

《宝宝睡眠好习惯》

图书基本信息

书名：《宝宝睡眠好习惯》

13位ISBN编号：9787200105376

出版时间：2014-11-30

作者：阿娜·司古拉

页数：144页

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

《宝宝睡眠好习惯》

内容概要

睡眠问题不是孤立的，而是与喂养、生长发育和个性等因素密切相关。本书讲述了如何改善宝宝睡眠习惯，如何解决各种睡眠问题，以及在此过程中，父母应该扮演的角色。作者阿娜·司古拉通过解开宝宝不为父母所了解的睡眠秘密，把我们带入宝宝的世界。

调整宝宝不当的睡眠时间和节律

培养并保持宝宝良好的睡眠习惯

宝宝夜里醒来时，纠正您的过度照顾

教会宝宝自己入睡，培养独立性格

不同年龄段宝宝的睡眠周期图为您提供参考

要想宝宝能在该睡的时候轻松入睡，要想宝宝形成健康的睡眠节律，我们必须了解宝宝睡眠的干扰因素，比如饮食营养、成长发育、性格特征、疾病不适、环境，以及与父母的互动反馈等。培养睡眠规律，其实就是培养良好的生活习惯，给宝宝的人生一个健康快乐的开端。其中的秘密和诀窍就在书中。

《宝宝睡眠好习惯》

作者简介

阿娜·司古拉：冰岛瑞克雅维克医院的临床护理专家，自1978年起，便致力于儿科护理。在过去的10余年中，针对有睡眠问题的宝宝，她建立了婴儿睡眠诊所，一年能帮助约500个家庭改善宝宝的睡眠。在婴儿睡眠领域，她是一位积极的研究者、辅导者和媒体撰稿人，旨在促进宝宝的健康快乐和家庭的幸福。

书籍目录

Part 1 父母的责任	8
宝宝需要爱与安全	10
抚养孩子需要全家人的努力	15
单亲父母	22
与宝宝的交流	24
Part 2 宝宝的睡眠世界	26
睡眠的两个不同阶段	28
生长发育对睡眠的影响	33
喂养也会影响睡眠	38
培养良好的睡眠习惯	42
Part 3 睡眠问题	50
为什么宝宝睡不着	52
解决睡眠问题	54
Part 4 不同年龄段的宝宝有不同的睡眠	70
新生婴儿	72
2~4个月大的宝宝	82
5~8个月大的宝宝	100
9~14个月大的宝宝	115
15~24个月大的宝宝	125
Part 5 特殊情况	132
早产儿	134
双胞胎和亲兄妹	136
疾病与睡眠	138

《宝宝睡眠好习惯》

精彩短评

1、睡眠书写的都比较理论，实际还是因人而异的，没啥太大用处。

《宝宝睡眠好习惯》

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