

《这样做 宝宝睡得好 妈妈睡得着》

图书基本信息

书名：《这样做 宝宝睡得好 妈妈睡得着》

13位ISBN编号：9787564099402

出版时间：2015-7

作者：【韩】范银卿

页数：205

译者：王佳

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

《这样做 宝宝睡得好 妈妈睡得着》

内容概要

《这样做宝宝睡得好妈妈睡得着》宝宝的睡眠一直是让很多父母头疼的问题：为什么宝宝不好好睡觉？为什么宝宝半夜常常惊醒？怎样才能让宝宝晚上按时睡觉？如何让宝宝养成好的睡眠习惯……问题很多，但是该怎样解决，许多父母并不清楚，甚至有些父母并不把它当成一个问题。婴儿每天三分之二的时间都在睡眠，充足的睡眠是婴儿健康成长的重要保障。本书详细地讲解了有关宝宝睡眠及父母睡眠的科学知识以及经验方法，介绍了在日常生活中父母应该如何对待宝宝的睡眠、如何介入宝宝们的睡眠以及如何改善自我的睡眠质量，同时还讲解了关于宝宝的各种健康信息及其心理，给予养育宝宝的妈妈们非常大的帮助。是一本非常实用的值得父母们阅读的书。

《这样做宝宝睡得好妈妈睡得着》宝宝睡不好，不仅影响到宝宝的身心健康，也会对父母的身心健康产生不利的影响。父母自身的睡眠问题得到改善，宝宝的睡眠问题才会迎刃而解。

本书专为0~5岁宝宝的父母而作，是一本能让宝宝夜里安睡，白天幸福快乐地活动、休息的育儿手册。作者在致力于研究幼儿睡眠问题时，发现宝宝们的睡眠问题不仅与其情绪和认知发育有密切联系，还与父母的训练方法以及宝宝的身心健康等有密切联系。本书详细介绍了父母应该如何对待宝宝们的睡眠、如何介入宝宝们的睡眠、如何解决宝宝们的睡眠问题……

《这样做 宝宝睡得好 妈妈睡得着》

作者简介

范银卿

韩国光州中央儿童医院院长、韩国全南大学研究生院医学博士。

作为两个女儿的母亲，长期“身兼两职”，非常清楚当父母并非易事。在行医的20多年里，在诊疗室里遇见过很多束手无策的初级爸爸、妈妈，于是，她与持有同样想法的医生们，开始研究能让宝宝吃得好、睡得好的方法……

《这样做 宝宝睡得好 妈妈睡得着》

书籍目录

第1章 什么是睡眠

因宝宝每天睡不好、总是哭闹而感到疲惫002

从基础常识，了解宝宝的睡眠005

容易引起睡眠问题的9种情况008

对于这类宝宝，父母要特别注意012

我们家的宝宝也是睡眠不足吗015

第2章

如果宝宝睡眠不足，会发生什么事情

宝宝的睡眠会对家庭产生什么影响020

睡眠不足对身体有什么影响022

睡眠对宝宝的情绪状态有影响吗024

睡眠对宝宝大脑的发育影响大吗026

睡眠不足对体重和睡眠习惯的影响028

第3章 为什么会产生睡眠问题

一起来了解人类的睡眠阶段吧032

宝宝们夜里总是醒来哭泣的原因是什么034

了解宝宝们的睡眠结构036

第4章 和形敏妈妈一起培养睡眠习惯

出生后6周前：只要宝宝睡觉，你就要睡觉040

出生后6周：开始培养宝宝的睡眠习惯043

4个月至1周岁：完成睡眠习惯的阶段048

提前了解，有助于进行睡眠训练053

成功训练正确的睡眠习惯需要了解的事项063

周岁后：睡眠联想和正确的睡眠训练068

2岁以后：需要纠正行为的年龄077

学习写睡眠日记的方法083

第5章 影响宝宝睡眠和健康的重要原因

什么是婴儿腹绞痛088

什么是胃食管反流病090

我们家的宝宝是猫头鹰型093

什么是过渡对象（超级喜爱的物品）095

安抚奶嘴对宝宝有好处吗098

你知道婴儿猝死综合征吗101

第6章 午觉和夜间睡眠一样重要

宝宝的午觉比成年人的午觉更重要106

应该几点睡午觉110

宝宝们每天应该睡几次午觉112

请这样进行午觉训练116

第7章 解答养育宝宝过程中最关心的问题

母乳喂养对睡眠有特殊影响吗120

和宝宝一起睡比较好，还是分开睡比较好128

现在是不是给宝宝带来了伤害134

夫妻意见不合时，应该怎样做139

如果宝宝哭，担心吵醒邻居，所以没办法训练他142

写给有两个宝宝、备受煎熬的妈妈144

如何帮助因弟弟（妹妹）诞生而感到困惑的老大148

无论怎么照着做，都无法让宝宝养成良好的睡眠习惯154

《这样做 宝宝睡得好 妈妈睡得着》

如何解决突然出现的睡眠问题156

写给放下宝宝、回归职场的妈妈们162

第8章

看起来虽然琐碎，却必须知道的睡眠问题解决办法

我们家的宝宝经常打呼噜，呼吸声特别粗168

我们家宝宝有梦游症和夜惊症176

宝宝害怕一个人睡觉，经常做噩梦181

睡觉时磨牙，经常翻身186

到了晚上就哭着说腿疼，睡觉时不断移动下肢188

因为生长痛，宝宝每晚都睡不好190

第9章 父母也要睡得好

有没有产后抑郁症194

妈妈睡不好也没关系吗200

努力睡个好觉吧202

《这样做 宝宝睡得好 妈妈睡得着》

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