

父母的趣味教养宝典

嗨，宝贝睡得好吗？ ——宝贝入睡宝典

HEI, BAOBEISHUIDEHAOMA?
——BAOBEIRUSHUIBAODIAN

(塞尔维亚)Nevena Lovrinčević 著

刘 畅 译



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

父母的趣味教养宝典

嗨，宝贝睡得好吗？ ——宝贝入睡宝典

(塞尔维亚)Nevena Lovrinčević 著

刘 畅 译



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

黑版贸审字08-2015-021号

图书在版编目(CIP)数据

嗨,宝贝睡得好吗?:宝贝入睡宝典/(塞尔)内
韦娜(Nevena)著;刘畅译.——哈尔滨:哈尔滨工业
大学出版社,2015.6

(父母的趣味教养宝典)

ISBN 978-7-5603-5435-4

I. ①嗨… II. ①内… ②刘… III. ①儿童—睡眠
②儿童教育—家庭教育 IV. ①R338.63②G78
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第116857号

Teach Your Child How to Sleep

Nevena Lovrinčević

Neda Dokić

Copyright © Kreativni centar, 2007

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media
(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得E-mail:copyright@rightol.com)

策划编辑 陈洁

责任编辑 苗金英

封面设计 刘长友

出版发行 哈尔滨工业大学出版社

社址 哈尔滨市南岗区复华四道街10号 邮编 150006

传真 0451-86414749

网址 <http://hitpress.hit.edu.cn>

印刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

开本 880mm×1230mm 1/32 印张4.625 字数80千字

版次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5603-5435-4

定价 18.00元

我的个人经历

迪米特里杰是我的大儿子，他是一个特别好的孩子，又听话又乖巧……可就是一点：不好好睡觉。想让他好好睡觉真是费很大劲儿，并且他一晚上要醒来好几次。在白天，他也只是打个盹儿，而且会在任何你意想不到的时间打盹儿。想让他好好入睡，我和他爸爸必须得抱着他，而他还不太老实，甚至用指尖去戳我们的眼睛。这样的状态持续了几个月，甚至有几年。他第一次能自己睡一个完整的晚上大概是在他3岁半的时候——那时候我和他爸爸真的是筋疲力尽了。我们读了好多育儿的书，去学习一些方法，可结果都没什么用处。

曾经有人建议我在宝宝睡觉的时候一起睡觉，还有人建议我干脆忍忍，过了这阵子就好了。

可是在迪米特里杰睡觉的时候，我从来都不能睡。原因很简单：我不是一个婴儿，我不能随便睡两三个小时，过一会儿再睡两三个小时……恰恰相反——我又累又紧张，以至于即使他睡下了我也只能醒着等他醒过来，然后再重新开始这个循环。当然，我自己也十分清楚这个“阶段”一定会过去的——我们没听说过有的孩子长大了还会因为自己晚上不睡觉而把父母叫醒的，对吧！但是我当时真的不知道该如何熬过去，我不知道这个所谓的“阶段”会不会持续3年以上！



而正当迪米特里杰可以自己正常入睡的时候，我的小女儿娜塔莉出生了。我想，这次会和以前不同——毕竟，我不是一个“新手”了！我是一个专业的心理学家，我知道该如何应对这些情况了。

然而，结果证明，我大错特错！在相对稳定的两个月后，同样的情况开始了：娜塔莉晚上常常会醒来，和她哥哥一样，同样的情况就这样重复起来。当然，还有一点不同：娜塔莉不会戳我们的眼睛，她更喜欢戳我们的耳垂！我想，一杯水果汁应该有用（她可能渴了……），但是这样的结果是娜塔莉改成在晚上多醒来几次，而且她的牙齿上长了几个龋洞（因为我们一晚上可能喂她喝五六次果汁）……当然，娜塔莉并没有比哥哥做得好，恰恰相反：娜塔莉开始能自己正常入睡的时候已经是4岁多了。

我想我再也不会好好地睡一夜好觉了！我白天要工作，还要照顾家庭，我真的需要每天晚上好好地睡上几个小时。但是到目前为止，我都没有实现这个愿望！

所以，当我怀着迪米特里杰的小弟弟米哈伊洛时，我决定彻底地解决宝宝的睡觉问题。我阅读了很多的外国文献，又结合了很多自己的专业知识和临床经验，特别是借助理查德·菲尔比博士的一本特别精彩的书，最后发展了一个专供宝宝睡眠的“行动计划”。从米哈伊洛出生那天起，我就开始付诸行动。



我真的成功了！米哈伊洛每天入睡得特别快，而且每晚都睡得很香甜。现在他5岁了，但是在睡觉的习惯上从来没有出现过任何问题。我现在也十分轻松、健康，而且每天休息得很好。这对一个有3个宝宝的妈妈来说确实不常见呢！

我也和其他的妈妈分享了我的经验，她们也十分成功。所以在此，我非常荣幸地和大家一起分享！



目录 CONTENTS

第一部分

为什么宝宝睡得好对妈妈来说很重要? /1

为什么合理入睡对孩子来说很重要? /3

“合理入睡”是什么意思? /5

不同的睡眠习惯 /6

孩子睡觉过程中最常出现的问题 /9

第二部分

一些关于睡眠的事实 /13

孩子的睡眠阶段 /16

睡眠的相关物品 /20

哭闹 /25

关于哭闹的一些常见的建议 /28

第三部分

准备入睡——每晚睡前流程 /33

睡前急躁 /40

睡前恐惧 /42

安顿孩子上床睡觉 /46

哄孩子睡觉——不良习惯 /49

第四部分

改正不好的睡眠习惯 /55

行动计划：如何教会孩子能够自己入睡并且睡一整夜 /57

计时隔离：设定规矩 /67

开门，关门 /71

探索自己的解决方法 /74

困境和注意事项 /76

一个特殊的玩具或者一个小毛毯 /79

睡在父母的床上 /82

第五部分

睡眠节奏 /91

夜里喂奶——引起低质量睡眠的一个常见因素 /103

第六部分

其他的睡眠问题 /108

夜间短暂而不完全的清醒 /114

夜惊问题 /116

梦游 /121

尿床 /123

睡眠问题的一些医学原因 /133

书后结语



第一部分

为什么宝宝睡得好对妈妈来说很重要？

所有注意到的父母（以及很多很有经验的父母）都知道，初为人母，基本上很多亲朋好友问我们的第一个问题都是：“你睡过一夜好觉吗？”当然，这一定不是偶然。宝宝的睡眠习惯会影响到我们生活里的方方面面。如果有那么几天或者几周，孩子不能好好地睡觉，导致我们也不能，那不是灾难。可是如果这样的状态持续几个月，甚至几年，那么这件事情就有待商榷了！

缺乏睡眠会让我们疲惫、易怒、紧张，并且让我们



在很微小的点上也容易发怒——简单地说，让我们处于愤怒的边缘。作为父母，我们觉得自己毫无效率，觉得这些事情都在我们的能



力之外。我们可能开始问自己：我们的宝宝是不是有什么问题？或者我们自己是不是有什么问题？我是一个不合格的妈妈吗？而我们会得到的建议基本上都类似于：

“这孩子就是宠坏了——就让他哭吧！”……“不要抱着孩子睡觉，他这样会习惯的！”……“这不过就是一个阶段，忍忍就好了！”……

而爸爸妈妈们能做些什么呢？爸爸妈妈们所承受的压力可能会引起和伴侣之间的摩擦，而最关键的一点是，爸爸妈妈们会一直考虑怎样才是最好的。

让这个小东西哭吧！可是要哭多久呢？一整夜？也许他是饿了……或者渴了……他吃了太多吧……他是不是觉得寂寞了……做噩梦了……哪疼吧……晚餐真不应该给他吃鸡蛋……睡觉前不让他看动画片好了！

于是，我们陷入了这个恶性循环之中。我们不能好好睡觉，我们也不能成功地改变。除去宝宝最初的几周之外，我们就不能仅仅把睡眠问题看成是一个“阶段”，我们不能仅仅只是熬一熬了。这个问题困扰着无数的父母。这并不意味着你不是一个合格的妈妈，我们也不必对此感到愧疚。我们的宝宝也只是没有采取正确的睡眠习惯。

成为父母并不意味着我们要牺牲自己睡觉的权利！



为什么合理入睡对孩子来说很重要？

当我们遇见那些父母口中的不好好睡觉的孩子时，我们通常发现这些孩子很快乐、很有活力。可是父母看上去却并不好：他们疲惫不堪、紧张易怒，而且脸色很差……那么父母和孩子谁看上去有问题呢？

其实那些不好好睡觉，而且一夜会醒好几次的孩子并没有太大的问题——大多数时候，他们都已经睡够了，但是父母却是不能睡的人。

但是如果这样有睡眠障碍的孩子表面上没有直接的问题，那么他们有没有一些隐藏的问题呢？为什么？

当然，这很好理解：如果父母，尤其是妈妈，很疲惫、不能睡觉、觉得自己做错了又不知如何改正（宝

宝不能好

好睡觉，

其实很多

问题都出

在父母身

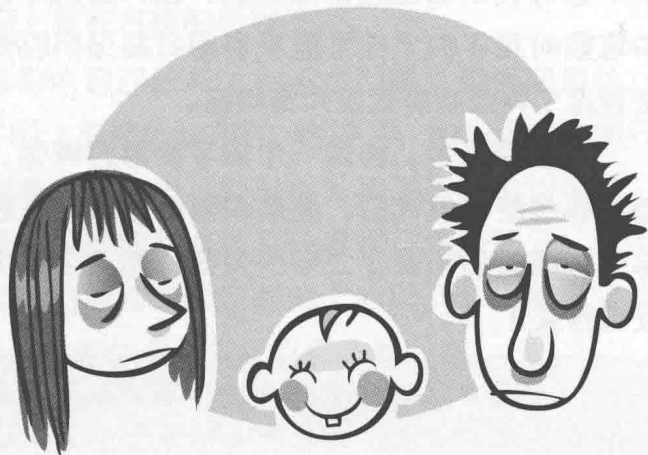
上），那

么这些都会

对他们

和孩子之

间的关系



产生不利的影响。

有时候妈妈出院以前，会有护士告知“宝宝会睡得很少，这会是一个问题……”从这一刻起，我们就有准备孩子会不好好睡觉，我们就接受了这个事实，然后认为不好好睡觉是一个正常的现象。

甚至当我们界定出孩子在睡觉的问题上表现得“好”或者“不好”的时候，我们会延伸到一个睡觉以外的领域：大体上说，这是一个“好孩子”或者“坏孩子”。“这真是一个好孩子……睡一晚上我们也听不到这孩子会出什么动静！”这样的话我们不知道听了有多少次！而因此我们界定一个孩子不好好睡觉时，我们就有一个隐藏的信息——这孩子不好，他给爸爸妈妈带来困扰了！

也许我们自己没有意识到，我们给孩子传达出这样的信息对孩子的个性发展来说绝对是没有什么好处的。更不必说这个观点本身就是大错特错。

道理很简单：如果一个孩子能好好睡觉，这说明爸爸妈妈也能好好休息，能意识到自己的方法合适有效。这会加强父母和孩子之间的关系，而孩子从中也一定会获得好处！

当孩子好好睡觉的时候，大人会觉得自己更能胜任父母的角色。这也就意味着宝宝有一对更好的父母。



“合理入睡”是什么意思？

简单地说，所有的孩子（超过6个月大且身体健康）如果能做到以下几点，那么就可以说孩子能“合理入睡”：

- 能有规律地固定在一个时间里入睡；
- 能在大约15分钟内入睡，而且不需要人哄着入睡；
- 睡眠时间能达到相应年龄段的正常数量（相应睡眠时间请参见下章的表格）；
- 能有和年龄相应的规律的睡眠节奏，不管是白天还是晚上；
- 通常在晚上不会醒来，如果醒来也是在去了厕所或者喝了水后，自己轻易地再入睡；
- 早上能在合理的时间起床。

接下来的内容可能听上去不太可能，但确实如此：所有三四个月（不超过6个月）的孩子，如果没有健康问题，都可以睡得很香甜。但是如果孩子不能做到这些，那么大多数情况就是因为较差的睡眠习惯问题了。幸运的是，孩子具有很好的学习能力，如果我们采取正确的方法，那么孩子很快会养成良好的睡眠习惯。

所有超过6个月大的孩子都能够睡一整晚，而且中间不会醒来。



不同的睡眠习惯

“能好好睡觉的孩子”

很多孩子都能从一开始就建立一个好习惯：无需父母插手就能自己吃饭、睡觉……当他们长大后，他们能够自己好好睡觉，甚至有时你会发现，如果你们要起早赶着去哪旅行，可能你早上叫醒他都有点难度。基本上没有什么能够打扰他们的睡眠：灯光、噪声或者环境的改变完全不会对他们造成困扰。如果他们由于某种原因需要改变自己的睡眠时间，他们也能够轻易地适应。

有一个3岁的孩子马尔科。有一次他的父母约了十几个朋友来家里吃饭，到了该睡觉的时间，马尔科就在餐桌下睡着了，即使他的父母完全忘记了他……

我们通常把这样的孩子称为“能好好睡觉的孩子”。





“不能好好睡觉的孩子”

另外一些孩子对自己的睡眠时间的改变非常敏感，想让他们入睡又很有难度，而且基本上一定要有父母的帮助。这些孩子的表现看上去好像总是害怕失去什么。通常都很有活力，而他们即使已经非常困了，可还是排斥睡觉，挣扎着要保持清醒。他们睡觉时对一切都十分敏感：任何一点声响，或者时间需要改变，或者去旅行，他们都会想着“我睡不着了！”如果你尝试着去哄这样的孩子睡觉，在这个过程中他们会三番五次地睁开眼睛，好像在说“啊！你还在这，我不想睡觉！”（我有两个这样的孩子，这样的事情我经历了无数次）通常我们将这样的孩子描述成“不能好好睡觉的孩子”。

（当然这是不公平的）

有一类孩子比同龄孩子睡得都少。例如，一个2岁的孩子，大约9个小时的睡眠对他来说已经足够，但是从平均水平来看，这个睡眠时间对一个蹒跚学步的孩子来说是不够的。如果日常生活习惯发生改变，从而孩子的睡眠时间增加，则父母可能就会更关注孩子生活习惯的改变：烦躁不安减少，注意力更加集中，发脾气频率减少……





虽然对你来说是个比较难以完成的任务，但是日常生活习惯的改变能够帮助孩子拥有更好的睡眠。

没有不能好好睡觉的孩子，所有孩子都能够成为能够好好睡觉的孩子，只要他们拥有好的睡眠习惯。



孩子睡觉过程中最常出现的问题

如果你的宝宝的睡眠习惯会对你、对他自己产生困扰，那么你就需要清楚你的宝宝有“睡眠问题”了。

但是在下结论之前要明确一个问题：你可能需要审视一下自己的期望值。

简刚刚出生10天，她的爸爸就坚持让她自己在一旁哭，因为她的爸爸认为“她要自己学会睡觉，不能让她的爸爸妈妈整夜整夜陪着”。

这样的期望值就完全不合理。新生儿还不能，也不应该一睡一整夜。差不多的是，如果你想让一个18个月大的宝宝从晚上7点睡到早上8点，你可能也要改变一下你的愿景了，这个年纪的大多数的孩子一晚上都不能睡13个小时。

孩子的睡觉问题有很多种：有的孩子要过很长时间才能入睡，有的孩子睡觉时需要大人一直陪在身边，有的孩子不用被子包着就睡不着，有的孩子不讲故事就睡不着，还有的孩子可能一夜里要醒来好几次……这些都是没有正确的睡眠习惯的后果。

但是还有一些看上去不明显的问题，但却不容忽视：有的孩子睡得太早或者太晚，有的孩子起床太早或者太晚，有的孩子白天睡的时间过长，有的孩子白天一直打瞌睡或者过于兴奋……这些也都是睡眠习惯造成的。