第一图书网, tushu007.com

<<宝宝睡得香的秘诀>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

<<宝宝睡得香的秘诀>>

内容概要

常听到年轻的妈妈这样抱怨：“ 我的孩子不想睡觉! ” ” 我的孩子睡觉不安稳! ”　如果孩子将夜晚当成是白天，一直醒着，把不眠的夜晚看作是理所当然的一部分，整个家庭还有父母与孩子的关系将会受到影响，这已成为一个严重的问题。

《宝宝睡得香的秘诀》一书提供了许多有说服力的实例，以及预防和治疗睡眠障碍的建议，非常有实用价值。

该书的核心是治疗方案，借助于它的帮助，以及父母的支持，每个孩子在几天之内就可以学会独自入睡和安稳地睡觉。

作者简介

安内特·卡斯特-察恩（Annette Kast-Zahn），生于1956年。
心理学硕士和行为治疗师。
最初在一所幼儿园内从事行为异常儿童的治疗，后在一家儿童心理诊所工作了5年。
1991年，她已是3个孩子的母亲，自己开了一家诊所，从事父母和儿童的心理治疗，重点是睡眠障碍的治疗。
在许多报

<<宝宝睡得香的秘诀>>

书籍目录

一 我的孩子不想睡觉 来自儿科诊所里的经验 来自自己的孩子的经验 儿童睡眠和父母的紧张状态——两者之间有何联系 黄金要点二 关于儿童睡眠我们知道些什么 儿童睡眠多长时间？
睡眠是如何分布的 睡眠中究竟发生什么 黄金要点三 怎样让您的孩子成为一个“会睡的孩子” 出生后头6个月 从6个月到学龄儿童 黄金要点四 如何让不良的睡眠时间转变成健康的睡眠时间 我的孩子醒得太早 我的孩子睡得太晚 我的孩子夜间醒来达1个多小时 黄金要点五 睡眠不好的孩子怎样学会睡觉 不良的入睡习惯 改变入睡习惯 改掉夜间进食的习惯 “我的孩子不愿睡在自己的床上” 自己的解决办法 不同的意见和看法 黄金要点六 与入睡习惯无关的睡眠障碍 梦游和夜惊：深度睡眠中的不完全清醒状态 夜间害怕和恶梦 怎亲区分恶梦和夜惊 黄金要点七 特殊的问题 撞头和遥摆身体 睡眠呼吸暂停 疼痛 精神障碍的儿童 药物 黄金要点八 提问与回答九 睡眠记录表结束语

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com