

宝宝睡眠好，妈妈不烦恼



[宝宝睡眠好，妈妈不烦恼_下载链接1](#)

著者:【美】哈维·卡普

出版者:吉林出版集团有限责任公司

出版时间:2015-4-4

装帧:平装

isbn:9787553473918

孩子能否在儿童期健康成长乃至一生中获得成就，都植根于早期的良好睡眠习惯。快乐的宝宝，一定有最优质的睡眠。

全美电视节目中最受欢迎的儿科医生卡普博士历经30多年的护理，通过对数万宝宝睡眠的观察和研究，总结而成的这本《宝宝睡眠好，妈妈不烦恼》堪称婴幼儿睡眠圣经，它

是所有同类书中最详尽最实用最受普通家庭的妈妈们欢迎的宝宝睡眠成长指南。

本书指导性极强，对0-5岁宝宝的睡眠特征和常见睡眠问题都给予了详细的指导性建议，对哄宝宝睡觉的技术、喂养的技术、睡眠习惯养成的技术都给出了可以直接操作的答案。

作者介绍:

哈维·卡普博士 Dr. Harvey Karp

当今美国作品销量最广的儿科医师，儿童成长专家。30多年的临床和研究经验，美国加州大学洛杉矶分校儿科系助理教授。儿童健康与环境影响及母乳喂养方面的专家。

其著作《宝宝不哭》和《世界上最快乐的学步儿》系列彻底地改变了人们对于儿童需求的理解方式，多次荣登《纽约时报》畅销书排行榜，发行的DVD成为美国最受欢迎的育儿类DVD。

其研究成果得到美国最高儿童专家的认可：包括美国前公共卫生部部长、美国儿科学会领导、以及许多早教研究机构的负责人等。

哈维·卡普博士善于通过愉快轻松的风格来表达深奥的科学知识，在整个北美享有极高的声誉，是好莱坞最受信赖的儿科医生。其作者以实用著称。他在美国最受欢迎的节目中频频亮相，包括“菲尔博士”节目、“早安美国”节目、“The View”节目、N有线电视频道节目，以及微软国家广播公司和CBC晚间新闻节目。

目录: 致谢／001

简介／003

第一章 睡眠科学：理解美好而深沉的睡眠／001

第一部分 小婴儿的甜美睡眠：从出生到3个月

第二章 生命初期：打好安全幸福的睡眠基础／021

第三章 帮助宝宝入睡：从出生到3个月／044

第四章 延长宝宝的睡眠时间——还有你的：从出生到3个月／076

第五章 问与答：关于宝宝睡眠的常见问题：从出生到3个月／091

第二部分 避免婴儿睡眠问题：3到12个月

第六章 “你好，世界！”你的宝宝开始了新生活：3到12个月／097

第七章 帮助你的宝宝入睡：3到12个月／110

第八章 帮你的宝宝保持睡眠状态：3到12个月／127

第九章 问与答：关于宝宝睡眠的常见问题：3到12个月／153

第三部分 学步期及学龄前儿童睡眠解决方案：1到5岁

第十章 “准备，预备……出发！”欢迎来到有小朋友的忙乱生活：1到5岁／159

第十一章 帮助你的小旋风放松下来睡觉：1到5岁／182

第十二章 帮助你的小家伙整夜安睡：1到5岁／206

第十三章 问与答：关于学步儿及学龄前儿童睡眠的几个“为什么”／231

第四部分 让孩子快乐地小睡及应对特殊情况的方法

第十四章 把小睡问题扼杀在萌芽状态／239

第十五章 红色警报及特殊情况／251

附页／269

睡眠安排范例／271

术语／273

致 谢

• • • • • [\(收起\)](#)

标签

育儿

睡眠

孩子的事

亲子教育

小小刘

评论

道理我都懂系列

此前听很多身边的妈妈提及宝宝睡眠问题，除了喂养，宝宝睡眠其实也是超级重要的，在对比了更热销的《婴幼儿睡眠圣经》《法伯睡眠宝典》后选读了这本，内容更为全面。书中提及5S睡眠法（简直是太棒了），也简要提炼了法伯的睡眠方法，还介绍了其他n种终极哄睡法，包含各种利弊分析，非常客观并且科学，可以根据每个宝宝情况做调整~干货！

卡普教授的几本书我都挺喜欢的，内容框架很完整，每章节之间的连接很自然，知识点逐步递进，重要的知识点还会不断穿插在后面的章节里让读者不断加深记忆。看着卡普的书，经常会特别有兴趣继续看下去，就像读一个有趣的故事一样。此外，最让我感到有趣的是，里面关于大人对孩子行为的不解之谜，卡普用一些简单的日常例子就把它瞬间击破了，常有恍然大悟“对对对！就是这样的顿悟感”例如对于宝宝频繁夜醒找奶吃的情况，里面讲到“如果我们床边也放着一个可口的蛋糕，我们时不时也会想醒过来吃上几口”真的太贴切了哈哈哈哈哈！

[宝宝睡眠好，妈妈不烦恼 下载链接1](#)

书评

在当当买过这本书，当时还是闺蜜圈推荐的。
看过这本书，就马上操作了，发现确实非常实用。
然后，我就开始思索，好书究竟好在哪里呢？
首先，我觉得应该是实用，这本书里总结的许多小技巧，确实能帮助到我们这些新手妈妈。由于没有经验，家中老人也离得远，宝宝刚出生那一阵子...

皮皮出生之前选择的是这本睡眠书，5S睡眠法效果应该是挺好的。可惜的是，从月子里开始家人和我在实操中对最有用的Swaddle都是排斥心理。再好的办法如果家人和自己都无法接受的话，最后必然是无法产生效果。最后我们选择了最自然也最能接受的亲密育儿法来面对宝宝的吃睡玩问题，...

周围好多妈妈密友常在一起聊起育儿的话题，每每为宝宝不能好好睡觉而伤透脑筋。宝宝不乖乖睡，可以说全家都不得安宁，宝宝自己肯定是哭闹的不得了，妈妈跟着是最遭罪的，也是心情最复杂的，怨宝宝，可怜宝宝，偶尔也会埋怨爱自己的老公这时偏偏躲一边享清福去了，好像带孩子...

说下看过此书的感觉。
一个字，好。这本书详细地介绍了从婴儿出生到青春期的所有睡眠知识和常见睡眠问题，并通过真实的案例，给出相应的解决办法。使我们对睡眠的科学机制有了深刻认识，同时也有了改善睡眠的有效方法,尤其强调把入睡看做一种可以学习的能力。
建议所有父母...

本书是写给所有已有了宝宝的爸爸妈妈和正在孕育宝宝的准爸爸妈妈的。如果你还在孕期，那么一定要和准爸爸一起，仔细阅读本书的导言、第一章、第二章、第四章和第五章。争取在宝宝出生之前把这些内容全部看一遍。这虽然可能花费你一点时间和精力，但绝对会给你的宝宝出生以后的...

这本书很实用，里面有很多小技巧，不但对新手妈妈有用，而且适用的年龄段能达到5

岁呢。这在同类书中很少见。作者也很有名，记得在美国的电视里看到过他。在许多媒体上，常常见到他。据说，好莱坞的许多大牌明星都找他，是很多明星的私家医生。

[宝宝睡眠好，妈妈不烦恼 下载链接1](#)