

<<宝宝睡眠>>

图书基本信息

书名：<<宝宝睡眠>>

13位ISBN编号：9787538460100

10位ISBN编号：7538460101

出版时间：2012-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：王锐

页数：159

字数：200000

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>

<<宝宝睡眠>>

内容概要

王悦编著的《宝宝睡眠(零烦恼育儿)》：宝宝从出生到6岁左右，睡眠问题往往都会困扰着爸爸妈妈。宝宝是个“夜猫子”，怎么办?宝宝是个“夜哭郎”，怎么办?这本书会讲述很多引导孩子睡眠的技巧。

<<宝宝睡眠>>

书籍目录

第一章 第1月

宝宝睡眠

你应该这样做

判断健康睡眠的5个方面

了解宝宝入睡的最佳时机

创造安全舒适的睡眠环境

适当拥抱, 改善宝宝睡眠

尽量做到宝宝饿了就喂他奶吃

掌握宝宝疲倦时的表现

以4小时为周期叫醒宝宝一次

帮宝宝分清白天和黑夜

帮宝宝学会自己安静

建立固定的睡眠程序

帮宝宝养成良好的睡眠习惯

你不应该这样做

抱着宝宝一起睡

在婴儿床上放枕头或玩具

宝宝睡觉时盖得太厚

在家里抽烟

二手烟抽走宝宝的健康

如何避免二手烟对宝宝的危害

长时间摇晃着帮宝宝睡觉

抱着宝宝直到宝宝睡着

睡眠时过于关注宝宝

知识面面观

睡眠能提高身体抵抗力吗

宝宝会做很多梦吗

宝宝的睡眠时间有硬性指标吗

新生儿需要睡枕头吗

宝宝要睡怎样的枕头

母乳喂养对宝宝睡眠有帮助吗

肠痉挛和睡眠有什么关系

健康宝宝也会发生肠痉挛

应对肠痉挛

吃奶和睡眠有什么关系

如何给饿醒的宝宝喂奶

与睡眠相关的小知识

如何防止宝宝在睡眠中猝死

除了睡眠外, 还有哪些情况会导致宝宝猝死

婴儿床安全准则有哪些

第二章 第2~5月

宝宝睡眠

你应该这样做

在前6个月让宝宝仰睡

帮宝宝养成规律的睡眠

<<宝宝睡眠>>

掌握帮助宝宝睡眠的方法

帮宝宝学会吮吸拇指

宝宝哭泣的时候，对他微笑

你不应该这样做

长期让宝宝睡过软或过硬的床

让宝宝穿太厚的衣服睡觉

知识面面观

小睡很重要吗

小睡如何分配

宝宝睡觉时能用空调吗

哪些疾病易导致宝宝睡眠异常

宝宝打鼾会影响睡眠吗

随着大脑发育，宝宝会改变睡眠习惯吗

3~4个月的宝宝睡眠状况

如何安排3~4个月宝宝睡眠

如何培养宝宝自我入睡的能力

第三章 第6~7月

宝宝睡眠

你应该这样做

逐步纠正宝宝入睡难

建立更完善的睡眠时间表

你不应该这样做

过度使用电热毯

电热毯使用不当的害处

让宝宝在强光下睡觉

知识面面观

法伯睡眠法是什么

宝宝睡眠不好，爸爸妈妈相互指责怎么办

“白噪声”能帮助宝宝睡眠吗

如何科学使用夜灯

对待睡前哭闹，态度要既关爱又坚定

第四章第8~10月

宝宝睡眠

你应该这样做

坚持有规律的睡前程序

看不见不表示不惦记

正确对待宝宝的早起

独立的过程中会有磕磕绊绊

明智地对待宝宝的花招和发怒

让自己保持冷静

你不应该这样做

在夜间频繁喂奶

因为搬家而影响宝宝的睡眠

因过于关注而打扰宝宝睡眠

知识面面观

夜惊也让爸爸妈妈感到害怕

宝宝何时可以培养独立睡眠

<<宝宝睡眠>>

怎样让病愈的宝宝恢复睡眠

宝宝怕黑怎么办

双职工家庭如何安排宝宝睡眠

第五章 第1~1.5岁

宝宝睡眠

你应该这样做

让宝宝每天有1~2次小睡

给宝宝换张大一点的床

你不应该这样做

过度喂食宝宝

知识面面观

宝宝不愿意在床上呆着怎么办

宝宝做噩梦怎么办

宝宝夜惊怎么办

宝宝睡醒后有眼屎怎么办

第六章 第1.5~2岁

宝宝睡眠

你应该这样做

找出宝宝不想睡觉的各种原因,并有针对性地改善

注意保护梦游的孩子

尽量让宝宝不要拒绝小睡

你不应该这样做

因宝宝夜间哭闹而情绪恶劣

宝宝因为睡眠不足而受伤

知识面面观

宝宝晚上发热怎么办

宝宝哪些睡眠状况要注意

第七章 第2~3岁

宝宝睡眠

你应该这样做

正确处理宝宝睡觉磨牙

安排好宝宝的午睡

正确对待宝宝的赖床

你不应该这样做

一直使用同一种督促方式

让两个孩子睡同一房间是好是坏

知识面面观

宝宝梦游怎么办

如何处理跨时区睡眠问题

第八章 第3~6岁

宝宝睡眠

你应该这样做

小睡消失后调整宝宝睡眠

循序渐进地帮助宝宝入睡

你不应该这样做

使用药物来让宝宝入睡

小时候不必强调他的睡眠习惯,等入园前调整过来即可

<<宝宝睡眠>>

知识面面观

宝宝尿床怎么办

宝宝患异位性皮炎怎么办

学龄儿童睡眠不足怎么办

如何为学龄儿童创造良好睡眠条件

宝宝为什么在夜间撞头

入学前需要改变睡眠策略吗

<<宝宝睡眠>>

章节摘录

版权页：插图：电热毯使用不当的害处 容易造成宝宝感冒 宝宝生机旺盛，夜间睡觉一般略有微汗，用电热毯后，被温迅速升高，加速了宝宝的新陈代谢，往往出汗更多，一旦手脚伸出被外，极易受寒而感冒。

另外由于被温升高，而居室的温度依然如故，里热外寒，冷空气对宝宝娇嫩的呼吸道黏膜加强刺激后，易引起黏膜干燥，出现口干咽痛。

所以给婴幼儿睡电热毯是造成反复感冒的一个诱因。

由于婴幼儿的大脑还处在不断的发育完善之中，体温调节中枢尚不发达，对体温缺乏应有的调节能力，体温容易受到环境的影响。

电热毯加热速度较快，随着被窝内温度的急剧升高，孩子的体温也骤然升高，体内的大量水分经皮肤和呼吸道散发，时间一长，极易引起脱水，脱水后又使体温更加升高，造成恶性循环。

如果失水量增多，宝宝可能出现哭声嘶哑、烦躁不安等轻度脱水现象。

一旦发生这种情况。

应先给孩子喝杯水，观察一下，一般孩子都会平静下来，很快恢复正常。

要是孩子饮水后仍然烦躁不安。

那么，应及时送医院诊治。

容易发生脱水 由于婴幼儿对大小便的控制能力较差，尿床是常有的事。

尿床后，容易引发电热毯漏电，后果将不堪设想。

所以，一定要在睡觉之前通电，给被窝加热，待孩子上床前，即切断电源。

或者用厚的毯子、褥子将电热毯隔开，避免与人体靠得太近。

经验之谈 由于宝宝对大小便的控制能力较差。

尿床是常有的事。

尿床后，容易引发电热毯漏电，后果将不堪设想。

最好不要给宝宝使用电热毯。

倘若使用，应在睡觉之前通电，给被窝加热，待孩子上床前，即切断电源。

小孩子的身体活力比较大，俗话说“小孩屁股上三盆火”，所以他们并不怕凉被窝，如果习惯了电热毯的热度，会使孩子对寒冷的抵抗力下降，免疫力降低，影响生长发育，不推荐使用。

实在怕他们冷的话可以在被子里面加一层毛巾被，柔和的表面可以减低皮肤与被子接触时产生的冷感

。

<<宝宝睡眠>>

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>