

为湖南卫视金鹰卡通倾力打造亲子教育图书
的中国好爸爸刘春伟,再次推出最新力作
——育儿心经系列



育儿心经系列丛书

快快入睡吧 宝贝

刘春伟◎著

送给80、90后菜鸟爸爸和菜鸟妈妈最温馨的育儿指南，
让0-3岁的宝宝快乐成长。

TO SLEEP, MY BABY

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

快快入睡吧，宝贝

刘春伟 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

快快入睡吧,宝贝/刘春伟编著.--北京:北京
联合出版公司,2014.4
(育儿心经系列丛书)
ISBN 978-7-5502-2796-5

I. ①快… II. ①刘… III. ①婴幼儿—睡眠—基本知
识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第064929号

快快入睡吧,宝贝

责任编辑:管文
封面设计:谷宇
版式设计:杨寿峰
责任校对:张丽娟

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层100088)
北京朝阳印刷厂 新华书店经销
字数80千字 1000毫米×710毫米 1/24 4印张
2014年05月第1版 2014年05月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-2796-5
定价:24.80元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究
本书若有质量问题,请与本社图书销售中心联系调换
电话:010-64243832

目 录

CONTENTS

1. 新生婴儿睡眠知多少

走进宝宝的睡眠世界	8
宝宝的REM睡眠和非REM睡眠	10
宝宝睡在哪里更好	14
宝宝睡眠的安全隐患	18
妈妈与宝宝如何争睡眠	20

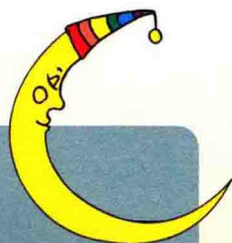
2. 为宝宝安睡做好准备

宝宝的睡眠习惯	24
让宝宝入睡有准备	26
睡眠气氛需营造	28
入睡准备连连答	30

3. 帮助宝宝一夜安睡

宝宝的睡眠习惯靠引导	34
规律的睡前活动	36
宝宝自行入睡有秘诀	38
一次彻底转变法	40
多次渐进转变法	42
不断重复安慰法	44

奖励获得法	46
逐步抽离法	48
核心睡眠有讲究	50
应对干扰因素有技巧	53
排解疑难一夜安睡	58



4. 幼童的睡眠调整

幼童的睡眠要求	66
幼童的良好睡眠习惯这样养成	68
调整睡眠的奖励之道	72
常见的幼童睡眠问题大排解	74

5. 针对特殊宝宝的睡眠训练

单亲宝宝	82
双/多胞胎宝宝	85
有特殊需要的宝宝	87

6. 安枕无忧

婴儿睡眠的那些基本事实	92
睡眠训练要领集锦	93



快快入睡吧，宝贝

刘春伟 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

目 录

CONTENTS

1. 新生婴儿睡眠知多少

走进宝宝的睡眠世界	8
宝宝的REM睡眠和非REM睡眠	10
宝宝睡在哪里更好	14
宝宝睡眠的安全隐患	18
妈妈与宝宝如何争睡眠	20

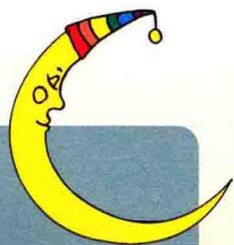
2. 为宝宝安睡做好准备

宝宝的睡眠习惯	24
让宝宝入睡有准备	26
睡眠气氛需营造	28
入睡准备连连答	30

3. 帮助宝宝一夜安睡

宝宝的睡眠习惯靠引导	34
规律的睡前活动	36
宝宝自行入睡有秘诀	38
一次彻底转变法	40
多次渐进转变法	42
不断重复安慰法	44

奖励获得法	46
逐步抽离法	48
核心睡眠有讲究	50
应对干扰因素有技巧	53
排解疑难一夜安睡	58



4. 幼童的睡眠调整

幼童的睡眠要求	66
幼童的良好睡眠习惯这样养成	68
调整睡眠的奖励之道	72
常见的幼童睡眠问题大排解	74

5. 针对特殊宝宝的睡眠训练

单亲宝宝	82
双/多胞胎宝宝	85
有特殊需要的宝宝	87

6. 安枕无忧

婴儿睡眠的那些基本事实	92
睡眠训练要领集锦	93



写在宝宝入睡的前面

一夜安睡后，你的宝宝精神百倍，准备好面对新一天的挑战。

我们经常会在超市里看到这样一幕：坐在手推车上的小家伙生龙活虎，左顾右看，一脸倦容的年轻父母推着他们的宝宝，在超市的一排排货架之间徘徊。在办公室里，你是否也经常听到那些刚当爸爸妈妈的同事在诉苦，自从有了小宝宝再也没有睡过一



个安稳觉，为了照看小宝宝，已经不记得夜里起身多少遍了。

初为父母，和宝宝的第一个较量就是睡眠的较量。初为父母也许都有这样的经历：早已是夜深人静，昏昏欲睡了，可是那可愛的宝宝就是哼哼唧唧地不肯入睡，非要年轻的父母轮流着抱着哄着，和宝宝的睡眠较量从这一刻开始！小宝宝的诞生，既让人兴奋雀跃，同时也是一件很累人的事。其实，仅仅是从怀胎十月到一朝分娩的整个历程，都有可能令你身心俱疲——对准爸爸来说也是如此。但是，自从这个小生命诞生之后才发现，其实，真正的较量是在小生命诞生后才开始的：宝宝每时每刻都可能有不同的需要，父母就得随时随地地候命，时刻准备着去照料去呵护宝宝。

如果你在宝宝出生之前早已经习惯了一夜8小时的安睡，那么，宝宝的降临无疑将原有的生活节奏打乱了。

有了宝宝之后，父母睡眠的时间不仅减少了，而且也不能一觉睡到天亮了，而是一夜断断续续的一会儿睡着、一会儿又被宝宝闹醒。深层睡眠和浅层睡眠两者只有平衡结合，才能让人在醒后精神抖擞，但断断续续的睡眠就意味着这一切将难以实现。

当然，这些被宝宝睡眠困扰的父母也大可不必悲观。等宝宝长到6个月大以后，其生理机能就可调节至彻夜睡眠不断。同时，大量的事实表明，即便是之前曾经有着睡眠问题的儿童，如果进行了适当的调整训练，也是可以做到独自睡觉的哦。当然，无论是婴儿还是幼童都无法自己达到这些目标，他们需要父母的指导和帮助。

对此，本书将为你提供一系列具有指导性的方法和建议，让你对使自己和宝宝都能获得高质量的睡眠有足够的信心。书中总结了大量实用的训练技巧，你可以参考并结合自己的家庭实际情况加以改良应用。虽然任何方法都不可能百分之百有效，但书中所提供的这些策略、方法，都是从各地父母的成功实践中总结而来的，非常值得借鉴。每个宝宝、每个家庭的情况都有其独特之处，不能一概而论，但你完全可以从别人的经验中得到启发，迈出育儿成功的第一步。

祝愿你和你的宝宝每晚都能一觉睡到大天亮！

对各个年龄阶段的儿童来说，有效的睡眠策略都是有效的。

YOUR

NEWBORN

AND SLEEP

1. 新生婴儿 睡眠知多少

- ◆ 走进宝宝的睡眠世界
- ◆ 宝宝的 REM 睡眠和非 REM 睡眠
- ◆ 宝宝睡在哪里更好
- ◆ 宝宝睡眠的安全隐患
- ◆ 妈妈与宝宝如何争睡眠



走进宝宝的睡眠世界

当形容一个人睡得香甜深沉时，我们常常会说“他睡得像个婴儿”。确实，小婴儿似乎随时随地都能入睡！同样，他又好像每时每刻都会醒来——哪怕是只有一丁点儿的声响。尽管你已经困得就要倒下了，而宝宝却一丝睡意都没有。初为人父人母的你难免会对宝宝的睡眠规律困惑万分，所以，了解婴儿的睡眠规律将会对你有所帮助。

要想摆脱婴儿睡眠的困扰，就应该首先走出有关婴儿睡眠的一些流传很久的谬论，即便是那些经常听到的建议忠告也难免存在着互相矛盾之处。因此，在这里，我们有必要清楚地了解婴儿独特的睡眠规律，具体有：

1. 新生儿一次是不可能睡太长时间的。

2. 一般来说，0到2个月的婴儿每天的睡眠时间是20个小时，2到5个月每天可以睡16-17个小时，到了6个

婴儿如果吃的是母乳，在刚出生的几天或许会比较嗜睡，等到宝宝出生后的大概第三天，婴儿会因为妈妈的母乳变得更为浓稠而活跃起来。



月大的时候，每天的睡眠时间会下降到13-14个小时。对比一下看看，你的宝宝的睡眠时间是不是在这些数字间左右变化。

3. 对于白天和夜晚，新生儿并没有概念，其实，早在宝宝出生以前，胎儿或许就已经养成了在妈妈睡觉时醒来活动的习惯。因为腹部空间会在你躺下时增大，胎儿可趁机伸展肢体，另外，母体静止时，胎儿也无法摇摇欲睡了。

4. 很多婴儿刚出生的头几天似乎一天到晚都在睡，这种现象在母乳喂养的婴儿身上更为明显。这是因为母亲的初乳是比较稀淡的奶水，不太提得起婴儿的兴趣和精神，但大概到了第三天，母乳就真正形成了，他们就精神许多了。

5. 婴儿的睡眠与大人相比，其中，深层睡眠所占的时间比例要小的多，这就意味着婴儿睡得不沉，很容易被惊醒。

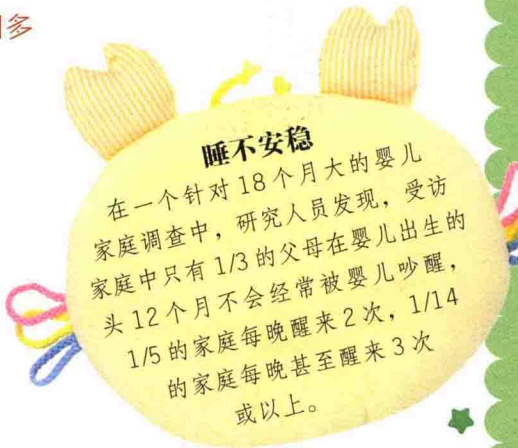
6. 每晚，婴儿在浅层睡眠阶段都会醒来好几次。睡得好的宝宝会在短暂惊醒后自行重新入睡，而睡得不好的宝宝则会马上哭闹，需要亲人立刻安抚。

7. 新生儿长到几周大，最迟到两个月大时，无论是在白天或晚上，都能在惊醒后平静地再次入睡。因此，这时我们就可以想办法教会婴儿分辨白昼和夜晚，鼓励他在晚间多睡，满足其睡眠要求。

8. 据研究，10个婴儿中有7个婴儿到了3个月大时，就可以从晚上12点一直睡到早上5点。在6个月大的婴儿中，10个婴儿中会有8-9个婴儿能够一次安睡5个小时。



新生儿在晚上常常会惊醒、啼哭，但到了两个月大，他们就能在自我安抚中再次入睡。



睡不安稳

在一个针对18个月大的婴儿家庭调查中，研究人员发现，受访家庭中只有1/3的父母在婴儿出生的头12个月不会经常被婴儿吵醒，1/5的家庭每晚醒来2次，1/14的家庭每晚甚至醒来3次或以上。

宝宝的REM睡眠和非REM睡眠

只有彻底地了解宝宝的睡眠模式，才能帮助宝宝一夜安眠，睡得更香更甜。尽管每个人都是独特的个体，但一般人要恢复精力通常所需的睡眠时间和睡眠类型基本都是一样的。

婴儿刚出生的前几天，似乎每天就是只有睡和吃。但在他们从几周到几个月的成长中，会逐渐发展出自己的一套睡眠规律。宝宝到18个月大时，每天只要睡13.5个小时就够了。

对于人类睡觉的原因，目前还没有一个很确切的答案。我们只知道每个人的睡眠都是由两种模式组成：REM睡眠（Rapid Eye Movement 浅层睡眠）和非REM睡眠（深层睡眠）。

小婴儿在刚出生不久时，每天平均睡眠时间达到16~17个小时。



REM 睡眠



REM 睡眠是大脑处于活跃状态时所处的阶段，做梦就出现在这个阶段。有这样一种说法：REM 睡眠能对人的心理起到一定的调节作用，能让我们处理和储存各种经历感受。我们很容易发现：处在这个睡眠阶段的婴儿有这样一系列表现：呼吸变得稍不规律，身体会突然颤动，眼球在眼皮下急速转动，这个时候的婴儿很容易惊醒。

其实，婴儿的 REM 睡眠在其妈妈孕育他 6 ~ 7 个月的时候就已经开始了。早产的婴儿有 80% 的睡眠时间处于这个状态，而足月的婴儿则只有 1/2 的 REM 睡眠时间。

到目前为止，婴儿具有较长 REM 睡眠时间的原因依然不明，有研究认为这对婴儿的成长有所帮助。婴儿到了 3 岁大时，大约只有 1/3 的睡眠是处在 REM 阶段，而到了青少年时期，他们的 REM 睡眠时间只有 1/4，和成人的 REM 睡眠时间一样多。

大部分
宝宝在几个月大时，就能把大部分的睡眠时段留到晚上。

一般婴儿的睡眠要求

年龄	睡眠时间（小时）		
	睡眠合计时间	夜间睡眠时间	白天睡眠时间
1 周	16.5	8.5	8(4)
4 周	15.5	8.5	6.5(3)
3 个月	15	10	5(3)
6 个月	14.5	11	3.5(2)
9 个月	14	11.5	2.5(2)
12 个月	13.5	11.5	2.5(2)
18 个月	13.5	11.5	2(1)

括号内的数字表示白天睡眠时间的分段数目。

注意：以上数字只是一个概数，你家宝宝睡眠时间可能多于或少于上述数字。



非 REM 睡眠



“深层睡眠”也就是非 REM 睡眠：这段睡眠时间是身体最放松的休息安眠时段，人平躺着，心跳有序，调息平缓，甚少有梦在此时出现。睡眠的修复功能就在这个阶段运作。

非 REM 睡眠对于宝宝而言也可称为“宁静”睡眠。婴儿处于这个睡眠阶段时呼吸很深，躺着时纹丝不动，只有偶尔你会看见他嘴巴有点吮吸的动作，或者身体猛然抽动一两下。

成人的非 REM 睡眠可分为 4 个不同的阶段，代表从昏昏欲睡到深层睡眠的不同睡眠层次。长到 6 个月大以后的婴儿才能完全形成这些可区分的睡眠层次。如果一个小孩处在非 REM 睡眠的最深层阶段，是不容易将他叫醒的。

宝宝可能会在两个睡眠阶段的过渡中醒来，但随着他的不断成长，也将学会自行再次入睡。



婴儿的睡眠循环周期



婴儿睡觉时，各个睡眠层次是一步步经历的。新生婴儿的睡眠层次经历：首先进入 REM 睡眠，接着转入深层睡眠，再转为浅层，大约 20 分钟经历一个睡眠循环周期。到了 3 个月大时，宝宝会首先进入非 REM 睡眠阶段，并将终生维持这个顺序。随着宝宝的成长，他的睡眠周期时间也会逐渐延长。学龄阶段时，一个睡眠周期时间可达 1 小时；成人的睡眠周期则达到了 90 分钟或以上。