

- 타이틀 : 0세부터 숙면 트레이닝-일러스트로 해설!
아기에게도 엄마에게도 편안한 숙면 가이드
- 저 자 : 시미즈 에츠코(편저) / 카미야마 준(감수)
- 페이지 : 112
- 장 르 : 육아
- 발행일 : 2013년 11월 21일
- ISBN-13 : 9784761269579



단 3단계로 개선! 이미 12만명 이상의 엄마가 실천!

전작 베스트셀러 《아기에게도 엄마에게도 편안한 숙면 가이드》
에 다양한 반향과 질문에 응답하는 형태로 제 2 탄이 드디어
완성되었습니다!

<내용 소개>

아기의 잠은 개성이 가득 ★ 그 문제로 고민하고 있는 것은 당신만이 아닙니다!

엄마들로부터 전해진 <궁금증 해소! Q & A>를 다수 수록!

- 수유와 수면의 관계
- 잠을 유도하는 스킨십 체조
- 의사에게 물어 보았다! 신경이 쓰이는 아기의 수면 증상
- 아빠도 할 수 있는 방울음 대책
- 산후 엄마의 잠에 관하여 등

아기가 잘 자는 마술같은 습관을 가르쳐 드립니다!

전작 《아기에게도 엄마에게도 편안한 숙면 가이드》를 이미 읽은 분들도 즐길 수 있는 도해 & 무크 버전입니다. 일러스트를 많이 사용한 알기 쉬운 자세한 해설!

<저자 소개>

시미즈 에츠코(편저)

방울음증 전문 보육사. 오사카부 출신, 현재 요코하마시 거주. 도쿄 도립 보건 과학 대학 (현 수도 대학 도쿄) 졸업 후 물리 치료사로 도쿄도내 병원에 근무, 출산을 계기로 퇴직. 장녀의 장렬한 방울음증으로 육아 노이로제 상태가 됨. 이대로는 가정이 부서져 버릴지도 모른다는 마음에서 방울음증에 대해 공부를 시작했다. 원래 의료 종사자의 관점을 살려 방 울음은 수면 장애의 일종이 아닐까 생각하여 생활 리듬을 중심으로 한 방울음증 개선 방법을 고안. 그것으로 반년 고생한 방 울음증이 단 5일만에 개선된 경험에 충격을 받아 자신처럼 방울음에 고민하는 엄마 아빠들에게 전하고 싶다고 결심하여 보육사 자격을 취득. 2011년 인터넷 상에서 발표한 <아기에게도 엄마에게도 편안한 숙면 가이드>을 서적화.

12만부 이상 판매되는 베스트셀러가 되었다. 그 내용을 더 알기 쉽게 대형 사이즈로, 일러스트

를 많이 사용하여 정리한 것이 《일러스트로 해설! 일러스트로 밝혀지는 아기에게도 엄마에게도 편안한 숙면 가이드》. 2013년 3월 오차노미즈 여자 대학원 인간문화 창성과학연구과 박사 전기 과정을 졸업, 같은 해 4월부터 도쿄대학 대학원 교육학 연구과 박사 과정에 진학하여 새로운 연구에 힘 쓰고 있다. 블로그 <아기의 밤 울음 대책의 왕도 여기 있다!>

카미야마 준(감수)

의학박사. 일본 수면학회 이사. 1981년 도쿄 의과 치과 대학 의학부 졸업. 2000년 동 대학 대학원 조교수, 2004년 도쿄 기타 사회보험 병원 부원장, 2008년 동 병원 원장, 2009년 4월부터 도쿄 베이 우라야스 이치카와 의료센터 관리자. 기타 공익재단법인 지역의료 진흥협회 이사, 일본 어린이 건강 과학위원회 이사, 일본 소아 신경학회 평의원 등도 맡고 있다. 주요 저서로는 《수면의 생리 및 임상》 《아이의 수면》 《잠의 이야기》 《수면학 입문》 등 다수.

<목 차>

머리말 밤 울음 전문 보육사 시미즈 에츠코

도서 《아기에게도 엄마에게도 편안한 숙면 가이드》를 실천한 엄마들의 목소리

감수 선생님의 말씀 카미야마 준

Part1 아기는 왜 밤울음 하나요?

1-1 아기는 왜 밤울음을 하나요?

1-2 아기 잠의 특징을 알아 두자

1-3 누구라도 할 수 있다! 밤 울음 개선의 3단계

1-4 아기 잠의 질이 좋아지기 위해

알아 두자! 산후 엄마 몸의 변화와 잠 내용

가르쳐 주세요! 산후 엄마의 잠 궁금증 Q & A

만화 나는 오늘 밤도 잠들지 못한다?

Part2 숙면 스케줄을 세우자

2-1 아기와 생활이 즐거워지는 숙면 스케줄은?

2-2 생후 0-1개월의 숙면 스케줄

2-3 생후 2 ~ 4개월의 숙면 스케줄

2-4 생후 5 ~ 6개월의 숙면 스케줄

2-5 생후 7 ~ 8개월의 숙면 스케줄

2-6 생후 9 ~ 11개월의 숙면 스케줄

2-7 1세 ~ 1세 6개월의 숙면 스케줄

2-8 1세 7개월 ~ 3세의 숙면 스케줄

2-9 4세 ~ 5세의 숙면 스케줄

2-10 우리 아이의 숙면 스케줄

가르쳐 주세요! 아기의 생활 리듬 궁금증 Q & A

수면 시간을 기록해보자!

"병원에 가는 편이 좋은 걸까....."

수면 중 신경이 쓰이는 증상에 대해 카미야마 선생님에게 물어 보았습니다...

알고 싶다!

연예인 엄마는 어떻게 "밤울음" "잠투정" "재워 주기"를 극복 했을까?

아이와 함께 할 수 있다! 스킨십 체조...

Part3 재워 주기

3-1 재워 주는 방법을 재검토해 보자!

3-2 아기 "유형별" 추천 재워 주는 방법

3-3 재워 주기를 바꾸기 위한 타이밍과 전달 방법

가르쳐 주세요! 재워 주기 궁금증 Q & A

가르쳐 주세요! 쌍둥이 · 연년생 · 형제의 재워 주기 궁금증 Q & A

세계 밤울음 사정

아기도 엄마도 행복한 기분이 든다!

밤울음증 개선 & 잠을 유도하는 간단한 베이비 마사지

Part4 수유와 수면의 관계

4-1 모유와 우유 어느 편이 잠에 좋나?

4-2 조금씩 수유는 꿀을 수 있다?

4-3 밤중 수유만 꿀을 수 있다?

가르쳐 주세요! 수유 궁금증 Q & A

Part5 엄마 고민하지 마세요!

5-1 혼자서 결코 고민하지 마세요!

5-2 엄마가 행복하면 아기도 행복!!

아빠도 열심히 하고 있습니다!

"밤울음" "육아" "집안일" 아빠들의 속내를 들어 보자!

아빠도 실은 할 수 있다! "재워 주기"

가르쳐 주세요! 다만 잘못! Q & A

아이와 함께 읽을 수 있는 그림책

엄마의 부담을 조금이라도 가볍게 하는 치유의 책 & 숙면 용품