

<<一夜安睡夜哭郎>>

图书基本信息

书名：<<一夜安睡夜哭郎>>

13位ISBN编号：9787800736513

10位ISBN编号：7800736512

出版时间：2003-1

出版时间：中信出版社

作者：（美）伊丽莎白·潘特丽

页数：243

译者：杨平娟,冯哲

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>

<<一夜安睡夜哭郎>>

内容概要

伊丽莎白·潘特丽为了那些疲惫不堪、痛苦不已的父母提供了第三种方法——潘特丽“没有哭声的睡眠”法。

这位4个孩子的母亲教你纠正错误的睡眠观念，指导你用书中简单易行、立竿见影的方法帮助你的宝宝养成良好的睡眠状态。

她的10计划引导你通过以下方法渡过这个难关：让你以崭新的眼光看待婴儿的睡眠模式，帮助你树立切合实际的目标。

告诉你如何使用睡眠日志来分析、评价并改善婴儿的睡眠状况。

提供了多种睡眠解决办法，其中不同的办法可以适应不同的育儿风格。

为不同的孩子、不同的家庭量身订做了不同的睡眠计划，这些计划不会让你的宝宝哭

<<一夜安睡夜哭郎>>

作者简介

伊丽莎白·潘特丽是一名优秀的育儿专家，现任Better Beginnings公司总裁。她是许多杂志、网站和广播节目的育儿顾问，经常去学校、医院或者父母组织为父母们作演讲，她的发言总会被热情的观众接受，并受到人们的赞扬。她出版了一本时事通讯——《父母的小点子》，是美国各地学校图书馆的必备书。在此之前她还曾经写过另外3本有关育儿的著作。她和她的丈夫罗伯特、4个孩子一起住在华盛顿州。她的4个孩子都能睡一整夜觉。

<<一夜安睡夜哭郎>>

书籍目录

序致谢前言第一篇 让婴儿睡整晚的10步计划消除安全隐患掌握一些基本的睡眠知识做一个睡眠日志看一看，然后选择合适的睡眠方案制定一个你自己的睡眠计划按你的计划做10天每10天写一份日志分析一下你为什么成功了再按你的计划执行10天以上完成一份日志，分析你为什么成功了，如果有必要，每10天修改一次你的计划第二篇 让我们谈谈你自己宝宝终于睡着了，但妈妈却没有睡着最后的关怀：从妈妈到妈妈

<<一夜安睡夜哭郎>>

编辑推荐

你的宝宝晚上哭个不停吗？

你正在忍受失眠的痛苦吗？

你正在“任他哭”和“哄不停”之间艰难选择吗？

忘掉那些让你和宝宝都痛苦无比的无用建议吧！

《一夜安睡夜哭郎》的作者潘特丽将告诉你：只要用书中的办法，你就可以让宝宝安静地入睡，一觉睡到天亮。

<<一夜安睡夜哭郎>>

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>