

乖宝宝好行为养成

宝宝要午睡

【美】伊丽莎白·沃迪克 著

【美】玛丽卡·海因兰 绘

杜天姣 译

· 美国国家育儿中心
最满意品质大奖
· 美国母亲的选择金奖



中央广播电视大学出版社
北京

应对睡眠障碍：宝宝喜欢玩耍和探索，他们中的大多数都很难停下来休息。如果您的宝宝无法入睡，在床上休息只是增加他安静独处的时间而不是睡觉的时间。如果宝宝每天都很难小睡，您需要找出原因。是因为您的宝宝早晨醒得太晚吗？宝宝平时睡觉正常吗？您的医生也许可以为您提供很好的建议。

使用这本书：小憩之时来读它，帮助您的孩子变得平静，获得更多的时间休息。重复书中的话语：“静如耳语，嘘，平静得就像打呼噜的猫。”或“小睡只是稍微休息一下。我来看你的时候，你就会醒来了。”



图书在版编目(CIP)数据
宝宝要午睡 / (美) 沃迪克 (Verdick, E.) 著；
(美) 海因兰 (Heinlen, M.) 绘；杜天姣译. —北京：中央
广播电视大学出版社，2015.5
ISBN 978-7-304-06158-6

I. ①宝… II. ①沃… ②海… ③杜… III. ①学前教育
—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 251113 号

版权所有，翻印必究。

图字：01-2014-6882

Copyright © 2008 by Elizabeth Verdick (text) and Marieka
Heinlen (illustration)
Original edition published in 2008 by Free Spirit Publishing Inc.,
Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> under
the title: *Naptime Time*. All rights reserved under International and
Pan-American Copyright Conventions.

Simplified Chinese rights arranged through Ca-Link International
LLC.

宝宝要午睡

Baobao Yao Wushui

[美] 伊丽莎白·沃迪克 著；[美] 玛丽卡·海因兰 绘；
杜天姣 译

出版·发行：中央广播电视大学出版社

电话：营销中心 010-66490011

网址：<http://www.crtvup.com.cn>

地址：北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编：100039

经销：新华书店北京发行所

总编室 010-68182524

策划统筹：朱亚宁

责任编辑：郑毅

策划编辑：吕剑

责任印制：赵连生

印刷：北京市大天乐投资管理有限公司

版本：2015 年 5 月第 1 版

开本：172mm×125mm

2015 年 5 月第 1 次印刷

印张：1.25 字数：11 千字

书号：ISBN 978-7-304-06158-6

定价：22.80 元

(如有缺页或倒装，本社负责退换)

宝贝，该午睡啦。



不嘛，我还想再玩一会儿。



午睡时间到了。
还记得我们
为什么要午睡吗？



记得!

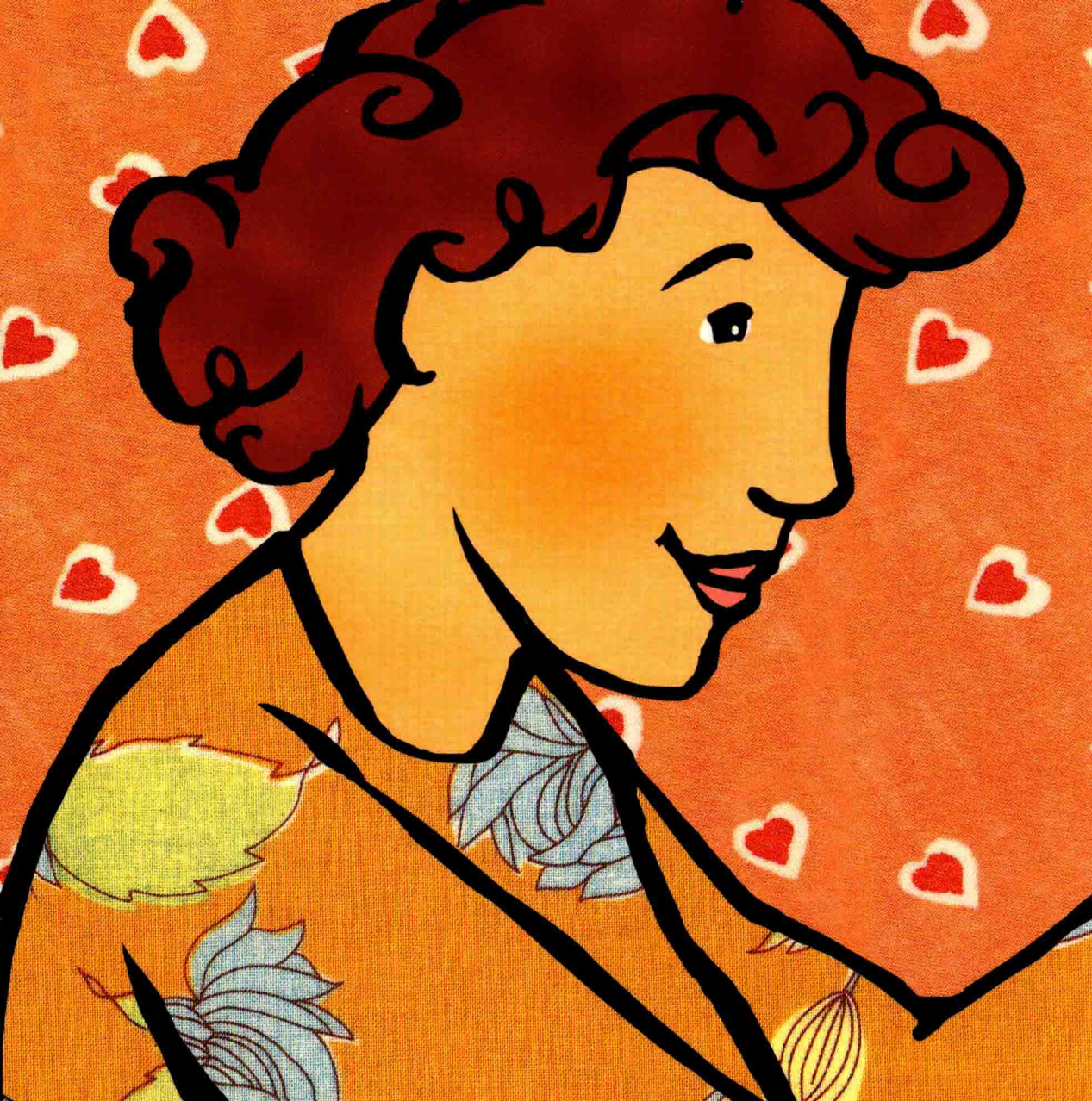




A stylized illustration of a hand reaching out from the left side of the frame. The hand is yellow with black outlines, and a red sleeve is visible. It is positioned as if reaching towards the text in the speech bubble.

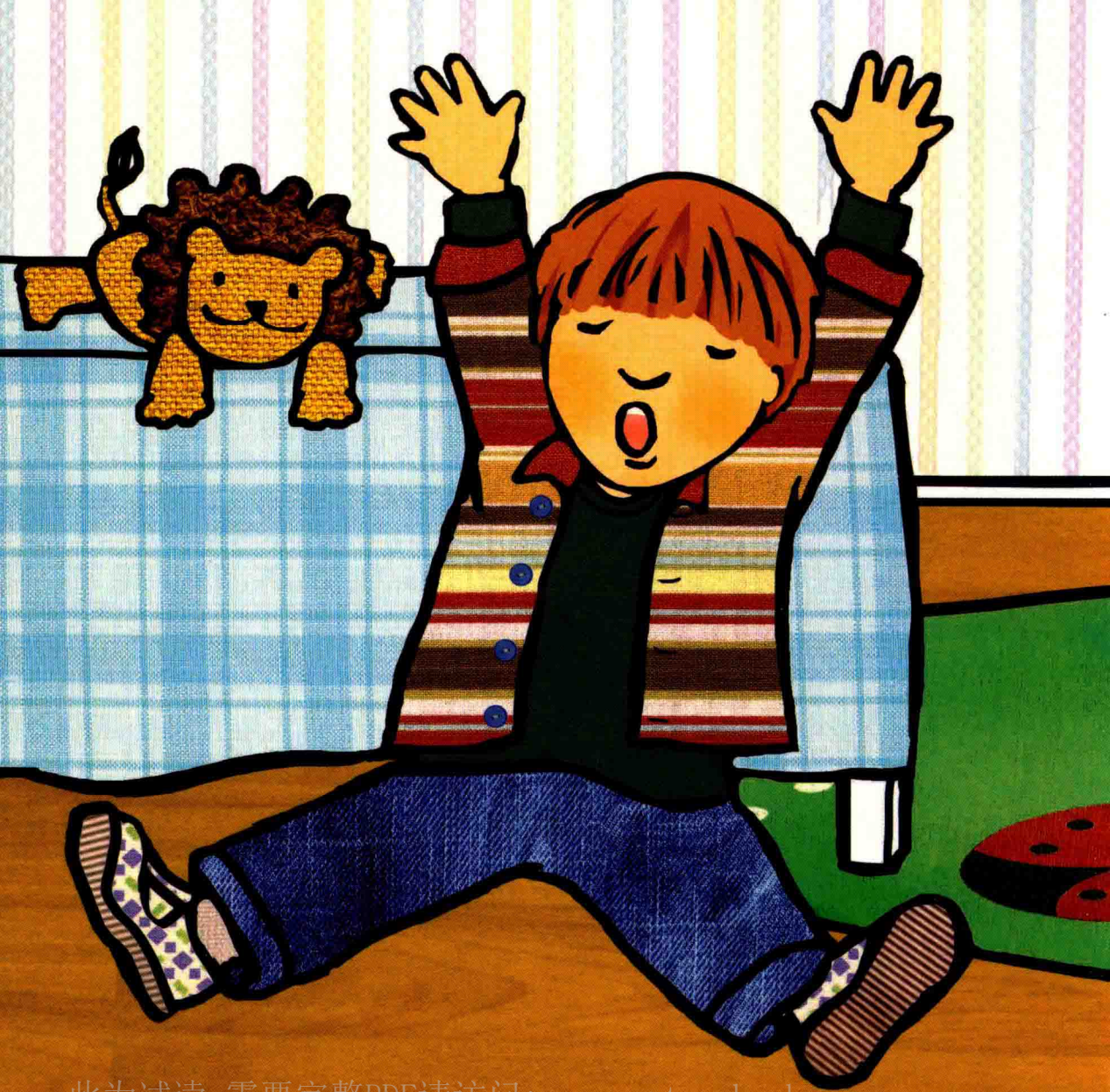
玩耍后休息一下，会有更
美好的一天。

我需要小睡一会儿，这会
让我感觉更好。



我要开心地打个盹儿！





我会找到睡午觉的地方，
一个舒适、慵懒的睡眠空间。

哈欠！



我要脱下我的鞋子，
让我的小脚丫也休息休息。

呦！







我会得到一个吻（啵）！
和
一个拥抱。

用力抱住！



我会抱着柔软的玩具。
当光线变暗的时候，我
会紧紧地抱着它。

呼呼呼.....