

图书基本信息

## <<孩子不睡不睡就不睡！ 妈妈怎么>>

### 前言

晚上睡觉前的时光是一家人最温馨的时刻，但也可能是一天中最可怕的时刻——孩子该睡觉时偏不睡，全家都被折腾得筋疲力尽！

本书教您学会用科学的方法帮助孩子入睡，轻松解决孩子的睡眠问题！

首先，我们需要了解什么才是正常的睡眠。

第一章依次介绍了从婴儿到学龄儿童的睡眠行为发展过程。

在这一章中，各节着重介绍了孩子在运动、语言和思维能力上的变化对睡眠的影响，并描述了与年龄有关的常见睡眠问题，以使您事先做好准备，随时应对可能出现的情况。

应对睡眠问题的最好办法是防患于未然。

本书第二章的主题为“如何让孩子养成良好的睡眠习惯”。

该章主要介绍如何合理安排孩子的日常作息、如何辨别孩子的疲劳程度，以及如何布置一个适合孩子睡眠的卧室环境。

通过该章，您能够学会怎样才能更快地帮助孩子入睡。

睡眠问题在孩童时期非常普遍，呈现形式也各种各样：有的孩子在该睡时难以入眠，有的孩子入睡很快但夜间却频频醒来，有的孩子睡得不错但起得太早，做噩梦、怕黑更是普遍现象。

另外，急性腹痛、夜间进食、发烧生病等等都会影响到孩子的睡眠。

面对孩子的睡眠问题，您并非只能束手无策，寄希望于它们自行消失。

在第三章中，一系列的实例讲解，详细剖析了问题的发现与解决过程，从而让您了解睡眠问题所产生的原因以及相应的解决方法。

孩子老是睡不好，会在无形之中给家长造成很大的压力，但您要以同情、信任和理解的态度去看待孩子的睡眠问题。

因此，这一章还教您采用正确的方法放松心情，从容应对孩子的睡眠问题。

第四章的主要内容是睡眠障碍。

睡眠障碍和睡眠问题的不同之处在于前者是睡眠本身出现了紊乱。

失眠、夜惊、梦游、梦呓、遗尿和呼吸暂停都属于睡眠障碍。

此外，该章还列举了详尽的案例，对这些症状的表现和治疗方法加以探讨。

本书最后附有儿童常见睡眠问题解答、专业词汇解释表等。

预防和解决孩子的睡眠问题需要付出巨大的努力，但它将使孩子和家长的的生活更快乐、更充满活力。

因此，这种努力可以说是非常值得的。

请记住：孩子只有睡好了，才能真正健康成长！

## <<孩子不睡不睡就不睡！ 妈妈怎么办>>

### 内容概要

孩子不睡不睡就不睡！  
妈妈怎么办？

专业哄睡技巧，一哄就睡！

孩子不愿睡觉，越晚越精神，其实并不是他不困，而是他怕与家人分离，或者担心错过家里好玩的事情，或者怕房间里有妖怪，或者怕不小心尿床而遭到嘲笑……只需要妈妈做出稍微的改变，小家伙马上就会乖乖睡觉！

科学研究表明，睡得好的孩子更聪明、更健康，而且，孩子睡得好，全家都能睡个好觉！  
本书结合育儿专家的科学“哄睡技巧”，让孩子一哄就睡：

1. 大人穿上睡衣，装作全家都要睡觉了，孩子才不惦记家里有其他活动，才能“专心”去睡；
2. 对孩子说“明天早上见”，孩子才不再害怕分离，愿意一个人睡；
3. 给孩子一个“守护玩具”，孩子就不再害怕“妖魔鬼怪”，就能安心睡到天亮；
4. 孩子尿床，家长不要嘲笑、责备他，而要找出正确的原因和解决方法，这样，孩子才不对睡觉产生恐惧；

……

要培养孩子良好的睡眠习惯，不仅需要科学、有效的指导技巧，更需要父母的实际行动。  
参照本书的方法，您就能轻轻松松哄孩子睡觉，让孩子一觉睡到天亮。

## 作者简介

苏珊·戈特利布 (Susan E. Gottlieb, M.D.) : 美国儿科医生, 对儿童发育中各阶段 (含婴幼儿期) 的睡眠特征有深入研究。现任布鲁克林医院发展医学首席, 并任纽约州立大学健康科学中心儿科副教授。

## <<孩子不睡不睡就不睡！ 妈妈怎么>>

### 书籍目录

序言：孩子只有睡好了，才能真正健康成长！

“孩子不睡不睡就不睡！  
妈妈有办法”入手指南

第一章：孩子在不同年龄会有不同的睡眠问题

宝宝什么时候睡、什么时候醒，反映了身体各方面的发育情况。  
正确的睡眠模式，需要从小培养。

1. 0~1岁婴幼儿：形成良好睡眠习惯的关键时期
2. 1~3岁儿童：他们拖延睡觉是因为害怕告别白天
3. 学前儿童：不睡觉的理由开始变得复杂
4. 学龄儿童：几乎四分之一的孩子睡眠不足！

第二章：如何让孩子养成良好的睡眠习惯？

白天工作的家长要注意：不要企图把一整天的亲子活动压缩在睡觉前的几个小时里。  
家长可以早起和孩子共度一段特别时光，而不是在晚上给孩子过多的刺激。

1. 了解孩子的疲倦征兆，定下最适合孩子的作息时间表
2. 愉快的入睡仪式，让睡前半小时成为最佳亲子时间
3. 8种最有效的入睡仪式，给孩子更多的爱
4. 如何给孩子打造一个舒适的卧室？
5. 白天适量小睡，家长和孩子才不会过度疲惫
6. 一个温水澡、一个时间表，就可以让孩子夜里不吵闹
7. 先判断孩子属于哪种性情，再选择恰当的哄睡技巧
8. 孩子与家长同睡，原因要正确，时间要合适

第三章：一劳永逸地解决孩子的睡眠问题

孩子的睡眠问题，各家有各家的特点。  
这些问题令人头痛、寝食难安，此时，你需要平静下来，找出原因，制订计划，并精心布置孩子卧室的环境，才能轻松化解孩子的睡眠问题。

1. 家长同心协力，才能有计划地解决睡眠问题
2. 家长自己得休息好，才有精力帮孩子入睡
3. 简单区分两种睡眠状态：快速眼动睡眠与非快速眼动睡眠
4. 孩子白天乖、夜里闹，改善“入睡依赖”最见效
5. 只要坚定、执著，就能改变夜间喂奶的不良习惯
6. 什么是腹绞痛？

家长如何面对腹绞痛的孩子？

7. 孩子睡前又晃身体又撞头？  
3个小妙招轻松应对
8. 白天给予积极关注，孩子夜晚才不会缠着家长
9. 小家伙醒得太早？  
不是睡不着就是睡多了！

<<孩子不睡不睡就不睡！ 妈妈怎么>

10. 怎样让小家伙在自己的房间乖乖睡？

11. 对付“妖魔鬼怪”，家长不要太认真，孩子才能很放心

12. 好梦可以“造”出来：“做梦机器”、画画，都能让孩子做个好梦

13. 孩子睡不好有可能是因为生病了

第四章：安全消除最常见的5种睡眠障碍

失眠、夜惊、梦游、尿床、睡眠呼吸暂停……这些问题不仅影响孩子的成长，而且会增加你的焦虑。

安全消除这5种睡眠障碍，孩子睡得更香，全家也更放心！

1. 孩子失眠？

找准原因是关键！

2. 孩子夜惊？

就让它自然结束！

3. 孩子梦游？

要一不管二不问！

4. 孩子尿床？

做些小训练吧！

5. 孩子睡觉时呼吸暂停？

带他去看儿科医生！

儿童常见睡眠问题解答Q&A

本书专业词汇解释表

章节摘录

最近这段时间，每当马伦夫人给雪莉盖好被子后，雪莉就喜欢自己爬起来，要么在床上翻跟头，要么撅着小屁股在床上晃来晃去，嘴里不停地叫，样子还有点得意，有时十点半了都还没睡。马伦夫妇不知道女儿为什么精神这么好，夫妇俩为此天天晚上睡不好觉，隔一段时间起床看看女儿睡没睡。

宝宝出生后的第一年是快速发育时期：体重增加到出生时的三倍，基本学会了走路和发音，并和周围比较亲近的人产生了感情。

宝宝什么时候睡、什么时候醒也反映了身体各方面的发育情况，本节将会详细说明。

婴儿期是形成日后良好睡眠习惯的关键时期，好的睡眠习惯可以避免大部分常见的睡眠问题。

第一季：0—3个月 在出生后的3个月里，宝宝的主要任务就是适应母体宫外的环境。

因此，及时、周到地满足宝宝的需求是帮助宝宝成功度过这3个月的关键。

宝宝一出生就会用行为动作来表达需求。

家长要学着读懂宝宝的行为信号，以便恰当地予以照料。

例如，米瑞正在哇哇大哭，津津有味地吃着自己的小拳头——她已经有两小时没有吃东西了。

基于这些观察，她的父母得出结论：米瑞饿了，要赶快喂她东西吃。

家长还需要学会识别与睡眠有关的行为模式。

如果家长总是在合适的、固定的时间哄宝宝睡觉，那么宝宝就能逐渐养成有规律的睡眠习惯。

有规律的睡眠习惯指的是夜间多睡，白天少睡，而且白天的睡眠是香甜的，而非时不时地打盹儿。

P4-5

### 编辑推荐

您越早掌握先进的育儿理念和技巧，孩子的一生就会越完美。

苏珊·戈特利布等编著的《育儿百问经典工具书(4-6共3册)》是经典育儿工具书，围绕学龄前儿童常见性格及行为问题，汇集中外最顶尖育儿专家的先进育儿理念，随查随用，手把手教您引导小宝贝走上健康、快乐的成长之路。

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>