第一图书网, tushu007.com

<<我要和你们一起睡>>

图书基本信息

书名：<<我要和你们一起睡>>

13位ISBN编号：9787121157363

10位ISBN编号：7121157365

出版时间：2012-2

出版时间：电子工业出版社

作者：西比乐·吕鲍尔德

页数：170

译者：张丽鸥

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

第一图书网, tushu007.com

<<我要和你们一起睡>>

内容概要

和小宝宝一起睡觉对父母来说可能是一件很具有挑战性的事情。
父母常常为孩子夜晚经常哭闹而烦恼不已，为让孩子和自己在一起睡觉还是独立睡觉而纠结。
孩子究竟应该在哪睡和如何睡？
《我要和你们一起睡：给父母与孩子一个安静的夜晚》详细地解释了孩子的睡眠行为和共同睡觉（家庭中孩子和父母在一起睡觉）这种在全世界不同文化环境中普遍采用的方法，让父母了解到孩子睡眠发育的过程是一个自然的成熟过程，不应该过早地让孩子独立睡觉，而共同睡觉可以满足孩子对亲近感和安全感的需求，让父母和孩子都能享受平静安稳的夜晚，还可以促进孩子早日在自己的床上独立睡觉。
同时，提供了儿科医生、睡眠研究专家和发展心理学家的建议。

作者简介

作者：（瑞士）西比乐·吕鲍尔德 译者：张丽鸥西比乐·吕鲍尔德是瑞士的一名资深护士，同时还是母乳协会的咨询顾问。
她有两个孩子，这两个孩子小时候在睡觉上的表现完全不同。
她和她的家人生活在伯尔尼。

第一图书网, tushu007.com

<<我要和你们一起睡>>

书籍目录

引言
从睡眠和哭喊说起
 孩子的睡眠和成人不同？

 究竟什么是安睡？

 孩子小的时候安睡真的值得父母向往吗？

 孩子为什么会哭喊？

  哭喊是孩子的交流手段
  任孩子哭泣会给孩子带来压力
  哭喊宝贝
 孩子夜晚的时候需要我们在身边吗？

  肢体接触
  在母亲怀里入睡
  夜间哺乳
  建立亲密关系
  是睡眠障碍还是错误的期盼？

  是否应该让孩子尽早独立睡觉？

  当今社会小家庭的案例分析
共同睡觉
 什么是共同睡觉？

  共同睡觉的好处
  孩子夜晚的需求
  和父亲的关系
  性和亲密关系
  共同睡觉要采取的安全措施
 共同睡觉会带来婴儿猝死的危险？

 不同文化中的共同睡觉
  父母的体会
让孩子安然入睡
 柔和的人睡方法
  符合孩子特点的入睡方法和其他建议
  寻求专业的帮助
  培养独立睡觉的方法
 什么时候孩子才能彻底独立睡觉？

谨慎对待睡眠训练
 菲尔波尔方法

睡眠训练方法是否对每个孩子都有效？

孩子是个小暴君吗？

是父母无能吗？

睡眠教育的误区
泰迪熊、橡皮奶嘴和其他物品
暂时分离方法
睡眠训练值得推荐吗？

父母关于睡眠训练的经验（来自私人访谈）
专家对睡眠训练和同床而眠的看法
后记
附录 引用文献和扩展阅读

章节摘录

版权页：孩子的睡眠和成人不同？
婴儿出生后的一段时间内还没有形成规律的睡眠节奏，也就是说，孩子在这个阶段会在白天和夜晚多次入睡和醒来。
只有在几个星期之后，睡眠的时间和醒着的时间才会逐渐变长并且更加有规律。
睡眠包含不同的阶段，每个阶段的睡眠时间都不相同。
睡眠可以分为自主的快速眼动睡眠（REM睡眠，异相睡眠）、过渡睡眠和深度睡眠（非REM睡眠，非异相睡眠）。
随着年龄的增长，对快速眼动睡眠的需求会越来越少。
还未出生的胎儿需要差不多100%的快速眼动睡眠，新生儿需要差不多50%的快速眼动睡眠，而成人则只需要15%～20%的快速眼动睡眠。
但是对于快速眼动睡眠的意义，人们在很长一段时间内都不太确定。
今天人们已经知道，人的大脑在快速眼动睡眠这个阶段是非常活跃的。
当睡眠过程中用到了肌肉群的时候，心脑部的供血以及呼吸都会明显加快，这一点与深度睡眠不同。
通和动物进行对比，下面的结论非常明显：动物的生命等级越高，其脑部构造越完善，快速眼动睡眠占睡眠总时间的比例就越高。
对于孩子的发育来说，快速眼动睡眠也是非常重要的，孩子的睡眠要尽可能保持在快速眼动睡眠阶段。

编辑推荐

《我要和你们一起睡:给父母与孩子一个安静的夜晚(双色)》可以被看成是突破固有观念、帮助孩子健康成长的辩护词。
孩子婴儿时期和小时候的经历都直接影响着他们的精神状态，所有孩子在一周岁前（也就是学会说话之前）的经历，虽然具体的事情在随后的日子中不会被记忆唤醒，但当时的感觉却会永久保存，影响孩子的一生。
所以，父母的行为决定了孩子的未来。

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