

<<教会宝宝睡觉>>

图书基本信息

书名：<<教会宝宝睡觉>>

13位ISBN编号：9787533149338

10位ISBN编号：7533149335

出版时间：2009-8

出版时间：山东科学技术出版社

作者：梅尔旁德儿童睡眠研究中心

页数：351

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>

<<教会宝宝睡觉>>

内容概要

本书的目的是帮助你理解你和孩子正在经历的睡眠问题的本质，并且说明适当的解决方法。确切地掌握孩子为什么睡觉，什么时间应该睡觉、怎样睡觉，然后跟别的父母分享这些经验，将会帮你找到解决实际问题的方法。

你可以运用不同的方式来利用这本书。

逐章阅读，将会使你对本书有一个完整的了解：睡眠的基本类型、睡眠的需要以及随之而来的解决实际问题的方法等等；而那些需要解决实际问题的父母，则可以先翻到相应的章节，等有时间再逐章阅读，以了解睡眠原理及解决方法。

本书描述了关于睡眠的一切问题，并且描述了睡眠在孩子成长过程中是怎样发展的。

本书阐释了父母在孩子成长过程中怎样才能培养其良好的睡眠习惯，以及怎样识别睡眠中存在的问题。

更重要的是，本书不但提供了解决一般睡眠问题的方法，而且提供了更系统地解决孩子复杂、疑难睡眠问题的方法。

很多父母购买这本书，是因为他们的孩子遇到了具体的睡眠问题，希望寻求一种解决方法。

如果是这种情况，翻到本书的具体实践部分，你会发现没有什么不能解决的问题，书中已经给出了解决这些问题应采取的简单步骤。

<<教会宝宝睡觉>>

作者简介

作者：(英国)梅尔旁德儿童睡眠研究中心 译者：马志强 宋青平 马红连

<<教会宝宝睡觉>>

书籍目录

第1章 了解睡眠第2章 培养良好的睡眠习惯第3章 了解睡眠中存在的问题滴4章 剖析睡眠问题第5章 识别问题第6章 解决睡眠问题的方法

<<教会宝宝睡觉>>

章节摘录

插图：如果有良好的睡眠，能很快、很明显地使孩子形成良好的心态、习惯和行为，他们明显变得开朗活泼。

这使得他们无论在家中还是在外面都比较容易照料。

教育专家说：当孩子得到更多的睡眠时，他们在课堂上就更专心，而且更加喜欢和适应学习生活。

你的睡眠也会被影响无规律的睡眠带来的影响不仅体现在孩子身上，孩子无规律的睡眠模式也干扰了父母所需要的睡眠。

特别是在晚上，被哭闹的孩子吵醒让你觉得像是处于无休止的时差反应一样，毫无休息可言。

可能你想让你的孩子睡好的原因之一是你自己也想睡好。

不要认为这样想是自私的，因为只有你休息好了，才能更好地照顾孩子，而且你为人父母的自信也会增强，更加自信的父母则会培育出一个更加快乐自信的孩子。

我们发现睡眠的影响远远不止如此。

解决儿童的睡眠问题能提升整个家庭的凝聚力。

一生的睡眠一个学会好好睡眠的孩子不仅会在早期生理和心理上更加健康，而且还会形成对他一生有益的好习惯。

心理学家的研究表明，儿童时期睡眠不好的人，在成年后更容易产生诸如失眠等睡眠问题，这当然会影响到一个人的地位和成就。

一些人能在睡眠很少的情况下坚持工作并能获得成功，但这仅是少有的例外。

孩子得到更好的睡眠，不仅会使父母受益，而且他们自己也能形成一些好习惯，这些好习惯能帮助他们解决青少年时期和成年以后遇到的各种各样的挑战和压力。

好的睡眠不仅仅能有好的行为，更重要的是它是健康生活的基础。

正常的睡眠量相对于日常生活的其他方面而言，每个孩子在睡眠方式上都有不同，就像他们在游戏、吃饭和说话方式上存在的不同一样。

不过，在睡眠发展过程中，通常情况下几乎所有孩子都是一样的。

在出生最初的几周或几个月，婴儿拥有不同于成人的睡眠，此外还有通常无法预测的睡眠习惯。

认识到这种不同，当出现不正常情况时，父母就知道应该怎么做了，如什么时间应该叫醒他们等。

不过，大多数孩子4岁时已经学会了成年人式的睡眠，唯一的不同就是儿童的睡眠量。

尽管个别孩子在这方面有所不同，但大多数孩子为保证最佳健康状况而需要一个专家建议的最佳睡眠量。

1~3个月时“睡得像个婴儿”，这种表达是最好的选择。

在出生的最初几周里，婴儿平均每天要睡16小时，这些时间被平均地分配到白天和晚上。

如果它是完整的一段时间的话，父母的生活将会非常容易，但是，毋庸置疑的是它被分割成很多2~4个小时的时间段，这些时间段分散地贯穿在父母醒着和睡着的时候。

这种不可预测的睡眠类型是因生物钟的缓慢发育造成的，这意味着新生儿不能区分白天和黑夜。

在这最初的几周，他们更多地依赖于自己的胃，他们根据自己感觉是饿还是饱来决定是睡还是醒，而不是以光明或者黑暗作为标志。

大部分婴儿在出生10周时能区分白天和黑夜，这是父母可以得到巨大解脱而欢欣鼓舞的一个发展阶段。

在出生第3个月末，随着婴儿白天小睡次数从4次降为3次，他们在晚上的睡眠时间会相应地延长。

事实上，有3/4的婴儿在3个月大的时候，在夜里都会长时间不间断地睡觉。

3~6个月时这是一个快速变化的时期，大多数婴儿对睡眠时间的要求降到了每天约14小时。

尽管这种变化是由婴儿的生理发育引起的，但是这种睡眠发生时也是父母可以施加很大影响的时期，这种影响是父母为了自己和宝宝的共同利益而施加的。

因为在出生3~4个月时，婴儿不仅在生理上已经准备好夜间睡眠，而且不断地对父母的作息习惯做出反应，这是一个不该错过的进行睡眠训练的机会。

6~12个月时这一时期，在夜间和白天的睡眠时间上有一个显著的转换。

<<教会宝宝睡觉>>

9个月时，多数婴儿只需要一个上午和一个午后的小睡。

这里的小睡和夜间长时间的睡眠都变得更加可预测，使得父母可以为宝宝们做一些活动安排，这与他们自己达到更加规范的、不间断的睡眠一样重要。

1~3岁时在这一时期的一些时间点上，对多数婴儿来说，将他们早上的小睡推迟到午饭前后是正常的，这次小睡将会持续1.5~2个小时，而且这意味着他们可以省掉下午的小睡。

接近3岁时，中午小睡的时间将会再次减少到约1小时，这将由一个长达11小时的夜间睡眠来补足，这11小时的夜间睡眠也可以让父母生活得更轻松。

在这一时期，良好的睡眠习惯很容易被打乱：因为生物钟仍在形成中，会很容易地被假期、生病或睡眠时间的改变打乱，所以，坚持一个好的作息习惯是非常重要的。

<<教会宝宝睡觉>>

编辑推荐

《教会宝宝睡觉》是由山东科学技术出版社出版的。

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>