

宝宝睡得香的秘诀



[宝宝睡得香的秘诀_下载链接1](#)

著者:安内特·卡斯特-察恩

出版者:上海科学技术出版社

出版时间:2003-9

装帧:精装(无盘)

isbn:9787532370184

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，每个孩子几天之内就可以学会独自入睡和安稳地睡觉。

作者介绍:

目录: 一 我的孩子不想睡觉
二 关于儿童睡眠我们知道些什么
三 怎样让您的孩子成为一个“会睡的孩子”
四 如何让不良的睡眠时间转变成健康的睡眠时间
五 睡眠不好的孩子怎样学会睡觉
六 与入睡习惯无关的睡眠障碍
七 特殊的问题
八 提问与回答
九 睡眠记录表
结束语
· · · · · (收起)

[宝宝睡得香的秘诀_下载链接1](#)

标签

育儿

D教育

评论

[宝宝睡得香的秘诀_下载链接1](#)

[宝宝睡得香的秘诀_下载链接1](#)