩子。这也是亲密育儿的大方向吧。我只是希望孩子能和我一直保持着亲密的互动，每天都能放心的和我聊天说话，愿意分享我的秘密，我能给她以安全感。而这些本来就是长期亲密相互的产物。西尔斯倡导的亲密育儿原则，放到中国这个大环境中，的确有很多需要纠正的细节。但这不妨碍这是一本好书，关键在于你如何取舍和调整自己。处在亲密育儿中的妈妈和宝宝一定都是开心的。如果感觉很累，那么就在具体的细节上根据自己的情况调整吧。

22、我来拉几条所谓“亲密育儿法”的重点讲一下吧。1. 纯母乳喂养。母乳喂养很好，纯母乳喂养很好，值得提倡，这些都没错。但是可靠的研究表明混合喂养也没什么不好，妈妈们完全可以根据自己的情况选择不同的喂养方式。这些母乳邪教的人，总是把混合喂养和奶粉喂养说得跟犯了多大的罪行一样，平白无故给妈妈们添加了很多无谓的压力。母乳喂养对母亲的最大好处是大幅减小得乳腺癌的可能性，最新的研究表明母乳和奶粉喂养相比，对婴儿的好处并不明显。2. 母子同睡。在诸多数据都表明同睡对婴儿有压迫和窒息风险的情况下还在给同睡开脱，这个说法实在叫人叹气。实际上美国儿科学会都推荐同屋分床睡。3. 婴儿要多抱。西尔斯的态度是恨不得让你一天24小时抱着。西尔斯认为多抱有利于婴儿智力和感情发育，可惜这些都没有任何科学根据。这一条催生了多少婴儿背带的生意啊。喂奶要抱，睡觉要抱，出去玩还得抱，妈妈们都是超人啊？4. 反对睡眠训练。西尔斯认为睡眠训练对婴儿心理发育不利，事实上没有任何证据证明这个说法。不睡眠训练的结果就是一些宝宝会一直需要妈妈陪睡和哄睡，然后妈妈们个个累得像狗屎。这本书基本意思就是如果你亲密不够将来宝宝长大了变成没心没肺不招人爱的怪物就别怪我。当妈妈的本来心理压力就大，看了这本书后会更觉得自己这里那里做得不够，心理压力就更大了。而如果真的照着书上的一条一条去做，又会发现自己累得跟狗屎一样，结果还是有好多做不到的，于是心理压力更大。西尔斯说亲密育儿有各种各样的好处，但很多根本毫无证据。实际上做父母的本能就是跟孩子亲密，根本不用看这些东西就知道怎么做。当父母的首先要调节好自己的精力和状态，才能带好宝宝。一个把父母弄得疲惫不堪的育儿法肯定不是什么好育儿法。我前面一直强调证据证据，什么是可靠的证据呢？能查到科学论文的，有可靠统计结果的，被别人重复实验并且确认过的，这些才是可靠的证据。自己想当然推理出来，没有数据支持的，就不是可靠证据。如果你已经买了这本书，里边关于婴儿发育阶段以及常见问题这块的东西还是挺可靠的，关于亲密育儿的那块随便看看就行了，能做的可以做做，做不到的也别勉强，没关系的，真的。如果你还没买这本书，又想买本外国书看看，那我隆重推荐美国儿科学会的育儿百科

：<http://book.douban.com/subject/10764908/>如果你想买中国书，不好意思，我没看到一本值得买的。不服来辩，不过请带好参考文献。--更新：谢谢各位评论。我知道我也许有点冤枉过正了。这篇内容主要也是对于片面强调纯母乳以及亲密育儿的现象有感而发。反正我感觉有些妈妈圈的讨论气候不太对，所以在这里吐槽一下。西尔斯是这种风潮的始作俑者，他的不少观点在国外也是有争议的。



# 《西尔斯亲密育儿百科》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)