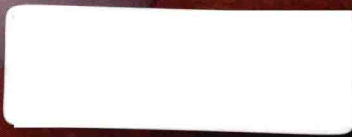




The Babysense Secret

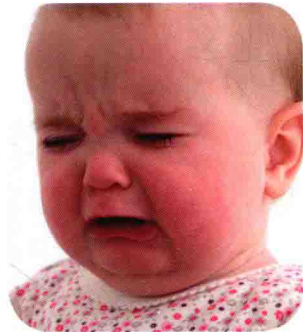
宝宝表情的秘密

梅根·福尔 著



中国大百科全书出版社
Encyclopedia of China Publishing House

教你简单的方法，帮助你 and 宝宝度过快乐平安的日日夜夜





宝宝的 表情 的秘密



教你简单的方法
帮助你 and 宝宝度过快乐平安的日日夜夜

A DORLING KINDERSLEY BOOK

梅根·福尔 著
冯常娜 译

中国大百科全书出版社



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: The Babysense Secret
Copyright © 2011 Dorling Kindersley Limited

北京市版权登记号：图字01-2012-6414

图书在版编目（CIP）数据

DK宝宝表情的秘密 / 英国DK公司编著；冯常娜译。
—北京：中国大百科全书出版社，2014.1
（DK孕产育儿系列套装）
书名原文：The Babysense Secret
ISBN 978-7-5000-9291-9

I. ①D… II. ①英… ②冯… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第295563号

译者：冯常娜

策划人：武丹
责任编辑：李建新
特约编辑：赵秀琴
封面设计：应世澄

DK宝宝表情的秘密
中国大百科全书出版社出版发行
（北京阜成门北大街17号 邮编：100037）

<http://www.ceph.com.cn>

新华书店经销

北京华联印刷有限公司印制

开本：787×965毫米 1/16 印张：14
2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5000-9291-9

定价：298.00元（全4册）

目录

8 前言

第1章 了解宝宝的感官世界

- 12 感觉的秘密
- 14 每个宝宝都是独一无二的
- 16 感觉的处理
- 17 感觉的过滤

第2章 从子宫降临人世

- 20 子宫里的感官世界
- 23 出生当天
- 24 降临人世

第3章 感官世界对宝宝的影响

- 30 宝宝的感觉状态
- 32 感觉如何影响宝宝

第4章 读懂宝宝的信号

- 38 宝宝的特殊语言
- 42 解读哭泣的意义
- 45 安抚感官知觉的方法

第5章 妈妈的感觉：宝宝影响着你

- 50 对你和宝宝适用的日常作息
- 53 日常作息不那么简单？
- 55 了解自己作为母亲的角色
- 56 你们的性格匹配
- 59 产后抑郁症的对策

第6章 促进宝宝的发育

- 62 宝宝的潜能
- 64 发育的领域
- 68 刺激的重要性
- 70 明智的折中办法
- 71 TEAT原则



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: The Babysense Secret
Copyright © 2011 Dorling Kindersley Limited

北京市版权登记号：图字01-2012-6414

图书在版编目（CIP）数据

DK宝宝表情的秘密 / 英国DK公司编著；冯常娜译。
—北京：中国大百科全书出版社，2014.1
（DK孕产育儿系列套装）
书名原文：The Babysense Secret
ISBN 978-7-5000-9291-9

I. ①D… II. ①英… ②冯… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第295563号

译者：冯常娜

策划人：武丹
责任编辑：李建新
特约编辑：赵秀琴
封面设计：应世澄

DK宝宝表情的秘密
中国大百科全书出版社出版发行
（北京阜成门北大街17号 邮编：100037）

<http://www.ceph.com.cn>

新华书店经销

北京华联印刷有限公司印制

开本：787×965毫米 1/16 印张：14
2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5000-9291-9

定价：298.00元（全4册）

目录

8 前言

第1章 了解宝宝的感官世界

- 12 感觉的秘密
- 14 每个宝宝都是独一无二的
- 16 感觉的处理
- 17 感觉的过滤

第2章 从子宫降临人世

- 20 子宫里的感官世界
- 23 出生当天
- 24 降临人世

第3章 感官世界对宝宝的影响

- 30 宝宝的感觉状态
- 32 感觉如何影响宝宝

第4章 读懂宝宝的信号

- 38 宝宝的特殊语言
- 42 解读哭泣的意义
- 45 安抚感官知觉的方法

第5章 妈妈的感觉：宝宝影响着你

- 50 对你和宝宝适用的日常作息
- 53 日常作息不那么简单？
- 55 了解自己作为母亲的角色
- 56 你们的性格匹配
- 59 产后抑郁症的对策

第6章 促进宝宝的发育

- 62 宝宝的潜能
- 64 发育的领域
- 68 刺激的重要性
- 70 明智的折中办法
- 71 TEAT原则

第7章 早产儿

- 74 与早产儿一起生活
- 76 早产儿的感觉状态
- 78 早产儿的感官世界
- 81 早产儿的睡眠
- 84 早产儿的喂养
- 86 了解你的早产儿
- 88 感官刺激：TEAT原则

第8章 新生儿

- 92 新生儿的一天
- 92 妈妈的感觉：过渡期
- 94 婴儿的感觉：进入怀孕的第四个阶段
- 95 帮助新生儿睡眠
- 98 新生儿的喂养
- 100 了解你的新生宝宝
- 102 感官刺激：TEAT原则
- 105 为宝宝按摩的艺术

第9章 2~6周的宝宝

- 110 宝宝的一天
- 110 妈妈的感觉：日常生活的争论
- 112 宝宝的感觉：肠绞痛
- 117 帮助宝宝睡眠
- 119 宝宝的喂养
- 122 了解你的宝宝
- 124 感官刺激：TEAT原则

第10章 6周~4个月的宝宝

- 130 宝宝的一天
- 130 妈妈的感觉：认知曲线
- 132 宝宝的感觉：肠绞痛周期
- 135 帮助宝宝睡眠
- 138 宝宝的喂养
- 142 了解你的宝宝
- 144 感官刺激：TEAT原则

第11章 4~6个月的宝宝

- 150 宝宝的一天
- 150 妈妈的感觉：心情的高潮和低谷
- 151 宝宝的感觉：作息时间
- 152 鼓励的最佳时机
- 153 帮助宝宝睡眠
- 156 解决睡眠问题
- 158 宝宝的喂养
- 160 引入固体食物
- 162 了解你的宝宝
- 164 感官刺激：TEAT原则

第12章 6~9个月的宝宝

- 170 宝宝的一天
- 170 妈妈的感觉：是否已经完全失去自我了？
- 171 宝宝的感觉：哭泣的理由
- 174 帮助宝宝睡眠
- 180 宝宝的喂养
- 184 了解你的宝宝
- 186 感官刺激：TEAT原则

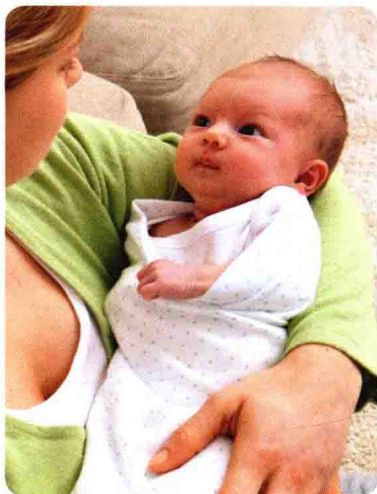
第13章 9~12个月的宝宝

- 192 宝宝的一天
- 192 妈妈的感觉：托儿服务的忧虑
- 193 宝宝的感觉：在家和在外以及其他
- 195 帮助宝宝睡眠
- 203 宝宝的喂养
- 205 了解你的宝宝
- 207 感官刺激：TEAT原则

- 210 编后记
- 212 专业词汇解释
- 214 索引
- 220 致谢



宝宝的表情 的秘密







宝宝的 表情 的秘密



教你简单的方法
帮助你 and 宝宝度过快乐平安的日日夜夜

A DORLING KINDERSLEY BOOK

梅根·福尔 著
冯常娜 译

中国大百科全书出版社



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: The Babysense Secret
Copyright © 2011 Dorling Kindersley Limited

北京市版权登记号：图字01-2012-6414

图书在版编目（CIP）数据

DK宝宝表情的秘密 / 英国DK公司编著；冯常娜译。
—北京：中国大百科全书出版社，2014.1
（DK孕产育儿系列套装）

书名原文：The Babysense Secret
ISBN 978-7-5000-9291-9

I. ①D… II. ①英… ②冯… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第295563号

译者：冯常娜

策划人：武丹
责任编辑：李建新
特约编辑：赵秀琴
封面设计：应世澄

DK宝宝表情的秘密
中国大百科全书出版社出版发行
（北京阜成门北大街17号 邮编：100037）

<http://www.ceph.com.cn>

新华书店经销

北京华联印刷有限公司印制

开本：787×965毫米 1/16 印张：14
2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5000-9291-9

定价：298.00元（全4册）

目录

8 前言

第1章 了解宝宝的感官世界

- 12 感觉的秘密
- 14 每个宝宝都是独一无二的
- 16 感觉的处理
- 17 感觉的过滤

第2章 从子宫降临人世

- 20 子宫里的感官世界
- 23 出生当天
- 24 降临人世

第3章 感官世界对宝宝的影响

- 30 宝宝的感觉状态
- 32 感觉如何影响宝宝

第4章 读懂宝宝的信号

- 38 宝宝的特殊语言
- 42 解读哭泣的意义
- 45 安抚感官知觉的方法

第5章 妈妈的感觉：宝宝影响着你

- 50 对你和宝宝适用的日常作息
- 53 日常作息不那么简单？
- 55 了解自己作为母亲的角色
- 56 你们的性格匹配
- 59 产后抑郁症的对策

第6章 促进宝宝的发育

- 62 宝宝的潜能
- 64 发育的领域
- 68 刺激的重要性
- 70 明智的折中办法
- 71 TEAT原则

第7章 早产儿

- 74 与早产儿一起生活
- 76 早产儿的感觉状态
- 78 早产儿的感官世界
- 81 早产儿的睡眠
- 84 早产儿的喂养
- 86 了解你的早产儿
- 88 感官刺激：TEAT原则

第8章 新生儿

- 92 新生儿的一天
- 92 妈妈的感觉：过渡期
- 94 婴儿的感觉：进入怀孕的第四个阶段
- 95 帮助新生儿睡眠
- 98 新生儿的喂养
- 100 了解你的新生宝宝
- 102 感官刺激：TEAT原则
- 105 为宝宝按摩的艺术

第9章 2~6周的宝宝

- 110 宝宝的一天
- 110 妈妈的感觉：日常生活的争论
- 112 宝宝的感觉：肠绞痛
- 117 帮助宝宝睡眠
- 119 宝宝的喂养
- 122 了解你的宝宝
- 124 感官刺激：TEAT原则

第10章 6周~4个月的宝宝

- 130 宝宝的一天
- 130 妈妈的感觉：认知曲线
- 132 宝宝的感觉：肠绞痛周期
- 135 帮助宝宝睡眠
- 138 宝宝的喂养
- 142 了解你的宝宝
- 144 感官刺激：TEAT原则

第11章 4~6个月的宝宝

- 150 宝宝的一天
- 150 妈妈的感觉：心情的高潮和低谷
- 151 宝宝的感觉：作息时间
- 152 鼓励的最佳时机
- 153 帮助宝宝睡眠
- 156 解决睡眠问题
- 158 宝宝的喂养
- 160 引入固体食物
- 162 了解你的宝宝
- 164 感官刺激：TEAT原则

第12章 6~9个月的宝宝

- 170 宝宝的一天
- 170 妈妈的感觉：是否已经完全失去自我了？
- 171 宝宝的感觉：哭泣的理由
- 174 帮助宝宝睡眠
- 180 宝宝的喂养
- 184 了解你的宝宝
- 186 感官刺激：TEAT原则

第13章 9~12个月的宝宝

- 192 宝宝的一天
- 192 妈妈的感觉：托儿服务的忧虑
- 193 宝宝的感觉：在家和在外以及其他
- 195 帮助宝宝睡眠
- 203 宝宝的喂养
- 205 了解你的宝宝
- 207 感官刺激：TEAT原则

210 编后记

212 专业词汇解释

214 索引

220 致谢

作者简介



梅根·福尔是一名职业医生，她在美国和南非从事过10多年的儿科学，是南非感觉统合协会（SAISI）的一名正式会员。该协会隶属于美国感觉统合组织，是一个监管南非感觉统合专业医生的机构。

同时，福尔也是南非感觉统合协会的一名讲师，主要讲解关于感觉统合失调的治疗和原理。因此她总是定期向专业人员和父母们讲解关于育儿的各种问题，特别是如何解决婴幼儿爱哭闹、睡眠习惯不好和喂养过程中可能遇到的问题。福尔是婴幼儿感觉统合训练组织的创始人和主席，该组织会为医生讲授专业课程，使他们能更了解和懂得如何对待婴幼儿的各种行为。

福尔是一名儿童心理学领域里的记者和作家。她总是将满腔热情投入到工作和对婴幼儿成长的研究中，特别是感觉统合这方面。她认为，为了让父母们更好地了解宝宝对世界的感受以及感官世界对宝宝的影响，应该将关于宝宝睡眠、喂养和培育的方法与父母们交流、分享。为了这个目标，福尔写有大量著述——她写过3本书，并在英国和南非的一些地区性和全国性刊物上发表了很多文章。她多次在电视上出现，在纽卡斯尔（NCT）会议上作过抚养孩子的报告，在英国和南非的许多地区参加过宝贝秀。另外，她在开普敦开了一家诊所，因为在那里她看见许多婴幼儿和学步儿童都有睡眠问题和感觉障碍。福尔已婚，有一个儿子和两个女儿。



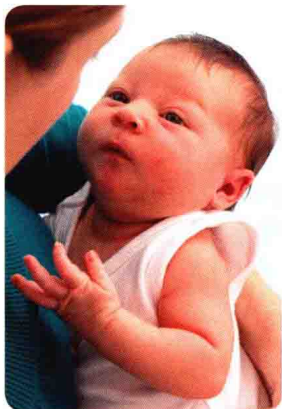
前言

你正准备进入到人生中最激动人心的阶段，再过一段时间，你将迎接、爱上一个新生命，并与之形成终生的联系。在这个过程中，你也会成长，变成与从前完全不一样的另一个自己。这个短暂的阶段和你为人父母的新角色，会让你在人生的路上大踏步前行。

随着这种新关系和人生中新角色的诞生，你有一段时间会觉得有些压力，你想知道自己是否做得对，你可能逐渐地会把注意力主要集中在3个方面：怎样了解和哄好你的宝宝、你什么时候能再好好睡上一觉、是否给宝宝喂得适量。也许你的状态很好，你还在为当上父母而兴奋，想着如何

扮演好父母的角色，但一定会出现更多需要你关心的问题——生活变化太大了！

这本书以独特的视角探讨了育婴的重要方面。我本人是一名对智力开发很感兴趣的职业医生，相信你的宝宝的智力已为你在育婴过程中遇到的关键问题提供了钥匙。育婴的秘密在于：首先看看你的宝宝在子宫里的行为反应，然后再看看我们这个忙碌的世界对宝宝有什么影响。一旦你通过宝宝的眼睛或者其他感官了解了这两个世界，你就获得了知晓宝宝的满足感、睡眠、喂养以及总体发展的钥匙，也获得了你成长为一名合格家长的钥匙。



本书的前3章讨论的是宝宝的感觉以及这些感觉如何影响着宝宝的情绪、睡眠模式和发育。当你了解了宝宝的感官世界、懂得并按照宝宝发出的信号行事时，你就会变成一个体贴的父母，知道该如何满足婴儿的需要，并逐渐做到得心应手。对大多数父母而言，他们都期望自己能随时了解和预见宝宝的需要。第4章揭示了宝宝的秘密语言，并教你如何用一种简单可行的方式与宝宝交流。你会发现宝宝什么时候想睡觉，是不是饿了，或者是否已经做好应激准备和学习新的东西。读到第5章，你一定会被那些测试婴儿感觉的简单方法所吸引，当你整日以宝宝为中心，喂他吃喝、哄他睡觉、和他玩耍时，也一定会在自己和宝宝之间

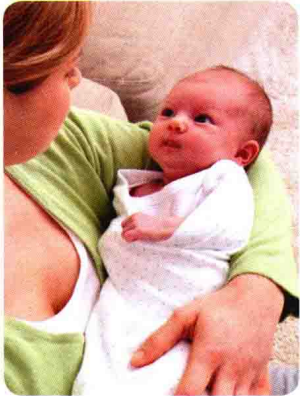
找到一个平衡点。然后你就可以翻到这本书的后半部分，看看养育各个年龄段宝宝的实战技巧。

我发现，几乎每个父母都希望拥有一本书，希望它能详细地解释该如何“读懂”自己的宝宝，以及如何解决在育婴过程中碰到的睡眠、喂养和表扬等方面的问题。其实，你的宝宝就是答案，他们会告诉你他们需要什么、何时需要。当你在为人父母的路上带着手里的这本书时，或许会帮助你度过快乐平安的日日夜夜。

Meg Fauer

梅根·福尔







了解宝宝的 感官世界

凯特在分娩过程中非常平静。在怀孕的最后 3 个月里，凯特曾感觉十分不安，总盼望着见到她的宝宝。此刻，小杰西正在凯特的肚子里面以另一种方式经历着分娩过程。杰西在美好的子宫世界里过得十分舒服。事实上，杰西觉得最后 3 个月特别安心，因为封闭的子宫壁容忍着她所有的活动，同时也深深地、静静地拥抱着她。而此刻，杰西不得不去一个陌生的地方。在出生后的一年里，杰西将学着适应新环境。而她的母亲凯特已经在她出生前的一年里学习了如何读懂、安抚自己的宝宝，使宝宝尽快熟悉这个忙碌的世界。



学习如何……

- 了解宝宝感觉的形成。
- 发现你自身的感受经验。
- 了解宝宝对于感官知觉信息有什么反应，宝宝为什么会有这种反应。
- 认识到每个婴儿为什么都如此不同。
- 识别你的宝宝所具有的独特的感受特征。

感觉的秘密

我们生活在感觉丰富的世界里，通过感官，我们分分秒秒都接受着外界的信息。这种感官知觉信息经过错综复杂的神经系统 and 大脑处理后，我们会做出情绪上的反应并遵照它行动。当碰到不同情况时，我们会选择留意某些感官知觉信息，并选择做出不同回应。但是，小宝宝的大脑还没有形成这种能力。这是因为宝宝在生命的头几个月里，还不能控制自己接受哪种感官知觉信息，也不知道自己对于哪些信息做出回应。

为什么感觉是重要的？

哭泣或者拒不睡眠总是有缘由的。了解宝宝发育未全的神经系统，可以帮你了解其中的原因，并能体会宝宝认知的世界。让宝宝平静下来的关键在于，了解周围环境对宝宝行为的影响；让宝宝获得满足感的关键在于，了解宝宝习惯表达的信号：你什么时候、为什么、怎么样喂养并鼓励宝宝，能使她平静。这样一来，你就会知道宝宝这种行为表现背后的原因，且无须按照严格的规则、程序或靠自己摸索来达到这一目的。

感受经验

神经系统由大脑、脊髓和神经组成。大脑的作用是接收信息（输入），决定什么信息是重要的或者相关的，然后破译这些信息，以便我们做出适当的行为反应。这种输入通过感官传递给大脑。我们的感受经验并不局限于来自机体外部的刺激所引起的触觉、嗅觉、视觉、听觉和味觉这5种外部感觉，另外还有3种来自机体内部刺激所引起的内部感觉，包括运动觉（前庭感觉）、平衡觉（本体感觉）、机体觉（内脏感觉）。为了更好地了解婴儿的行为，我们有必要看看这些感觉如何帮助我们构建世界的形象。

5种外部感觉

- **触觉** 皮肤是身体最大的表面器官，它从外界接收关于温度、疼痛、触摸和挤压的信息。触觉是婴儿在子宫里形成的第一种感觉，它对人的智力、情感和生存起了关键性的作用。发达的触觉使我们感受到自己和世界的形象，告诉我们哪里被抚摸、重或者轻、我们触摸的是什么。触觉帮助大脑计划身体的行动，也影响着宝宝以后的运动才能。



感知的秘密

触摸影响着亲子关系和情感。尽可能多地触摸和拥抱你的宝宝，这样能让宝宝形成积极的身体形象意识，并建立自尊。

