

《宝宝睡眠好，妈妈不烦恼》

图书基本信息

书名：《宝宝睡眠好，妈妈不烦恼》

13位ISBN编号：978755347391X

出版时间：2015-4-4

作者：【美】哈维·卡普

页数：288

译者：洪萃晖

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《宝宝睡眠好，妈妈不烦恼》

内容概要

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。快乐的宝宝，一定有最优质的睡眠。

全美电视节目中最受欢迎的儿科医生卡普博士历经30多年的护理，通过对数万宝宝睡眠的观察和研究，总结而成的这本《宝宝睡眠好，妈妈不烦恼》堪称婴幼儿睡眠圣经，它是所有同类书中最详尽最实用最受普通家庭的妈妈们欢迎的宝宝睡眠成长指南。

本书指导性极强，对0-5岁宝宝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。

《宝宝睡眠好，妈妈不烦恼》

作者简介

哈维·卡普博士 Dr. Harvey Karp

当今美国作品销量最广的儿科医师，儿童成长专家。30多年的临床和研究经验，美国加州大学洛杉矶分校儿科系助理教授。儿童健康与环境影响及母乳喂养方面的专家。

其著作《宝宝不哭》和《世界上最快乐的学步儿》系列彻底地改变了人们对于儿童需求的理解方式，多次荣登《纽约时报》畅销书排行榜，发行的DVD成为美国最受欢迎的育儿类DVD。

其研究成果得到美国最高儿童专家的认可：包括美国前公共卫生部部长、美国儿科学会领导、以及许多早教研究机构的负责人等。

哈维·卡普博士善于通过愉快轻松的风格来表达深奥的科学知识，在整个北美享有极高的声誉，是好莱坞最受信赖的儿科医生。其作者以实用著称。他在美国最受欢迎的节目中频频亮相，包括“菲尔博士”节目、“早安美国”节目、“The View”节目、N有线电视频道节目，以及微软国家广播公司和CBC晚间新闻节目。

《宝宝睡眠好，妈妈不烦恼》

书籍目录

- 致谢 / 001
- 简介 / 003
- 第一章 睡眠科学：理解美好而深沉的睡眠 / 001
- 第一部分 小婴儿的甜美睡眠：从出生到3个月
- 第二章 生命初期：打好安全幸福的睡眠基础 / 021
- 第三章 帮助宝宝入睡：从出生到3个月 / 044
- 第四章 延长宝宝的睡眠时间——还有你的：从出生到3个月 / 076
- 第五章 问与答：关于宝宝睡眠的常见问题：从出生到3个月 / 091
- 第二部分 避免婴儿睡眠问题：3到12个月
- 第六章 “你好，世界！”你的宝宝开始了新生活：3到12个月 / 097
- 第七章 帮助你的宝宝入睡：3到12个月 / 110
- 第八章 帮你的宝宝保持睡眠状态：3到12个月 / 127
- 第九章 问与答：关于宝宝睡眠的常见问题：3到12个月 / 153
- 第三部分 学步期及学龄前儿童睡眠解决方案：1到5岁
- 第十章 “准备，预备……出发！”欢迎来到有小朋友的忙乱生活：1到5岁 / 159
- 第十一章 帮助你的小旋风放松下来睡觉：1到5岁 / 182
- 第十二章 帮助你的小家伙整夜安睡：1到5岁 / 206
- 第十三章 问与答：关于学步儿及学龄前儿童睡眠的几个“为什么” / 231
- 第四部分 让孩子快乐地小睡及应对特殊情况的方法
- 第十四章 把小睡问题扼杀在萌芽状态 / 239
- 第十五章 红色警报及特殊情况 / 251
- 附页 / 269
- 睡眠安排范例 / 271
- 术语 / 273
- 致谢

《宝宝睡眠好，妈妈不烦恼》

精彩短评

- 1、此前听很多身边的妈妈提及宝宝睡眠问题，除了喂养，宝宝睡眠其实也是超级重要的，在对比了更热销的《婴幼儿睡眠圣经》《法伯睡眠宝典》后选读了这本，内容更为全面。书中提及5S睡眠法（简直是太棒了），也简要提炼了法伯的睡眠方法，还介绍了其他n种终极哄睡法，包含各种利弊分析，非常客观并且科学，可以根据每个宝宝情况做调整~干货！
- 2、道理我都懂系列

《宝宝睡眠好，妈妈不烦恼》

精彩书评

1、周围好多妈妈密友常在一起聊起育儿的话题，每每为宝宝不能好好睡觉而伤透脑筋。宝宝不乖乖睡，可以说全家都不得安宁，宝宝自己肯定是哭闹的不得了，妈妈跟着是最遭罪的，也是心情最复杂的，怨宝宝，可怜宝宝，偶尔也会埋怨爱自己的老公这时偏偏躲一边享清福去了，好像带孩子就没他的事。抱怨归抱怨，完了还得面对哭闹、不听话、不好好睡觉的宝宝。这时，多希望自家宝宝变得乖乖的，多希望有专家指点下自己，可惜四处找，无论在网上还是到图书馆，都没有相关的专业靠谱点的书。直到前几天，有个新做妈妈不久的姐们告诉我，她发现了一本关于婴幼儿睡眠的好书，就叫《宝宝睡眠好，妈妈不烦恼》。我一听，立马到网上查了下，乖乖，还真有这本书，吉林出版集团有限责任公司出的。二话没说，下订单了。不能光听网上的宣传，好多不靠谱，还是亲自看了看网上的选摘版，第一印象，还不错，里面好多观点我觉得非常有道理。比如“最重要的事是整个家庭都睡眠充分”“父母完全可以让孩子学会自己入睡”，还有爸爸应该积极协助妈妈照顾好宝宝。

2、说下看过此书的感觉。一个字，好。这本书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。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，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，太实用啦。还有，以前我们总想把自己的孩子培养成某方面的天才，这一点没错，但我们往往走入了误区，以为要成为就要孩子没日没夜地参加各种特长班，就要父母争分夺秒地亲自辅导孩子。殊不知，要培养一个天才的宝宝，必须要保证孩子有最好的睡眠。只有从小养成良好睡眠习惯的孩子，才有可能真正成为天才。真的很感谢这本书。在进一步研究中。

3、这本书很实用，里面有很多小技巧，不但对新手妈妈有用，而且适用的年龄段能达到5岁呢。这在同类书中很少见。作者也很有名，记得在美国的电视里看到过他。在许多媒体上，常常见到他。据说，好莱坞的许多大牌明星都找他，是很多明星的私家医生。

4、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的。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、第一章、第二章、第四章和第五章。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，但绝对会给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，如何处理宝宝夜间哭闹以及预防宝宝的睡眠问题。而且我强烈建议你在宝宝出生前读完，因为宝宝出生后，你就很难再读得进去什么东西。准爸爸妈妈必须备一份啊，堪称宝宝睡眠圣经。一本在手，烦恼皆没有！

5、在当当买过这本书，当时还是闺蜜圈推荐的。看过这本书，就马上操作了，发现确实非常实用。然后，我就开始思索，好书究竟好在哪里呢？首先，我觉得应该是实用，这本书里总结的许多小技巧，确实能帮助到我们这些新手妈妈。由于没有经验，家中老人也离得远，宝宝刚出生那一阵子，确实非常累人。他白天工作又忙，宝宝的出生虽然令人喜悦，但宝宝的哭泣还是牵动我的每一根神经。真的像书里说的那样，看着熟睡的宝宝安详的样子，是我们新手爸妈感觉最幸福的时刻。总结一下，对我比较有帮助的几个地方：

- 尽量母乳喂养至6个月。（能降低一半的SIDS风险。）
- 在所有小睡和夜间睡眠时，使用襁褓包。
- 在睡前时间使用安抚奶嘴。配方奶喂养的宝宝出生后即可使用安抚奶嘴，但如果你的宝宝是母乳喂养，就需要等到喂养走上正常轨道之后（通常1到4周）。
- 在最初的6个月，睡在同一个房间。
- 至少在4个月前，不要与宝宝同床。（在那之后母子同床的话，要确保安全。）
- 不要过热。（不要给他穿过多的衣服或罩住他的头；使用轻薄的包单；室温保持在19 ~ 22 。
- 不要使用柔软、笨重的寝具（包括羽绒被、枕头、床帏、毛绒玩具和羊皮制品）。
- 婴儿床里不要使用软垫（包括用羽毛、记忆泡沫或天然纤维制成的垫子，还有水床）。
- 不要让宝宝睡在不安全的家具表面（包括躺椅、沙发、扶手椅或变形椅）。
- 安排一个无烟房。（自己不要吸烟，也不要让别人吸。如果可能的话，不要使用木柴、熏香、有香味的蜡烛和壁炉。）
- 不要让宝宝在汽车座椅、婴儿推车或直立的秋千椅中睡觉，尤其是对早产儿或发育迟缓儿。（并且始终遵从医嘱。只选用59页中描述的可完全平躺的秋千椅。）
- 不要选用木板不全、网状栏杆或床垫与两侧有缝隙的婴儿床，宝宝的头可能会被卡住。这些小技巧在宝宝刚出生的时候，是很重要的注意事项。如果只是谈这些，我想和市面上的大量同类书也就没有什么区别了。这本书好就好在它还介绍了宝宝大一些以后要注意的问题，提出了很多有价值的建议。我觉得，这才是真正值得家长感谢的地方。比如说，如何消除孩子

《宝宝睡眠好，妈妈不烦恼》

的恐惧感，从而增强孩子的安全感。作者说：在白天增强他的自信阳光闪耀的时候，吓人的东西就没那么可怕了。所以白天是帮助小甜心练习面对恐惧、学会勇敢的好时机。你有很多方法可以做到：说闲话让你的孩子偷听到你跟他的泰迪熊说你很高兴他与你分担恐惧。并且再说一些他平常勇敢的小举动。例如，拍了拍邻居家的小狗，或爬上了滑梯。角色扮演跟孩子轮流扮演害怕的样子。例如，假装你是小孩子，而你的孩子是一条狗。刚开始，让他假装巨大而凶猛，而你装出被吓坏的样子，但最后看看你们是否能够变成朋友并且互相帮助。（比如说，假装狗害怕影子。你可以说：“哦，你这蠢狗狗！波比都不害怕影子……看到了吗？波比可以轻而易举地跑过去！”）让你的小甜心决定是当孩子（告诉不友好的狗狗，吓唬小朋友是不好的行为，应该学会握手，而不是咬人）还是愿意当狗（可以乱喊乱叫，但会被警告如果他不友好的话就没有人愿意跟他玩了）。玩玩偶游戏如果你的孩子害怕独处，也可以使用角色扮演。让一个娃娃当妈妈，另外一个娃娃当害怕的孩子。说：“我想妈妈了。妈妈！妈妈！妈妈！我想要妈妈！”然后让娃娃看到妈妈说：“哦！你在这儿呢！我就知道你肯定会回来的！”如果你的孩子害怕打雷，跟他轮流用锡纸发出打雷一样的声音。你们可以自己制造出暴风雨，然后让娃娃们轮流扮演可怕的暴风雨和吓坏了的孩子。讲童话故事编一个类似这样的童话故事：“从前有一只小青蛙，她的妈妈从睡莲叶子上跳走后，她就会非常害怕。但她有一只会说话的泰迪熊，会唱歌哄她开心，还会保护她。等妈妈回来后，她就能得到很多亲吻，还有味美多汁的苍蝇可以吃！”读书给你的孩子读一些关于他害怕东西的书。比方说，瑞秋找到一本关于蚂蚁的书，就读给鲁尼听。“亲爱的，看到了吗？你看看虫子那么小，你那么大！而且虫子吃树叶，它们觉得孩子的味道很讨厌！呸！”读完故事书后，瑞秋画了一张虫子的画，然后让鲁尼抓起扔掉，说：“坏虫子！走开！别吓唬鲁尼！”富有创造力的解决方法正如我们如果在漆黑的小巷子里，手握着辣椒喷雾会感觉更安全一样，有一些有形的防护措施会让孩子感到更加安全。所以问问你的孩子：“什么东西更能保护你？你的泰迪熊，还是小手电筒？”有一个孩子害怕床底下的怪物，所以她和爸爸决定在床下放满纸盒，这样怪物就没有地方可以藏了！你也可以在床前挂一张你们全家的照片，或者你们可以一起画一张蜡笔画，画一个小孩吐着大舌头，告诉坏人走得远远的！哈哈，感觉这些细节实在太有意思了，确实是我以前没有注意到的，感觉好有价值。我可能剧透啦。就写到这里吧，下次有机会再分享哦。

《宝宝睡眠好，妈妈不烦恼》

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：www.tushu000.com