

<<给孩子的第一本睡眠书>>

图书基本信息

书名：<<给孩子的第一本睡眠书>>

13位ISBN编号：9787512703223

10位ISBN编号：7512703228

出版时间：2012-1

出版时间：中国妇女

作者：马宁

页数：221

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>

## <<给孩子的第一本睡眠书>>

### 内容概要

每对父母都希望宝宝能够拥有良好的睡眠，因为这对宝宝的<sup>身体及智力等各方面的</sup>发展极为重要。为此，父母们总会竭尽全力去照顾好宝宝，以让宝宝能够安心睡眠。

然而并不是所有的宝宝都能让大人省心，有的宝宝会出现无法安然入睡的问题：而有的宝宝则会在半夜经常醒来哭闹；有的宝宝简直就是一个“夜猫子”，精神得很；而有的却在大人还睡意蒙眬的时候突然起床“袭击”……这些问题一直都困扰着成千上万的父母们。

如果你的家里也正有一个小宝宝，而你却对宝宝的睡眠一无所知，或是对于宝宝出现的睡眠问题不知所措，愁眉不展，或者在你看到宝宝无法入睡时遭受的痛苦而心疼不已。

现在你应该感到高兴，因为这正是一本能够帮助父母们很好地解决宝宝睡眠的书籍。

相信你在此书中一定能够找到某些适合你的宝宝的方法，并且能够极大地帮助宝宝改善睡眠。

<<给孩子的第一本睡眠书>>

作者简介

马宁主编，马宁为北京复兴医院妇产科副主任医师。

## <<给孩子的第一本睡眠书>>

### 书籍目录

宝宝睡眠知多少  
宝宝睡眠的重要性  
你了解宝宝的睡眠规律吗  
认识宝宝的睡眠周期  
什么是宝宝睡眠生物钟  
宝宝睡眠类型的发展  
宝宝各阶段的睡眠需求  
怎样培养宝宝健康的睡眠习惯  
我的宝宝应当睡在哪里  
宝宝需要单独的睡房吗  
怎样挑选宝宝的摇篮  
宝宝睡床准备规矩多  
新生小宝宝能用枕头吗  
宝宝的被褥选择也有学问  
如何保障宝宝睡眠中的安全  
宝宝与父母同睡的利与弊  
新生儿宝宝最初的睡眠状况  
新生儿宝宝各种睡姿优劣谈  
怎样的睡姿能让宝宝更聪明  
如何调整宝宝睡姿  
婴儿睡眠方位要合理  
如何为宝宝选择睡袋  
使用襁褓，新生儿宝宝会有安全感  
宝宝洗澡，睡觉更香甜  
新生儿宝宝难入睡，妈妈来帮助  
关于安抚奶嘴的使用  
怎样才能让宝宝不在吃奶时睡着  
新生儿宝宝哭闹怎么办  
宝宝6周了，要开始培养睡眠规律  
春天睡眠好，孩子长得高  
新生儿睡觉不要捆  
怎样看懂宝宝睡醒后的表情语言  
新生儿睡眠出现的惊跳是惊厥吗  
睡眠与哺乳的时间安排  
音乐疗法可提高婴儿睡眠质量  
宝宝两个月：培养睡眠习惯的关键期  
宝宝睡眠方式有改变  
怎样帮助宝宝建立良好的睡眠习惯  
帮宝宝形成睡前程序  
摇篮曲怎么唱  
.....  
宝宝半岁了，良好的作息规律要养成  
蹒跚学步阶段：让宝宝做一个乘乘的安睡天使  
学前阶段：宝宝爱做梦，妈妈安抚是关键  
解析宝宝特殊睡眠障碍，轻松拥有好睡眠

<<给孩子的第一本睡眠书>>

特殊情况下，宝宝睡眠巧安排

## <<给孩子的第一本睡眠书>>

### 章节摘录

版权页：插图：宝宝睡眠知多少  
宝宝睡眠的重要性刚出生的宝宝在出生后的大部分时间都是在睡眠中度过的，一般每天要睡20~22个小时，以后逐月减少，到1岁时睡14~16个小时。

睡眠几乎占了小宝宝全部生活时间的60%~80%。

因而良好的睡眠对宝宝来说非常重要。

宝宝睡眠与成长  
宝宝在睡眠中能够恢复所消耗的体力，就像把电池再次充电一样，而与人体生长所需最有关系的生长激素，尤其是在睡眠沉睡阶段时分泌最多，婴幼儿于睡眠时所释放出的生长激素较清醒时高达3倍或以上，有了睡眠中提供的足够的生长激素，才能促进神经系统和脑部发育，宝宝也才能健康地成长。

此外，睡眠能加强释放肌肉生长与修复的主要激素，生长激素能帮助婴幼儿燃烧脂肪，并转化成肌肉能量，帮助身体强化韧带与肌腱，加强蛋白质合成等，因此睡眠与宝宝的发育成长及健康，可说是有着密不可分的关联！宝宝睡眠影响认知  
宝宝睡觉时有一半的时间，脑部在进行整理、重组和认知日间接收的数据，家长常误解宝宝眼皮转动是将近睡醒的现象。

此时提醒父母应注意宝宝的睡眠质量，切勿无谓打扰弄醒宝宝，以养成良好的睡眠习惯。

## <<给孩子的第一本睡眠书>>

### 编辑推荐

《给孩子的第一本睡眠书:让宝宝拥有金质睡眠》优质的睡眠是孩子健康成长的关键。

详尽实用的宝宝睡眠起居指南，获取优质睡眠的根本决绝之道。

我的宝宝什么时候才会一觉睡到天亮？

为什么宝宝半夜里频繁醒来？

为什么宝宝半夜里发出尖叫？

宝宝到底需要多长时间的睡眠？

该从什么时候开始教孩子形成睡眠周期呢？

什么样的晚间睡眠姿势值得推荐？

晚上是不是要把宝宝房间的灯关掉？

三岁的孩子就会做噩梦吗？

爸爸妈妈们将在《给孩子的第一本睡眠书:让宝宝拥有金质睡眠》中得到所有关于宝宝睡眠问题的专业回答。

<<给孩子的第一本睡眠书>>

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>