

<<每个孩子都能好好睡觉>>

图书基本信息

书名：<<每个孩子都能好好睡觉>>

13位ISBN编号：9787508620855

10位ISBN编号：7508620852

出版时间：2010-6

出版时间：卡斯特-察恩、莫根罗特、颜徽玲 中信出版社 (2010-06出版)

作者：(德)卡斯特-察恩, (德)莫根罗特 著

页数：181

译者：颜徽玲

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>

<<每个孩子都能好好睡觉>>

前言

<<每个孩子都能好好睡觉>>

内容概要

有问题，翻翻《每个孩子都能好好睡觉》就搞定！

（案例超丰富，方法超实用）简单测试——了解宝贝睡眠质量；睡眠记录表——有效检测睡眠学习效果。

0~6岁宝贝睡眠学习计划、父母行动指南——步骤明确、方法简单。

孩子们形形色色的“睡眠问题”——两位作者用什么方法帮助了他们？

特殊问题特殊处理——如何帮助梦游、夜惊、做噩梦的孩子。

有趣的“床边小故事”——孩子超爱听！

《每个孩子都能好好睡觉》每章结束“重点整理”——回顾要点，精华记心间。

《每个孩子都能好好睡觉》最令父母头疼的“孩子睡觉问题”，你正在经历吗？
孩子不能自

<<每个孩子都能好好睡觉>>

作者简介

<<每个孩子都能好好睡觉>>

书籍目录

作者的话 推荐序 台湾人气妈妈博主试用心得 第一章 儿科门诊经验 “救命啊，我不行了！” 故事的开始：我的亲身经历 令人惊讶的知识 睡不好的孩子VS. 备感压力的父母 睡眠状态研究 重点整理 你的孩子睡多久？ 宝宝的睡眠时间 缺乏疲劳 太早上床 睡眠时到底发生了什么事？ 深睡期和做梦期 婴儿睡眠形态的改变 睡眠模式：入睡、苏醒、继续睡 睡醒就哭 “为什么我的孩子半夜常会醒来哭闹？” 重点整理 第二章 让你的孩子成为“易入睡宝宝” 出生后的前6个月 宝宝怎么睡才安全？ 睡眠时间与入睡习惯 换尿布和哺乳 找到规律性周期 “爱哭宝宝” 搞定你的“爱哭宝宝” 宝宝自己入睡的关键 重点整理 从6个月到学龄前 睡前仪式 良好的习惯 念故事和说话 让改变更容易 在爸妈的床上睡？ 优点与缺点 该固定睡眠时间了 固定时间就寝有助入睡 有益的规律性 重点整理 第三章 如何帮助宝宝好好睡 养成孩子规律的睡眠时间 我的孩子太早醒 孩子早起，父母该怎么办？ 我的孩子睡得太晚 如何帮助孩子早点上床睡觉？ 我的孩子半夜很清醒 夜晚是用来睡觉的 重点整理 让孩子学会一觉到天亮 不良的入睡习惯 奶嘴的帮助 在爸妈怀里 身体接触 母乳与奶瓶 其他的助睡方式 改变入睡习惯 任他哭闹？ 睡眠学习计划 计划的适度调整 利用睡眠记录监测成效 替宝宝作睡眠记录 可能的问题 更多的建议 帮宝宝戒夜宵 一些案例 我的孩子不睡自己的床 在门口安置栅栏 回自己床上去 设定界限：“暂停” 独创的解决之道 疑虑与反思 疑虑与利益间的权衡 睡眠学习计划常见问题解答 重点整理 第四章 特殊的睡眠干扰问题 “夜晚不是我的朋友”：梦游、夜惊、做噩梦 梦游和夜惊症：深睡期中断的半苏醒状态 梦游 夜惊 恐惧夜晚和噩梦 害怕上床睡觉 噩梦 是噩梦，还是夜惊症？ 重点整理 特殊问题协助 撞头与摇头晃脑 睡眠呼吸中止症 睡眠呼吸中止症的特征 疼痛 智力障碍儿童 药物 重点整理 附录 问卷总整理 我的睡眠记录表 床边小故事 反响

<<每个孩子都能好好睡觉>>

章节摘录

版权页：插图：故事的开始：我的亲身经历我深信自己是一个充满爱心的妈妈。

我的两个大孩子还小的时候，有5年的时间，我几乎每夜都不得安宁。

而当这一切刚刚结束，第三个孩子又来报到了。

我想：“像我这么有经验的妈妈，不可能再出什么差错。

”果然第一个星期顺利地过去了。

然而安德烈娅长得越大，越会在夜里醒来要人喂奶。

后来，为了方便我们把她从婴儿床移到自己床上，我先生沮丧地搬到阁楼，这样至少他可以睡觉。

安德烈娅7个月大的时候，一夜要喂7次奶。

凌晨4点以前，她根本没办法真正睡着，每15~30分钟就会惊醒一次要吸吮奶嘴。

甚至白天她也不愿意睡在自己的床上。

只有在行车时或是在婴儿车里，她才有可能小睡半小时，而且还不一定是在哪个时段睡；她的睡眠时间全天加起来不到9个小时。

我睡得当然更少——每次只有30分钟，至多两个小时。

这时候所谓妈妈经或者心理医生的专业知识都派不上用场，而育儿书籍也顶多就是告诉你夜里父母可以轮流起床照顾孩子，或者说3个月大的宝宝通常已经可以一觉到天明。

但如果你的宝宝不是那么回事的话，“为什么不是这样？

”“不是的话该怎么办呢？

”这些问题他们根本没提，也几乎不能提供任何有效的建议。

我别无选择，只能过一日算一日。

我的两个较大的孩子——6岁的儿子克里斯托夫和4岁的女儿卡塔琳娜——其实正值特别需要关爱的时候。

克里斯托夫刚刚上小学，而卡塔琳娜则开始上幼儿园。

他们在这个变动的时期所得到的关爱太少了，而我的婚姻也亮起红灯，所有的事情都不对劲了。

我只能说命运似乎不太公平，身为母亲的我正在被一个睡不好的宝宝处罚，即使我已经将所有的爱都倾注在她的身上。

令人惊讶的知识我不过是在U5检查（宝宝7个月大时的健康检查）时顺便跟我的儿科医生莫根罗特先生——也是本书的合著者——提及我的焦虑，我并不指望能得到任何有用的建议。

因为对于我之前两个孩子的睡眠问题，他也只是表现出没什么具体办法的同情而已。

然而这次不同了。

他出乎意料地问我：“你希望情况能改善吗？

”接下来我们展开了一段深谈。

莫根罗特医生和我分享了他在波士顿一家著名的儿童医院进修的经验，在那儿他认识了儿童睡眠研究中心的负责人费贝尔教授。

早在20世纪80年代中期，费贝尔教授就已经发展出一套方法，让父母不但能在短时间内就将孩子哄睡，并且还能一觉到天亮。

莫根罗特医生把这套方法和相关论文都带回德国了。

他把这些资料拿给我这个疲惫不堪的母亲看，让我喜出望外。

这回我真的是开了眼界。

很快我就明白，为什么我的宝宝这么难入睡，以及之后我该注意什么。

所有的一切都豁然开朗，只留下一个问题：“为什么我自己早没有想到？

”举手之劳立大功我的小女儿安德烈娅成为我的第一个“病人”。

两个星期之内，她学会了白天在固定的时间睡两个半小时，晚上则不间断地在她自己的小床上从8点睡到第二天早上7点。

她的睡眠加起来，比之前至少多了3个小时，从此家里又有了生气，我们的生活质量也大大地提升了。

<<每个孩子都能好好睡觉>>

只不过是举手之劳，居然可以获得这么大的正面效果！

我们当然要让更多的父母知道这个有效的方法，也让大家了解宝宝睡眠的必要知识。

从第三章开始我们会详细地介绍这个方法。

成功的合作就此开始从此，莫根罗特医生和我展开了一段成果丰硕的合作。

接下来的几年，莫根罗特医生和我各自进行了几百次的咨询谈话，对象是孩子同样有睡眠问题的父母

。

咨询结果非常成功，宝宝的睡眠问题大都在第一次咨询的几天后就解决了。

渐渐地，只有真正严重的睡眠问题才需要进行个别咨询。

常见的一般睡眠问题，父母们只要阅读本书就能自行处理。

<<每个孩子都能好好睡觉>>

媒体关注与评论

国内权威亲子类媒体：新浪亲子、搜狐母婴、腾讯育儿、网易亲子、太平洋亲子、宝宝树、摇篮网、红孩子社区、父母网、凤凰网亲子重磅推荐。

面对被提问过无数次，也被各种育儿书解答过无数次的睡眠、饮食、行为及教育问题，它提供的不仅是“怎么办”，还有“为什么”和“怎么做对你更适合”。

它不仅仅分享养育知识，更帮助父母们搭建起一座充满爱和智慧的通往孩子内心的桥梁。

这就是我喜欢这套丛书的原因。

——摘自《父母世界》Parents杂志主编钟煜 推荐序对于我这个睡眠受孩子影响甚多的妈妈来说，能阅读到此书，内心实在充满感激。

如同本书前言所说：“每个健康的孩子自6个月大都能学会好好睡觉。

而且通常只要几天的时间，就可以让孩子独自入睡并睡到天亮。

”如果您和我一样，自孩子出生后便有一些关于睡眠的困扰，如果您希望找对方法、有效帮助孩子建立良好的睡眠习惯，那么请您一定要来阅读这本书，书中提供详尽的方法与步骤，协助您和您的孩子一夜好眠，是颇值一读的好书哟！

——台湾超人气“妈妈博主”水瓶面面的试用心得

<<每个孩子都能好好睡觉>>

编辑推荐

《每个孩子都能好好睡觉(0-6岁适用)》原本只是一本被德国父母视作“秘密武器”的指南，出版至今却已成为风靡全球，让全世界父母都爱不释手的畅销宝典！

我想，所有被孩子的“睡眠问题”折磨到精疲力尽的父母都在期待这样一本书，她就像你家的私人医生，知道你的孩子“不肯独自入睡”、“半夜经常醒来哭闹”、“黑白颠倒，夜晚不睡觉”……这种问题的症结在哪里，她也能给你最科学合理、最适合你与宝贝的解决方案。

了解德国实用育儿经典系列：《每个孩子都能好好睡觉》全球畅销逾百万册；台湾版上市后持续热销。

《每个孩子都能好好睡觉》中以丰富的儿科门诊案例为基础，生动的案例描述还原真实生活场景，周全的解决方案覆盖各类型家庭；！

和《斯波克育儿经》一样专业、权威，比《斯波克育儿经》更聚焦、更实用，更具可操作性。

全系列四本《每个孩子都能好好吃饭》《每个孩子都能好好睡觉》《每个孩子都能学好规矩》《每个孩子都能管好自己》。

每一本，有效解决一个育儿难题！

让孩子迅速入眠、一晚安睡，7天就实现！

德国实用育儿经典系列，全球畅销逾百万册！

<<每个孩子都能好好睡觉>>

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>