

德国实用育儿经典系列

JEDES KIND KANN SCHLAFEN LERNEN

每个孩子都能好好睡觉

[德] 安妮特·卡斯特-察恩·哈特穆特·莫根罗特 / 著
颜徽玲 / 译

明了宝宝的睡眠过程
将“睡眠学习计划”付诸行动
孩子的“睡眠问题”一本全解决

中文版销量
突破10万册
珍藏版



中信出版社 CHINA CITIC PRESS



[珍藏版]

UND KANN
SCHLAFEN LERNEN

每个孩子都能好好睡觉

[德] 安妮特·卡斯特-察恩 哈特穆特·莫根罗特 / 著
颜徽玲 / 译



图书在版目(CIP)数据

每个孩子都能好好睡觉 / (德) 卡斯特-察恩, (德) 莫根罗特著; 颜徽玲译. —2版. —北京: 中信出版社, 2012.11
书名原文: Jedes Kind kann schlafen lernen

ISBN 978-7-5086-3537-8

I. 每… II. ①卡… ②莫… ③颜… III. 学前儿童-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第217957号

Published originally under the title Jedes Kind kann schlafen lernen © 2007 by Grafé und Unzer Verlag GmbH, Munchen

Chinese Simplified Characters translation copyright © 2012 by China CITIC Press

Trough Bardon-Chinese Media Agency, 3F, No.150, Roosevelt Rd., Sec.2, Taipei 100, Taiwan

All rights reserved

本书仅限于中国大陆地区发行销售

每个孩子都能好好睡觉

著者: [德] 安妮特·卡斯特-察恩 哈特穆特·莫根罗特

译者: 颜徽玲

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 6.75 字数: 100千字

版次: 2012年11月第2版

印次: 2012年11月第1次印刷

京权图字: 01-2009-7085

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书号: ISBN 978-7-5086-3537-8 / G·864

定价: 30.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



每个健康的孩子自6个月大都能学会好好睡觉。而且通常只要几天的时间，就可以让孩子独自入睡并睡到天亮。

许多父母觉得难以置信，但这就是我们一直坚持的想法。很多人会说我们的信息帮了大忙，每一句“谢谢，真的管用”都令我们高兴。不少年轻父母们也彼此分享了他们通过这本书的帮助取得成功的故事——难怪这本原来只是“秘密武器”的指南，最后可以成为拥有70万读者的畅销宝典，而且深获妈妈教室、托育机构和儿科医生的大力推荐。

我们也听到来自匿名网友的批评。然而，我们认为多数批评者可能没有完全读懂这本书。对于不同的睡眠问题，我们并非只提出一种解决方法，你可以从各种方法中找出一个最适当的处方。当然，你也应该倾听自己的心声，并考虑孩子的个体差异。

这几年来，我们在孩童睡眠行为及婴幼儿睡眠安全的领域里不断

学习，我们的建议也获得许多科学证据的支持。此外，我们还从求诊案例和读者身上搜集到各种可能发生的问题及状况，并进一步研究出新的解决方法。对此我们不想保密，所以我们在新版的内容中作了一些编修调整，也补充了问卷及清楚的图表。

最后，祝福您和您的孩子很快都能好好睡觉。

安妮特·卡斯特-察恩

哈特穆特·莫根罗特



好父母的智慧

在育儿杂志近10年的工作经历常令我感慨：孩子的问题从来都“不简单”。“不简单”不仅仅是因为吃喝拉撒睡的每一件小事都足以将父母折磨得心力交瘁——作为妈妈，我自己在这方面有过切身的体会；还因为几乎每个小问题的背后往往都牵扯着许多其他的问题：

我的孩子吃得太少了！为什么觉得少？因为隔壁的孩子吃得更多。为什么他要吃得跟隔壁的孩子一样多？因为我担心他不长个儿。他不长吗？长。那你还担心什么？我……我觉得他吃得少是因为我不会做吃的，我担心我不是个好妈妈。

……

是的，每个看似简单的生活习惯、睡眠或者营养问题的背

后，往往藏着教育问题、理解问题、行为问题，也包括父母自己的需求和心理问题。所以一个优秀的儿科医生往往也是经验丰富的儿童心理学家，而一个聪明的儿童心理学家往往也能洞悉妈妈内心的“秘密”。

这就是我喜欢这套丛书的原因。面对被提问过无数次，也被各种育儿书解答过无数次的睡眠、饮食、行为及教育问题，它提供的不仅仅是“怎么办”，还有“为什么”和“怎么做对你更适合”。它不仅分享养育知识，更帮助父母们搭建起一座充满爱和智慧的通往孩子内心的桥梁。

当你终于迎来一个甜美安宁的夜晚，当你们家的餐桌终于不再是战场，当愤怒和失望被爱接纳，当争执被理解消弭于无形，你学会的并不仅仅是如何教会孩子正确的行为，还有如何倾听孩子内心的声音，以及如何尊重自己作为父母的需要。而体会到这一点，你也就具备了“如何做个好父母”的智慧。

《我和宝贝》杂志主编 钟煜



如何让孩子好好睡觉？这本书告诉你！

★ Ashley 的分享：

每个家庭都自有一套睡眠方式，在该睡与不睡、同床与下床、开门与关门间，我们也许都还在寻找一种对夫妻、对孩子都是双赢的入睡模式。在这本书中，作者提出了各种能够让孩子们甚至父母都可以“好好睡觉”的方法。我特别喜欢每个主题后“重点整理”的部分，字里行间让人真实地感受到，父母对于孩子的所有教育或约束，其实都是由爱的付出与了解而形成的。我们只是由每天的入睡，告诉孩子另一种“亲近与安全感”。它与爱有关，与分开无关。

★水瓶面面的分享：

对于我这个睡眠受孩子影响甚多的妈妈来说，能阅读到此书，内心实在充满感激。如同本书前言所说：“每个健康的孩子自6个月大都能学会好好睡觉。而且通常只要几天的时间，就可以让孩子独自入睡并睡到天亮。”如果您和我一样，自孩子出生后便有一些关于睡眠的困扰，如果您希望找对方法、有效帮助孩子建立良好的睡眠习惯，那么请您一定要来阅读这本书，书中提供详尽的方法与步骤，协助您和您的孩子一夜好眠，是颇值一读的好书哟！

★彭菊仙 Chu-Chu 妈咪的分享：

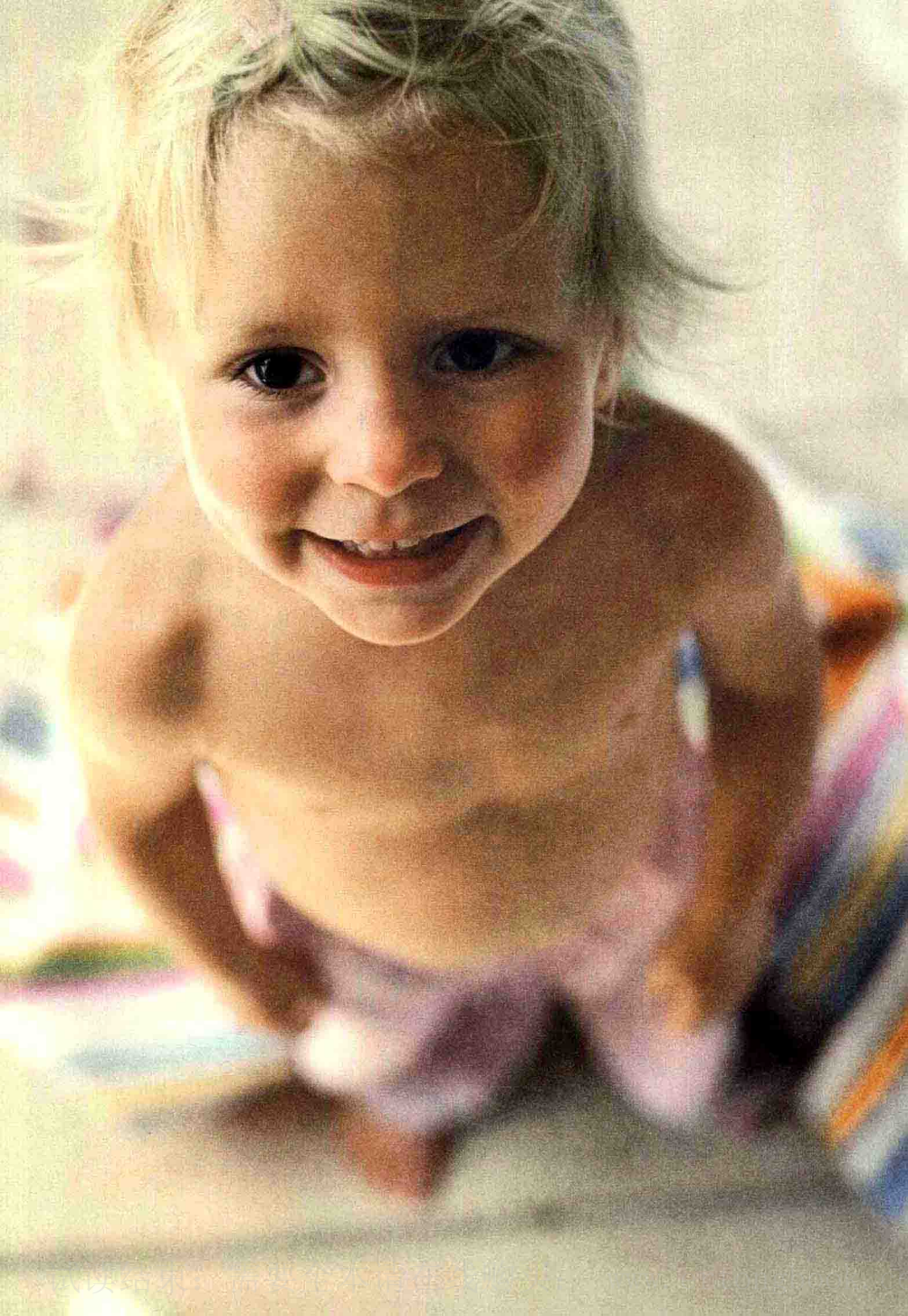
我一手带大三只“磨娘精”，各种哄睡方法都用尽：抱、摇、拍、唱歌、牵手，到如今才读到本书震撼不已的论点：“需要父母哄睡觉的孩子，夜里平均少睡1个小时！”原来所有工夫都是帮倒忙，妨碍到宝贝学习自个儿“一觉到天明”！跟着本书这样做——简短的温馨仪式之后，立即画下句号，关灯、亲吻、道晚安，马上离开房间！6个月宝贝的生物钟已发育完全，可以在两天到两个星期内学会独自入睡，并且一觉到天亮！赶快试试本书的妙招！


★本书译者颜徽玲的分享：

是谁说孩子没满1岁前没法一觉到天明？

小女鳗鱼是个好奇的新生儿，一开始睡眠总时间还不到9小时。

长期的疲劳轰炸让我们在她4个月时，下决心实施这本宝典教的方法。计划开始第一天，她高声啼哭一个半小时，4天后，她已经可以在固定时间，不需特别协助情况下，白天睡两次、晚上睡过夜，总时数达14小时。白天我有固定时间做事，半夜也不用撑着疲惫的身体起床。真的是孩子睡得饱，爸妈心情好。





Jedes Kind kann
schlafen lernen

目录

作者的话 / IX

推荐序 / XI

台湾人气妈妈博主试用心得 / XIII

第一章

睡觉真美妙

1

我的孩子不肯睡 / 2

儿科门诊经验 / 3

- “救命啊，我不行了！” / 3

故事的开始：我的亲身经历 / 5

- 令人惊讶的知识 / 6
- 睡不好的孩子 Vs. 备感压力的父母 / 8
- 睡眠状态研究 / 9

重点整理 / 14

儿童睡眠知多少？ / 15

你的孩子睡多久？ / 16

- 宝宝的睡眠时间 / 16
- 缺乏疲劳 / 23
- 太早上床 / 24

睡眠时到底发生了什么事? / 25

- 深睡期和做梦期 / 25
- 婴儿睡眠形态的改变 / 27
- 睡眠模式: 入睡、苏醒、继续睡 / 28

睡醒就哭 / 33

- “为什么我的孩子半夜常会醒来哭闹?” / 33

重点整理 / 39

第二章 让你的孩子成为“易入睡宝宝” 41

出生后的前6个月 / 42

宝宝怎么睡才安全? / 44

睡眠时间与入睡习惯 / 47

- 换尿布和哺乳 / 47
- 找到规律性周期 / 49

“爱哭宝宝” / 55

- 搞定你的“爱哭宝宝” / 56

宝宝自己入睡的关键 / 58

重点整理 / 61

从6个月到学龄前 / 62

睡前仪式 / 63

- 良好的习惯 / 64

- 念故事和说话 / 66

- 让改变更容易 / 68

在爸妈的床上睡? / 71

- 优点与缺点 / 72

该固定睡眠时间了 / 74

- 固定时间就寝有助入睡 / 74

- 有益的规律性 / 78

重点整理 / 82

第三章

如何帮助宝宝好好睡觉

83

养成孩子规律的睡眠时间 / 84

我的孩子太早醒 / 86

- 孩子早起, 父母该怎么办? / 86

我的孩子睡得太晚 / 88

- 如何帮助孩子早点儿上床睡觉? / 89

我的孩子半夜很清醒 / 92

- 夜晚是用来睡觉的 / 93

重点整理 / 97

让孩子学会一觉到天亮 / 98

不良的入睡习惯 / 100

- 奶嘴的帮助 / 100

- 在爸妈怀里 / 103
- 身体接触 / 104
- 母乳与奶瓶 / 106
- 其他的助睡方式 / 107

改变入睡习惯 / 107

- 任他哭闹? / 108
- 睡眠学习计划 / 109
- 计划的适度调整 / 115

利用睡眠记录监测成效 / 118

- 替宝宝作睡眠记录 / 118
- 可能的问题 / 122
- 更多的建议 / 125

帮宝宝戒夜宵 / 128

- 一些案例 / 129

我的孩子不睡自己的床 / 134

- 在门口安置栅栏 / 136
- 回自己床上去 / 137
- 设定界限：“暂停” / 140
- 独创的解决之道 / 147

疑虑与反思 / 150

- 疑虑与利益间的权衡 / 151

睡眠学习计划常见问题解答 / 155

- **重点整理** / 161

“夜晚不是我的朋友”：梦游、夜惊、做噩梦 / 164

梦游和夜惊症：深睡期中断的半苏醒状态 / 165

- 梦游 / 166
- 夜惊 / 168

恐惧夜晚和噩梦 / 172

- 害怕上床睡觉 / 172
- 噩梦 / 175
- 是噩梦，还是夜惊症？ / 177

重点整理 / 179

特殊问题协助 / 181

撞头与摇头晃脑 / 182

睡眠呼吸中止症 / 185

- 睡眠呼吸中止症的特征 / 186

疼痛 / 187

智力障碍儿童 / 188

药物 / 190

重点整理 / 191

附录 / 193

- 问卷总整理 / 193
- 我的睡眠记录表 / 195
- 床边小故事 / 197