

<<宝宝不哭之夜间安睡秘诀>>

图书基本信息

<<宝宝不哭之夜间安睡秘诀>>

内容概要

《宝宝不哭之夜间安睡秘诀》提供了让宝宝彻夜安睡的好方法，并由联合国儿童基金会和世界卫生组织联袂推荐。

您有以下困扰吗：宝宝每次都要哄好久才会入睡；宝宝非要喂母乳、吮吸奶嘴，或是摇、抱、晃才会入睡；宝宝常常半夜醒来，让您正在饱受一个个无眠之夜的折磨。

《宝宝不哭之夜间安睡秘诀》为爸爸妈妈提供让宝宝夜间安睡的秘诀——十步法，将帮助您：对宝宝的睡眠模式做出新的诠释，并帮助你制定实事求是的目标；告诉你如何使用睡眠日志来分析、评估以及改善宝宝的睡眠模式；提供适合每种育儿方式的睡眠解决方案；为您和您的宝宝量身订做睡眠计划。

。

<<宝宝不哭之夜间安睡秘诀>>

作者简介

<<宝宝不哭之夜间安睡秘诀>>

书籍目录

引言 第一部分十步让你的宝宝一觉到天亮 第1章安全检查 安全第一 最让人担心的安全问题：婴儿猝死综合征 针对所有家庭的一般性安全预防措施 关于婴儿床和摇篮的一般性安全预防措施 对于父母和孩子同睡的一般性安全预防措施 第2章了解基本的睡眠常识 我们大人是如何睡觉的？
婴儿是怎么睡觉的？
什么是睡眠问题？
宝宝需要多少睡眠？
夜间进食 什么样的期望比较现实？
教宝宝睡觉的正确方法是什么？
第3章创建你的睡眠记录 让我们开始吧！
关于睡眠的一些问题 第4章选择合适的解决睡眠问题的方法 第一节：针对新生儿睡眠问题的解决方法——从出生到4个月 第二节：针对大点儿宝宝睡眠问题的解决方法——4个月到2岁 第5章为宝宝拟定睡眠计划 制订新生儿睡眠计划 为宝宝拟定睡眠计划（4个月到2岁） 第6章执行计划十天 如果你不能完全坚持计划怎么办？
通往成功的道路真的更像一场舞蹈 第7章做一个十天睡眠记录 第8章分析成功因素 评估你的计划 如果你的宝宝现在可以整夜安睡（连续5个小时或更长时间） 如果你已经看到了一些成功 如果你没有看到任何积极的效果 继续你的睡眠计划 第9章再坚持你的计划十天 每个宝宝都是独一无二的，每个家庭也都是独一无二的 这要花费多长时间？
“求助！
我用尽了一切办法！
都不管用！
” 第10章完成记录、分析成果，必要时每隔十天修改一次计划 把这本书放在手边 第二部分谈一谈你自己 第11章宝宝（终于）睡着了！
但是妈妈睡不着了！
发生什么事了？
如何晚上睡个好觉 第12章给妈妈们的贴心话 我们都是是一样的 如果你才刚刚开始 只顾眼前吗？
棒球宝宝 耐心、耐心，再多一点耐心

<<宝宝不哭之夜间安睡秘诀>>

章节摘录

版权页：插图：当你使用这一方法时，布置一间“大孩子”的卧室并大肆张罗一番也是有好处的。

你可能会想要重新布置房间，购置新床单或枕头，放上许多可爱的毛绒玩具。

你可以在他的床头柜上放杯水和一个手电筒或能在半夜安慰他的其他东西。

作为该过程的一部分，你的睡前活动时间应该能帮助孩子放松身心，比如，读书、背部按摩。

应该让宝宝躺在他自己的床上，心情平静，而且准备睡觉，并且知道如果有需要的话，他可以到你的房间去。

如果父母许诺周末时会给孩子某种奖励，一些孩子就可以被说服待在自己的床上。

比如，“如果你整周都自己睡，周六晚上可以和爸爸妈妈一起睡。

”当然了，像许多育儿方法一样，你在尝试之前要先考虑一下。

这种方法可能特别不适合你，甚至会适得其反，导致孩子每晚都渴望和父母睡在一起。

在此我要提醒你，不仅要考虑孩子的性情和家庭状况，还要自主采纳我的部分建议并形成自己的主意。

发挥你的创造力，你最了解你的家人，而我了解孩子的睡眠，一起努力，相信我们可以帮助你的宝宝整晚安睡！

铺一张兄弟姐妹床 如果你的宝宝已经18个月大了，并且你还有一个大点的孩子，他（她）也欣然接受这种做法，那么把你的宝宝移到哥哥或者姐姐的床上。

（当然要确保已遵循了第1章里提到的安全预防措施）。

<<宝宝不哭之夜间安睡秘诀>>

编辑推荐

《宝宝不哭之夜间安睡秘诀》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。

《宝宝不哭之夜间安睡秘诀》一书提供了从新生儿开始，如何培养宝宝夜间睡眠的好习惯，让宝宝可以整晚安睡，让被剥夺睡眠的爸爸妈妈们享受静谧之眠。

另外，《宝宝不哭之夜间安睡秘诀》对夜间频繁醒来，不躺在床上睡要抱着睡，夜间频繁醒来吃奶，每隔一段时间就哭醒等问题给出了解决秘诀。

<<宝宝不哭之夜间安睡秘诀>>

名人推荐

我可以自信地将这本书推荐给那些疲惫不堪的家长，帮他们学会如何改善宝宝的夜间睡眠，不再让宝宝夜间哭闹。

——威廉·希尔斯

<<宝宝不哭之夜间安睡秘诀>>

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>