

<<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：9787508635378

10位ISBN编号：750863537X

出版时间：2012-11

出版时间：中信出版社

作者：[德国] 安妮特·卡斯特-察恩

页数：199

字数：100000

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

作者的话每个健康的孩子自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。许多父母觉得难以置信，但这就是我们一直坚持的想法。很多人会说我们的信息帮了大忙，每一句“谢谢，真的管用”都令我们高兴。不少年轻父母们也彼此分享了他们通过这本书的帮助取得成功的故事——难怪这本原来只是“秘密武器”的指南，最后可以成为拥有70万读者的畅销宝典，而且深获妈妈教室、托育机构和儿科医生的大力推荐。

我们也听到来自匿名网友的批评。

然而，我们认为多数批评者可能没有完全读懂这本书。

对于不同的睡眠问题，我们并非只提出一种解决方法，你可以从各种方法中找出一个最适当的处方。

当然，你也应该倾听自己的心声，并考虑孩子的个体差异。

这几年来，我们在孩童睡眠行为及婴幼儿睡眠安全的领域里不断学习，我们的建议也获得许多科学证据的支持。

此外，我们还从求诊案例和读者身上搜集到各种可能发生的问题及状况，并进一步研究出新的解决方法。

对此我们不想保密，所以我们在新版的内容中作了一些编修调整，也补充了问卷及清楚的图表。

最后，祝福您和您的孩子很快都能好好睡觉。

安妮特·卡斯特-察恩哈特穆特·莫根罗特推荐序：好父母的智慧在育儿杂志近10年的工作经历常令我感慨：孩子的问题从来都“不简单”。

“不简单”不仅仅是因为吃喝拉撒睡的每一件小事都足以将父母折磨得心力交瘁——作为妈妈，我自己在这方面有过切身的体会；还因为几乎每个小问题的背后往往都牵扯着许多其他的问题：我的孩子吃得太少了！

为什么觉得少？

因为隔壁的孩子吃得更多。

为什么他要吃得跟隔壁的孩子一样多？

因为我担心他不长个儿。

他不长吗？

长。

那你还担心什么？

我……我觉得他吃得少是因为我不会做吃的，我担心我不是个好妈妈。

……是的，每个看似简单的生活习惯、睡眠或者营养问题的背后，往往藏着教育问题、理解问题、行为问题，也包括父母自己的需求和心理问题。

所以一个优秀的儿科医生往往也是经验丰富的儿童心理学家，而一个聪明的儿童心理学家往往也能洞悉妈妈内心的“秘密”。

这就是我喜欢这套丛书的原因。

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。

当你终于迎来一个甜美安宁的夜晚，当你们家的餐桌终于不再是战场，当愤怒和失望被爱接纳，当争执被理解消弭于无形，你学会的并不仅仅是如何教会孩子正确的行为，还有如何倾听孩子内心的声音，以及如何尊重自己作为父母的需要。

而体会到这一点，你也就具备了“如何做个好父母”的智慧。

《我和宝贝》杂志主编 钟煜

<<每个孩子都能好好睡觉>>

内容概要

对于育有宝宝的家庭来说，孩子是否能每晚安睡，不仅关系到父母和孩子的身体健康，还会影响亲子关系最初的和谐。

这本书中独一无二的“宝宝睡眠学习计划”原来只被作者当成让自家孩子甜睡整晚的“秘密武器”，写入书中一经出版后迅速成为拥有70万读者的畅销宝典。

这本德国实用经典育儿书从最基本的睡眠知识入手，从科学角度为父母讲解了宝宝的睡眠过程，缓解了育儿父母们不必要的焦虑；并且还针对宝宝切实存在的各类睡眠问题，提供了被无数父母实践过的“睡眠学习计划”和“暂停法”、“角色扮演”、“故事疗法”等简单易行的方法，帮助父母尽早让孩子能每晚安睡。

<<每个孩子都能好好睡觉>>

作者简介

安妮特·卡斯特-察恩 (Annette Kast-Zahn)

心理学硕士及行为治疗师，提供父母咨询及儿童辅导，治疗经验丰富。

在少子化的德国，作者育有三名子女。

她从自身与多年的诊疗经验中，探索出深入浅出的教养指南。

创作了这套（《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》）在全球畅销百万册的实用育儿宝典。

哈特穆特·莫根罗特 (Hartmut Morgenroth)

儿科医生，曾在德国多所儿童医院担任主治医生，是两个孩子的父亲。

1982年开设私人诊所，每天在门诊中都会遇到父母询问该如何引导孩子乖乖吃饭、好好睡觉。

20多年来，他诊治了许多有睡眠与饮食问题的儿童，并将丰富的经验凝结在本书中，与广大父母分享。

<<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 睡觉真美妙

我的孩子不肯睡

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

儿童睡眠知多少？

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

<<每个孩子都能好好睡觉>>

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觉

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

如何帮助孩子早点儿上床睡觉？

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

<<每个孩子都能好好睡觉>>

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

<<每个孩子都能好好睡觉>>

章节摘录

第二章 让你的孩子成为“易入睡宝宝” 宝宝出生后的第一周，对所有人来说都是很兴奋的时期，尤其是第一胎。

许多父母，在情感上完全被这个彻底改变他们生活的小生物给淹没。

他们绝不让宝宝离开视线范围，不管白天还是夜晚，宝宝一定要近在咫尺。

在许多父母身上，伴随这些正面的感情而来的还有疲惫，偶尔加上力不从心的感觉——尤其宝宝哭闹不停，父母难得片刻宁静，更别提好好睡一觉了。

到底该听从哪些建议呢？

当你的宝宝还小，甚至未出世时，你都有机会在这个阶段养成孩子良好的睡眠习惯，麻烦根本不会发生。

如果你的孩子已经几个月大，也有了非常固定却不太好的睡眠习惯，他可能会在刚开始要改变这种情形的时候反应激烈。

我们会在第三章里介绍如何养成孩子良好的睡眠习惯，同时又兼顾到他的睡眠需求。

在接下来的几页里，我们要说的是如何让你的孩子从出生的第一天起就容易入睡。

你现在已经大致知道良好的睡眠习惯从何而来，会造成什么影响。

你可以利用这些信息，主动预防孩子的睡眠问题。

宝宝怎么睡才安全？

提到孩子的睡眠，最重要的就是安全。

在德国，1万个婴儿中就有5个在1岁之前猝死，通常原因不明。

一个之前看似完全正常健康的婴儿，忽然在睡眠中意外死亡，这是满1岁以前婴儿最常发生的死因。

宝宝两个月和3个月时风险最大，之后就会明显下降；第6个月开始，概率变得很小；1岁以后，危险性已微乎其微。

婴儿猝死的原因仍不明确，但近几年有越来越多针对潜在危险性进行的研究，提出了许多有效的预防建议。

1990年之前，在德国，1万个婴儿中有18个猝死，每年有多于1 000件的死亡案例；2004年已降到323件。

荷兰通过积极的倡导，婴儿猝死的死亡率为欧美最低——1万个以上的婴儿才有1个猝死。

如果德国也能办到，每年就可以多存活250个孩子。

以降低风险为目标父母该怎么做才能将婴儿猝死的风险降到最低？

以下两页是一个美国医学院儿科医生工作小组，根据最新的研究成果所提出的建议。

或许你会纳闷，婴儿猝死鲜有发生，为何需要如此重视？

我们认为，当一个健康的孩子就这样在睡眠中死去，这是可怕的悲剧。

只要能够阻止一件，花多少功夫都是值得的。

怎样做最有效六大要点，确保宝宝的睡眠安全：1.睡觉时务必让宝宝面朝上仰卧宝宝出生后应该立刻习惯面朝上的姿势，最好在医院就开始。

过去我们认为仰卧会让宝宝容易噎到，这是不对的。

千万不要让你的孩子俯卧。

侧卧也要避免，因为宝宝容易一翻身就变成俯卧。

只有面朝上是安全的。

在美国，宣传口号做得非常顺口，叫做“背式睡眠”（back to sleep）。

你怎么记并不重要，但是千万要照着做。

2.停止抽烟除了俯卧之外，抽烟在风险排行榜里高居第二。

抽烟固然对肚子里的胎儿特别致命，但孩子出生后你也应该给他提供一个无烟害的环境，因为你很清楚——二手烟一样危险。

3.给宝宝一张合适的床你的宝宝需要一张坚实有弹性的婴儿床和一个睡袋——其他像是枕头、被子、羊毛皮、松软的衬垫、床头罩等等，都是多余的。

<<每个孩子都能好好睡觉>>

你的孩子需要呼吸，得到空气。

太软的衬垫或者上述其他物品可能会阻碍呼吸。

基于同样的理由，就算是可爱的毛绒玩具，在孩子满1岁以前，也不宜带到婴儿床上。

你的孩子不需要枕头，也不需要盖被子。

一件可以按季节调整厚薄的合身睡袋，永远是最能温暖宝宝的，而且宝宝也不会把睡袋拉起盖到头上。

至于在最热的夏天，孩子只需要穿一件薄衣，其他什么都不需要。

4.注意室内不要太温暖室温18摄氏度已经够暖和。

宝宝冬天睡觉时，也不需要戴帽子和盖被子。

不要让孩子过热。

你可以用手试探孩子两个肩胛骨之间——如果皮肤摸起来温暖干燥，那就一切正常。

5.让孩子在小床上睡，但是自己要睡在他的附近对刚出生到6个月大的宝宝来说，最安全的睡觉地方是父母房间里自己的小床上。

宝宝满1岁以后，你也应该睡在听得见宝宝声音的地方。

哺乳或喂奶的时候，宝宝当然可以和大人一起躺在床上，但是之后要再把宝宝放回他自己的小床。

如果你爱抽烟、太疲劳、吃了药或者喝了酒，你的宝宝更不该和你一起睡。

和宝宝一起睡在沙发上尤其危险。

6.哄宝宝睡觉时给他吸吮奶嘴没有人知道为什么，但是奶嘴能避免猝死的风险。

请注意：哺乳比吮奶嘴重要。

刚开始如果不能两全其美，那就先等1个月，待哺乳顺利以后再给孩子吮奶嘴。

如果你的孩子拒绝吸吮奶嘴，千万不要勉强他！

白天或晚上哄宝宝入睡时让他吸着奶嘴。

如果宝宝睡着之后奶嘴掉了，就不要再把它塞回去。

睡眠时间与入睡习惯你现在已经知道，在孩子满周岁前怎么睡最安全。

接下来我们要谈的是，如何尽早让你的孩子成为易入睡宝宝。

在第一章中，你已经知道新生儿还无法分辨白天或夜晚。

他饿了就醒、饱了就睡，有时候每1~2个小时就要吃一次。

要再等上4~6个月，他体内的生物钟才会发育完全。

这个生物钟会调整体内机制以适应睡眠状态，比方说，让体温在夜间降低。

但是这个生物钟和一天24小时的周期并不一致。

在没有规律的三餐、起床上床睡觉等外来影响的情况下，我们的生物钟在大约25小时之后才会宣告第二天的开始。

也就是说，我们总是有1小时的“库存”。

或许你在度假的时候也亲身经历过——孩子经常一天比一天更晚上床，而且假期接近尾声时，早上常睡到爬不起来。

儿童，也包括小婴儿，需要某种规律性，他们的生物钟才能调整成有规律作息的一天。

在婴儿出生的第一周，你就可以帮助他辨别白天和夜晚，找到一个良好的睡眠周期。

换尿布和哺乳在夜间，只有当宝宝尿布真的很湿时才需要更换。

灯尽量不要太亮，而且喂完奶后马上把宝宝放进他的小床。

减少“活动”从一开始就让宝宝只在白天玩耍。

比方说，在白天，你可以把换尿布这类例行程序延长，一边换一边亲吻宝宝；宝宝刚刚醒来，或者睡足了的时候，要给他特别多的关爱，抱他、摇他，或者让他坐在婴儿车里推他。

但是一到夜间，就必须保持环境的宁静。

夜间喂奶如果你的宝宝吃完奶不愿意马上睡着，可以让他独自玩一下。

等到他开始哭闹、没有办法安静下来，再去安抚他。

你可以轻轻抚摸他、抱他、摇他、唱歌给他听，或者跟他说话。

但是夜间经常给宝宝喂奶是没有意义的，尤其是当他早就吃饱了的话。

<<每个孩子都能好好睡觉>>

只有在特殊情况下，你才必须为了安抚宝宝而喂奶。

否则，不论白天或夜晚，要渐渐拉长喂奶时段的间隔会很困难，有些宝宝甚至每隔1小时就要吸妈妈的乳头以寻求安慰。

相反，如果你用别的方式安抚宝宝，他就能学着不需要靠着妈妈的胸脯就能入睡。

那么，宝宝夜里只有真正饿了才会醒来。

白天哺乳即使是白天，也只有新生儿或者消化能力不好的宝宝才需要每隔1小时就喂奶。

如果你的宝宝很健康，而且体重正常增加，你可以在他4~6周大的时候，开始每隔3小时喂一次奶。

到了夜晚，再把间隔拉长一些。

找到规律性周期新生儿头几周在睡眠的需求上有非常大的个体差异。

有些孩子只睡10个小时，另一些几乎每天要睡上20个小时。

如果你觉得宝宝累了，就让他睡。

刚开始还不需要去计划宝宝一天得睡几次。

什么时候上床？

当你的宝宝6周大的时候，可以在白天培养一些规律性。

你可以试试“两小时周期”——不论他之前睡了多久，只要宝宝醒来两个小时后，就把他放回小床上

。

如果你的宝宝差不多3个月大了，你可以每晚在固定时间让他上床，白天则在固定时间让他小睡。

这个年龄的孩子白天还需要睡3次（请见图1-4）。

如果你的宝宝白天睡得特别久，请你叫醒他。

尤其是到了下午，最好能拉长他醒着的时间。

如果这时候他精神还很好，你可以跟他玩。

醒着上床你可以从孩子很小的时候开始，趁他还醒着就把他放到床上。

万一偶尔他在你胸前睡着了也没有关系，你不需要把他叫醒。

宝宝6~12周大的时候，你就可以规律地在他还醒着的时候把他放到小床上。

这个时期的宝宝最能学习独自入睡。

很快地，你的宝宝就可以好好睡过夜。

.....

<<每个孩子都能好好睡觉>>

媒体关注与评论

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！

——台湾人气妈妈博主 水瓶面面我一手带大三只“磨娘精”，各种哄睡方法都用尽：抱、摇、拍、唱歌、牵手，到如今才读到本书震撼不已的论点：“需要父母哄睡觉的孩子，夜里平均少睡1个小时！”

原来所有工夫都是帮倒忙，妨碍到宝贝学习自个儿“一觉到天明”！

跟着本书这样做 简短的温馨仪式之后，立即画下句号，关灯、亲吻、道晚安，马上离开房间！

6个月宝贝的生物钟已发育完全，可以在两天到两个星期内学会独自入睡，并且一觉到天亮！

赶快试试本书的妙招！

——台湾人气妈妈博主 彭菊仙Chu-Chu妈咪是谁说孩子没满1岁前没法一觉到天明？

小女鳗鱼是个好奇的新生儿，一开始睡眠总时间还不到9小时。

长期的疲劳轰炸让我们在她4个月时，下决心实施这本宝典教的方法。

计划开始第一天，她高声啼哭一个半小时，4天后，她已经可以在固定时间，不需特别协助情况下，白天睡两次、晚上睡过夜，总时数达14小时。

白天我有固定时间做事，半夜也不用撑着疲惫的身体起床。

真的是孩子睡得饱，爸妈心情好。

——本书译者颜徽玲

<<每个孩子都能好好睡觉>>

编辑推荐

风靡全球，畅销百万册的德国经典育儿系列孩子的“睡眠问题”一本全解决如果自宝宝出生后，日夜颠倒的睡眠，已让你备受疲劳轰炸如果你希望尽快找对方法、有效帮助孩子建立良好的睡眠习惯如果你想尽早拯救全家人的睡眠，唤回曾经那个活力四射的家那么，《德国实用育儿经典系列：每个孩子都能好好睡觉（珍藏版）》这本书便是给你量身定做的“秘密武器”！

作者的观点旗帜鲜明，给出的方案科学有效且立竿见影：
· 6个月宝贝的生物钟已发育完全，每个健康的孩子自6个月大都能学会好好睡觉；
· 贯彻“睡眠学习计划”，通常可以让孩子在两天到两个星期内学会独自入睡，且能“一觉到天明”；
· 实行“睡眠学习计划”，绝不是抛下孩子不理，而是在帮助孩子学习他本应会做的事——不被干扰地睡觉；
· 对于不同的睡眠问题，还有“暂停法”、“角色扮演”、“故事疗法”等多种方法供父母选择，新手爸妈可以依照自家宝宝情况，找出一个最适合自己的处方。

越早贯彻“睡眠学习计划”，越早为宝宝和全家迎来一个甜美安宁的夜晚！

<<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>