

<<宝宝不哭之白天小睡秘诀>>

图书基本信息

<<宝宝不哭之白天小睡秘诀>>

作者简介

<<宝宝不哭之白天小睡秘诀>>

书籍目录

第一部分小睡魔力篇 白天小睡是培养健康快乐宝宝的法宝 您应该了解的重要的睡眠事实 创建睡眠日志，为宝宝制订小睡计划 第二部分新生儿篇 慢慢让小睡更有规律 新生儿的睡眠实况 给新生儿的小睡提示 第三部分解决白天小睡问题——为您的家庭量身打造解决方案 白天小睡时间很短：把宝宝白天小睡的时间延长 白天不乖乖睡觉的宝宝：白天需要小睡但是怎么哄也不睡 调整计划安排：一天两次小睡变为一天一次 调整计划安排：孩子多大时可以放弃小睡？ 怀里抱着睡，转为床上躺着睡 小睡期间的喂奶：不要让孩子含着奶头或者奶嘴入睡 摇晃，拍打，抚摸：从运动式入睡过渡到稳定式入睡 宝宝喜欢趴着睡，您得让他躺着睡 白天，怎么把宝宝包起来睡 腹绞痛的护理：通过小睡帮助宝宝缓解不适和疼痛 特殊情形：有问有答 这是睡眠障碍吗？ 何时需要就医？

<<宝宝不哭之白天小睡秘诀>>

章节摘录

版权页：插图：问题：微睡眠，静悄悄睡眠的初始阶段大约会持续五分钟，虽然时间很短，但是可以减少由睡眠内衡压力带来的困意——上眼皮和下眼皮开始打架，孩子开始一个劲地打哈欠。如果孩子累了，他此时正躺在沙发上或者在您开车带他外出的路上，他会睡上五到十分钟。踏踏实实睡一会儿能带来很多好处，但这种微睡眠却做不到这一点。但是，别看他只睡了一小会儿，他会突然又有了精神。过一会儿，您把他放在床上想让他睡觉的时候，他肯定会睡不着。解决方案 不要把您的孩子放到一个容易产生困意的环境中。比如，开车带孩子兜风很容易让他犯困，说不定什么时候孩子就睡着了。所以，建议您不要那么做，除非您能让他多睡一会儿。把您白天的活动合理安排一下，孩子睡觉的时候，您要尽可能在家。灵活使用拼车、保姆等，还有，落实计划安排时也要具体问题具体分析。当您开车带孩子外出时，孩子想睡觉了，那么就需要制订车里的小睡计划了。播放轻音乐或者白噪声，把车停下来，您可以看看书，织织毛衣，上上网，也可以在车里写写文章。要把车停在合适的地方，这样孩子在车座上也能睡得很踏实。为了安全起见，放平座椅（如果车座有这个功能）或者垫个尺寸合适的颈椎枕，保证他的头不会耷拉下来。关注自己的睡眠需求。如果周围的环境让人心旷神怡，您本身却很缺觉，您会发现选择这样的路线并不是个好主意。估计您也不想疲劳驾驶吧？还是休息一会，边打盹边开车是非常危险的，安全第一。宝宝慢慢长大的过程中，尽量白天多让他在家里小睡。父母也要不断调整自己的睡眠安排，这样您才不会总觉得自己没睡够。

<<宝宝不哭之白天小睡秘诀>>

编辑推荐

《宝宝不哭之白天小睡秘诀》编辑推荐：宝宝不哭系列育儿丛书涉及孩子从出生到上幼儿园后的成长过程中的最终要的育儿问题，帮助新手爸妈远离育儿过程中的烦恼，使宝宝快乐成长。

本丛书没有说教，也不是理论的简单讲解。

作者在书中提供的方法和秘诀都来自于作者与众多新手爸妈们的合作和实践，简单实用，切实可行，并且得到了来自世界各地的众多家庭的验证。

《宝宝不哭之白天小睡秘诀》可以帮助孩子在白天得到充分的休息，可以更有活力和精力来度过白天愉快的时光。

白天小睡对成年人非常重要，对成长中的宝宝更为重要。

白天合理的小睡可以让孩子恢复精力，巩固学到的知识，整理大脑的“内存”，以更积极的更快乐的状态来度过白天的时间。

另外，书中针对白天需要小睡而怎么哄也不睡、在幼儿园小睡但是在家不小睡，或者是白天睡十几分钟就醒来等众多新手爸妈们面临的问题给出了解决方法。

<<宝宝不哭之白天小睡秘诀>>

名人推荐

为您提供宝宝不哭的白天小睡秘诀，简单易行，切实有效。

——Kathy Lynn, President, Parenting Today 白天小睡：宝宝需要，爸妈想要。

本书给您提供超级实用秘诀。

——Maureen A.Doolan Boyle.Executive Director, MOST (Mothers of Supertwins) Inc.

<<宝宝不哭之白天小睡秘诀>>

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>