

【美】金姆·韦斯特(Kim West) 乔安娜·凯南 (Joanne Kenen) ◎著 李寒◎译

经典权威 循序渐进



最新升级版

0-1.5岁适用

韦氏婴幼儿 睡眠圣经

THE SLEEP LADY'S GOOD NIGHT,
SLEEP TIGHT



金城出版社
GOLD WALL PRESS

涵盖整个儿童期 最实用的家庭礼物 帮助父母解决一个最具挑战性的问题！

孩子不再哭闹，父母不再苦恼！
循序渐进培养孩子良好的睡眠习惯，受益一生

作者分享了很多让宝宝深度睡眠的切身经验，从宝宝出生至五岁，无论有什么特殊情况，家长都能从中找到解决睡眠问题的方法。作者韦斯特建议家长坚持温柔的方式，让孩子渐渐进入深度睡眠状态。

——《出版商务周报》

《韦氏婴幼儿睡眠圣经》是第一本详细解释为什么晚上上床睡觉的时间对于许多孩子和他们的父母而言如此重要的书，并且给出了一种任何人都不会因此感到郁闷的解决方法。

——莫拉·罗兹
《父母》杂志资深编辑

这是给世界各地疲倦的父母们最好的礼物。我强烈向那些存在睡眠问题的婴儿或者小孩子们的父母推荐这本书。

——霍华德·班尼特
医学博士，儿科医生，《千不爽爽起床：帮助孩子不再尿床的指导手册》作者

如果做父母的会担心孩子存在睡眠问题，那么这本书就是最好的答案。而且我认为本书相当有助益，并且格外简单易懂。

——安东尼·E·沃尔夫博士
临床心理学家，畅销图书《不公平，杰里米·斯宾赛的父母让他整夜不睡！》作者

就在“男孩还是女孩”之后，新父母们最常听到的一个问题是“孩子睡得好吗？”看过金姆·韦斯特这本没有痛苦、实用而且很容易上手的书之后，他们就能够照实回答说，“当然，睡得无比香甜！”

——阿明·布洛特
《准爸爸》以及其他六本关于父亲的畅销书作者

父母和孩子都应该喜欢这本涵盖了整个儿童时期——从刚出生到五岁为止——睡眠问题的常识性的，有益家庭的指导性图书……这本书能够教父母们学会如何用温和的方式从新生儿时期就开始塑造孩子的睡眠习惯，免去了许多家庭都要经年累月忍耐的睡眠不足之苦。

——大卫·凯斯勒
医学博士，前食品与药物管理局理事，现任加利福尼亚大学旧金山分校医学院院长

这本书能够教父母们学会如何用温和的方式从新生儿时期就开始塑造孩子的睡眠习惯，免去了许多家庭都要经年累月忍耐的睡眠不足之苦。





*The Sleep Lady's Good Night,
Sleep Tight*

0—1.5 岁适用

韦氏婴幼儿睡眠圣经



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

韦氏婴幼儿睡眠圣经/(美)韦斯特,(美)凯南著;
李寒译. —北京:金城出版社,2011.4
ISBN 978-7-80251-892-6

I. ①韦… II. ①韦… ②凯… ③李… 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(2011)第 046972 号

THE SLEEP LADY'S GOOD NIGHT, SLEEP TIGHT: Gentle Proven Solutions to
Help Your Child Sleep Well and Wake Up Happy by Kim West with Joanne Kenen
Copyright©2010 by Kim West and Joanne Kenen

Simplified Chinese translation copyright©2011 by Gold Wall Press

Published by arrangement with Vanguard Press, a Member of Perseus Books Group
through Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

Copyright©2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁任何方式使用。

韦氏婴幼儿睡眠圣经

作 者 [美]金姆·韦斯特 [美]乔安娜·凯南
译 者 李 寒
责任编辑 方小丽
特邀编辑 然晓然
开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张 16.75
字 数 550 千字
版 次 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷
印 刷 三河市鑫利来印装有限公司
书 号 ISBN 978-7-80251-892-6
定 价 68.00 元(全两册)

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013
发行部 (010)84254364
编辑部 (010)84250838
总编室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

对安睡女士和《韦氏婴幼儿睡眠圣经》的赞誉

“因为从来没有‘教’过女儿应该怎样入睡，我们在不知不觉中遭遇到了孩子的睡眠问题……‘止哭’的方法根本没用，而‘任其哭泣’也并非我们的选择。我们怎么能让让孩子自己解决我们为她制造的睡眠问题呢？在金姆·韦斯特的知识和体贴中，我们找到了方法，学会了用柔和的手段让女儿索非亚自己入睡。金姆·韦斯特与大家分享了这么棒的礼物，我们愿意向所有遇到和我们同样困扰的父母介绍她的好方法！”

——美国康涅狄格州斯坦福德市围产学家理查德·维斯卡里欧(Richard Viscarello)与母婴及个人专业护理师雪莉·维斯卡里欧(Shirley Viscarello)

“父母与孩子一样，都很乐于接受这种亲切而有利于家庭的，能帮助孩子从出生到五岁这段时间获得良好睡眠的指导。这本书会教育父母如何以温柔的方式从婴儿期就开始为孩子塑造良好的睡眠习惯，将他们从无数父母都曾经遭受过的经年累月的睡眠不足中拯救出来。稍微大一点的婴儿、初学走路的婴孩和学龄前儿童也许已经养成了不良的睡眠和休息习惯，被命名为‘安睡女士’系统的方法将会帮他们建立更健康的睡眠模式。金姆·韦斯特和乔安娜·凯南都是母亲，她们将自己的经验分享给其他有

·类似经历并愿意尝试这种系统的父母们，帮他们因地制宜，发展出适合自己家庭状况的方法来。”

——戴维·凯斯勒(David Kessler)博士，加利福尼亚大学医学院院长、医学副教授

“我要为金姆·韦斯特喝彩，她为新父母们提供了在晚上帮助婴孩安眠的简单实用的方法！金姆仔细地解释了为什么同样的方法不适合每个孩子，并且富有同情心地鼓励父母们去寻找最适合自己的方法。我强烈推荐这本足以成为整个家庭的福利的书。”

——苏莎娜·班奈特(Shoshana Bennett)，哲学博士、《产后抑郁症概要》(Postpartum Depression for Dummies)作者

“我在两个女儿身上都使用了安睡女士渐进法。之前我曾经尝试过各种方法，可是都没什么用，直到发现了《韦氏婴幼儿睡眠圣经》这本书。我简直无法描述这本书和它传递的概念到底有多棒！感谢你，安睡女士！”

——塔蒂·F(Tati F.)，来自佛罗里达州，两岁与四岁孩子的母亲

“《韦氏婴幼儿睡眠圣经》几乎能教你用爱心、耐心和温柔的方式解决每一类孩子的睡眠问题。在孩子降生之前读读这本书是一个准妈妈能做的最好的事情之一，在孩子成长的过程中，她还会不断地参照这本书，因为书中亦涵盖了较大一点的儿童的睡眠问题。这本书已经成为我参加每一个宝宝聚会时必备的礼物了！”

——珍妮佛·M.(Jennifer M.)，来自加利福尼亚州，两岁孩

子的母亲

“我购买了五本不同的关于儿童睡眠的书进行对比,发现《韦氏婴幼儿睡眠圣经》是其中最好的一本。这本书语言浅显、实用,要点突出。从此我把这本书送给每一个快做妈妈的朋友!如果我能再次做母亲的话,我会在分娩之前好好地再读一下这本书!”

——夏娜·B. (Shawna B.), 来自科罗拉多州, 两岁和四岁孩子的母亲

“感谢作者! 我将《韦氏婴幼儿睡眠圣经》这本书作为照料新生儿的方针。他马上就满12周了,已经能够睡足整晚,并且日间也都能规律地小睡。”

——桑娅·V. (Sonya V.), 3个月婴儿的母亲

“五个月大的时候,我儿子只肯含着安慰奶嘴,拉着我的手在我们的床上入睡。两周之内他就能躺在婴儿床里自己入睡,并且整晚都不需要安慰奶嘴! 我们教育他的时候,他从来都不会哭超过五分钟! 有这本书我真是太开心了!”

——来自亚马逊的评论

“我读了这本书,并用书中的方法教育我一岁大的孩子睡眠,结果非常好! 作为一个新妈妈,我根本无法用‘费伯睡眠法(Ferberize)’安抚宝宝令她入睡。但现在她已经可以一天小睡两次,并且睡足整晚。我们爱你,安睡女士!”

——莎琳·U. (Charlene U.), 来自威斯康星州, 一岁孩子的母亲

“由于你的方法,我六个月大的宝宝是一个快乐、健康而且很能睡的小家伙。你的书浅显易懂,你的方法也不会令我产生‘母性的罪恶感’,更不会让人感到不妥。感谢你写了这本精彩的书以及做了那么多工作!”

——杰西卡·G. (Jessica G.), 来自纽约

“我觉得自己读了每一本书、看了每一篇网络文章,并和每一个母亲谈过我儿子的睡眠习惯,但都没有作用。在我看到《韦氏婴幼儿睡眠圣经》这本书之前,没人能帮我拟定一个计划或者带给我信心去最终作出必要的改变,来帮助我的儿子度过每个夜晚。就在使用‘安睡女士渐进法’的第九个晚上,雷德足足睡了十个小时。我会向所有那些问我类似问题的人推荐这本书和安睡女士渐进法,我也会在未来继续把这本书当作指导。感谢作者,感谢作者,感谢作者。”

——玛雅·B. (Maya B.), 来自科罗拉多州,九个月孩子的母亲

致 谢

首先我要感谢乔安娜·凯南投入此书中的数千小时,倾听并传达我的声音,以及对于安睡女士系统的信任。没有她专业的意见、鼓励和贡献我无法完成本书。

每一个曾经哭过、笑过,和我一起庆祝过他们的努力与进步的家庭对于本书都举足轻重。感谢你们让我走入你们的生活,并允许我了解你们。

我的家庭给予了我特别的帮助,无尽的鼓励和倾听的耳朵,哪怕他们早已听腻了关于睡眠的话题。我要特别感谢我出色的女儿,她是我在睡眠课题上的第一位老师,并且直到今天还在不断地教会我新东西。

最后,感谢罗杰·库珀、大卫·威尔克、洛特臣·施文思和所有信任我和我的课题的同仁。感谢我们的编辑玛丽·巴尔和弗朗辛·拉萨拉,感谢他们付出的耐心、时间和对此书的热爱。

——金姆·韦斯特

我首先要感谢金姆·韦斯特和我分享她的“安睡女士”秘密,并邀请我加入这本书的编写计划。此外,感谢我的朋友和同事——包括黛博拉·扎巴林克、迈克尔·阿库斯、南茜·祖克博德,以及我的母亲瑞吉娜·凯南——她阅读了此书并帮我改善了原稿的部分章节,还有我们的编辑玛丽·巴尔。西尔维亚·斯坦因和安德鲁·尼比利也提出了很重要的建议。我的丈夫肯和儿子

扎克、伊连,大方地忍让着我在家写作。最后,我想感谢无数的父母,感谢他们于百忙之中拨冗与我分享他们的故事和看法。为了保护个人隐私我们改变了他们的名字,但是我希望保持他们真正的声音与经历,通过他们可以让其他父母与孩子找到最适合自己的睡眠方式。

——乔安娜·凯南

前 言

自《韦氏婴幼儿睡眠圣经》的第一版于2004年上市之后,我收到了来自世界各地数以千计的家庭的感谢,他们都使用了我的“安睡女士”系统帮助他们的新生儿、学步期的孩子和学龄前儿童——甚至于他们自己——获得良好的睡眠。在这个经过修订与勘校的版本中,我的目标是让它阅读起来更轻松。

在本书中,我更新了关于儿童睡眠安全、安慰奶嘴应用以及母乳喂养指南的最新儿科研究成果。(是的,你可以依照自己的意愿进行母乳喂养,同时还能保证家人在夜晚获得良好的睡眠。)我对一些父母反应较为难懂的章节进行了扩充,包括逐步减少夜间哺乳次数以及将学步期幼儿的白天休息次数从两次转变为一次的复杂训练。我增加了一些关于处理几个孩子共同睡眠问题的信息,还有在新生儿哭闹代表的不同含义方面新发现的一些有趣内容。我还加入了一些新的小技巧来帮助父母双方都能安心地与婴儿相处,并帮助婴孩建立起对父母的健康的的安全型依恋(secure attachment)。我很高兴海伦·盖拉拜蒂(Helen Garabedian)允许我分享她的著作《宝宝瑜伽》中的部分内容,我想你一定会和宝宝一样喜欢这些内容。我还增加了一个关于产后抑郁症的章节,我希望所有的父母和祖父母都能阅读一下这部分。它可以帮你注意到自己、朋友或者家人产生抑郁症的先兆,也能告诉你如何求助。

由于我在很多家庭中工作过相当一段时间,因此本书中长期坚持讨论的主题之一就是是否要与宝宝“同睡”或者说“同床”,如果要这样做,那么究竟要持续多久。如果你愿意并且安全实现这

种做法的话,我个人支持同床。不过我也了解到许多家庭让宝宝和父母同床睡觉,并不是因为他们选择了同睡,只是因为他们不知道该怎么做而已。所以我给出了许多建议,当你想要停止同床睡觉的时候可以参考;我还讲述了许多(我推荐给了许多一对一合作过的家庭)折衷的方法——同房。这意味着你可以在起初的3~6个月内将宝宝安置在卧室中的另外一张床上,你随时可以够到的地方。如果新生儿就你身边,会使得夜间的哺喂更方便,也会让你的睡眠得到改善。

如果你看过其他关于父母照料孩子睡眠的书,你会发现那些书通常只包括了婴儿出生的头几个月或者最多一年的时间段。你还得再买一些关于学步期幼儿和学龄前儿童睡眠的书。我觉得这有点不合适。首先,很多家庭不止一个孩子,我不想让你们买两本书!此外,你会发现就算睡眠通常很好的孩子,随着儿童时期的发展都会遇到失眠的时候——比如他们日间的小睡从两次变成一次时,从婴儿床转到儿童床上时,当父母出门旅行时,或者一个孩子有弟妹降生,等等,这些都是常见的例子。并非所有的孩子都能按照严格的作息表生活。幼儿也许会在11个月大时遇到成长中的重要事件,而同样状况的另外一个孩子却有可能在13个月的时候才发生这样的情况,这都很正常。但我并不希望你得翻阅两本书才能找到可以解决你自己特殊问题的答案。当然,这意味着本书会很长!在这个版本中,我尽量让那些睡眠不足的父母们能更轻松地从本书中找到他们需要的信息。你会看到很简单的插文、小技巧 and 附表!我希望这些都能有所收益。

虽然本书中涵盖了从新生儿到五年的时间段,但“安睡女士”系统实际上只有两个特殊的阶段。在婴儿的头几个月,我们的重点在于抚慰婴儿的技巧和建立基本节奏与惯例来帮助婴儿学会入睡。这部分略显平常但却非常有效。对于很多婴儿来说,这时建立的基础能够帮助他们自行入睡,并且在四至六个月时能够整夜安眠。另外一些婴儿也许需要更多的帮助,我的“安睡女士渐进

法”提供的睡眠塑造系统相当有组织性而且手段柔和。但这种方法并非为新生儿设计的。通常在宝宝六个月之前我们都不建议使用这种方法。有些父母可能在四个月的健康宝宝身上就成功地使用了“安睡女士渐进法”，但如果此时这种方法不奏效也不要放弃。按照我推荐的适合四五个月的幼儿的方法一步步进行，如果需要的话在宝宝六个月大后再尝试一次渐进法即可。在开始任何睡眠训练方法之前，最好先去造访一下宝宝的医生。

最后一点也绝对是最必要的想法。你知道为什么在房地产行业中最重要元素就是位置、位置、位置吗？同样的，在父母对婴幼儿的教育中最重要元素则是一致性、一致性、一致性。对于睡眠尤其如此。花上一点时间让你自己熟悉我的理念和系统。当你准备好付诸行动后，就必须坚持一致性。前后不一对孩子没有好处，那只会让孩子感到迷惑。如果孩子不知道他到底该怎么做，或者你到底希望他怎么做，那会造成为减少孩子的哭闹，反而导致孩子更多哭闹的状况。这不是我们的本意。如果在某些时候你确实没法坚持，那就让你的配偶或者家人接手。找另外一对父母做你们的睡眠教育伙伴，每早通个电话互相交流一下，比如你打算如何引入新的婴儿食谱或者锻炼计划，等等。研究表明，无论你选择了什么睡眠方法——尽管我希望你能选择我的方法，但我也知道你会有很多种选择——坚持前后一致绝对是成功的最重要因素。

祝好梦

有照临床社会工作者金姆·韦斯特

“安睡女士”

www.sleep lady.com

初版前言

在金姆·韦斯特和乔安娜·凯南的著作《韦氏婴幼儿睡眠圣经》中我最喜欢的部分是：安睡女士的贴心指导，帮助宝宝入睡、熟睡以及睡醒后心情愉快的秘诀是轻声细语（初版）。本书通篇都语言柔和，令读者如沐春风，并且切中肯綮。对于那些耗费无数时间，尝试用无边的爱心让宝宝停止哭闹入睡的父母而言，本书着实算得上一个绝妙而有益的救星。

我现今 18 岁的儿子孩提时曾经患上了疝气，想要照料他睡觉，我和我的丈夫需要时时抱着他。在开始的几年我一度怀疑自己是否在什么地方做错了。理查德·法伯博士（Dr. Richard Ferber）曾经撰写过《解决宝宝的睡眠问题》一书，我也尝试过他的“任其哭泣”的方法。但是在第一个晚上，我儿子大声地哭泣不休直到失声。一周之后，他确实睡得好了一些，但我心中充满了负疚感。如果那时候我能用金姆·韦斯特的方法该多好。

我曾经做了 18 年私人儿科医师，在这段时间里，我注意到大部分父母的日常生活步调都显著加快了。这不是巧合，我同时还发现，婴儿的睡眠问题也日益增加，而且在父母们紧张的日程表的影响之下，孩子们遭受的压力丝毫不比父母小。关于这个问题有很多著作出版，大部分都采用了比较激烈的“任其哭泣”的方法，从我个人的体验来看，这种方式让父母们透支了情感，内心充满歉疚。最后我终于发现了一本关于如何处理睡眠问题的图书，并将全力推荐，这就是《韦氏婴幼儿睡眠圣经》——这本书不仅可以指

导父母们，对儿科医师也同样有参考价值。

《韦氏婴幼儿睡眠圣经》涉及许多关于五岁之前儿童的睡眠的话题。每一个年龄段都有相应的章节和指导方针，教父母建立一个计划表改善孩子的睡眠，但同时也建议父母们适当地修订计划从而适合他们的孩子与家庭的生活方式。来自于多个接受过金姆·韦斯特帮助的家庭的真实案例阐释了该方法的特殊步骤，并鼓励了读者的信心。此外，有别于大多数关于儿童睡眠的著作的作者，金姆·韦斯特和乔安娜·凯南也都是母亲，她们分享的不仅是自己专业的经验，还有她们个人的体会。

我作为一个儿科医师，会在每一次健康检查中给出关于哺喂、发育、安全、免疫和行为问题方面的建议。我遇到的很多父母都希望能讨论一下与他们的宝宝的睡眠需求有关的问题。最近有一对父母带着他们十个月大的宝宝上门造访，宝宝正在生乳牙，并且整晚哭闹不肯入睡。母亲担心自己的孩子太过痛苦。经过一番全面的检查，我发现这个宝宝明显需要的是一个有规律的睡眠时间表。我和他们讨论了金姆·韦斯特的方法，并解释了为何许多哭泣行为都与睡眠不足有关。这位母亲终于学会了如何安抚她的孩子，并且很高兴地发现“任其哭泣”的方法不是她唯一的选择。我推荐很多家庭去尝试金姆·韦斯特的私人训练，并希望能将本书推荐给更多人。

——医学博士菲思·A. 哈克特 (Faith A. Hackett)

美国在职儿科医师爱心协会会员，

约翰·霍普金斯医院、安妮·阿伦德尔医疗中心在职医师

目 录

| |
|----------|
| 书 评 /1 |
| 致 谢 /5 |
| 前 言 /7 |
| 初版前言 /11 |

| |
|--|
|  遇见安睡女士 /1 |
|  第 1 章 安睡女士系统 /15 |
|  第 2 章 入门指南与成功的小技巧 /31 |
|  第 3 章 宝宝瑜伽 /53 |
|  第 4 章 睡眠的基本要素 /61 |
|  第 5 章 新生儿的正确起点 /71 |
|  第 6 章 初生到 5 个月 /99 |
|  第 7 章 6~8 个月 /143 |
|  第 8 章 9~12 个月 /191 |
|  第 9 章 13~18 个月 /233 |

遇见安睡女士

