

《超速效！安撫寶寶入眠100招》

图书基本信息

书名：《超速效！安撫寶寶入眠100招》

13位ISBN编号：9789861205564

10位ISBN编号：986120556X

出版时间：2011-1

出版社：^

页数：197

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

《超速效！安撫寶寶入眠100招》

內容概要

許多父母內心總是吶喊著：

- 『為什麼每晚睡前總需跟孩子博鬥一番？』
- 『為什麼孩子前一分鐘還滿臉睡意，可是下一分鐘又是「一尾活龍」？』
- 『為什麼每天過了深夜，孩子總是沒有睡意反而精神更好？』
- 『為什麼好不容易哄入睡的孩子，半夜卻亢奮醒來？』
- 『為什麼一將寶寶放上床，孩子就再也難以入睡？』

現在提供父母一本讓0-5歲孩子肯乖乖上床 & 快速入眠的教戰手冊！

所有父母人手必備的實用秘笈！

100招最實用有效的安撫寶寶睡眠技巧，

日本爸媽親自嘗試最有效、最好用的飽飽快速安眠妙招。

不論寶寶多難纏，爸媽都可找到有效方法讓小寶貝立刻入睡！

輕鬆解決寶寶【絲毫沒睡意】、【哭鬧睡不著】、【作夢睡不好】的困擾！

寶寶睡眠分析表：

帶出生未滿百日之前的寶寶就跟打仗一樣。

（使用傾斜枕有效預防寶寶吐、溢奶，幫助睡眠。）

（給寶寶拍拍時配合媽媽的心跳速度。）

三~四個月睡了醒，醒了睡；建議一早固定時間叫醒寶寶。

（避免晚歸父母於睡眠時間叫醒孩子）

（每天利用空閒時間帶孩子出門活動筋骨，有助睡眠）

六個月寶寶，白天睡眠時間盡量控制兩個小時左右

（午睡時間，三點半前就要結束）

（晚上提早關閉電視，過度的視、聽覺刺激導致難以入眠）

有助飽飽睡眠小秘訣：

讓寶寶練習不含乳也能入睡，減少夜奶次數，讓寶寶沒有依賴進入睡眠。

媽媽的味道最讓寶寶安心，讓寶寶安心睡的秘訣，在被子上放一件媽媽的襯衫吧！

方法雖老效果好！睡前故事孩子都喜歡。

欲速則不達！寶寶入睡15~30分鐘後再將寶寶抱上床。

本書特色

獻給老是半夜起床、累壞的爸爸媽媽，最關鍵有效的安撫寶寶安眠5步驟

STEP 1. 以知識化解憂慮，了解寶寶的睡眠機制！

STEP 2. 早上能早起，晚上要早睡就不成問題！

STEP 3. 營造舒適的睡眠環境，讓寶寶更易進入夢鄉！

STEP 4. 學會書中教戰守則，輕鬆搞定寶寶安穩入睡！

STEP 5. 不吵醒外出玩到累的寶寶，並小心將熟睡的他抱上床！

【讓寶寶肯乖乖上床 & 快速入眠的十大教戰守則】

1. 8：00前叫醒寶寶，養成規律的生活作息。
2. 與寶寶共進早餐，體溫上升後，思考更清晰。
3. 接受陽光的洗禮，感官刺激讓寶寶產生疲憊感。
4. 白天盡情玩耍、活動筋骨，夜晚睡得更香沈。
5. 15：30前喚醒午睡的寶寶，避免影響晚上睡眠。
6. 一天看電視不超過2小時，避免過度刺激。
7. 全家一起共進晚餐，培養睡前的儀式。
8. 17：00前幫寶寶洗澡，以維持情緒的平穩。
9. 20:00讓寶寶準時上床，以分泌成長激素。
10. 請爸媽在晚上22:00前就寢，作好榜樣。

《超速效！安撫寶寶入眠100招》

作者簡介

株式會社主婦之友社

料理指導家 田口成子

料理家。曾擔任過料理學校的講師後獨立。在義大利曾滯留一年學習媽媽的家常味道，於亞洲旅行時又對茶產生興趣，屬於積極行動派。

精通料理的基本，特別擅長於蔬菜和魚的料理。最近也向種植蔬菜挑戰！著書有『非常簡單！義大利麵』、『十分鐘完成！生魚片料理』（均為主婦之友社）等書。

《超速效！安撫寶寶入眠100招》

書籍目錄

Part 1 知識化解憂慮，寶寶的睡眠機制

- 1 六個鐘頭VS十三個半鐘頭，睡眠時間長度因人而異
- 2 半夜醒來幾次其實很正常
- 3 成長荷爾蒙的分泌尖峰時段是在半夜十二點左右
- 4 睡眠節奏穩定得等到出生四個月大左右

Part 2 養成良好生活習慣！早上能早起，晚上早睡就不成問題！

- 5 決定起床時間，決定了就要徹底做到
- 6 早上一起床就把窗簾全拉開，晨光是最厲害的morning call 法寶
- 7 早上第一件事 - 用毛巾輕輕擦擦小臉，寶寶精神就會為之一振
- 8 來首一聽就知道天亮了的起床主題曲
- 9 早餐要全家人一起吃！體溫上升後，思考更清晰
- 10 以寶寶為優先，爸爸暫且忍耐
- 11 寶寶白天玩得盡興，晚上睡得深沉，每天出門最少一次
- 12 六個月大以後，白天睡眠時間控制在兩個小時左右
- 13 看到孩子開始動來動去，就是孩子該午睡起床的時候
- 14 抱著寶寶做蹲舉運動！媽媽還可兼做減肥運動，超有效！
- 15 下雨天還是可以「出門走走」，善用樓梯和走廊
- 16 不要讓電視一直開著，晚上要早點關掉電視機
- 17 孩子想睡的時間錯過了，就讓他在床上爬來爬去，運動一下
- 18 溫水澡，慢慢泡不要錯過寶寶倦意深沉的時機
- 19 觀察到寶寶有將入睡的徵兆時，就可以抱上床了
- 20 肚子餓了就睡不著，也要幫寶寶拍背打嗝
- 21 孩子半夜一醒不管三七二十一就餵奶！？您

Part 3 寢室安靜，光線昏暗，室溫不冷不熱，寶寶更易進入夢鄉

- 22 睡眠環境電視機和電燈都關掉讓人安眠的環境大人小孩都是一樣的
- 23 就寢前收手機簡訊，提神效果有如兩杯咖啡？
- 24 寢具要採用寶寶專用的用品，讓孩子養成安心睡覺的習慣
- 25 讓寶寶睡得安心的絕招，在被子上放一件媽媽的襯衫
- 26 睡衣要穿吸水性佳的棉質衣物，特別注意寶寶的肚子有沒有露出來
- 27 在枕頭旁放一塊滴過精油的紗布，淡淡的香氣引人入夢
- 28 抗熱良方，冷氣溫度以設定於25~26度為標準
- 29 抗熱良方，被子下面鋪上藺草蓆
- 30 抗熱良方，夏天的被子要晾在陰涼處
- 31 抗熱良方，白天的熱氣，傍晚再來想辦法消除
- 32 抗熱良方，仲夏夜晚會需要的物品就近放在枕邊
- 33 抗熱良方，蓋到臉上的長頭髮用橡皮筋綁好
- 34 抗熱良方，背部的汗可以用一條棉紗毛巾來解決
- 35 禦寒對策，用大人的手溫暖小寶貝的手腳
- 36 禦寒對策，冷氣設定配合哺乳時間
- 37 禦寒對策，暖爐或電毯要注意使用方法
- 38 禦寒對策媽媽戴手套就寢，兼顧護手效果
- 39 禦寒對策，留意不要給寶寶穿太多或蓋太多
- 40 讓環境舒適的法寶，不分夏冬都超好用的棉被衣
- 41 讓環境舒適的法寶，善用會吸水或吸汗的墊子以保持棉被的舒適乾爽
- 42 讓環境舒適的東西，使用寶寶用香氛片，以達放鬆效果
- 43 讓環境舒適的東西，預防吐奶倒流的傾斜枕

Part 4 睡眠實踐篇，哄寶寶入睡祕招大全

《超速效！安撫寶寶入眠100招》

- 44 媽媽也不膩，反覆念誦的哄寶寶睡覺咒語
- 45 將今天一整天發生的事情，像講故事一樣輕輕訴說
- 46 抱著寶寶在家裡逛一圈，一趟晚安之旅！
- 47 方法雖老效果好！睡前故事大家都喜歡
- 48 用音色柔和的旋轉音樂玩具，伴孩子入夢
- 49 帶領寶寶進入夢鄉的音樂CD
- 50 睡前歌曲成為「睡覺時間到了」的最佳暗示
- 51 睡前抱寶寶時不妨抱緊一點，親子間的親密度更加提高
- 52 用一隻手抓住另一隻手臂，長時間抱小孩也不會累
- 53 用薄毯或薄紗毛巾裹住寶寶，寶寶入睡大作戰
- 54 睡前哺乳時用毛巾裹寶寶，餵完後直接抱進被裡
- 55 緊緊握住寶寶的雙手，小寶寶就會想睡覺
- 56 用背巾，就能家事與哄寶寶睡覺，同時進行
- 57 方法古老，效果奇佳，背嬰棉衣讓寶寶睡得真溫暖
- 58 讓寶寶回想起住在媽媽肚子裡，寶寶聽了通風扇的聲音就想睡覺
- 59 購物塑膠袋的沙沙聲，寶聽了眼睛睜得微眯
- 60 最喜歡的卡通人物浴巾
- 61 抱著大大的絨毛玩具或娃娃，寶寶睡覺更安心！
- 62 我演 我演 我演演演！媽媽裝睡以騙寶寶入睡
- 63 怎麼都不睡時，不妨深夜帶孩子開車兜風
- 64 奶嘴效果最驚人，哄寶寶入睡的最終武器效果可期
- 65 搖一搖，拍一拍?! 可配合秒針或節拍器
- 66 搖一搖，拍一拍?! 抱寶寶的方式隨寶寶月齡而調整
- 67 搖一搖，拍一拍?! 找到寶寶最易入睡的撫拍節奏
- 68 搖一搖，拍一拍?! 改變拍的位置
- 69 搖一搖，拍一拍?! 給寶寶拍拍時配合媽媽的心跳速度
- 70 搖一搖，拍一拍?! 給寶寶拍拍的同時，也讓寶寶聽聽媽媽的心跳聲
- 71 搖一搖，拍一拍?! 海獺抱法加媽媽的愛的拍拍
- 72 搖一搖，拍一拍?! 小哥哥，小姐姐來拍拍，寶寶睡得好香甜
- 73 搖一搖，拍一拍? 可沒那麼簡單!! 抱著小寶貝坐搖椅
- 74 搖一搖，拍一拍? 可沒那麼簡單!! 抱著寶寶坐平衡球
- 75 搖一搖，拍一拍? 可沒那麼簡單! 用袋鼠背巾抱著寶寶搖啊搖
- 76 親密接觸 睡意擋不住清理耳鼻，睡意襲來
- 77 親密接觸 睡意擋不住按摩耳朵或髮際
- 78 親密接觸 睡意擋不住輕柔碰觸眉毛與眉間一帶
- 79 親密接觸 睡意擋不住按按捏捏寶寶的小屁股
- 80 親密接觸 睡意擋不住媽媽的鼻息就是最好的催眠曲
- 81 親密接觸 睡意擋不住有耳垂就好入睡
- 82 親密接觸 睡意擋不住羽毛般的觸感幫寶寶睡前「化妝」
- 83 親密接觸 睡意擋不住輕輕撫摸容易發癢的地方
- 84 親密接觸 睡意擋不住腳底按摩催人入夢
- 85 親密接觸 睡意擋不住，按摩鎖骨和手腕骨頭突起明顯處
- 86 親密接觸 睡意擋不住用肌膚保養油幫寶寶做腳底或大腿按摩
- 87 親密接觸 睡意擋不住在寶寶肚子上依順時鐘方向劃圈很有效
- 88 親密接觸 睡意擋不住在爸爸的大肚子上香甜入夢
- 89 親密接觸 睡意擋不住寶寶安眠用家庭電影院
- 90 寶寶助眠法寶嬰兒電動搖椅與彈椅
- 91 寶寶助眠小法寶胎內音玩具
- 92 寶寶助眠小法寶用按摩霜幫寶寶按摩，讓他好好放鬆

《超速效！安撫寶寶入眠100招》

Part 5 不必懊惱！吵醒外出玩累睡著寶寶的抱寶寶上床訣竅

93 欲速則不達！寶寶入睡15~30分鐘後再將寶寶抱上床

94 寶寶睡著後，大人的膝蓋給寶寶當床，讓他再睡一下吧！

95 寶寶抱在手上時睡著就把手腕給寶寶當枕頭一起睡吧！

96 讓寶寶靠著胸口緊抱著再抱上床

97 冬天冰冰冷的被子是睡蟲的大敵用腳底先暖被後再讓寶寶睡上去

98 如果寶寶是背在背上時睡著背巾跟著寶寶一起上床，不用特別拿起來

99 抱上床後將寶寶整個抱進懷裡

100 裝寶寶監視器，媽媽更放心

寶寶的睡眠紀錄

《超速效！安撫寶寶入眠100招》

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