



孩子的安睡良方

The No-cry Sleep Solution for Toddlers and Preschoolers



(美) 伊丽莎白·潘特勒◎著
武莹◎译

Why not sleep well all night
How to develop healthy sleep
Sleep solution and sleep plan

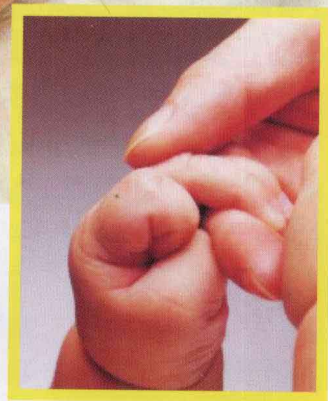
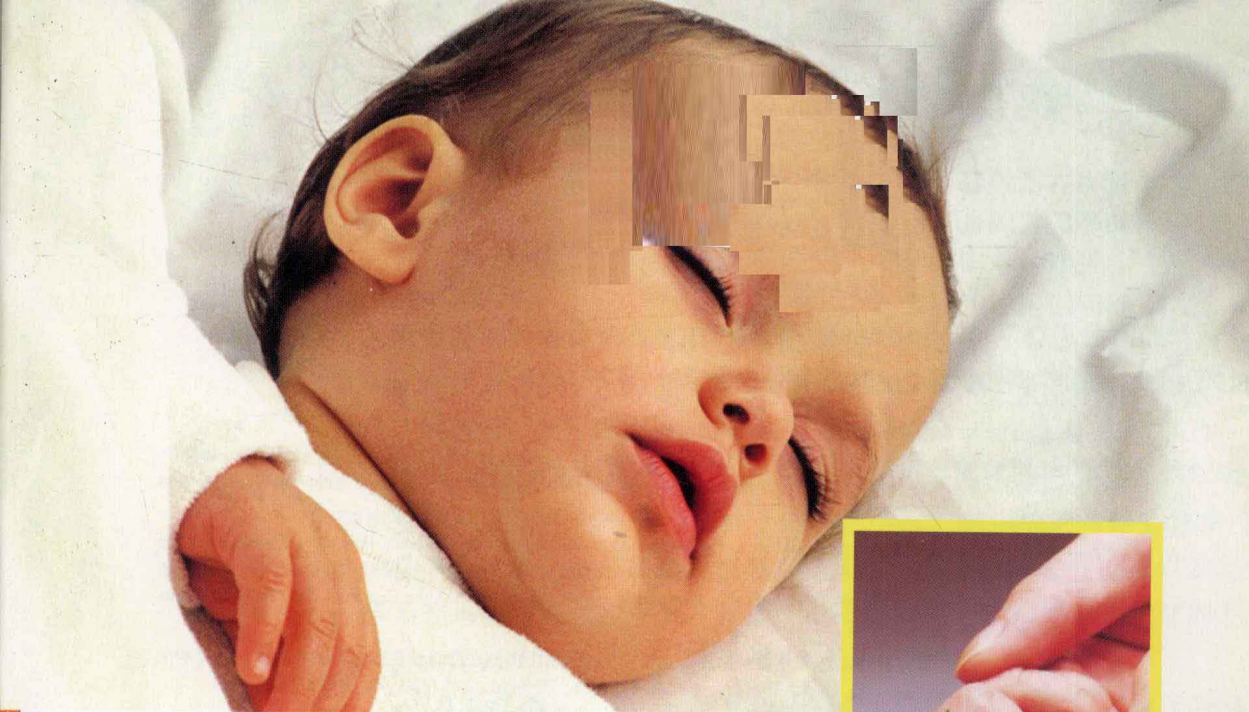
孩子为什么无法整晚安睡
怎样帮助孩子培养健康的睡眠习惯
睡眠问题解决方案和全家睡眠计划

帮助1~6岁孩子安睡一整夜

亚马逊10大育儿类畅销书(第6名)

中国妇女出版社

McGraw Hill Education



孩子的安睡

良方 The No-cry Sleep

✻ Solution for Toddlers
and Preschoolers ✻

(美) 伊丽莎白·潘特勒◎著
武莹◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的安睡良方/(美) 潘特勒著, 武莹译.

—北京: 中国妇女出版社, 2005

ISBN 7-80203-223-7

I. 孩… II. ①潘…②武… III. 学前儿童—睡眠—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 135538 号

Copyright © 2005 by Better Beginnings, Inc.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition is published and distributed exclusively by China Women Publishing House under the authorization by McGraw-Hill Education (Asia) Co., within the territory of the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书中文简体字翻译版由美国麦格劳-希尔教育出版(亚洲)公司授权中国妇女出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾)独家出版发行。未经许可之出口, 视为违反著作权法, 将受法律之制裁。

未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2006-3014

孩子的安睡良方

作 者: [美] 伊丽莎白·潘特勒 著 武莹 译

监 制: 杨光辉

丛书策划: 杨光辉

责任编辑: 应 莹

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 14.875

字 数: 235 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次

印 数: 1—10000 册

书 号: ISBN 7-80203-223-7

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



作者简介

Introduction of Author



伊丽莎白·潘特勒 (Elizabeth Pantley), 美国儿童护理专家, 长期在学校、医院、父母机构从事专业护理指导, 并获得广泛认可和好评。现任家庭信息和教育中心执行主席。

美国育儿类超级畅销书作者, 著有:

- 1 《大众婴儿护理》: 0~1岁儿童护理完全指导手册。
- 2 《孩子的安睡良方》: 权威的方法, 帮助您的孩子安睡一整夜。
- 3 《完美育儿手册》: 1000条贴心育儿指导。

作者在育儿方面的知识被《父母》(Parents)、《护理》(Parenting)、《女人日》(Woman's Day)、《好管家》(Good Housekeeping) 等杂志和近1000家网站登载。



译者简介

Introduction of Translator

武莹 北京大学医学院博士



内容提示

Introduction of Content

您的孩子是否无法整夜安睡, 潘特勒帮您和您的孩子解决:

- ★ 夜晚不愿睡觉、哭泣和吵闹
- ★ 半夜惊醒和过早醒来
- ★ 离开婴儿床, 在大床睡觉
- ★ 离开父母的床, 独自睡觉
- ★ 结束整晚哺乳的习惯
- ★ 不再夜间拜访父母的床
- ★ 午睡和晚上睡觉的矛盾
- ★ 噩梦、分离焦虑和害怕
-

- 《大众婴儿护理》: 中国妇女出版社已出版。
- 《完美育儿手册》: 中国妇女出版社即将推出。

帮助1~6岁孩子安睡一整夜

亚马逊10大育儿类畅销书(第6名)

孩子的安睡

良方 The No-cry Sleep



Solution for Toddlers and Preschoolers



前言

我非常喜欢小孩子。他们充满好奇，有趣而且十分可爱。他们对生命充满无限的、有感染力的热情。这些孩子有着无穷的能量，似乎从不停歇，即使到了该睡觉的时候——不论是午睡，还是夜间睡眠。

在30年的家庭问题的研究中，我发现在孩子成长的最初几年里，睡眠问题在生活中具有主导作用，因为如果孩子无法很好地睡觉，家长们也将无法安然入睡。另外，当孩子的睡眠受到打扰，他的整个性格形成都会受到影响。睡眠的缺乏将会增加孩子的健康问题和负面行为，例如哭泣和发脾气等。

家长们最希望看到的是自己的孩子能够健康快乐地成长，他们希望享受孩子成长过程中的快乐。然而对那些缺觉的父母来说，就寝和午夜时无尽的麻烦和哭声却给他们增添了极大的压力。家长们不知道应该如何解决与睡眠相关的问题，因此精疲力竭与挫败感一夜一夜周而复始。众所周知，良好的睡眠对孩子十分重要，家长们都希望孩子能睡个好觉，但并不是每位家长都知道该如何去做。

《孩子的安睡良方》这本书终于让所有因为不睡觉的孩子而困惑、疲惫的父母们看到了希望。在这本条理清晰、浅显易懂的书中，伊丽莎白·潘特勒诙谐而巧妙地道出孩子睡眠问题的根本原因。同时她还提供了许多简单易行，而且能够充分体现家长爱心的解决方案，使您能够轻松地帮助自己和孩子睡得更好。

这位4个孩子的母亲所教授的方法很有代表性，其中还包含着大量的安慰与鼓励，因此在制订和实行方案的过程中，您不会感到孤单。

按照《孩子的安睡良方》这本书中所描述的方法要点去做，孩子和您自己都将会享受到更佳的睡眠，您的家庭随后也将收获到良好睡眠所带来的奖赏——和睦、健康和快乐。

——哈维·卡普医生



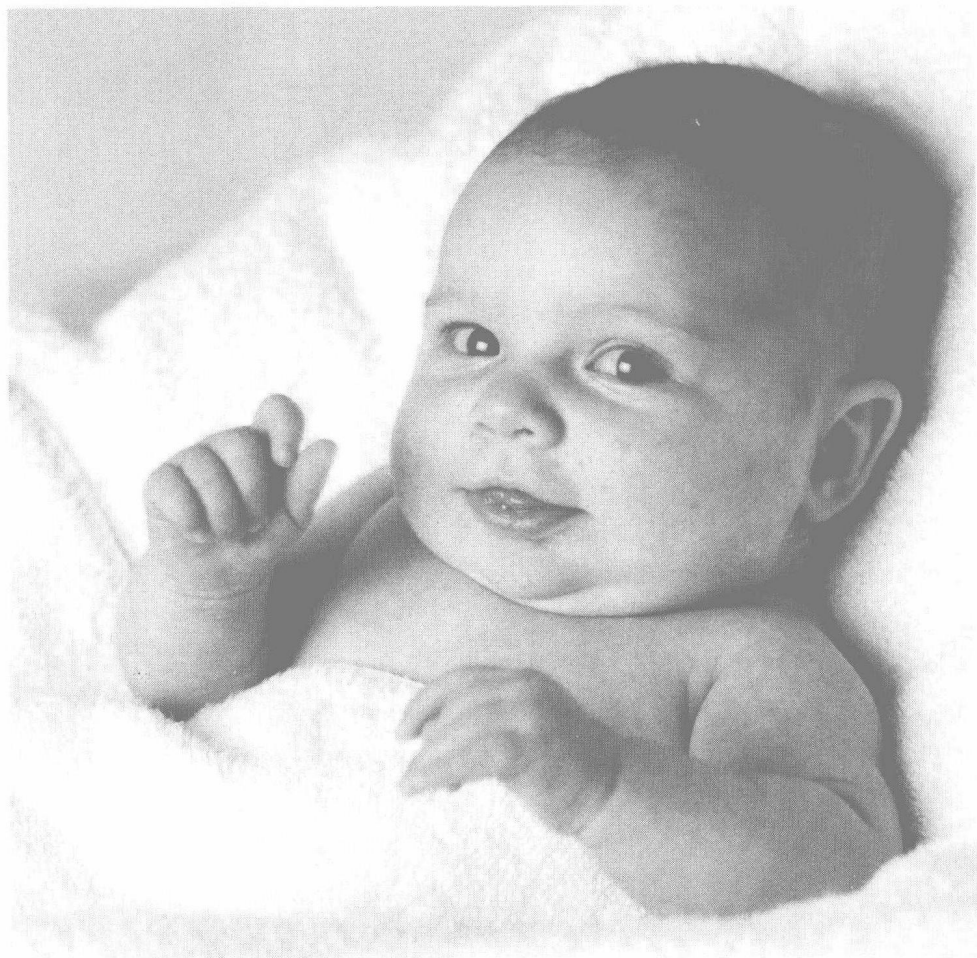
序文

★

成为母亲的第一天，我开始了一段新的生命旅程，为人母的感觉是如此特别，充满了奇妙、喜悦、挑战和满足感。与4个孩子生活在一起的日子里，带给我无法言喻的快乐。作为这本书的作者，我有幸能够向家长们讲述这一我最喜爱的题目，并且非常高兴能够每天与大家谈论有关孩子的话题。我家里现在有3个十几岁的小孩，我可爱的大女儿安吉拉17岁，小女儿瓦内萨15岁，13岁的儿子大卫和我可爱的小宝贝科莱顿这个只有5岁多的小娃娃。在孩子们成长的过程中，有一些记忆一直停留在我的脑海中，我想几乎所有家长都会有一些永远不会忘记的回忆。而关于孩子们成长最初几年的记忆通常都会与睡眠相关——更确切地说是：不要去睡觉，睡睡醒醒，以及不让家长去睡觉。

最近，我见到了邻居家6天大的小女儿，在与这个甜蜜可人的小宝宝以及她充满自豪的父母聊天的过程中，我逐渐意识到，在孩子出生后相当长的一段时间里，家长的睡眠缺乏会达到相当严重的程度。虽然我们一直在努力改变这一现状，但这个问题仍然普遍存在，每一位家长都沉浸在小宝宝所带来的快乐里，我们每个人都无言地接受了这一过程所伴随的睡眠缺乏。但当一周的缺觉发展到整月的缺觉，进而再发展到整年的缺觉时，家长们开始有失落感。当您意识到这一点时，您的孩子已经不再是小宝宝——他已经成为一个活跃的初学走路的孩子，或者充满求知欲的学龄前儿童。这时您将成为一位疲惫的家长，开始怀疑自己是不是用错了方法，而且不知如何去改变现状，觉得自己是世界上唯一一个仍然在为睡眠问题而发愁的家长。

在这里我可以告诉您：在这方面您并不孤单。5岁以下的孩子当中有1/3存



在夜间睡眠问题，有午睡问题的孩子比例还要更高，而且我敢打赌，有相当多的婴幼儿与他们的父母正在进行着关于就寝时间的争持。即使那些在婴儿期睡眠状况非常好的孩子，也有可能随着年龄的增长出现睡眠问题。因此，当您的孩子愿意上床睡觉，整晚都待在床上，并且在早上该起床的时候醒来——您应该万分高兴，但您一定要清楚——这种情况并不经常出现，甚至可以说是极少数（也可以说有一点点奇怪）！否则给孩子讲故事的家长就不得不尴尬地承认，他们4岁的孩子晚上会看电视到10点，并且在夜间醒来两次，要爸爸或者妈妈跟他待在一起，直到他再次进入梦乡。

斯坦福大学的威廉·狄曼特博士被人们称为睡眠方面的世界级权威人士，

他在《睡眠的承诺》（*The Promise of Sleep*）一书中讲道：“对于孩子们来说，睡眠问题的存在是一种规律，并不能称之为偶然。睡眠问题在最初的几年当中非常普遍，事实上，人们并不将这一问题看做是睡眠方面的病症，而更多地将其看做是儿童时期的一种正常表现。”

这一问题之所以变得如此复杂，其主要原因在于如果孩子们不睡觉，那么我们这些大人也不能休息。美国国家睡眠基金会的研究结果显示，成年人睡眠问题通常都会发生在家庭中有18岁以下孩子的时候，而且母亲们的睡眠更容易受到干扰。狄曼特博士解释道：“孩子和成年人的睡眠问题并不相同，家长们抱怨的是孩子们的打扰，而孩子们的问题并不在于此。在处理孩子们睡眠问题的时候，睡眠不足的家长与不能入睡的孩子之间的矛盾会很快激化。”

如果您是一位睡眠蒙眬、失眠的家长，您就会明白缺少充足的睡眠会对您一天的生活造成多大的影响。换言之，失眠会对您缺乏情感自制力和适应能力的孩子产生怎样的影响呢？如果您身心俱疲，备感折磨和痛苦，那么孩子也必然会有与您相同的感受。造成他们白天时常烦躁不安，出现一些纪律问题的根源就在于晚间的这段睡眠时间。良好的睡眠能够为您的孩子带来不可思议的益处，使孩子身体更健康，心态更平稳，头脑更聪明，发育更迅速。

我将帮助您了解孩子在良好的夜间睡眠中究竟得到了什么以及“优质”的睡眠所需的时间。我还会帮助您对孩子的睡眠进行分析，辨别哪些是可以改的，哪些是不能改变的。我所提供的有效的、易于实现的解决办法将会使您的孩子和您很快拥有更高的睡眠质量。本书的目标是帮助您的孩子在每晚的睡眠中获得更多好处，同时使您加入到那些孩子们能乖乖睡觉、自己也能享受良好休息的极少数家长的行列当中去。

为什么要“不哭”

当需要解决孩子的睡眠问题时，您只有两种选择：缓慢而温柔地哄他睡着或者将孩子放在床上任由他去哭，直到睡着，这真是一个无奈而又恼人的选择。事实上在有些情况下，两种方法都能够很快达到目的，然而在另一些情况下，这两种途径——不论哭与不哭——即使花费几周甚至几个月的时间也无法让孩子轻易入睡并且睡一整夜。

如果您认为让孩子哭出来是一个快捷的解决方式，我只能遗憾地告诉您那只不过是圈套。您可以与一些曾经这样做的家长进行交流，或者访问一

些网站，去查找将哭出来作为“睡眠训练”的家长的一些相关信息。您会发现这些地方充满了苦恼的家长们的信息，他们必须在很长的一段时间内听着孩子的哭声，每夜如此，有时候甚至会持续几个月之久。当这个方法终于“奏效”的时候，假期到来了，孩子患上重感冒、耳朵感染，或者到了出牙期，这种种问题干扰了孩子刚刚形成的睡眠方式，并将整个家庭重新放回了循环的起点。这时，您需要重新开始面对整个充满哭泣的过程。这种恶劣的、消耗性的方法不仅比那些温柔的、不引起哭泣的方法更加耗费时间，而且还会对孩子造成长期影响，改变他们对睡眠、独处以及父母给予的关注和宠溺的看法。

您能够在本书中看到多种帮助孩子更好睡觉的有效方法。如果您没有让孩子无休止地哭泣，却达到了让他好好睡觉的目的，那么何乐而不为呢？

目录

CONTENTS



第一章 良好的睡眠基础

了解学步儿童、学龄前儿童和睡眠	2
创建睡眠日志	11
完善睡眠计划	16

第二章 适用于所有孩子的8个睡眠技巧

良好睡眠的开始	26
技巧1 每天坚持固定的就寝时间和散步时间	27
技巧2 鼓励有规律的午睡	32
技巧3 设置孩子的生物钟	35
技巧4 完善一个固定的就寝过程	38
技巧5 创造一个舒适的睡眠环境	42
技巧6 提供充足的营养以促进睡眠	48
技巧7 让孩子健康结实	52
技巧8 教会孩子如何放松和入睡	55

第三章 您的个体化解决方案

就寝时间的争持：“我不想去睡觉！”	64
需要家人帮助才能入睡	76



夜间苏醒：“我的孩子什么时候才能整夜睡觉”	87
夜间哺乳	102
过早醒来	120
磨牙：睡眠过程中的咀嚼和磨牙癖	125
不良梦境、噩梦和夜惊	128
夜间到父母床上拜访	135
夜间恐惧：怪物、黑暗以及突然出现的東西	144
午睡问题	151
尿床	160
梦游与说梦话	163
从全家人的大床到独自睡觉	166
该用大孩子的床了：从带护栏的婴儿床中搬出来	177
分离焦虑	185
出牙	189
有特殊需要的儿童	192
耳朵感染	196
双胞胎：安排两个孩子去睡觉	199
过敏、哮喘和胃食管返流	203
打鼾	206
退步	208
适应改变	211

第四章 家人一起睡，安全又健康

睡眠安全注意事项	220
当睡眠计划失败时：分析并诊断睡眠障碍	225



第一章

良好的睡眠基础

了解学步儿童、学龄前儿童和睡眠

我是4个孩子的母亲，我想不用说您也会明白，如果孩子睡觉不费事，并且能够整夜不醒，早上在合适的时候醒来，精力充沛而且愉快，您的生活将会轻松不少。我知道每天都要以就寝时间的争持而结束是多么地令人沮丧，我也知道在睡梦中被站在床边的孩子唤醒是多么痛苦。但是与此同时，我也体会过4个可爱的孩子安稳地睡一晚，而自己同样酣睡的感觉是何等地令人愉快。

对家长来说，就寝的时间和与睡眠相关的问题比其他方面的问题更加复杂，因为家长会直接受到孩子们不愿睡觉的影响，当孩子们不睡觉时，父母们同样无法入睡。如果睡眠长期受到干扰，我们将无法正常履行为人父母所应承担的职责——事实上，就连做一个正常人都会有困难。

令人惊讶的是，除家长养育方式，以及与孩子就寝时间和睡眠直接相关的问题外，孩子的一些睡眠习惯也很可能导致他们每天晚上醒来一段时间，同时对孩子清醒时的每分每秒产生不可忽视的影响。孩子的睡眠质量（或睡眠不足）对与孩子成长有关的几乎所有方面都会有一定的影响，范围由性格的懒散、偏执、古怪，到行为的过度活跃，到身体的健康，甚至会影响到他系鞋带、阅读能力等大大小小的所有方面。

通过阅读这本书，您可以学会如何去结束与孩子之间关于就寝的争持。当然，这也正是本书的初衷；在文章中我将与您分享一些达到这一目标的小技巧。另外，您将会学到足够的解决睡眠问题的方法，像“再喝一杯水”这样的要求会逐渐从您的记忆中消失，童年时期良好而健康的睡眠不仅会使您的孩子比现在更加健康，而且会对孩子的一生产生深远的影响。

您必须了解的关于睡眠的重要问题

当家长们想到孩子的睡眠时，脑海中都会浮现一个安静的小孩子在休息的画面。事实上，睡眠是一个动态过程：它由一系列复杂的阶段所组成，其中每个阶段都对孩子的健康和舒适程度有一定的影响。表1.1显示的是睡眠的

不同阶段以及对每阶段发生时间的描述。

最初的4个阶段分别持续5~15分钟，第五阶段的完整过程大约要持续90~110分钟。在梦境睡眠来临之前，第三和第二阶段依次重复，因此睡眠周期实际循环模式为：瞌睡，第一阶段，第二阶段，第三阶段，第四阶段，第三阶段，第二阶段，快动眼睡眠*，快动眼与慢动眼睡眠交替直到睡眠结束。充足、健康的夜间睡眠能够使孩子最大程度地得到休息并恢复体力，并且一次睡眠持续4~6个循环的效果是最好的。

睡眠阶段一般流程

孩子们（家长也是同样）每晚都要经历这种不断波动的睡眠循环。容易睡着并且整晚都能够睡好的孩子，可以平和而惬意地经过各个睡眠阶段，见表1.1。

表1.1 睡眠阶段

睡眠阶段	描述	睡眠深度	身体和大脑状态
序曲（平静清醒）	瞌睡	依赖于环境，可以进入到第一阶段或者再次进入警觉、完全清醒的状态	放松
第一阶段	渐渐入睡，非常浅的睡眠	入睡，较容易醒来	漂浮感，肌肉放松；心率、呼吸放慢；身体会有突然的痉挛运动；眼球可以轻微转动
第二阶段	由浅入深的睡眠	较容易醒来	规律、放松地呼吸；准备进入深睡眠阶段
第三阶段	深睡眠	不易醒来	规律、放松地呼吸；可能会出现尿床、夜惊、梦游和说梦话
第四阶段	最深睡眠	非常不容易醒来；醒来时会无力并迷失方向	缓慢而规律地呼吸，没有眼球和肌肉的运动；可能会出现尿床、夜惊、梦游和说梦话
快动眼睡眠阶段	做梦	可能容易醒来，也可能不易醒来	大块肌肉固定不动，小块肌肉可能出现抽动；心率、呼吸频率增快；眼球快速转动（快动眼或快动眼睡眠阶段）
睡眠惯性	唤醒期	处于睡眠和完全清醒之间的转换期；可能再次入睡或者完全清醒	昏昏欲睡，无力，迷失方向，困惑，行动迟缓；反应时间和能力受限

* 快动眼睡眠：当睡眠由第四阶段到第一阶段，而维持在第一阶段时，脑电图类似于清醒时的波形，这个时候常伴有眼和身体其他器官的一些自主反应。如眼球有所谓快动眼、瞳孔散大、心跳加快、呼吸加速，有时有小规模肌肉运动，此时睡者被推醒后会报告有很清晰的梦境出现。这一阶段我们称之为快动眼睡眠。（译者注）

了解了各个睡眠阶段的概念以及作用方式，现在您应该能够认识并区分一些发生在孩子们身上的常见睡眠问题：

- 必然要有一段睡前的序曲——使孩子能够安静并放松。如果孩子几分钟前正与父亲在家中的地板上玩得不亦乐乎，或者正在玩令人兴奋的骑马游戏，这时想让孩子立即进入第一阶段的睡眠是根本不可能的。在这种情况下，让孩子慢慢静下来，恢复正常的呼吸是必不可少的步骤。

- 处于早期睡眠阶段的孩子非常容易醒来。如果孩子开始闹觉，说明他已经进入了睡着之前的逐渐入睡阶段。这时他即使已经很疲劳，但仍想将自己拉回来，因此非常容易被房屋中的各种声音和活动所吵醒。

- 孩子的入睡过程是有一定逻辑顺序的，如果您给一个已经放松并进入第一阶段睡眠的孩子讲故事，他可能会进入第二睡眠阶段；但如果您让他上厕所或者希望把他移到床上，他很有可能会完全清醒过来，由于您打扰了他正常睡眠过程的进行，致使孩子不得不重新开始这一过程。（很有趣是不是？）

- 如果您的孩子需要某些特定的入睡环境——例如您待在身边——那么如果在进入深睡眠以前，孩子感觉到那件他非常需要的东西不在身边，就很容易醒来。

- 第三阶段和第四阶段睡眠被认为是最有助于恢复精力的睡眠。如果一个孩子缺乏这两个阶段的睡眠，那么不论他经历了多长时间的第一阶段和第二阶段睡眠，第二天他还是会非常嗜睡。晚上频繁醒来的孩子普遍都缺乏这两个阶段的睡眠。

- 孩子所需的第四阶段睡眠比成人要长一些，这一阶段是生长激素释放的时间，因此对孩子的身体发育十分重要。

- 直至今天，科学家仍然在围绕睡梦的真正原因和作用进行着争论，在这一过程中，大脑将白天遇到的各种事件进行分类，加工新信息，研究您所担忧的问题，储存记忆并且将各种信息进行“内部整理”。研究表明，快动眼睡眠阶段对于各年龄层人群大脑和心理的正常工作都有着至关重要的作用。快动眼睡眠阶段持续的时间随着夜间睡眠时间的长短而发生变化，因此，一个孩子睡眠时间越长，他快动眼睡眠的时间就越长。足够的快动眼睡眠能够使孩子在醒来后感觉精神振作，快乐而且精力充沛。

- 正常的睡眠周期在整个夜晚不断循环，但深睡眠的时间（第三阶段和

第四阶段) 随着循环的增多而逐渐缩短。这就是有些孩子虽然睡眠时间很长, 但后半夜会频繁醒来的原因。

- 惯性睡眠是发生在孩子睡眠快要结束时的一个渐渐清醒的过程, 这一过程受到孩子睡眠数量和睡眠时间的影响。如果孩子睡眠不足, 这一阶段中所表现出的昏昏欲睡可能会持续较长的一段时间, 并且比较严重, 研究人员一直试图证实其间的关联。如果您的孩子在醒来几分钟后仍然表现嗜睡并反应迟钝, 这说明他需要更多的睡眠。



睡眠阶段之间的短暂清醒

任何人每天晚上都会醒来5次以上, 这种情况尤其容易发生在由一个阶段转换到另一个阶段的时候。睡眠状况良好的人不会察觉并记忆这些短暂的清醒状态。您可能只是动动枕头、盖好被子或者看看睡在旁边的孩子, 然后很快回到原来的睡眠循环中。

这些短暂的清醒对婴儿和小孩子会产生不同的结果。一个容易满足的睡眠者会调整到更舒适的姿势然后继续睡觉, 一个较为苛刻的睡眠者则会完全清醒过来, 寻找他继续睡觉所需要的东西, 从而使睡眠循环重新开始。

孩子会建立起一种非常有力的睡眠联系，他会将某件特定的事物与睡眠联系到一起，并且认为他需要这些东西才能入睡。当孩子进入入睡阶段，或处在两个睡眠阶段中间的短暂清醒期时，他会努力不让自己进入更深一级的睡眠中，直到找见他需要的东西，才能舒适地继续睡眠周期的循环。请记住，虽然所有人都会在夜间周期性地醒来，但这种联系过程才是孩子在午夜叫醒父母的最主要原因。他们需要一位家长来纠正其睡眠状态，安排他们再次入睡，只有这样，孩子才会觉得安全而舒适。

生物钟

每个人都有生物钟，我们称之为昼夜节律，它控制着我们的清醒和睡眠时间。当它工作正常时，人们在白天清醒并保持警觉，就寝时间则嗜睡。真正的生物钟周期为25小时，但它会根据人每天的睡眠习惯、用餐时间以及暴露在光线和黑暗中的时间自行调整。

有些孩子的生物钟非常容易调整，而另一些孩子的生物钟系统却非常容易被外界因素所干扰，例如他睡着后的光线、厨房中洗碗的声音，或者清晨家中闹钟的闹铃声。随意的午睡和就寝时间、不规律的就餐时间、就寝期间过亮的光线和过多的活动，或者早晨光线不足都会干扰到孩子的生物钟，扰乱他生化指标的平衡并引发无法入睡、睡眠质量差，或者太早醒来等问题。

缺乏充足的、平静的睡眠将对孩子造成怎样的影响

当我开始调查睡眠对孩子的影响时，心中就出现了一种想法，而且随着调查的深入，这个想法在我脑海中逐渐清晰：对大多数孩子来说，发怒、紧张、烦躁不安、懒散以及固执的主要原因在于缺乏充足的、平静的睡眠。

也许更严重的问题在于孩子的睡眠质量差，使得家长无法储备充足的体力，最终爸爸妈妈们也陷入同样的困扰中。周而复始，形成了恶性循环——成年累月地注意孩子们夜间睡眠情况和其他睡眠问题——大大降低了家长们白天的工作能力，长此以往，这个家庭将会以脾气暴躁的家长抚育出性情乖戾、没有合作精神的孩子而告终。简而言之，家中的每个成员都非常痛苦。

新的研究结果证实，孩子缺乏高质量睡眠的原因有很多种，包括：