

<<婴幼儿睡眠与成长>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿睡眠与成长>>

13位ISBN编号：9787513205818

10位ISBN编号：7513205817

出版时间：2011-9

出版时间：中国中医药出版社

作者：刘玺诚，王惠珊 主编

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>

<<婴幼儿睡眠与成长>>

内容概要

睡眠医学是一门正在发展的新兴学科。对儿童来说，睡眠对健康的影响较成人更重要。在新生儿、婴儿、儿童及少年的生长发育过程中，都有可能发生各种睡眠问题，甚至睡眠疾病，对儿童的生长发育和健康结局可能带来不利的影响。然而，这个学科在我国尚未受到普遍重视，儿童睡眠的研究与发达国家相比尚存明显差距。

《婴幼儿睡眠与成长》一书针对保健和临床实际应用，从睡眠的生理、结构及不同年龄儿童的睡眠特征，睡眠与喂养和睡眠剥夺对婴幼儿认知功能的影响，良好睡眠习惯的培养，睡眠障碍的国际分类标准，儿童常见睡眠障碍疾患的诊治及婴幼儿睡眠障碍案例的剖析到多导睡眠图的工作原理、方法及临床应用，均作了简明扼要的阐述。相信本书不仅对儿科医生、妇幼保健工作者、研究儿科睡眠的学生有重要的参考价值，对正在养育子女的年轻父母的正确育儿也有积极的指导作用。由于睡眠疾患既能防又能治，相信随着对睡眠问题及睡眠疾患的诊治水平的认识和技术水平的提高，必将对优生优育的国策，对儿童的生长发育发挥积极的推动作用。

<<婴幼儿睡眠与成长>>

作者简介

刘玺诚，男，1982年首都医科大学硕士学位，1987年美国爱因斯丹医学院访问学者，2001年澳大利亚悉尼大学高级访问学者。
首都医科大学博士生导师，研究员，北京儿童医院支气管内镜中心主任。
现任中华医学会儿科学会全国儿科支气管镜协作组组长，中华医学会儿科学会全N)D童睡眠医学协作组组长；亚太地区儿童睡眠专家联合会常委。
长期从事儿童睡眠医学和儿科支气管镜术——儿科介入肺科学全国范围的临床应用推广、技术支持、科研和交流工作。
1998年和2000年两次获北京市科学技术进步三等奖。

<<婴幼儿睡眠与成长>>

书籍目录

第一章 睡眠与生长发育

第一节 睡眠生理

- 一、睡眠分期
- 二、睡眠生理意义
- 三、睡眠结构
- 四、睡眠的年龄特征
- 五、睡眠质量标准

第二节 婴幼儿睡眠与认知

- 一、婴幼儿认知功能的发育
- 二、睡眠在婴幼儿认知发育中的作用
- 三、睡眠剥夺对婴幼儿认知功能的影响
- 四、儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征与认知功能障碍

第二章 良好睡眠习惯的培养

第一节 睡眠与环境

- 一、声音
- 二、温度
- 三、湿度
- 四、光亮度
- 五、卧室

第二节 睡眠与喂养

- 一、喂养方式
- 二、食物种类
- 三、睡前饮食
- 四、夜间进食

第三节 婴幼儿睡眠卫生习惯

- 一、睡眠时间

.....

第三章 儿童睡眠障碍

第四章 儿童睡眠障碍的防治

第五章 睡眠障碍的诊断技术

第六章 婴幼儿睡眠障碍案例剖析

附录

参考文献

<<婴幼儿睡眠与成长>>

章节摘录

版权页：插图：如果在自己的床上同样睡得很好的话，孩子会感到很骄傲、很独立。

此时父母给予小小的奖励是很有帮助的，例如，孩子每在自己床上睡一夜，父母就奖一面小红旗，积累了一定的小红旗后，就可以用来换一个小奖品。

但是奖励要谨慎，只能把奖励作为对他的支持，而不能无限制的扩大。

2.暂时隔离有些父母对“回到自己床上去”掌握不好，他们讲“我们的孩子根本不想躺在自己的床上，他会马上站起来，来到我们的床上。

最终成了一种猫捉老鼠的游戏”；有些父母则根本没有精力和耐心，将孩子一而再地送回去。

这时候，我们建议一个更严格的方案，这个方案中孩子的房门是否开着、还是短时间地关上（不是锁上！

）是实施的关键。

几乎所有的孩子更愿意让门开着，他们很容易达到这一要求，只要他们呆在自己的床上。

如果孩子不躺在自己的床上，而是起来在房间里到处跑，就会出现不太舒服的结果：门暂时地关上。

这就是所谓的“空间隔离”法。

“空间隔离”本来是一种教育激励措施，是指母亲和孩子之间一种短期的空间的分离。

母亲抱起孩子，把他放在房间另一角的椅子上，如果孩子还很小的话，则放在带背带的安全椅上，并跟孩子这样讲：“这样不行，你现在必须呆在这儿。

”如这样做不管用，则把孩子放到另外一间房去，可以是隔壁的房间或孩子的房间。

一般要把门关上，甚至要把门锁上。

隔离措施只允许短时间实施，这一点十分关键。

约1分钟后打开房门，给孩子一个和平的建议：“现在好了吗？

”，如果他的行为还没有改变的话，继续关上房门1~2分钟。

很多孩子很快就安静下来了，有些孩子则用小拳头或物件敲击房门。

这个时候可将等待时间延长数分钟，然后进入孩子的房间。

隔离的时间（以分钟计算）决不允许超过孩子的年龄（以岁计算），2岁时最多2分钟，4岁时最多4分钟。

这不是在惩罚孩子，只是通过空间的隔离给孩子规定一个限度。

这种方式虽然让孩子不舒服，但不会给他造成心理上的负担。

当孩子尝试让自己安静下来，应该表扬并支持他，孩子通过自己的行为，可以很快与您重新建立积极的接触。

如果孩子继续采取不被接受的行为方式，只能延长令人不愉快的隔离空间。

<<婴幼儿睡眠与成长>>

编辑推荐

《婴幼儿睡眠与成长》由中国中医药出版社出版。

<<婴幼儿睡眠与成长>>

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>