

《宝宝不睡觉,妈妈怎么办》

图书基本信息

书名：《宝宝不睡觉,妈妈怎么办》

13位ISBN编号：978755510184X

出版时间：2014-8-1

作者：清水悦子,神山润

页数：184

译者：肖燕

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《宝宝不睡觉,妈妈怎么办》

内容概要

本书以改善宝宝的作息为主要内容，倡导用最符合自然的方式调整宝宝的生物钟，改善夜间哭闹毛病的同时也为宝宝奠定健康的好体质。用简单的语言浅显说明睡眠医学和心理学，适当加入理论，让妈妈理解宝宝夜间哭闹的原因，再针对不同类型的宝宝提出不同的改善方法。

每个月龄的宝宝生活作息、喂奶次数与时段都不相同，作者将宝宝从出生到5岁分为8个阶段，为每个阶段的宝宝量身订作合适的作息，让新手妈妈面对宝宝不明所以的哭闹不再手忙脚乱！

《宝宝不睡觉,妈妈怎么办》

作者简介

[日]清水悦子

专业保育师。毕业于东京保健科学大学，曾在东京都内医院工作。

因为长女半夜严重夜啼，陷入了产后忧郁状态。为了维系家庭的幸福，开始研究婴儿夜间哭闹的问题。从医疗从业人员的角度，提出夜间啼哭可能属于一种睡眠障碍，几经研究，设计出以生活作息为主的夜啼改善方法。很快，困扰她半年之久的宝宝夜间啼哭，在短短的5天内便得到改善。在此亲身体验的鼓励之下，进而想要帮助和自己一样苦于宝宝夜间哭闹的妈妈，于是考取了保育师执照。

此后，以“专治夜啼保育师”的身份，在网络上发表《让宝宝妈妈都能一觉到天亮安眠手册》。实践的妈妈超过3000名，好评如潮。

目前在御茶水女子大学攻读博士学位。在正式踏入婴幼儿睡眠研究的同时，也通过博客和电子邮件等渠道，随时接受妈妈们的咨询，积极地参与改善婴幼儿睡眠和夜啼的活动。

[日]神山润

医学博士。日本睡眠学会理事。

1981年毕业于东京牙科大学医学部。2004年成为东京北社会保险医院副院长，2008年担任院长。

2009年4月，成为东京湾浦安市医疗中心管理者。此外，还担任公益社团法人地区医疗振兴协会理事，日本儿童健康科学会理事，日本小儿神经学会评议员。

《宝宝不睡觉,妈妈怎么办》

书籍目录

第1章宝宝为什么夜啼

夜啼的原因

宝宝半夜醒来是很自然的事情

了解一下“梦话梦哭”吧

Column你意想不到的那些会引起夜啼的食物

第2章简单三步改善宝宝睡眠

先做到这个

陪宝宝睡和让宝宝独立睡哪个做法好

现代的生活方式也是夜啼的原因之一

让宝宝早点睡也没关系吗

Column带宝宝多出门

第3章让宝宝舒适的安睡日程表

理解宝宝的睡眠和生活的流程

不同月龄宝宝的安睡日程表

尽量让宝宝早点睡

如何应对早起的宝宝

给宝宝洗澡的恰当时间

上托儿所的宝宝日程安排要点

上面还有一个孩子的情况下,日程表安排要点

做一个专属于你的日程表

Column挤奶的建议

第4章改变哄宝宝睡觉的方法

为什么需要改变

检查一下是否有必要改变

不同类型宝宝的哄睡方法

减少宝宝抵抗的秘诀

妈妈的坚定意志很重要

不要对宝宝说“对不起”,而要说“没关系”

怎么也无法顺利进行的情况

Column这种魔法般的习惯让育儿变得很轻松

第5章哺乳与睡眠的密切关系

母乳与牛奶哪个更好

夜间哺乳躺喂更轻松吗

解决喂奶间隔短的烦恼

如何预防少量频繁哺乳

何时不再需要半夜喂奶

让妈妈也轻松胜任的夜晚喂奶时间

给夜间哺乳困难的妈妈

断奶后就会好好睡吗

宝宝睡眠时间突然变得很久一定要注意,可能是母乳的问题

Column只有爸爸能做到的夜啼对策

第6章夜啼是宝宝发出的信息

妈妈不要独自烦恼

有什么问题要告诉爸爸

“谢谢”是有魔力的词

加深与宝宝感情的小习惯

接受宝宝哭泣会更轻松

《宝宝不睡觉,妈妈怎么办》

妈妈觉得OK就是最好

按自然习惯生活而不强求很重要

结束语

《宝宝不睡觉,妈妈怎么办》

精彩短评

- 1、因为家有睡渣，中了睡眠书的毒，遇到就看，万一有新东西呢。事实证明，还是那九千九百九十九，前言说了挽留了多少人的三步曲，在我看来并无神奇之处，而且也一直在这么做。也许作者是日本人的原因，结尾全职麻麻对于粑粑的态度和做法倒是启发，感恩感激与感谢。4.22
- 2、简单来说就是更早的培养他正常的生物钟，但是一切都不是强制的，而是用自己的行动去影响。现在有太多的孩子得不到充足适宜的睡眠，一切都是父母忽视的原因，一旦生物钟形成，强迫就没有意义了
- 3、简单实用又符合亚洲文化国情的书。
- 4、午休的时间看完，收获一般。
- 5、四星。几乎一回家一口气看完。解答了我心中的许多疑惑。相信很多新妈妈都有这样的烦恼“宝宝不睡觉，我该怎么办”？书中给出的办法其实很简单，在没有看书前我基本上也是按照这个方法在做，这本书给了我很大的信心和支持。小甜橙现在的作息越发好了，希望他能一直这么乖下去。
- 6、主要针对夜啼，没有系统，详细的讲解具体安抚的方法。感觉讲得很空洞。
- 7、【2015.2.3 小小马1m】鬼使神差想起这本在友邻看到同学tag的书，立马买来钻研，硬是纠正了小小马夜不肯睡以及过度喂养的坏毛病，目前仍在努力纠正日间作息。对曾苦于夜奶频多的亲娘来说，真可谓及时润雨啊！
- 8、可以看看，没有特别立竿见影的办法，但是给你提供一种育儿观念，挺不错的
- 9、每一个阶段定期拿出来研究学习~

《宝宝不睡觉,妈妈怎么办》

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:www.tushu111.com