



内容丰富 知识系统 讲解简明



全方位、多角度、深层次地分析孩子不睡觉的原因

79招让孩子的 睡眠不是问题

我和小床有个约会

李芳芳 编著



成千上万的儿童亲身验证神奇效果，
家长争相学习，推崇备至。

孩子是否能养成良好的睡眠习惯不仅仅取决于孩子，也取决于父母的努力！



经济科学出版社

我和小床有个约会： 79 招让孩子的睡眠不是问题

李芳芳 编著



 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我和小床有个约会：79 招让孩子的睡眠不是问题 /
李芳芳编著. - 北京：经济科学出版社，2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3294 - 6

I. ①我… II. ①李… III. ①儿童 - 睡眠 IV.
①R338. 63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 079703 号

责任编辑：张 力 李 娅

责任印制：王世伟

我和小床有个约会：79 招让孩子的睡眠不是问题

李芳芳 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142

总编部电话：88191217 发行部电话：88191537

网址：www. esp. com. cn

电子邮件：esp@ esp. com. cn

天猫网店：经济科学出版社旗舰店

网址：http://jjkxcbs. tmall. com

北京市业和印务有限公司印装

710×1000 16 开 10 印张 136000 字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3294 - 6 定价：25. 00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换。电话：88191657)

(版权所有 翻印必究)

前言

对于育有宝宝的家庭来说，孩子是否能每晚安睡，不仅关系到父母和孩子的身体健康，还会影响亲子关系最初的和谐。每对父母都希望孩子能够拥有良好的睡眠，因为这对孩子的身体及智力等各方面的发展极为重要。为此，父母们总会竭尽全力去照顾好孩子，以让孩子能够安心睡眠。然而并不是所有的孩子都能让大人省心，有的孩子会出现无法安然入睡的问题：而有的孩子则会在半夜经常醒来哭闹；有的孩子简直就是一个“夜猫子”，精神得很；而有的却在大人还睡意朦胧的时候突然起床“袭击”……这些问题一直都困扰着成千上万的父母们。

本书从实用育儿睡眠知识入手，从科学角度为父母讲解了宝宝的睡眠过程，缓解了育儿父母们不必要的焦虑；并且还针对宝宝切实存在的各类睡眠问题，提供了被无数父母实践过的“睡眠模式”和“习惯法”、“定时入睡”、“故事疗法”等简单易行的方法，帮助父母尽早让孩子能每晚安睡。

如果你的家里也有这样一个孩子，而你却对孩子的睡眠一无所知，或是对于孩子出现的睡眠问题不知所措，愁眉不展，或者在你看到孩子无法入睡时遭受的痛苦而心疼不已。就快快阅读本书吧，本书正是一本能够帮助父母们很好地解决孩子睡眠的书籍。相信你在此书中一定能够找到某些适合你的孩子的方法，并且能够极大地帮助孩子改善睡眠。



哄宝宝入睡的神奇“武功”

回到子宫的舒适感 / 2

唱歌与音乐 / 3

子宫里的音乐 / 3

夜晚入睡前的准备工作 / 5

你的宝贝应该睡在哪里呢 / 7

如何安排与宝宝同睡 / 9

哦不，还是算了吧 / 11

折中的办法 / 11

如果你选择让宝宝单独睡在一个房间里 / 12



让宝宝安静下来并入睡

新生儿需要睡多长时间，何时入睡 / 14

最初并没有固定的睡眠模式 / 14

抚慰你的宝贝入睡 / 15

多数婴儿在吸吮时就睡着了 / 16

触摸的重要性 / 17

婴儿按摩 / 17

袋鼠般的亲密感 / 18

你的特殊气味 / 18



如何让孩子养成良好的睡眠习惯

- 了解孩子的疲倦征兆，定下最适合孩子的作息時間 / 20
- 如何给孩子打造一个舒适的卧室 / 24
- 白天适量小睡，家长和孩子才不会过度疲惫 / 27
- 一个温水澡、一个时间表，就可以让孩子夜里不吵闹 / 30
- 先判断孩子属于哪种性情，再选择恰当的哄睡技巧 / 34
- 孩子与家长同睡，原因要正确，时间要合适 / 36



一劳永逸地解决孩子的睡眠问题

- 家长同心协力，才能有计划地解决睡眠问题 / 42
- 家长自己得休息好，才有精力帮孩子入睡 / 46
- 简单区分两种睡眠状态：
 - 快速眼动睡眠与非快速眼动睡眠 / 49
- 孩子白天乖、夜里闹，改善“入睡依赖”最见效 / 52
- 只要坚定、执着，就能改变夜间喂奶的不良习惯 / 56
- 什么是腹绞痛，家长如何面对腹绞痛的孩子 / 59
- 孩子睡前又晃身体又撞头怎么办，3个小妙招轻松应对 / 62
- 白天给予积极关注，孩子夜晚才不会缠着家长 / 65
- 小家伙醒得太早是为什么，不是睡不着就是睡多了 / 69
- 怎样让小家伙在自己的房间乖乖睡 / 72
- 对付“妖魔鬼怪”，家长不要太认真，孩子才能很放心 / 76
- 好梦可以“造”出来：
 - “做梦机器”、画画，都能让孩子做个好梦 / 79
- 孩子睡不好有可能是因为生病了 / 83



让你的孩子成为“易入睡宝宝”

- 宝宝怎么睡才安全 / 88
- 睡眠时间与入睡习惯 / 90
- 换尿布和哺乳 / 90
- 找到规律性周期 / 91
- “爱哭宝宝” / 95
- 搞定你的“爱哭宝宝” / 96
- 宝宝自己入睡的关键 / 98



从6个月到学龄前睡前仪式

- 愉快的入睡仪式，让睡前半小时成为最佳亲子时间 / 102
- 8种最有效的入睡仪式，给孩子更多的爱 / 104
- 良好的习惯 / 107
- 念故事和说话 / 108
- 让改变更容易 / 110
- 在爸妈的床上睡 / 112
- 优点与缺点 / 113
- 让孩子养成固定时间睡眠的好习惯 / 114
- 固定时间就寝有助入睡 / 115
- 有益的规律性 / 116



定时入睡（适用于9个月~3岁左右的孩子）

- “定时入睡”方法是怎么来的 / 120
- “定时入睡”方法能起到什么作用 / 120
- 实施“定时入睡”方法前的准备工作 / 121

让幼儿或者更大一些的孩子做好准备 / 124

定时入睡——一步一步来 / 125

形成习惯 / 129

幼儿与睡眠 / 130

让你的孩子小睡一会儿 / 131

让你的孩子从小睡中醒来 / 131

就寝时间 / 132

黎明时分 / 134

如果睡眠问题仍然存在 / 134

少换尿布，养成固定时间睡眠 / 139

注意睡姿透出的危险信号 / 140



帮助你的孩子安睡一整夜

日间安排 / 142

就寝时间 / 143

夜间醒来 / 144

让宝宝安心 / 144

宝宝生病了 / 145

充分配合 / 146

睡不着，就不睡 / 146

进一步措施 / 147

中途唤醒你的宝宝 / 148

定时入睡 / 149

如果以上这些方法均不奏效，你该怎么办 / 150

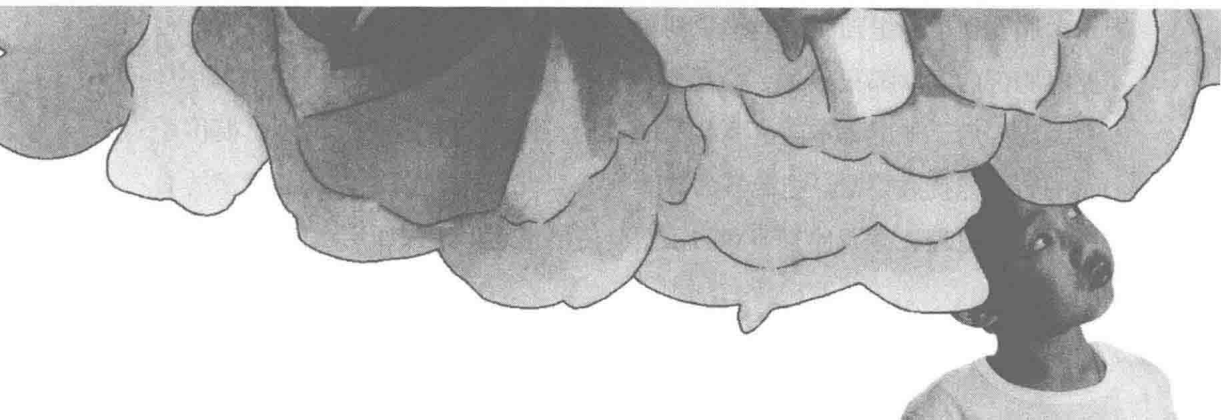
和别的父母交流 / 150

参考书目 / 151



第一章

哄宝宝入睡的神奇“武功”





回到子宫的舒适感

婴儿习惯于黑暗。实际上，暂时避开外面这个新世界的各种光亮和颜色，在像子宫一样的黑暗里待上一会儿也会使他感到舒服。因此，试着把房间的光线调暗。如果你觉得可以，还可以把钟表放在婴儿身旁，使他想起你的心跳声。

子宫是温暖而狭窄的地方，你的宝贝一直在里面蜷缩着。当他的四肢能够自由舒展时，这种感觉对他来说是新奇的。尽管他非常喜欢这种新得到的自由，但有时候，特别是婴儿要休息的时候，那种在子宫里被紧紧拥抱着的感觉会使他们感到非常的舒服。你可以用襁褓包裹着婴儿，或用一个睡袋，或把婴儿的被单和毯子裹紧，使婴儿拥有这种感觉。襁褓是为刚出生至4周大的婴儿设计的，使用时应该格外小心。室温不要过高。

睡袋到处都可以买到，而且对于晚上睡觉爱踢被子的孩子特别有用。婴儿在睡觉时受凉特别容易醒。如果你每天都在担心婴儿是否盖好被子，睡袋则可以让你安心。

在冬天的夜晚，有些父母在把孩子抱起来喂奶之前，先把一个暖水袋放在婴儿的被窝里，这样会让饥饿的婴儿能够等待一段时间。把婴儿放回一个暖和的被窝里也能让他更快地入睡。但要记住在把孩子放回小床之前，一定要把暖水袋拿出来。

胎儿在子宫里随时随地感受到母亲的身体节奏。他对母亲的心跳、走路时胯部的摆动都很熟悉，能感觉到她的身体是正在休息还是在运动中。婴儿出生后，他感觉不到这些熟悉的节奏，因此会有一种失落感。模仿子宫的节奏能抚慰婴儿。把滴答的钟表放在婴儿身边，会使他想起母亲的心跳，同样道理，抱着他有节奏的摇摆会使他想起母亲来回走动的感觉。

唱歌与音乐

当你抱着、摇动或是轻轻地抚摸着宝宝的时候，你可以同时唱着歌儿，这对你们两个人都具有特殊的意义。你的声音哼唱着摇篮曲或是儿歌，这对宝宝有极大的安抚作用。什么也比不过你的歌声。这给婴儿带来的不仅是一首熟悉的曲子，还有听到你声音的安慰感。请记住，婴儿不会介意你是不是一个好的歌手！你的声音早在他出生前就听到过了，因此你的声音能使他安静下来，而不必计较什么音质。你的歌声就是宝宝的最好的音乐。你可能会惊讶地发现，你唱的歌比起最动听的 CD 更能抚慰你的宝宝。

你的歌声能给你的宝宝带来安全温暖的感觉，这里还有生理方面的原因。唱歌时声带的震动与讲话时声带的震动是不同的，前者能到达大脑皮层的某个部分，这是说话时声带的震动所做不到的。唱歌能帮助我们缓解身体和精神上的紧张。唱歌是我们作为人类的一个重要特征，能给我们带来归属感。创作音乐并一起歌唱能把孩子乃至全社会从怀疑、恐惧和犯罪中挽救过来。给你的宝宝唱歌是相当重要的开始！

子宫里的音乐

在子宫里的最后 3 个月，婴儿能够非常清楚地听到声音，因为包围着他们的羊水能把声音直接传到他们的耳鼓。人们常常想如果他们把头扎进水里，他们听到的声音就会像婴儿在子宫里听到的声音，但事实并非如此。如果我们在水下，耳道里会有气泡，这样就减少了清晰度，而子宫里



的婴儿能比我们在水下听得清楚得多。

在怀孕期间你所喜欢的音乐会给你未出生的宝宝带来同样的快乐和放松。这是因为你放松，他也放松。也许有一支你喜欢反复哼唱的歌曲或一支反复播放的乐曲，这些音符会深深地印刻在婴儿的脑海里，以至于在他出生后也会抚慰他，使他轻松。这值得一试，而且你也能从中获得快乐。

宝宝听到的你的歌声不仅在他出生后能使他得到安慰，而且将是一个永久的记忆。也许这些歌声会暂时隐藏起来，但当他长大一些开始会说话唱歌时，这些深藏在记忆里的歌声就会浮出水面，常常在你最意想不到的时刻来到你和宝宝中间。

从哪儿开始好呢？

很多人自发地想给他们的宝宝唱歌，但不知道怎样开始。有时是因为过于害羞或是不知道确切的歌词或曲调，我们无法开始。所以我们应该一遍又一遍地听同一首曲子，直到我们能够模仿为止。

很多人觉得有一两支歌他们会唱得比其他歌曲好，那就经常哼唱这些歌曲，这对我们及孩子都有好处，因为这也会使我们感到放松。

演奏简单的乐器对宝宝和孩子会产生极好的影响——当然你不必达到音乐家的水平。即使你从来没有这方面的训练或从来没有演奏过乐曲，你也可以跟着录音机即兴演奏吉他或钢琴。即兴演奏你想到的音符对你的宝宝有催眠作用，也使你放松。随着婴儿一天天长大，他会逐渐喜欢你演奏的乐器，而且自己也想试一试。父母与孩子一起弹奏音乐是家庭生活中美好的一页。哪怕你只会演奏一首简单乐曲的几个音符，这也是个很好的开始。

伦敦一所学校的一位音乐教师告诉她的朋友们，她曾经在印度尼西亚生活过一段愉快的时光，当时她丈夫在雅加达工作。那时他们新婚不久，正在期待第一个孩子的到来。他们住在离城市不远的的一个山村里。村里很多妇女一边洗衣服，一边教她唱印度尼西亚歌曲。其中有一首爱情歌曲非常优美，在整个怀孕期间她每天都哼唱着这首歌，她还用长笛吹奏这首歌曲。这已成了她的“主题曲”。

在她预产期前两周，她的丈夫突然被召回伦敦，因此他们只好马上离开印度尼西亚。她不再唱她学会的印度尼西亚歌曲，因为她非常怀念她在印度尼西亚的生活，她意识到无论唱哪一首印度尼西亚歌曲，只会让她为离开那里感到非常难过。他们必须在伦敦开始一种不同的生活。

几年后的一天早晨，他们的小女儿一个人坐在厨房窗外的沙坑里玩，非常安静和乖巧。母亲站在窗子旁边，突然她听到她3岁的女儿开始哼唱一首歌曲，最初只是几个音符，然后越来越清楚。使她万分惊讶的是，她所听到的正是那首她最喜欢的印度尼西亚歌曲。她的女儿把这首歌从头唱到尾，一点儿也没有唱错。这首歌在她出生前一定听了几百遍，虽然出生后她就再也没有听到过。

夜晚入睡前的准备工作

你的宝宝在夜里的需要

夜深人静，你的生物钟告诉你是睡觉的时候了……可是你的宝宝却未必这样想。在出生后最初的几个月里，婴儿经常会在夜里醒来，睁开眼睛，他们醒来的次数比起大人来要多很多。这对于他们来说是很自然的事。他们期待着你在身旁！

不论白天还是晚上，新生儿睡上几个小时就会醒来，吃饱了以后再睡觉，如此循环下去。吃母乳的婴儿在出生后第5天母亲的奶水多起来的时候，开始睡较长的时间。但总体来说，醒来—喂食—入睡这种循环至少要坚持到第8周。尽管出生后过了两个月，你的宝宝在夜里的睡眠时间会变长，但他还是会按照他自己的睡眠模式有规律地在夜里醒来。改变从来都不是容易的。他可能会开始在夜里连续睡上5~6个小时，可是还没等你来



得及高兴，他突然又回到了以前的状态，睡上3个小时就要醒来吃奶。你会觉得自己又一次掉进了深渊。

你在夜里的需求

我们每个人都有睡眠需要和习惯，而要改变任何习惯需要3周的时间。现在有了宝宝，你需要习惯在夜里一次又一次地醒来，然后再很快地入睡。如果可行的话，你需要养成白天“补觉”的习惯。当宝宝睡觉时请尽量睡一会儿，尤其是当你需要睡眠而又没有别人能帮你看孩子的时候。如果你不是一个习惯午睡的人，那就需要花一点儿时间来适应——记住，这不是懒惰，是生活！

很多初为人母的妈妈不知如何应付在夜里经常醒来。她们对即将到来的夜晚和睡眠不足感到十分焦虑。如果你是在孩子出生前读到了这本书，你应该提前考虑一下，想想办法。

半夜突然被惊醒会使肾上腺素增加、心跳加快，这是一种令人精疲力竭的体验，我们唯一能做的是学会接受并平静地应对。

把疲劳减到最低的方法：

- 如果孩子是人工喂养，请提前做好一切——包括热奶的器具，比如一个装好奶水的电水壶或一个保暖瓶和一个碗。
- 如果孩子吃母乳，在喂奶时尽量使自己舒服一些，可以躺在床上或者倚着靠垫坐在沙发上。
- 如果有人能帮你，尽量轮流在夜里给孩子喂奶粉。也许你觉得隔夜轮流值班是最佳方案。
- 如果你是母乳喂养，可以考虑挤出一些奶，这样别人也能帮忙喂孩子。晚上睡个好觉当然对你有好处。如果是爸爸来给孩子喂奶，培养父子（女）之间的感情也是一件好事。

入睡前的准备工作

形成一套固定的人睡前准备工作，而且每天晚上都照此去做，是帮助婴

几分辨白天和黑夜、平静下来好好入睡的第一步。这个过程需要时间和耐心，最终你的宝宝会把入睡前的准备工作与夜晚的长时间睡眠联系在一起。

你的宝贝应该睡在哪里呢

你的宝贝是应该和你睡在一个房间里，甚至睡在一张床上，还是应该睡在另一个房间，这个问题完全是个人的、家庭的决定，必须考虑婴儿和父母两方面的需要。这里没有什么对错之分，只要找出适合自己家庭的方法就行。如果父母的睡眠都不错而且晚上愿意让孩子在身边，那么一起睡在一张床上会让每个人感觉非常亲密。然而，如果父母双方或其中一方觉得不习惯自己身边睡着一个婴儿——这种现象原因很多——那么婴儿最好睡在旁边的小床上，或者睡在另一个房间里。如果你是在宝宝出生前读到了这本书，你应该拿出时间考虑并和你的伴侣商量一下夜晚的种种选择，等到宝宝到来时让你的直觉告诉你该怎么做。所有父母的情况都不同，都有自己独特的习惯、需要和生活环境，因此你的直觉是最棒的。毕竟，在世界上存在着育儿专家和育儿书籍以前，人类早就在抚养孩子了。那时的人们就是靠直觉行事的！

现在，我们来看看各种可行的方法。

同睡在一张床上

不论先前是否计划过，很多父母都是和孩子睡在一起的。以下是这样做的一些益处：

- 哭闹更少。婴儿通常是由于饥饿或是温度下降在夜里醒来，而独自睡觉的婴儿还会因为紧张激素的释放而惊醒，因为妈妈不在他的身边。

- 对于很多母亲来说，躺在床上给孩子喂奶比较容易和舒服。夜里喂



奶不会带来太多的麻烦，母亲和婴儿甚至不必完全醒来。

- 在父母和孩子睡在一起的家庭里，母乳喂养似乎持续时间更长一些。这对母亲和宝宝来说都有好处。

- 和母亲的身体接触有助于调节婴儿的体温、消化、睡眠周期、心跳和呼吸，提高婴儿的免疫力。早产儿或生病的婴儿尤其需要这种关爱。

- 迈克尔·奥登博士的研究发现，由于夜间的亲密接触会使母亲体内的荷尔蒙加速恢复平衡，产后抑郁症的发生率也会降低。

- 对于白天上班的母亲来说，这样做不仅弥补了白天不能和孩子在一起的缺憾，而且和孩子会越来越亲密。

- 婴儿和你一起躺在床上会得到更多的抚摸和接触，抚摸婴儿会刺激婴儿的大脑，促进他更健康地发育。研究表明，小时候很少接受到父母身体接触的婴儿，长大后会更具有攻击性。

- 半夜不用拖着自己下床了！

- 能听到宝宝需要你时的哭闹，你心里感到更踏实。

- 宝宝在你的怀抱里睡着以后，不用再移到其他地方。

- 研究表明，有父母在身旁的婴儿长大以后很少做噩梦。

- 《连续性概念》一书的作者简·里德劳夫认为，婴儿在出生后的前几个月里，与他人每天的身体接触有助于他获得更多的安全感，婴儿会更快更自然地拥有信任和独立的品质。她说，如果没有足够的身体接触，婴儿会变得冷淡、不活泼、身体僵硬，而且反应不够积极。他们会开始表现出沮丧的情绪，动不动就发脾气。以后他们会变得更加黏人、爱哭、易怒，在幼儿时期会对父母提出更多要求。

- FSID（婴儿死亡研究机构）建议婴儿6个月大以前最好和父母同睡在一个房间（可以把小床放在大床旁边或睡在一张床上），这样可以减少婴儿死亡的危险性。詹姆斯·麦克纳博士在他的《婴儿猝死症》一书中写道：

婴儿的呼吸频率在刚出生时是每分钟87次，到一岁时减少到每分钟47次……这种微妙的变化主要发生在2~4个月大的时候。和父母睡在一

起，常得到父母的抚摸，感觉到成人较慢的呼吸运动，这些都有助于婴儿的这种变化……父母呼出的二氧化碳有少量被睡在旁边的儿童吸入，这会刺激婴儿的呼吸，而且帮助他找到自己的呼吸频率，不会有什么危险。

- 如果父母中的任何一方喝酒或服药——包括类似感冒药的各种处方药，不要和孩子睡在一起。所有这些成分会使你的睡眠程度加深，你可能对你的宝宝的存在不太敏感。

- 如果父母中有一方病了，也不要和孩子睡在一起。

- 如果父母中的任何一方吸烟，不要和孩子睡在一起。即使你不在卧室吸烟，但你皮肤和头发上残留的烟味会增加婴儿猝死的危险（请参阅本书附录 B 关于婴儿猝死症的更多资料）。

和孩子睡在一张床上，已经被越来越多的人接受。现在，联合国儿童基金组织（UNICEF）已经在推广一项亲子提案，鼓励母乳喂养以及晚上和孩子同睡在一张床上。医院的护士也在帮助妈妈们学习如何在晚上照顾婴儿，应对各种可能的情况。

如何安排与宝宝同睡

如果你决定和你的宝宝一起睡，下面是你需要考虑的一些基本细节。

基本要求

- 确保床本身和床的四周没有任何缝隙，以免宝宝滑落，或是被挤住、卡住。还要检查床垫与墙壁之间、床垫与家具之间，还有两层床垫之间是否安全，另外，栏杆式的床头也很危险——婴儿的头可能会被卡住。

- 如果体温过高，婴儿可不会自己踢开被子，因此父母必须小心地帮助宝宝调节好温度，被子本身的重量和父母的体温都要考虑进去。如果你