

《0~6岁幼儿睡眠百科》

图书基本信息

《0~6岁幼儿睡眠百科》

内容概要

美国亚马逊畅销10年！幼儿睡眠第一书！

全球顶级育儿专家为你提供科学、有效的方法，彻底解决典型幼儿睡眠问题！

睡眠质量不高会影响孩子的骨骼和大脑发育，未来发展受限！

宝宝睡眠好，智商、情商才更高！

孩子白天困了也不愿休息，动不动就乱发脾气；晚上兴奋捣蛋，怎么都不愿乖乖上床；半夜还要频繁叫你，说什么也不肯独自一人睡到天亮……孩子睡眠不好不但给你的生活带来巨大困扰，还会给孩子的成长埋下隐患：睡眠质量不高不仅会造成孩子注意力不集中，学习能力下降，情绪反复无常，更会影响孩子的骨骼和大脑发育，未来发展受限！

优秀的妈妈懂得，孩子睡得好，才会发育更健康、性格更完善！

白天孩子一犯困，就拉起窗帘，播放轻音乐，告诉孩子该小睡片刻了。

每天晚上睡前陪孩子读15分钟书，给他讲个小故事，孩子会爱上睡前时光，不再兴奋捣蛋。

半夜孩子醒来叫你，是缺乏安全感的表现。在孩子的床上放一个毛绒玩具或一块小毛毯，孩子更有安全感，睡得更踏实。

……
全球顶级育儿专家用浅显易懂的语言教你如何应对孩子的睡眠问题，给你最有效的哄睡诀窍！翻开本书，按照书中的方法做，孩子的睡眠就能大大改善，更重要的是，孩子也能因为良好的睡眠而快乐成长、受益终生。

《0~6岁幼儿睡眠百科》

作者简介

书籍目录

序

前言

第一章 4步走，逐渐改善孩子睡眠

第1步 了解0~6岁幼儿的正常睡眠状况

第2步 观察并记录孩子的实际睡眠情况

第3步 制订孩子的睡眠计划

第4步 实施计划：言行一致，持之以恒

第二章 8个诀窍，让孩子爱上睡觉

诀窍1 作息规律，生物钟才不紊乱

诀窍2 白天小睡一会儿，恢复体力精神好

诀窍3 调整卧室光线，孩子到了晚上就想睡

诀窍4 睡前活动安排好，孩子从此爱上睡觉

诀窍5 营造舒适的睡眠环境，豌豆公主也能睡着

诀窍6 睡前摄入正确食物，孩子不再兴奋得睡不着

诀窍7 锻炼健康体魄，孩子的睡眠质量更高

诀窍8 教孩子自我催眠，让睡觉不再艰难

第三章 24个典型睡眠问题，为你找到解决方案

1.每晚上演睡眠大战：“我不想睡觉！”

2.非要陪着才能入睡：“妈妈，别走！”

3.半夜常醒：孩子何时能一觉睡到大天亮？

4.半夜还要吃奶：孩子什么时候才不用半夜喂奶？

5.早起的鸟儿：孩子早晨醒得太早，怎么办？

6.磨牙：整晚磨啊磨，会不会对牙齿有害？

7.噩梦、夜惊：“妈妈，我怕！”

8.半夜找妈妈：喜欢赖在父母身边，怎么办？

9.夜间恐惧：“周围好黑，会不会有怪物？”

10.不愿白天小睡：“我睡不着！”

11.尿床：孩子那么大了，居然还尿床！

12.梦游、梦呓：孩子半夜说梦话、乱走，怎么办？

13.不愿与父母分开：如何让孩子学会一个人睡？

14.从婴儿床到儿童床：如何平稳过渡？

15.整天黏人：孩子是不是有分离焦虑症？

16.孩子开始长牙：如何熬过痛苦的夜晚？

17.有特殊需求的孩子：如何给予特殊关照？

18.孩子耳朵疼得半夜哭闹：是不是得了中耳炎？

19.领养孩子的睡眠问题：如何适应新环境？

20.双胞胎：两个孩子，如何睡得更好？

21.影响睡眠的疾病：过敏、哮喘和胃食道逆流症

22.小小年纪爱打鼾：会影响孩子健康吗？

23.一切又回到原样：睡眠计划受阻了，怎么办？

24.生活出现突发状况：如何让孩子适应新变化？

第四章 关于睡眠，你需要了解的其他问题

1.孩子睡好了，大人的睡眠问题怎么办？

2.孩子睡觉时，应做好哪些安全防护措施？

孩子如果睡摇篮或婴儿床，应做好哪些安全防护措施？

和孩子一起睡时，应做好哪些安全防护措施？

孩子如果睡双层床，应做好哪些安全防护措施？

对于孩子的卧室，应做好哪些安全防护措施？

3.孩子一直睡不好，是患有睡眠障碍吗？

《0~6岁幼儿睡眠百科》

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