

<<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

## &lt;&lt;宝宝睡眠&gt;&gt;

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

## &lt;&lt;宝宝睡眠&gt;&gt;

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

## &lt;&lt;宝宝睡眠&gt;&gt;

## 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窝接触时产生的冷感。

。

<<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>