

# 《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](http://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](http://www.tushu111.com)