

安睡宝宝



[安睡宝宝_下载链接1](#)

著者:安德里亚·格雷丝

出版者:华夏

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787508052380

《安睡宝宝》是针对克服宝宝夜晚及白天睡眠障碍问题的详尽而实用的指南，可以帮助

你制订出一套科学的计划，解决宝宝的睡眠问题。书中囊括了众多有助于父母解决恼人的宝宝睡眠问题的精辟建议。你是否已经对各种所谓的权威以及他们提出的睡眠解决方案感到厌倦了？

你是否正在找寻对宝宝睡眠有实际帮助的答案？

你是否想得到不需要你费神判断其正确性的实用性建议？

作者介绍:

安德里亚·格雷斯是一名随访健康顾问，知名的睡眠问题专家，她的诊断所曾帮助无数的家庭解决了宝宝的睡眠问题，此外，她还是4个孩子的母亲。

目录: 引言 第一章 关于睡眠 宝宝睡眠的性质 宝宝睡眠周期 生物钟
宝宝睡眠的时间 第二章 怎样让宝宝拥有良好的夜睡眠 为宝宝制订睡眠计划
合理安排宝宝的睡眠 使用睡眠激发器 给宝宝洗澡 制订合理的睡前程序
怎样确保宝宝睡眠时的安全 白天的小睡安排 确认宝宝是否有睡眠问题 第三章
对6个月内宝宝的睡眠指导 0到6周的宝宝 6周到4个月的宝宝 4个月到6个月的宝宝
宝宝为什么哭 如何应对爱哭的宝宝 如何安抚夜间哭闹的宝宝
安顿习惯在大人怀抱中安睡的宝宝 夜间哺乳：喂，还是不喂
实例研究：10周女宝宝白天哭闹，夜间不睡 第四章 对6到12个月宝宝的睡眠指导
宝宝总是在夜间醒来的原因 宝宝不愿躺下怎么办 宝宝独处时为什么会焦虑
宝宝为什么不愿在自己的小床上独自睡觉 实例研究：7个月男宝宝哺乳期与父母同睡
固体食物的引入 宝宝白天的睡眠 实例研究：9个月男宝宝白天不睡，夜间需要摇着
或吃奶才能入睡 只想同父母一起睡的宝宝
什么情况下夜间不需哺乳 实例研究：12个月女宝宝只有喝着母乳才能入睡
减少夜间哺乳次数的好处 实例研究：11个月男宝宝每晚都要吃奶 第五章
对1到2岁宝宝的睡眠指导 宝宝突然拒绝上床怎么办 宝宝白天的睡眠发生了变化
关于橡皮奶嘴的使用 实例研究：14个月女宝宝过分依赖奶嘴 宝宝总在夜间醒来
实例研究：17个月男宝宝总是在夜间醒来 宝宝的早醒现象
实例研究：20个月男宝宝每天早晨5点醒来 宝宝早醒后啼哭怎么办
宝宝醒后爬出小床怎么办 第六章 家庭生活 兄弟姐妹的睡眠
实例研究：兄妹同在一间卧室的睡眠安排 独自抚养的宝宝的睡眠
双胞胎和三胞胎宝宝的睡眠 领养宝宝的睡眠
实例研究：帮助领养的2岁男宝宝学习良好的睡眠技巧 给祖父母和保姆照看宝宝的建议
保姆照看宝宝，如何做到更加细致和到位 第七章 对宝宝特殊时期的睡眠指导 长牙
腹绞痛 吐奶 碰撞头部 实例研究：22个月女宝宝在睡觉时碰撞头部 呕吐
实例研究：13个月女宝宝在睡觉时，只要身边没人就会呕吐 湿疹 长期生病的宝宝
有学习障碍或特殊要求的宝宝 第八章 做好宝宝睡眠训练的准备 坚持写宝宝睡眠日记
找出影响宝宝睡眠的因素 实现你所确定的睡眠目标 对宝宝进行睡眠训练要有信心
训练宝宝睡眠应注意什么 第九章 如何帮助宝宝有更好的睡眠 选择适合自己的睡眠方法
设计宝宝睡眠方案 如何顺利完成睡眠计划 评估宝宝睡眠训练计划
你的睡眠方案劳而无获的原因 第十章 特殊情况下如何安排宝宝的睡眠 度假 搬家
家庭中的新生儿

• • • • • [\(收起\)](#)

[安睡宝宝 下载链接1](#)

标签

安睡宝宝

宝宝

睡觉

评论

[安睡宝宝_下载链接1](#)

书评

[安睡宝宝_下载链接1](#)