

<<孩子的安睡良方>>

图书基本信息

书名：<<孩子的安睡良方>>

13位ISBN编号：9787802032231

10位ISBN编号：7802032237

出版时间：2006-6

出版时间：中国妇女出版社

作者：潘特勒

页数：230

译者：武莹

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>

## <<孩子的安睡良方>>

### 内容概要

您的孩子是否无法整夜安睡，潘特勒帮您和您的孩子解决：  
    夜晚不愿睡觉、哭泣和吵闹  
    半夜惊醒和过早醒来    离开婴儿床，在大床睡觉    离开父母的床，独自睡觉    结束  
整晚哺乳的习惯    不再夜间拜访父母的床    午睡和晚上睡觉的矛盾    噩梦、分离焦虑和  
害怕    .....

## <<孩子的安睡良方>>

### 作者简介

伊丽莎白·潘特勒 (Elizabeth Pantley)，美国儿童护理专家，长期在学校、医院、父母机构从事专业护理指导，并获得广泛认可和好评。

现任家庭信息和教育中心执行主席。

美国育儿类超极畅销书作者，著有：1《大众婴儿护理》：0~1岁儿童护理完全指导手册。

2《孩子的安睡良方》：权威的方法，帮助您的孩子安睡一整夜。

3《完美的培养计划》：1000条贴心育儿指导。

作者在育儿方面的知识被《父母》(Parents)，《护理》(Parenting)，《好管家》(Good Housekeeping)等杂志和近100家网站登载。

## <<孩子的安睡良方>>

### 书籍目录

第一章 良好的睡眠基础了解学步儿童、学龄前儿童和睡眠创建睡眠日志完善睡眠计划第二章 适用于所有孩子的8个睡眠技巧良好睡眠的开始技巧1 每天坚持固定的就寝时间和散步时间技巧2 鼓励有规律的午睡技巧3 设置孩子的生物种技巧4 完善一个固定的就寝过程技巧5 创造一个舒适的睡眠环境技巧6 提供充足的营养以促进睡眠技巧7 让孩子健康结实技巧8 教会孩子如何放松和入睡第三章 您的个体化解决方案就寝时间的争持：“我不想去睡觉！”需要家人帮助才能入睡夜间苏醒：“我的孩子什么时候才能整夜睡觉”夜间哺乳过早醒来磨牙：睡眠过程中的咀嚼和磨牙癖不良梦境、噩梦和夜惊夜间到父母床上拜访夜间恐惧：怪物、黑暗以及突然出现的東西午睡问题尿床梦游与说梦话从全家人的大床到独自睡觉该用大孩子的床了：从带护栏的婴儿床中搬出来分离焦虑出牙有特殊需要的儿童耳朵感染双胞胎：安排两个孩子去睡觉过敏、哮喘和胃食管返流打鼾退步适应改变……第四章 家人一起睡，安全又健康睡眠安全注意事项当睡眠计划失败时：分析并诊断睡眠障碍

<<孩子的安睡良方>>

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>