

<<安睡宝宝>>

图书基本信息

书名：<<安睡宝宝>>

13位ISBN编号：9787508052380

10位ISBN编号：7508052382

出版时间：2009-6

出版时间：华夏

作者：安德里亚·格雷斯

页数：242

译者：佑聪

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>

## <<安睡宝宝>>

### 内容概要

你是否已经对各种所谓的权威以及他们提出的睡眠解决方案感到厌倦了？

你是否正在找寻对宝宝睡眠有实际帮助的答案？

你是否想得到不需要你费神判断其正确性的实用性建议？

本书是针对克服宝宝夜晚及白天睡眠障碍问题的详尽而实用的指南，可以帮助你制订出一套科学的计划，解决宝宝的睡眠问题。

书中囊括了众多有助于父母解决恼人的宝宝睡眠问题的精辟建议。

<<安睡宝宝>>

作者简介

安德里亚·格雷斯是一名随访健康顾问，知名的睡眠问题专家，她的诊断所曾帮助无数的家庭解决了宝宝的睡眠问题，此外，她还是4个孩子的母亲。

## &lt;&lt;安睡宝宝&gt;&gt;

## 书籍目录

引言第一章 关于睡眠 宝宝睡眠的性质 宝宝睡眠周期 生物钟 宝宝睡眠的时间第二章 怎样让宝宝拥有良好的夜睡眠 为宝宝制订睡眠计划 合理安排宝宝的睡眠 使用睡眠激发器 给宝宝洗澡 制订合理的睡前程序 怎样确保宝宝睡眠时的安全 白天的小睡安排 确认宝宝是否有睡眠问题第三章 对6个月内宝宝的睡眠指导 0到6周的宝宝 6周到4个月的宝宝 4个月到6个月的宝宝 宝宝为什么哭 如何应对爱哭的宝宝 如何安抚夜间哭闹的宝宝 安顿习惯在成人怀抱中安睡的宝宝 夜间哺乳：喂，还是不喂 实例研究：10周女宝宝白天哭闹，夜间不睡第四章 对6到12个月宝宝的睡眠指导 宝宝总是在夜间醒来的原因 宝宝不愿躺下怎么办” 宝宝独处时为什么会焦虑 宝宝为什么不愿在自己的小床上独自睡觉 实例研究：7个月男宝宝哺乳期与父母同睡 固体食物的引入’ 宝宝白天的睡眠 实例研究：9个月男宝宝白天不睡，夜间需要摇着 或吃奶才能入睡 只想同父母一起睡的宝宝 什么情况下夜间不需哺乳实例研究：12个月女宝宝只有喝着母乳才能入睡 减少夜间哺乳次数的好处 实例研究：11个月男宝宝每晚都要吃奶第五章 对1到2岁宝宝的睡眠指导 宝宝突然拒绝上床怎么办 宝宝白天的睡眠发生了变化 关于橡皮奶嘴的使用 实例研究：14个月女宝宝过分依赖奶嘴 宝宝总在夜间醒来 实例研究：17个月男宝宝总是在夜间醒来 宝宝的早醒现象 实例研究：20个月男宝宝每天早晨5点醒来 宝宝早醒后啼哭怎么办 宝宝醒后爬出小床怎么办第六章 家庭生活 兄弟姐妹的睡眠 实例研究：兄妹同在一间卧室的睡眠安排 独自抚养的宝宝的睡眠 双胞胎和三胞胎宝宝的睡眠 领养宝宝的睡眠 实例研究：帮助领养的2岁男宝宝学习良好的 睡眠技巧 给祖父母和保姆照看宝宝的建议 保姆照看宝宝，如何做到更加细致和到位第七章 对宝宝特殊时期的睡眠指导 长牙 腹绞痛 吐奶 碰撞头部 实例研究：22个月女宝宝在睡觉时碰撞头部 呕吐 实例研究：13个月女宝宝在睡觉时，只要身边 没人就会呕吐 湿疹 长期生病的宝宝 有学习障碍或特殊要求的宝宝第八章 做好宝宝睡眠训练的准备 坚持写宝宝睡眠日记 找出影响宝宝睡眠的因素 实现你所确定的睡眠目标 对宝宝进行睡眠训练要有信心 训练宝宝睡眠应注意什么第九章 如何帮助宝宝有更好的睡眠 选择适合自己的睡眠方法 设计宝宝睡眠方案 如何顺利完成睡眠计划 评估宝宝睡眠训练计划 你的睡眠方案劳而无获的原因第十章 特殊情况下如何安排宝宝的睡眠 度假 搬家 家庭中的新生儿

## &lt;&lt;安睡宝宝&gt;&gt;

## 章节摘录

在阅读了有关睡眠性质这一章后，你就会把本书作为一本工具书，你会主动参照书中清晰明示的宝宝需求、说明与自己宝宝的类似问题相对照。

书中还会有大量的真实生活案例研究，期待着能够与你产生共鸣。

正如世上没有两个完全相同的宝宝一样，世上也不存在着两个完全相同的睡眠问题，但是许多有睡眠问题的宝宝却有着惊人的相似故事。

希望你能够在书中寻找到有价值的信息，最终的目的不仅要让你知道宝宝存在着睡眠问题，同时还会帮助你找到解决宝宝睡眠问题的一些方法。

这些案例研究会启发和鼓励你从容自信地改善宝宝的睡眠问题。

本书前8章的内容，将会引导你如何辨别自己的宝宝在睡眠方面存在的问题，还会进一步教你如何计划、设计、实施以及评估适合自家宝宝的睡眠方案。

最后你会惊奇地发现，你的收获会非常大，宝宝的睡眠问题改善得也非常快。

同时你也会感觉到，教会宝宝好好地睡觉也会给你带来回报和积极影响。

夜间起来照顾宝宝的闲暇时候，你能愉快而轻松地欣赏你的宝宝好好地睡觉。

随着宝宝的成长，他/她开始学习各种生活技能，诸如交流、运动和享受食物等，他/她同样需要你的帮助、指导和支持，正如你教宝宝学会睡眠一样。

睡眠不仅是健康和成长所必须的，而且是生活的基本乐趣所在。

花费点时间教宝宝享受睡眠是你给他/她的一笔巨大的投资，也是你给他/她的最好的礼物。

当你的宝宝休息得很好时，他/她会感到很满足、更有安全感、更喜欢嬉戏玩耍和学习。

不仅如此，人在迫切需要休息时得到了充足休息，就有足够的体能去维持其他方面的重要关系和兴趣。

还有一点对父母来说也很重要，那就是在你成功解决了宝宝的睡眠问题后，你会有一种成就感，对自己的这种身为父母的角色和身份信心倍增，你会真正地享受宝宝宝贵的婴儿时期。

请你注意：在本书中男宝宝和女宝宝人称代词的交替使用，只是便宜行事，而不是因为睡眠问题有年龄和性别的差异。

第一章关于睡眠本书是写给那些有睡眠问题的宝宝的父母看的。

睡眠不仅具有调节功能，同时也是人生的一种美好享受过程。

睡眠使我们的身体能够正常运转，精神状态达到最佳；睡眠还是一种纯粹的欢愉，结束一天的劳累工作后，没有什么比钻进温暖的被窝，或在周末的早晨赖在被窝里感觉更惬意了。

所以，我们要帮助宝宝像成人一样喜欢睡觉，拥有足够的睡眠，这样，宝宝才能在生理和心理方面健康成长，才能像成人一样储备身体所需要的能量，才会在白天变得更加活泼，更加理性。

由于伦理方面的因素，目前还没有宝宝失眠的临床试验，因此我们无法对其负面影响做科学评估。

但我们至少可以说，在某种程度上宝宝失眠所产生的负面影响和成人是一样的。

成人失眠的研究给我们揭示了睡眠是维持身体和精神健康必不可少的因素。

成人长时间失眠会变得意志消沉、精神涣散，在遭遇不测后难以从伤痛中恢复正常。

如今我们也渐渐地明白，当我们人类在失眠时更容易受到病毒感染。

尽管如此，我们还是应记住，总体来说宝宝的身体都是健壮的。

即使有些宝宝在夜间不好好睡觉，但在白天他们看起来仍然是活蹦乱跳的。

白天，乔书亚总是表现出讨人喜欢，欢快的样子，即使他在夜间没有睡好也是如此。

以至于我们的朋友、亲戚，以及精力充沛的来客在听到我们抱怨说，这孩子夜间多么难伺候时都不敢相信。

在别人听说我们要想办法让他好好睡觉时，由于他的这种表现：看起来胃口那么好，又是那么快乐和健康，别人都认为我们夫妇俩在夸大其词，不愿给予我们帮助。

不过谢天谢地，现在他晚上睡得很好，我们也终于能够好好地休息了现在我才能说我们和宝宝能够充分享受每一天了。

剑桥大学的研究指出，当成人与宝宝都感觉精疲力竭时，他们在白天的行为表现出了巨大的差异。

## &lt;&lt;安睡宝宝&gt;&gt;

非常有趣的是，在成人极度劳累后，他们的动作和思维会显得较为迟缓，会不停地打哈欠，显得昏昏欲睡、萎靡不振；而宝宝在白天如果感觉疲倦时，却会变得更加活跃和兴奋。

宝宝的这种过分好动，通常伴随着烦躁和哭闹，这正是典型的“过度疲劳”的外在行为表现。

它会对宝宝的入睡能力带来很大的负面影响，包括白天的小睡和晚上的睡眠。

你知道吗？晚上失眠的宝宝，白天更加好动。

宝宝睡眠的性质当我们评价自己的宝宝睡眠质量时，要记住重要的一点，宝宝在夜间醒来是最正常不过的事情，家长大可不用担心，即使那些有“良好睡眠”的典范宝宝也会在夜间醒来数次。

睡眠良好和睡眠有问题的区别在于宝宝醒来时是否情绪稳定，是否需要父母的帮助才能够重新入睡。

宝宝在晚上入睡后，他们不会连续数小时沉睡。

对我们人类来说，睡眠的很多方面仍旧是相当奇特的未解之谜，但我们目前已经知道睡眠是由许多不同阶段和周期组成的。

这些阶段重要提示如果你想增加宝宝在夜间好好睡觉的可能性，就要在他/她晚上入睡前；鼓励他/她，让他/她清楚地意识到他/她应该睡在自己的小床上。

宝宝睡着后再将他/她放到小床上，而在夜间受刺激惊醒时，他/她会发现自己身处陌生的地方，会感到困惑和警惕。

组成了不同的睡眠类型，而在夜间伴有短时间的清醒，形成有规律的周期性。

换言之，在夜间睡眠期间他们会醒来。

睡眠主要有两种类型，即活动睡眠（Rapid Eye Movement sleep，REM睡眠）和安静睡眠（Non—Rapid Eye Movement sleep，NREM）也称为慢波睡眠。

REM和NREM睡眠REM和NREM睡眠代表睡眠的两个主要阶段，大家以前可能听说过，但是很少有人清楚它的确切含义。

REM睡眠是指宝宝的“活动睡眠”，这种睡眠只占成人夜间睡眠总量的20%到25%。

在此睡眠阶段，人体的各种感觉功能进一步减退，以致我们很难将睡眠者唤醒；骨骼肌反射活动和肌肉紧张进一步减弱，肌肉几乎完全松弛；植物性神经机能下降但不稳定，会出现血压升高，心率增快，呼吸加快和不规则等情况。

在这种睡眠状态中，人的肌肉完全处于松弛状态，调节自身温度的能力也暂时失灵；相反，大脑的活动却达到最高的水平。

在REM睡眠中，时常会做梦，所以REM睡眠也常常被称为有梦睡眠。

NREM睡眠，或者说“安静睡眠”，它出现在四个不同阶段，这是成人睡眠的主要类型，占成人夜间睡眠总量的75%到80%。

这种深度睡眠，能够让人恢复精力。

在这种睡眠中，你的身体会表现得非常平静。

<<安睡宝宝>>

编辑推荐

《安睡宝宝》让你的宝宝整夜安睡。  
丰富育儿知识，刷新育儿理念，学习育儿方法，掌握育儿技巧。

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>