

<<婴幼儿睡眠圣经>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿睡眠圣经>>

13位ISBN编号：9787807636168

10位ISBN编号：7807636165

出版时间：2011-7

出版时间：广西科学技术出版社

作者：马克·维斯布朗

页数：512

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>

<<婴幼儿睡眠圣经>>

前言

本书是写给所有已有了宝宝的爸爸妈妈和正在孕育宝宝的准爸爸妈妈。

如果你还在孕期，那么一定要和准爸爸一起，仔细阅读本书的导言、第1章、第2章、第4章和第5章。争取在宝宝出生之前把这些内容全部看一遍。

这虽然可能花费你一点时间和精力，但绝对会对你的宝宝出生以后的生活带来意想不到的益处。

比如，帮助你了解健康睡眠的价值，知道怎样满足宝宝的睡眠需求，如何处理宝宝夜间的哭闹以及预防宝宝的睡眠问题。

至于阅读的时机，还是建议在宝宝出生前读完，因为宝宝出生后，你就很难再读得进去什么东西。

如果你的宝宝已经出生，那么，你很可能成天被这个小家伙折腾得筋疲力尽，感觉茫然，或者兼而有之。

你会发觉，孩子出生后，自己的智商也回到了“婴儿的水平”，无法集中注意力，无法按时完成自己制定的行动计划，这一切都是因为你严重缺乏睡眠了。

如果你哺乳，你还可能会觉得自己快被榨干了。

此时，孩子的父亲，没有变回“婴儿头脑”的那位，一定要仔细阅读本书的相关章节，并教给孩子的妈妈。

首先，即便你的宝宝晚间比较乖，也请先阅读一下本书的第4章，因为所有宝宝都或多或少爱哭闹。

然后，应该读读第3章，阅读有关睡眠问题的内容：了解常见的睡眠问题，并按本书提供的方案行动。

最后，根据宝宝的年龄，阅读相应章节末的“为筋疲力尽的父母们准备的行动计划”栏目，因为随着年龄的变化，睡眠问题及其解决方法也会相应改变。

如果你的宝宝睡觉时还伴有打呼噜、张口呼吸，或者皮肤干燥等问题，请阅读本书第10章和第11章的相应内容。

希望本书能为你的宝宝带去健康的睡眠，当然，还有一个快乐的宝宝！

<<婴幼儿睡眠圣经>>

内容概要

本书在1987、1999、2003三版出版，至今仍在美国亚马逊总榜排名前列，在所有指导婴幼儿睡眠问题的图书中排名第一，是一部最详尽的婴幼儿睡眠起居指南。

本书作者维斯布朗博士是全美研究儿童睡眠和成长最著名的专家，从事儿童睡眠研究达35年，对儿童睡眠规律、儿童睡眠常见的问题有深入的研究。

本书内容严谨，科学性强，详细地介绍了从婴儿出生到青春期的所有睡眠知识和常见睡眠问题，并通过真实的案例，给出相应的解决办法。

作者的许多研究发现，比如睡眠质量与智力发展、适应能力之间的紧密关系、白天小睡和提前入睡的重要性，使我们对睡眠的科学机制有了深刻认识，同时也有了改善睡眠的有效方法。

本书尤其强调把入睡看做一种可以学习的能力，建议所有父母通过训练孩子自己入睡，帮助孩子养成健康的睡眠习惯。

本书指导性极强，对各个年龄儿童的睡眠特征和常见睡眠问题都给予了详细的指导性建议，对哄宝宝睡觉的技术、喂养的技术、睡眠习惯养成的技术都给出了可以直接操作的答案。

与一般睡眠类图书不同的是，本书的睡眠观点和建议全部来自于作者的亲身实践——他帮助成千上万个宝宝解决了各种令父母头疼的睡眠问题，并养成了自我入睡的健康习惯。

你可以在书中看到这些实例。

（以下为美国亚马逊读者评论）

十分好的一本书!!——很容易找到你所需要的内容；书中众多的小故事，读起来很轻松，像小说一样，但又很实用。

博士讲的各种小技巧通俗易懂，便于应用。

还有那些概念、例子、指导方法，都非常有用。

维斯布朗博士的这些技巧在我带第一个孩子时就帮了大忙，让我认识到孩子需要多少睡眠，教我学会了识别孩子疲劳欲睡的征兆。

我相信，书里的技巧我在带我这第二个孩子时，一定会更加得心应手。

—读者alimarie

我的孩子们都已进入青春期了，现在仍保持着健康的睡眠习惯。

这很大程度上要归功于我18年前读了维斯布朗博士的《婴幼儿睡眠圣经》并将其中的技巧应用到我的孩子身上。

强烈推荐这本书。

——本书的一个老读者David Moon

我周围的朋友向我推荐这本书，我这才买来试试。

没想到仅仅一周后，我的宝宝已经能从第一天下午6点睡到第二天早上6点了。

我已向我所有的妈妈朋友推荐了这本书。

阅读这本书吧，它将帮你的宝宝养成健康的睡眠习惯。

有了它，你将拥有一个健康快乐的宝宝。

——sdoll88

我真希望我读到这本书时正在怀孕。

我真希望能更早些读到这样的建议：新手父母应该学习如何让他们的宝宝养成健康的睡眠习惯。

让妈妈睡好觉跟让宝宝睡好觉一样重要。

<<婴幼儿睡眠圣经>>

当我买到这本书时，我的千金宝贝已经6个月大了，我正为女儿的睡眠问题感到绝望，丈夫还想着早点回到我们的大床上来。

五六个月的睡眠不足，让我读起书的前几章时都有些困难，还好，读到那些建议和小技巧并付诸实践后，发现非常奏效。

我准备拿这本书送给一位即将做母亲的朋友了。

我已经给我的两个刚做妈妈的朋友送了此书。

希望你们也能从中得到帮助。

—Sara

一本帮助我们的宝宝睡眠的最棒的书。

我真想现在就得到它。

我正在为我那5个月大的小伙子的睡眠忙得焦头烂额。

幸运的是，一个好朋友告诉我这本书是如何在他们带第一个孩子时拯救了他们。

她把这本书吹得神乎其神，我不信，于是向她借了这本书，试了试书里推荐的技巧，真神了。

我的小伙子现在能一觉睡到天明，白天还要小睡三四次（两小时时间）。

晚上只醒来一两次吃奶，然后接着去睡。

醒来后很高兴——他睡好了，我们全家也就休息好了。

伸两根手指头庆贺一下。

——ruby

<<婴幼儿睡眠圣经>>

作者简介

马克·维斯布朗博士，全美最为著名的儿童睡眠和发展研究专家，美国临床医师协会成员、西北大学小儿科芬堡医学院儿科教授。

作为一名儿科医生，维斯布朗博士拥有35年的临床经验。

维斯布朗博士发现睡眠与人性格的形成有着千丝万缕的联系，睡眠不好，是引起婴儿病痛的关键成因之一。

他标志性的研究成果是发现了婴儿在白天的短时睡眠的重大作用，引起了极大轰动，奠定了婴幼儿白天睡眠重要性的理论基础。

他在多家权威媒体上多次发表了关于儿童睡眠的研究性文章，王牌电视节目《欧普拉真人秀》也曾邀请他客串讲座。

除了研究之外，他撰写的关于睡眠问题的养育手册，一直为家长群体广泛关注，影响了整个美国社会对婴儿睡眠的认知。

维斯布朗本人和妻子琳达结婚四十多年，育有四个儿子，并有四个孙子，他的孩子们均通过睡眠法获得了极好的教育成果。

<<婴幼儿睡眠圣经>>

书籍目录

推荐序

导言

(第一部分 孩子如何睡眠)

第一章 良好的睡眠习惯为何如此重要

第二章 健康睡眠处方

一、判断睡眠是否健康的五个标准

二、宝宝每天应睡多少时间

1、新生儿和婴儿的睡眠时间

2、幼儿和学龄前儿童的睡眠时间

三、小睡不可缺少

四、固化的睡眠

五、睡眠安排，睡眠时间的掌握

六、掌握孩子睡眠的规律

1、与孩子睡眠相关的四条生物规律

2、睡眠缺乏的恶果会随着时间推移积累下来

七、躺着睡好还是趴着睡好

八、睡眠模式与智商和学习能力

九、留意宝宝犯困的迹象

十、如何哄宝宝睡觉

1、父爱：使宝宝安静下来的秘密武器

2、吮吸也是安抚宝宝的妙招

3、有节奏的安抚动作

4、拥抱宝宝

5、学会给宝宝按摩

6、宝宝一犯困就应哄他入睡

十一、抚慰孩子的资源

十二、为宝宝制定作息时间表

十三、母乳喂养还是人工喂养，与孩子分床睡还是合床睡

十四、如何给孩子母乳喂养

十五、孩子晚上的睡眠时间与喂养方式无关

十六、三种帮助孩子改善睡眠的方法：不让孩子哭、哭哭也罢，想哭就哭吧

十七、睡眠问题的预防与解决

第三章 睡眠问题及解决办法

一、婴儿睡眠被打断后的表现

二、解决睡眠问题的日志

三、早晨醒得太早怎么办

四、晨睡时间太短或太长或者时间不对怎么办

五、午睡时间太短或太长或者时间不对怎么办

六、第三次小睡时间太短或太长或时间不对怎么办

七、需要两次小睡，但只睡了一次怎么办

八、需要一次小睡却不小睡怎么办

九、睡觉时间太晚怎么办

十、夜惊，睡眠浅怎么办

十一、孩子无法入睡怎么办

十二、害怕黑夜，害怕独处怎么办

<<婴幼儿睡眠圣经>>

十三、孩子不愿意在婴儿床里待着怎么办

十四、挑床，在新环境中睡不着怎么办

十五、只有一间卧室怎么办

十六、家中孩子多引起睡眠问题怎么办

第四章 极端哭闹、缠人孩子的睡眠问题

一、如何使用这一章

二、简介

三、睡眠和极端哭闹、缠人

1、认识极端哭闹、缠人型婴儿

2、是什么导致了极端的哭闹、缠人

3、婴儿的哭闹问题

4、缠人婴儿的睡眠问题

5、缠人和清醒

6、极端缠人婴儿的性情

7、婴儿的性情和睡眠的关系

8、缠人期过后的睡眠

四、4个月时的脾气

五、把睡眠、极度缠人和脾气联系起来

六、缠人期过后：预防4个月后的睡眠问题

(第二部分 父母如何帮助孩子养成健康的睡眠习惯)

第五章 1~4个月大宝宝的睡眠问题

一、1周大新生儿睡眠须知

二、2~4周大婴儿睡眠须知

三、5~6周大婴儿的睡眠

1、让宝宝哭，不管他，耗尽他的能量

2、控制宝宝哭，部分忽略，逐渐耗尽他的能量

四、7~8周大婴儿的睡眠

五、3-4个月大婴儿的睡眠

六、睡眠问题的预防与解决

1、让宝宝定时小睡

2、不要让宝宝在摇晃中睡眠(包括车中、怀抱中)

3、选择抚慰宝宝入睡的方法并坚持下去

第六章 5~12个月宝宝的睡眠问题

一、5~8个月：下午12:00-2:00小睡，也可以晚一点在3:00-5:00小睡

如何让宝宝学会睡眠

二、9个月时：傍晚的小睡逐渐消失，夜间喂食停止

三、10-12个月时：清晨小睡开始消失，但大多数宝宝仍需两次小睡

1、千万不要剥夺宝宝的小睡

2、你的宝宝可能需要两次小睡

3、安抚宝宝的常用方法

4、学会看护宝宝入睡

四、预防和解决睡眠问题

第七章 13到36个月宝宝的睡眠问题

一、13个月到15个月：每天保证孩子有一到两次小睡

二、16个月到21个月：上午的小睡消失了

三、22个月到36个月：重新安排孩子的午睡

四、预防和解决睡眠问题

<<婴幼儿睡眠圣经>>

- 1、孩子总爬下自己的床怎么办
 - 2、用帐篷式婴儿床解决入睡问题
 - 3、适时执行睡眠的纪律
 - 4、孩子拒绝睡午觉，怎么办
 - 5、早上起得太早怎么办
 - 6、晚上抗拒睡觉以及夜间醒来怎么办
- 第八章 学前儿童的睡眠问题
- 一、3到6岁时：小睡消失后的睡眠调整
 - 1、睡眠方式会影响孩子的性格
 - 2、小心睡眠问题引起的行为问题
 - 二、预防和解决睡眠问题
 - 1、用“渐进法”帮助孩子晚上睡眠
 - 2、能让孩子晚上安然入睡的三种方法
 - 3、如何让孩子白天小睡
 - 4、没有万能的解决办法
- 第九章 学生时期和青春期的睡眠问题
- 一、7到12岁：越来越晚睡怎么办
 - 二、青春期：缺乏足够睡眠（尤其是早上）怎么办
 - 三、预防和解决睡眠问题
 - 1、帮助孩子掌握入睡技巧
 - 2、刺激控制法和时间控制法
 - 3、保持一个健康的睡眠时间表
 - 4、不要依靠药物和饮食来解决睡眠问题
- （第三部分 其他睡眠障碍和问题）
- 第十章 特殊的睡眠问题-
- 一、梦游
 - 二、梦话
 - 三、夜惊
 - 四、噩梦
 - 五、撞头和摇晃身体
 - 六、夜间磨牙
 - 七、发作性嗜睡症
 - 八、呼吸不畅（过敏或打鼾）
 - 九、多动行为
 - 十、季节性情感障碍（SAD）
 - 十一、尿床
- 第十一章 如何应对特殊事件和烦恼
- 一、夏令时问题
 - 二、如何同时处理好小婴儿和大孩子的睡眠问题
 - 三、双胞胎，三胞胎以及多胞胎的睡眠安排
 - 四、如何预防和处理搬家引起的睡眠麻烦
 - 五、假期和跨时区时的睡眠方案
 - 六、经常生病孩子的睡眠问题
 - 七、妈妈去工作，请找个会照顾孩子睡眠的保姆
 - 八、家庭办公
 - 九、双职工家庭如何安排孩子睡眠
 - 十、领养孩子的睡眠问题

<<婴幼儿睡眠圣经>>

- 十一、莫让孩子因疲劳而受伤
- 十二、小心过度喂食造成孩子肥胖
- 十三、不要因夜间哭闹虐待婴儿
- 十四、异位性皮炎和湿疹

<<婴幼儿睡眠圣经>>

章节摘录

睡眠使大脑灵敏和平静。

无论是夜晚的睡眠，还是白天打盹，都会给大脑充电。

睡眠提高大脑的注意力，使人们身体上很放松，精神上很灵敏。

这和提举重物可以锻炼肌肉是一个道理。

这样你就能做到最好的自己。

当孩子学会如何睡得好时，他就能保持最佳的清醒状态。

最佳的清醒状态，也就是最恰如其分的机敏，非常重要。

我们总是简单地认为，人有两种状态，一种是睡眠，一种是清醒。

但是，一天24小时并不是非昼即夜，还有破晓，还有黄昏，24小时是一个渐变的过程。

同样，人在睡眠与清醒中转换也是渐变的。

比如说，人可能沉睡，还可能半睡半醒；人也可能完全清醒，也可能迷迷糊糊。

保持最佳的清醒状态当然最好不过了。

问题是，如果孩子得不到充分的睡眠，就会要么昏昏欲睡，要么过度兴奋。

持续时间一长，就会导致这样的恶果：孩子情绪很差，无法控制自己的行为，更不能顺利完成学习任务。

生活节奏这么快，怎么保持很好的小睡和睡眠习惯？

如果宝宝晚上哭着要找我，我去爱抚他，这样真的对孩子不利吗？

睡眠真的那么重要吗？

我的宝宝总是哭，就一定意味着我是个失败的家长吗？

宝宝夜里哭是不是因为他觉得不安全？

……很多父母都问过我这样的问题。

父母们也会说，到处都是关于宝宝睡眠问题的观点，都不知道该信哪个，所以干脆哪个也不信，什么也不做。

这里，暂且不论那些观点的正确与否，但有一点必须注意，就是无休止的等待总不是个办法。

如果你的宝宝睡眠不好，但是你也不想采纳本书的建议，那么请自问：如果放任不管，等着宝宝自己调整好睡眠，需要多长时间？

3个月还是3年？

如果有专家告诉你，为了让宝宝觉得安全，你应当在夜里尽可能地陪着宝宝，那就要问问这个专家：如果这样做，在多长时间以内，宝宝就可以建立良好的睡眠习惯。

威尔士亲王医院的儿科主任查理斯·E.桑戴儿在1922年曾经说过：如果一名儿科大夫能够治疗好婴儿的失眠，那说明这位大夫的职业耐心和医疗技术已经达到一个相当高的水准。

他还说：婴儿失眠是养育人的问题。

所以千万不要认为孩子失眠只是个小事。

现代的研究结果也证明了像查理斯这样谨慎的专家在80多年前就提出的论点。

他这样写道：因为亲戚朋友要来拜访，或者因为保姆手头还有别的事情要忙，就推迟宝宝的睡眠时间，是万万不可的。

在宝宝已经犯困的时候还要想办法让宝宝清醒，会很快消耗掉宝宝的精力，让宝宝烦躁不安。

等最后家长安排好让宝宝睡觉时，宝宝已经没法睡着了。

养成规律的睡眠习惯是宝宝健康的最后一道防线。

这个过程需要父母(或其他养育人)极大的耐心。

在开始的几个夜晚，宝宝可能会有所抵抗，哭闹，但是如果坚持下去，就会成功。

每一个宝宝都是独一无二的，就像雪花一样，千变万化。

每个宝宝都生来具有某些个性，这些个性会影响宝宝的活动量、睡眠持续时间以及哭闹持续时间。

宝宝还有其他细微的差别。

有些宝宝“阅读”能力很强，他们进食和睡眠的时间很规律，往往哭闹少，睡眠充分。

<<婴幼儿睡眠圣经>>

这些宝宝自我调节能力很强：早早就能够入睡，如果半夜醒来，不用大人哄，自己就能再睡着。不过，如果你的宝宝爱哭爱闹，自我调节能力差，也别责怪自己。

这一半是天性，好在我们还可以做出努力使之改变。

在某些国家，妈妈们总是和宝宝紧密相连，随时准备哺乳，或者哄宝宝。

但即便这样，每个宝宝的哭闹程度还是不一样。

妈妈们或者哺乳，或者把孩子摇啊摇，摇啊摇。

或许，她们不愿意让孩子单独睡。

在孩子成长过程中，很长一段时间都和父母在一张床上睡。

而在西方，大多数孩子从小就要与父母分床睡。

不同国家的孩子睡眠习惯都不一样。

不仅如此，社会的期望对父母们养育孩子的方式所产生的影响也不同。

但请注意，在养育孩子方面，没有绝对的“对”或者“错”，也没有绝对的“自然”或“不自然”一说。

在欠发达地区，父母养育孩子的方式未必更“自然”，也未必更“健康”。

土的宁(一种生物碱)和牛奶都是天然物质，但是对人体的影响却完全不同。

一定程度上讲，我们如何看待孩子睡眠少和好动，反映了我们为人父母的责任心大小。

我们是愿意一天24小时都抱着宝宝，还是愿意把宝宝放下来睡一觉？

P24-27

<<婴幼儿睡眠圣经>>

媒体关注与评论

<<婴幼儿睡眠圣经>>

编辑推荐

《婴幼儿睡眠圣经》编辑推荐：带宝宝睡觉这个问题，绝对是家长关注的前三大问题之一。

这本最经典的婴幼儿睡眠起居指南告诉我们：培养天才的宝宝，一定要有最好的睡眠。

《婴幼儿睡眠圣经》二十年来雄踞美国早教排行榜，是彻底改变美国家庭育儿观念的一本经典之作。

在美国亚马逊上寻找辅导婴幼儿睡眠的书籍，本书永远是第一位的畅销作品。

作者曾帮助成千上万的美国宝宝养成了自我入睡的习惯。

本书由脱口秀女王欧普拉向美国爸妈推荐，是全美国都在用的育儿方法。

宝宝睡得好不好，不只是家长烦不烦的问题，而是决定孩子一生的最重要的问题。

婴幼儿的早期睡眠决定了他（她）的性情，行为模式的初定决定了孩子的一生，今天的美国人，更加重视孩子出生后第一年的起居睡眠状况，认为孩子能否在儿童期健康成长乃至一生中获得成就，都植根于早期的良好睡眠习惯。

<<婴幼儿睡眠圣经>>

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>