

图书基本信息

书名：<<睡得好的寶寶最優秀-全美產科大力推廣的嬰幼兒作息聖經>>

13位ISBN编号：9789861362793

10位ISBN编号：9861362797

出版时间：2013-5

出版公司：如何出版社有限公司

作者：金·維斯特（Kim West），裘安·迦南（Joanne K

页数：384

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>

## 內容概要

你是孩子出生後，幾乎就沒有睡過一場好覺的「貓熊新手父母」嗎？

讓「睡眠夫人」的「挪步訓練法」，陪你跟孩子安睡到天亮！

挫折最小、壓力最小、眼淚最少、安心度最高，即使寶寶狀況百出，也不必從頭訓練！

世界上沒有人一出生就能「睡得像嬰兒般香甜」！

事實上，數以百萬計的寶寶並不會呱呱墜地就能一覺睡到天亮，但他們並不是壞寶寶，只不過是需要學習哄自己睡覺而已。

其實，各年齡層的嬰幼兒，都有不同的睡眠和相關的作息、餵食問題。

本書作者是享譽全美的兒童與睡眠專家，被尊稱為「睡眠夫人」。

她看過許多新手父母飽受睡眠不足所苦求助無門，也看過許多執著於「讓寶寶哭泣」，訓練孩子學會自行入睡，而愧疚不已、備感壓力的父母，還有那些滿懷愛心與耐性，堅持「讓寶寶予取予求」卻累慘全家的父母。

她為這些瀕臨崩潰的父母，提出了一套溫和有效、針對不同年齡量身打造的睡眠方案，與自創的「挪步練習法」，兩周就能輕鬆見效！

這個更實際、更有彈性，讓親子雙方都更有空間和時間調適的方法，能使你不再有罪惡感，也不再失控的對寶寶抱怨：「你到底想怎樣？」

寶寶會很有安全感地遵守這個作息節奏和默契，沉沉睡去、開心醒來！

## 作者簡介

金·維斯特 (Kim West) 人稱「睡眠夫人」，協助過數以千計疲憊不堪的父母，教導他們的寶寶和幼兒如何睡覺，並且一覺到天亮，即使醒來也能自行入睡。維斯特曾接受各大媒體如「菲爾醫師」「今日」「NBC晚間新聞」「早安美國」、TLC電視台的「帶寶寶回家」，還有CNN電視台等採訪，也曾在《華爾街日報》《美聯社》《父母》《兒語》《親職教養》《巴爾的摩太陽報》《今日美國》及《華盛頓郵報》等發表文章。

目前在新生兒頻道主持睡眠單元，該頻道在全美各產科病房播放。

她是兩個女兒的媽媽，也是執業超過十七年的合格兒童與家庭治療師，目前與家人居住在馬里蘭州的安那波利斯城。

其他著作尚有《讓寶寶睡覺的52個秘密》，以及即將出版的《晚安，一夜好眠工作手冊》。

裘安·迦南 (Joanne Kenen) 是一位記者，也是兩個孩子的媽媽，為了要解決小兒子的睡眠問題才認識維斯特。

目前居住在華盛頓區。

賴妙淨 東吳大學英文系畢業，美國紐約州立大學賓漢頓分校英美文學碩士，現從事翻譯工作，譯作有《半顆心的恩典》(圓神出版)《這種問題你也敢問》(圓神出版)《生命的101個忠告》(方智出版)等書。

書籍目錄

前言 每個小孩都能乖乖睡，睡飽飽PART 1 睡前準備1. 睡眠夫人的搖籃曲2. 睡眠訓練前奏與好眠訣竅3. 睡前的迷你瑜伽課4. 睡眠的基本原理5. 訓練新生兒睡覺的八個原則PART 2 出生至兩歲半寶寶的睡眠學習與訓練6. 新生兒至五個月大的睡眠訓練7. 六至八個月大的睡眠訓練8. 九至十二個月大的睡眠訓練9. 十三至十八個月大的睡眠訓練10. 一歲半至兩歲半的睡眠訓練PART3 全家人的睡眠大小事11. 我的床還是你的床？

&mdash;&mdash;選擇同床或同房12. 如何協助雙胞胎及家中較大孩子的睡眠13. 夢魘、夜驚症與夢遊症14. 影響兒童睡眠的常見疾病15. 例行公事的剋星&mdash;&mdash;如何處理旅遊、疾病和生活上的干擾16. 照顧孩子，也要關注爸爸媽媽

## 章节摘录

**睡眠訓練前奏與好眠訣竅** 你已經知道我的理論和方法，還有始終如一的重要性，現在要談談一些觀念和實用技巧，幫助你順利成功。

**戒掉睡眠依賴** 有很多辦法可以幫助新生兒入睡：餵奶、搖啊搖、來回踱步、唱歌、揉背、握著他們的小手、抱去大床上睡。

然而寶寶漸漸成長&mdash;&mdash;超過三、四個月，尤其是滿六個月&mdash;&mdash;如果我們持續以這些行為模式哄他們睡覺，或應付他們半夜起床，這些模式就會變成負面聯想，我喜歡稱之為睡眠依賴。

倒不是說它們本質是「負面」的，或者屬於不好的行為，只不過當孩子在心理上將它們和睡眠密切地連在一起時，就會變成問題，或者說是一種依賴。

本書從頭到尾都在讓我們學習如何用正面聯想取代負面聯想，幫助孩子乖乖入睡且睡得安穩，然後快樂地醒來。

**在寶寶「想睡未睡」時把他放下** 如果你的寶寶每次小睡、每次就寢、每次半夜醒來都是你抱在手中，他就完全不知道哄自己睡覺是怎麼一回事。

我要你在他「想睡未睡」時把他放下來，好讓他學習自己睡著的最後步驟。

我們在寶寶六至八個月大時（必須是足月生又健康的寶寶）開始訓練，慢慢培養幼兒的睡眠習慣。

必須遵循睡眠夫人的挪步練習，這點非常重要。

等孩子長大一點，「想睡未睡」會有不同的面向。

至於學步兒和學齡前兒童，就靠唱歌和床邊故事來準備就寢。

如果你想不出「想睡未睡」是什麼狀況，那麼想像從1到10的等級，1代表完全清醒，10代表熟睡，約在7到8級之間把孩子放下來，這時他應該很想睡，卻還知道自己將被放進嬰兒床。

如果他太快睡著（五分鐘以內，或更快），他可能是太睏了，隔天晚上要在他更清醒一點點的時候把他放到床上。

如果他半夜還是常常醒來，你可能要在他比較清醒時就讓他就寢，這樣半夜醒來就比較知道該如何安頓自己。

即使你在正確的時間點把他放下來，他也可能又會清醒一點，哭鬧一下表示抗議。

別擔心，但也不要再把他抱起來，然後又重來一次。

你反而要留在他身邊，運用睡眠夫人的安撫技巧，安慰他，讓他放心，他就會學習怎樣從想睡轉進到入睡。

如果你用輕搖或走步的方式哄寶寶睡覺，可以先試著縮短時間，我們要達到的是他很平靜、很睏倦，但尚未沉沉入睡的那個時間點。

注意看寶寶的反應，然後調整時間。

六個月到一歲半的寶寶，有可能因為你原本會搖二十分鐘，現在只搖十分鐘而為此大發脾氣，他覺得你在嘲弄他，一旦激動起來，便睡意全消。

或者你可以只搖一分鐘，不然就乾脆取消。

親他一下，把他放下來，改用別的安撫技巧，建立新的就寢模式。

記住，如果你只有寶寶太睏或太清醒兩種選擇，寧可選擇清醒的時候放進嬰兒床，努力安撫他到一個比較想睡的狀態。

如果你是餵母乳或瓶餵哄他睡覺&mdash;&mdash;到目前為止，針對新生兒和幼兒，這是最常見到的方法&mdash;&mdash;縮短睡前最後一餐的時間，開著燈以便能密切觀察。

如果他不再用力吸奶、吞嚥，只是輕輕吸允，類似在你的乳房（或奶瓶）上不規則的顫動，表示他已經過了「想睡」的等級。

其實如果你有注意，會看見他的眼睛可能是閉上的。

他已經睡著，或者幾乎睡著了。

挪開他的小嘴，把他放下來，下次再提早一些，才能抓住正確的時間點。

如果嘴巴一挪開他就醒來，看似還餓的樣子，臉上的表情像是在說：「嘿！

## <<睡得好的寶寶最優秀-全美產科大力 >

我剛才可沒打算在忙著吃的時候睡著呢！

」再給他一次機會，幫他含住乳房或給他一瓶奶。

如果他開始吸，那好，等他吃飽，因為他還餓。

但如果又回到不規則的吸吮方式，那就是你被耍了！

他根本不餓，只是想含著奶睡覺。

請採取以下措施： 1.把他的嘴巴挪開，幫他打嗝，親一下，讓他就寢，隔天晚上再試一次想睡未睡的步驟。

2.稍微吵他一下&mdash;&mdash;也許用換尿布的方式，或整理一下衣服&mdash;&mdash;然後趁他稍微清醒一點的時候把他放進嬰兒床，再加以安撫。

用不同的時間點和不同明暗的燈光來實驗。

也許早點餵奶，比就寢時間早一些，他才不會吃完馬上接著睡覺。

比方說，原本你都先幫他洗完澡再餵奶，把順序倒過來，先餵奶再洗澡。

餵奶時，留一盞燈，一方面避免過了「想睡」的時間點，同時密切觀察他的舉止，看他想睡的級數為何。

留一盞燈也有助於減低哺乳和睡覺的聯想。

（半夜餵奶時，燈光要很暗，足以讓你看得見他，卻不至於讓他更清醒的程度。

） 如果你的孩子就是不會想睡，或是很能<<一>著不睡，目的是要留住你來照顧他，無論如何還是必須把他放進嬰兒床上。

但要先確定你有安排好適當的就寢時間，有輕鬆愉快的夜間例行活動，陪他一下，讓他身心都準備好睡覺。

他一上床你便要使出渾身解數，安撫他過渡到睡眠狀態。

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>