

<<韦氏婴幼儿睡眠圣经（全两册）>>

图书基本信息

书名：<<韦氏婴幼儿睡眠圣经（全两册）>>

13位ISBN编号：9787802518926

10位ISBN编号：780251892X

出版时间：2011-7

出版时间：金城

作者：(美)金姆·韦斯特//乔安娜·凯南|译者:李寒

页数：536

译者：李寒

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>

<<韦氏婴幼儿睡眠圣经（全两册）>>

前言

自《韦氏婴幼儿睡眠圣经》的第一版于2004年上市之后，我收到了来自世界各地数以千计的家庭的感谢，他们都使用了我的“安睡女士”系统帮助他们的新生儿、学步期的孩子和学龄前儿童——甚至于他们自己——获得良好的睡眠。

在这个经过修订与勘校的版本中，我的目标是让它阅读起来更轻松。

在本书中，我更新了关于儿童睡眠安全、安慰奶嘴应用以及母乳喂养指南的最新儿科研究成果。

(是的，你可以依照自己的意愿进行母乳喂养，同时还能保证家人在夜晚获得良好的睡眠。

)我对一些父母反应较为难懂的章节进行了扩充，包括逐步减少夜间哺喂次数以及将学步期幼儿的白天休息次数从两次转变为一次的复杂训练。

我增加了一些关于处理几个孩子共同睡眠问题的信息，还有在新生儿哭闹代表的不同含义方面新发现的一些有趣内容。

我还加入了一些新的小技巧来帮助父母双方都能安心地与婴儿相处，并帮助婴孩建立起对父母的健康的安睡型依恋。

我很高兴海伦·盖拉拜蒂允许我分享她的著作《宝宝瑜伽》中的部分内容，我想你一定会和宝宝一样喜欢这些内容。

我还增加了一个关于产后抑郁症的章节，我希望所有的父母和祖父母都能阅读一下这部分。

它可以帮你注意到自己、朋友或者家人产生抑郁症的先兆，也能告诉你如何求助。

由于我在很多家庭中工作过相当一段时间，因此本书中长期坚持讨论的主题之一就是是否要与宝宝“同睡”或者说“同床”，如果要这样做，那么究竟要持续多久。

如果你愿意并且安全实现这种做法的话，我个人支持同床。

不过我也了解到许多家庭让宝宝和父母同床睡觉，并不是因为他们选择了同睡，只是因为不知道该怎么做而已。

所以我给出了许多建议，当你想要停止同床睡觉的时候可以参考；我还讲述了许多(我推荐给了许多一对一合作过的家庭)折衷的方法——同房。

这意味着你可以在起初的3~6个月内将宝宝安置在卧室中的另外一张床上，你随时可以够到的地方。

如果新生儿就在你身边，会使得夜间的哺喂更方便，也会让你的睡眠得到改善。

如果你看过其他关于父母照料孩子睡眠的书，你会发现那些书通常只包括了婴儿出生的头几个月或者最多一年的时间段。

你还得再买一些关于学步期幼儿和学龄前儿童睡眠的书。

我觉得这有点不合适。

首先，很多家庭不止一个孩子，我不想让你们买两本书！

此外，你会发现就算睡眠通常很好的孩子，随着儿童时期的发展都会遇到失眠的时候——比如他们日间的小睡从两次变成一次时，从婴儿床转到儿童床上时，当父母出门旅行时，或者一个孩子有弟妹降生，等等，这些都是常见的例子。

并非所有的孩子都能按照严格的作息表生活。

幼儿也许会在11个月大时遇到成长中的重要事件，而同样状况的另外一个孩子却有可能在13个月的时候才发生这样的情况，这都很正常。

但我并不希望你得翻阅两本书才能找到可以解决你自己特殊问题的答案。

当然，这意味着本书会很长！

在这个版本中，我尽量让那些睡眠不足的父母们能更轻松地从本书中找到他们需要的信息。

你会看到很简单的插文、小技巧 and 附表！

我希望这些都能有所收益。

虽然本书中涵盖了从新生儿到五岁的时间段，但“安睡女士”系统实际上只有两个特殊的阶段。

在婴儿的头几个月，我们的重点在于抚慰婴儿的技巧和建立基本节奏与惯例来帮助婴儿学会入睡。

这部分略显平常但却非常有效。

对于很多婴儿来说，这时建立的基础能够帮助他们自行人睡，并且在四至六个月时能够整夜安眠。

<<韦氏婴幼儿睡眠圣经（全两册）>>

另外一些婴儿也许需要更多的帮助，我的“安睡女士渐进法”提供的睡眠塑造系统相当有组织性而且手段柔和。

但这种方法并非为新生儿设计的。

通常在宝宝六个月之前我们都不建议使用这种方法。

有些父母可能在四个月的健康宝宝身上就成功地使用了“安睡女士渐进法”，但如果此时这种方法不奏效也不要放弃。

按照我推荐的适合四五个月的幼儿的方法一步步进行，如果需要的话在宝宝六个月大后再尝试一次渐进法即可。

在开始任何睡眠训练方法之前，最好先去造访一下宝宝的医生。

最后一点也绝对是最必要的想法。

你知道为什么在房地产行业中最重要元素就是位置、位置、位置吗？

同样的，在父母对婴幼儿的教育中最重要的元素则是一致性、一致性、一致性。

对于睡眠尤其如此。

花上一点时间让你自己熟悉我的理念和系统。

当你准备好付诸行动后，就必须坚持一致性。

前后不一对孩子没有好处，那只会让孩子感到迷惑。

如果孩子不知道他到底该怎么做，或者你到底希望他怎么做，那会造成为了减少孩子的哭闹，反而导致孩子更多哭闹的状况。

这不是我们的本意。

如果在某些时候你确实没法坚持，那就让你的配偶或者家人接手。

找另外一对父母做你们的睡眠教育伙伴，每早通个电话互相交流一下，比如你打算如何引入新的婴儿食谱或者锻炼计划，等等。

研究表明，无论你选择了什么睡眠方法——尽管我希望你能选择我的方法，但我也知道你会会有很多种选择——坚持前后一致绝对是成功的最重要因素。

祝好梦 有照临床社会工作者金姆·韦斯特 “安睡女士”

<<韦氏婴幼儿睡眠圣经（全两册）>>

内容概要

本书详细介绍了0~5岁婴幼儿的家长该如何循序渐进让宝宝安睡的方法，其中包括如何培养宝宝的睡眠习惯及疾病预防等。

意在帮助父母建立一个计划表改善孩子的睡眠，但同时对父母适当修订计划从而找到适合他们的孩子与家庭的生活方式也给出了实用、科学的建议。

这本书不同于通常指导睡眠的书，作者认为不顾婴儿感受、任其哭泣的作法只是解决问题的短暂办法，而且从长远来看是一种损失。

本书通篇语言浅显易懂，给读者营造了轻松愉快的阅读感受。

本书不仅可以指导父母，对儿科医师和其他育儿专业人士也同样有参考价值，堪称“宝宝睡眠圣经”。

。

<<韦氏婴幼儿睡眠圣经（全两册）>>

作者简介

金姆·韦斯特

人称“育儿韦嫂”，是一名深受美国读者尊敬的儿童与睡眠问题专家。

近12年中，金姆·韦斯特帮助上千万个家庭用柔和而有效的方法教会他们的婴儿与幼儿如何入睡，如何睡得安稳。

她曾接受过美国有线电视新闻网(CNN)、早安美国、费尔博士脱口秀、今日秀和全国广播公司(NBC)夜新闻等节目的专访。

她的著作受到《父母》《华尔街日报》《华盛顿邮报》《今日美国》《宝宝说》《巴尔的摩太阳报》《每日电讯报》《爱尔兰独立报》和美联社的一致好评。

韦斯特有长达13年的家庭顾问经验。

她有两个可爱的女儿，她们一起住在马里兰州的安纳波利斯。

乔安娜·凯南

她是一名记者，同时也是两个孩子的妈妈，在苦苦寻找她的小儿子睡眠问题的解决方法时，她与金姆·韦斯特相识。

现居华盛顿区。

<<韦氏婴幼儿睡眠圣经（全两册）>>

书籍目录

0-1.5岁

书评

致谢

前言

初版前言

遇见安睡女士

第1章 安睡女士系统

第2章 入门指南与成功的小技巧

第3章 宝宝瑜伽

第4章 睡眠的基本要素

第5章 新生儿的正确起点

第6章 初生到5个月

第7章 6~8个月

第8章 9~12个月

第9章 13~18个月

1.5-5岁

第1章 一岁半到两岁

第2章 两岁半到五岁

第3章 这到底是谁的床？

第4章 帮助双胞胎或兄弟姐妹睡觉

第5章 噩梦、夜惊和梦游

第6章 医学问题

第7章 特殊状况

附录 婴儿的安全睡眠规范

<<韦氏婴幼儿睡眠圣经（全两册）>>

章节摘录

对于这个年龄段的孩子来说，我则建议你离开房间（尤其是如果孩子睡在床上而不是婴儿床上的时候），因为你的出现可能会刺激孩子，他会试图保持清醒并且吸引你的注意力，或者想要爬到你的膝头上去。

每十五或者二十分钟来检查一次孩子的状况，直到他再度睡着。

你需要使用一盏起床灯，或者用大一点儿的学步期儿童的音乐，来提示孩子何时他可以开始新的一天。

你可以将闹钟或者其他计时装置（可以在相关器材商店购买）连接到孩子卧室的灯上，或者使用带闹钟的CD播放器或者iPod。

起床灯（音乐）可以告诉孩子是应该继续睡还是至少要呆在床上，以及什么时候才可以起床开始他的一天。

把时间设置在早上6点，只要孩子能够连续一段时间睡到6点才起床，你就可以逐渐将时间再稍微向后拖。

将所有的电子设备都放置在安全区域之内，或者至少让孩子没法自己打开。

有些家庭喜欢用灯光是因为他们认为如果孩子确实睡着了的话，灯光就不太可能会吵醒孩子，但这还是要由你自己选择。

无论是灯光还是音乐，关键在于坚持。

如果你让孩子比起床音乐或者起床灯预定的时间早了哪怕十五或者二十分钟起床，开始新的一天的话，那他下一次绝对不会再认真对待起床音乐或者起床灯了。

<<韦氏婴幼儿睡眠圣经（全两册）>>

媒体关注与评论

作者分享了很多让宝宝深度睡眠的切身经验，从宝宝出生至五岁，无论有什么特殊情况，家长都能从中找到解决睡眠问题的方法。

作者韦斯特建议家长坚持温柔的方式，让孩子渐渐进入深度睡眠状态。

——《出版商务周报》《韦氏婴幼儿睡眠圣经》是第一本详细解释为什么晚上上床睡觉的时间对于许多孩子和他们的父母而言如此重要的书，并且给出了一种任何人都不会因此感到郁闷的解决方法。

——莫拉·罗兹《父母》杂志资深编辑这是给世界各地疲倦的父母们最好的礼物。

我强烈向那些存在睡眠问题的婴儿或者小孩们的父母推荐这本书。

——霍华德·班尼特医学博士，儿科医生，《干干爽爽起床：帮助孩子不再尿床的指导手册》作者如果做父母的会担心孩子存在睡眠问题，那么这本书就是最好的答案。

而且我认为本书相当有助益，并且格外简单易懂。

——安东尼·E·沃尔夫博士临床心理学家，畅销图书《不公平，杰里米·斯宾赛的父母让他整夜不睡！

》作者就在“男孩还是女孩”之后，新父母们最常听到的一个问题是“孩子睡得好吗？”

”看过金姆·韦斯特这本没有痛苦、实用而且很容易上手的书之后，他们就能够照实回答说，“当然，睡得无比香甜！”

——阿明·布洛特《准爸爸》以及其他六本关于父亲的畅销书作者父母和孩子都应该喜欢这本涵盖了整个儿童时期——从刚出生到五岁为止——睡眠问题的常识性的，有益家庭的指导性图书……这本书能够教父母们学会如何用温和的方式从新生儿时期就开始塑造孩子的睡眠习惯，免去了许多家庭都要经年累月忍耐的睡眠不足之苦。

——大卫·凯斯勒医学博士，前食品与药物管理局理事，现任加利福尼亚大学旧金山分校医学院院长

<<韦氏婴幼儿睡眠圣经（全两册）>>

编辑推荐

《韦氏婴幼儿睡眠圣经(套装全2册)》：给新手父母的最好礼物。

真实案例、技巧和训练指南，专业解决婴幼儿家庭的睡眠苦恼。

涵盖整个儿童期，最实用的家庭礼物，帮助父母解决一个最具挑战性的问题，孩子不再哭闹，父母不再苦恼，培养孩子良好的睡眠习惯，受益一生。

帮助父母解决一个最挑战性的问题，贴近孩子感受，解决父母难题。

<<韦氏婴幼儿睡眠圣经（全两册）>>

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>