

<<宝宝安睡魔法书>>

图书基本信息

## <<宝宝安睡魔法书>>

### 内容概要

您的小宝宝是不爱睡觉的小顽皮吗？

您正在为宝宝的睡眠问题而深受困扰吗？

本书作者西尔斯夫妇是当今美国公认的最权威的育儿专家、作家，针对父母最常遇到、最为困惑的疑难问题，——为您解答，并提供实用可行的神奇妙方，帮助宝宝养成良好的睡眠习惯，使您和宝宝都能拥有甜美的睡眠。

孩子不肯睡觉时怎么办？

如何应付孩子的频繁夜醒？

如何应对宝宝白天黑夜不分？

“母婴同睡”是最好的睡眠方式吗？

如何为宝宝创造一个安全睡眠环境？

<<宝宝安睡魔法书>>

作者简介

威廉·西尔斯/玛莎·西尔斯，医学博士威廉·西尔斯，现为小儿科执业医师，同时任教于美国南加州大学医院。

其夫人玛莎·西尔斯则担任护士，具有助产士资格，并且从事生育教育。

西尔斯夫妇从事小儿科研究20多年，并照顾过个万个婴儿，其中包括他们的8个孩子。

两人合著的10

## <<宝宝安睡魔法书>>

### 书籍目录

Q1 白天黑夜不分Q2 彻夜睡觉究竟是什么意思Q3 没有一样办法有效！  
Q4 吵闹家庭里的睡觉问题Q5 跟宠物睡觉Q6 一个安全的睡眠环境Q7 新生婴儿的呼吸会影响睡眠质量Q8 睡觉的理想温度Q9 婴儿醒后怎么办Q10 婴儿的睡衣问题Q11 是不是体得大的婴儿睡得更好？  
Q12 能使人聪明的睡眠Q13 婴儿猝死综合症Q14 最适合婴儿睡觉的地方Q15 俯睡者与“婴儿猝死综合症”Q16 “母婴同睡”能降低患“婴儿猝死综合症”的几率Q17 关于“母婴同睡”的科学研究Q18 用车上的座位代替婴儿床Q19 在父母旁边入睡Q20 变换方法帮助孩子入睡Q21 快速成长与夜醒Q22 使婴儿保持睡眠的方法Q23 频繁夜醒的普遍原因Q24 如何应付孩子的频繁夜醒Q25 “母婴同睡”的长期效应Q26 与孩子一起睡，母亲睡不好Q27 寻找适合你自己的夜间育婴方式Q28 为什么我的孩子总是睡得不沉？  
Q29 有关吮手指的问题Q30 对于一个患有“胃酸倒流”的孩子，如何实现安全的“母婴同睡”？  
Q31 夜间育婴的辅助方法Q32 母婴同睡的好处Q33 担心自己压到孩子Q34 婴儿白天睡觉要人抱Q35 婴儿的睡眠曲Q36 “母婴同睡”能保证安全Q37 如何让孩子从“母婴同睡”过度到婴儿床直至断奶Q38 如何使婴儿小睡Q39 孩子只在晚间进食Q40 睡在父母的身体上Q41 “好动”孩子的睡觉问题Q42 导致婴儿睡不着的食物.....

## <<宝宝安睡魔法书>>

### 章节摘录

白天黑夜不分我的孩子自从从医院回来就白天黑夜不分，我们不知怎样才能使她反转过来。我和丈夫轮流每人一个晚上在大厅来回走动照顾这个睁着警觉的大眼睛、喃喃自语的孩子入睡。

相信你们一定有一些关于睡眠的秘密与我们分享。

在你无意中找到对策结束婴儿无休止的夜哭之前，尝试一些小窍门和小技巧不是更好吗？在这本书里没有特别的秘密可言。

尽管如此，我们还是教你如何为你和你的婴儿确定切合实际的睡眠目标。

很多婴儿在来到这个世界的时候，睡与醒的循环周期就已经建立。

在妈妈的子宫里，妈妈醒时她就睡，妈妈睡时她就醒。

作为父母，你需要使幼儿意识到白天是用来吃奶和活动的，夜晚是用来睡觉的，而不是两者颠倒过来。

这里介绍怎样改变你的婴儿睡与醒的循环周期。

白天，唤醒她喂奶，这样她睡觉时就不会连续超过3个小时。

每次喂完奶后就尽可能长时间地逗她玩，使她跟你一起处于一个使人兴奋的环境中。

晚上，让周围的一切保持平静与安宁——柔和的灯光、音乐和尽可能少的干扰。

当婴儿夜间醒来时，须迅速对她作出反应，但要用一种合适的方式（如旁边放一盏灯，小声跟她说话等）。

你要向婴儿传达的信息是你希望她睡觉。

也许你已经了解到，有时候有些婴儿你把他们放在那里，他们就能自己入睡。

实际上大多数婴儿都没有这种“睡眠的禀赋”。

大多数孩子都需要有人“哄睡”，而不是一放下就入睡，这就意味着他们需要照顾。

随着有规律的睡眠的发展，你会发现几个月过去后，你的婴儿白天的睡眠时间会自动缩短，晚上的睡眠时间会延长。

<<宝宝安睡魔法书>>

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>