

<<婴儿的睡眠>>

图书基本信息

书名：<<婴儿的睡眠>>

13位ISBN编号：9787800249426

10位ISBN编号：7800249425

出版时间：2006-5

出版时间：中国画报出版社（原中国画报出版公司）

作者：高扎罗·平[Gonza]

页数：119

字数：60000

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>

## <<婴儿的睡眠>>

### 内容概要

婴儿在出生之前，就已经开始不断地睡去醒来了。

不过，这种先天性的睡眠节奏与日夜交替毫无关系。

新生儿天生知道怎么睡觉，却不知道我们想让他们什么时候睡、以怎样的方式睡。

在他们只有几个月大和几岁大的时候，父母的角色就是教会他们养成良好的睡觉习惯，并为他们创造良好的睡眠卫生条件。

这本书提出的一些简单方法能够帮助0-3岁的婴儿提高睡眠质量，从而提升他们的生活质量。

<<婴儿的睡眠>>

作者简介

作者：(西)高扎罗·平罗萨里奥·杰尼斯

## <<婴儿的睡眠>>

### 书籍目录

Part1 孩子睡眠的奥秘 1.睡眠的生理机制 2.有安全感的宝宝 3.对待睡眠的态度 4.出生之前的睡眠 5.前3年的睡眠Part2 孩子的睡眠问题 1.睡眠问题的重要性 2.孩子睡眠问题带来的后果 3.睡眠的难题 4.白天嗜睡 5.睡眠中的奇怪行为 6.睡眠中奇怪的姿势和动作Part3 解决孩子的睡眠问题 1.修正孩子的行为 2.渐时式根除 3.限制睡眠 4.早点儿醒来Part4 睡眠问题的预防措施 1.婴儿刚出生时的预防措施 2.婴儿6个月大时的预防措施 3.孩子1岁时的预防措施 4.孩子2岁时的预防措施

## &lt;&lt;婴儿的睡眠&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘睡眠大巴上的旅行 我们可以戏剧性地来表现孩子每晚睡眠时的夜间旅行，情景再现如下：  
候车 孩子上了车(或我们把他抱上车，即把孩子放到床上)，汽车开始发动，但没有立刻开车，因为要预热发动机，并等所有的乘客都入座。

这个准备工作得花上半个小时，我们把它叫做睡眠潜伏期，即孩子要入睡的时间。

旅程开始，大巴驶下山谷旅程开始了，第一个山谷是最深的一个，它又黑又深，根本听不到外界人群的声音。

乘客都熟睡了，而且越来越放松。

过了一会儿，我们甚至可以把孩子从这辆车抱到另一辆车上去，他都不会醒。

乘客偶尔会做一些翻身等动作，但仍旧呼吸均匀(非命令睡眠)。

有时，这个睡眠中的旅客面前突然会出现一些怪物，这些怪物把他们吓得大声喊叫(闭眼或睁眼，但是没看见任何东西)。

有些乘客甚至想跳车(这就是做噩梦或梦游)。

不过还好，由于山谷很深，怪物被困在谷底了，所以第二天乘客们通常不会记得昨晚的惊惧。

当车开出山谷时，我们的乘客变得越来越平静。

这个过程也就相应地分为四个阶段：浅睡期两个，深睡期两个。

刚进入睡眠的50-70分钟，是孩子整晚睡眠最熟的时候，时间长短随年龄不同而不同。

这段睡眠(即所有在山谷中的睡眠)能恢复孩子白天所消耗的体力。

登上山峰 车开始一点一点地爬夜间的第一座山峰了。

在接近山顶时，乘客的眼睛在眼皮下迅速地转动，好像在观察周围的村边景象，有时他们甚至会醒过来。

但这只是一个较低的山峰，紧接着便是一个平缓的下坡。

这是对大脑和学习很重要的一部分睡眠。

在此期间，孩子们牢牢地记住了他们白天所学到的东西。

这也就是为什么孩子比成人有更多的这类睡眠，因为他们在学习说话、走路和控制他们的瞳孔括约肌等等。

进入另一个山谷 汽车沿着路线继续前进，开入了另一个山谷。

夜间地图显示前面还有四五个被山峰挡住的阴暗的山谷呢。

光线和噪声能轻易地传入这些居中的山谷，因此刚开始安睡的乘客这会儿很容易被吵醒。

但凡事有弊必有利，由于“鬼怪”偏爱聚集在深一点儿的山谷，因此乘客此时不会受到他们的惊扰。

再度攀援 汽车再一次爬坡，这次这个顶峰并不险峻。

乘客想看见所有的景观并把它们统统牢记在脑子里。

有时周围的景象会使他们想起以前见过的场景，他们努力重现那些令自己感到害怕和尖叫的场景，这就是在做噩梦的时候。

这些情节与孩子们的经历紧密相连，所以第二天他们会记住这些梦。

旅程结束 在夜晚将结束的时候，汽车驶入又一个深谷，尽管没有旅程开始时遇到的那个山谷深，但现在它最终抵达的目的地是：停车和睁开眼睛。

P12-14插图

## <<婴儿的睡眠>>

### 编辑推荐

无规律的睡眠会使孩子们变得暴躁或兴奋，而这些夜间“骚扰”经常会导致父母神经衰弱。

据计算，在孩子出生后的前几年，父母损失的睡眠时间为400-700个小时。

这是个多么可怕的数据啊！这本书就是为那些长期遭受睡眠困扰和所有想让孩子和自己都拥有美好睡眠的父母们而写的，也是给所有想了解孩子的睡眠世界及相关问题的人们的一个参考。

许多睡眠专家和儿科专家使用了最新的科学知识，来帮助父母们了解那些能让孩子熟睡的方法，从而帮助他们解决孩子的睡眠问题。

<<婴儿的睡眠>>

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>