

# 孩子不睡不睡就不睡！妈妈怎么办？



[孩子不睡不睡就不睡！妈妈怎么办？\\_下载链接1\\_](#)

著者:[美] 苏珊·戈特利布

出版者:江苏教育出版社

出版时间:2011-7

装帧:平装

isbn:9787549905072

孩子不睡不睡就不睡！妈妈怎么办？

专业哄睡技巧，一哄就睡！

孩子不愿睡觉，越晚越精神，其实并不是他不困，而是他怕与家人分离，或者担心错过家里好玩的事情，或者怕房间里有妖怪，或者怕不小心尿床而遭到嘲笑……只需要妈妈做出稍微的改变，小家伙马上就会乖乖睡觉！

科学研究表明，睡得好的孩子更聪明、更健康，而且，孩子睡得好，全家都能睡个好觉！本书结合育儿专家的科学“哄睡技巧”，让孩子一哄就睡：

1. 大人穿上睡衣，装作全家都要睡觉了，孩子才不惦记家里有其他活动，才能“专心”去睡；

2. 对孩子说“明天早上见”，孩子才不再害怕分离，愿意一个人睡；

3. 给孩子一个“守护玩具”，孩子就不再害怕“妖魔鬼怪”，就能安心睡到天亮；

4. 孩子尿床，家长不要嘲笑、责备他，而要找出正确的原因和解决方法，这样，孩子才不对睡觉产生恐惧；

……

要培养孩子良好的睡眠习惯，不仅需要科学、有效的指导技巧，更需要父母的实际行动。参照本书的方法，您就能轻轻松松哄孩子睡觉，让孩子一觉睡到天亮

作者介绍:

苏珊·戈特利布 (Susan E. Gottlieb, M.D.)：美国儿科医生，对儿童发育中各阶段（含婴幼儿期）的睡眠特征有深入研究。现任布鲁克林医院发展医学首席，并任纽约州立大学健康科学中心儿科副教授。

目录: 序言：孩子只有睡好了，才能真正健康成长！

“孩子不睡不睡就不睡！妈妈有办法”入手指南

第一章：孩子在不同年龄会有不同的睡眠问题

宝宝什么时候睡、什么时候醒，反映了身体各方面的发育情况。正确的睡眠模式，需要从小培养。

1. 0~1岁婴幼儿：形成良好睡眠习惯的关键时期

2. 1~3岁儿童：他们拖延睡觉是因为害怕告别白天

3. 学前儿童：不睡觉的理由开始变得复杂

4. 学龄儿童：几乎四分之一的孩子睡眠不足！

第二章：如何让孩子养成良好的睡眠习惯？

白天工作的家长要注意：不要企图把一整天的亲子活动压缩在睡觉前的几个小时里。家长可以早起和孩子共度一段特别时光，而不是在晚上给孩子过多的刺激。

1. 了解孩子的疲倦征兆，定下最适合孩子的作息时间表

2. 愉快的入睡仪式，让睡前半小时成为最佳亲子时间

3. 8种最有效的入睡仪式，给孩子更多的爱

4. 如何给孩子打造一个舒适的卧室？

5. 白天适量小睡，家长和孩子才不会过度疲惫

6. 一个温水澡、一个时间表，就可以让孩子夜里不吵闹

7. 先判断孩子属于哪种性情，再选择恰当的哄睡技巧

8. 孩子与家长同睡，原因要正确，时间要合适

第三章：一劳永逸地解决孩子的睡眠问题

孩子的睡眠问题，各家有各家的特点。这些问题令人头痛、寝食难安，此时，你需要平静下来，找出原因，制订计划，并精心布置孩子卧室的环境，才能轻松化解孩子的睡眠问题。

1. 家长同心协力，才能有计划地解决睡眠问题

2. 家长自己得休息好，才有精力帮孩子入睡

3. 简单区分两种睡眠状态：快速眼动睡眠与非快速眼动睡眠

4. 孩子白天乖、夜里闹，改善“入睡依赖”最见效

5. 只要坚定、执著，就能改变夜间喂奶的不良习惯

6. 什么是腹绞痛？家长如何面对腹绞痛的孩子？

7. 孩子睡前又晃身体又撞头？3个小妙招轻松应对

8. 白天给予积极关注，孩子夜晚才不会缠着家长

9. 小家伙醒得太早？不是睡不着就是睡多了！

10. 怎样让小家伙在自己的房间乖乖睡？

11. 对付“妖魔鬼怪”，家长不要太认真，孩子才能很放心

12. 好梦可以“造”出来：“做梦机器”、画画，都能让孩子做个好梦

13. 孩子睡不好有可能是因为生病了

第四章：安全消除最常见的5种睡眠障碍

失眠、夜惊、梦游、尿床、睡眠呼吸暂停……这些问题不仅影响孩子的成长，而且会增加你的焦虑。安全消除这5种睡眠障碍，孩子睡得更香，全家也更放心！

1. 孩子失眠？找准原因是关键！

2. 孩子夜惊？就让它自然结束！

3. 孩子梦游？要一不管二不问！

4. 孩子尿床？做些小训练吧！

5. 孩子睡觉时呼吸暂停？带他去看儿科医生！

儿童常见睡眠问题解答Q&A

本书专业词汇解释表

• • • • • [\(收起\)](#)

[孩子不睡不睡就不睡！妈妈怎么办？\\_下载链接1](#)

标签

育儿

孩子不睡不睡就不睡！妈妈怎么办

家庭教育

孩子不睡

儿童教育

育儿好书

早期教育

早教

评论

改善孩子睡眠的利器

-----  
[孩子不睡不睡就不睡！妈妈怎么办？\\_下载链接1](#)

书评

书中的观点很新颖，对我很有启发，比如“卧室应该是一个欢快的地方，所以一定不要在卧室里惩罚孩子。避免把让孩子上床睡觉作为一种惩罚。营造一个美好的卧室环境，可以让孩子睡个好觉。”这让我反思了我自己平时的做法，非常好~

-----  
[孩子不睡不睡就不睡！妈妈怎么办？\\_下载链接1](#)