



DK科学育儿小百科

# 宝宝睡眠

EVERYDAY BABYCARE: SLEEP

- 好的睡眠习惯
- 睡眠安全
- 婴儿床
- 睡眠周期
- 呼吸
- 亲子同睡
- 恐惧
- 睡眠征兆
- 外出睡觉

[英]凯蒂·霍兰德 (Katy Holland) 著 飞思少儿科普出版中心 改编



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>



DK科学育儿小百科系列

# DK科学育儿小百科

## 宝宝睡眠

[英] 凯蒂·霍兰德 (Katy Holland) 著

飞思少儿科普出版中心 改编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



## 内容简介

DK 科学育儿小百科系列为年轻父母们提供了大量实用的育儿信息、技巧和有价值的专业知识。本书旨在回答父母们可能遇到的有关于宝宝睡眠的所有关键问题，涵盖了关于宝宝睡眠安全的最新信息和医学指导，范围包括从新生儿到学龄前儿童，能帮助宝宝培养良好的睡眠习惯，可供广大初为父母者参考阅读。

Original Title : Everyday Babycare:sleep

Copyright © 2004, Dorling Kindersley Limited, London

本书中文简体版专有出版权由 Dorling Kindersley 授予电子工业出版社。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字 : 01-2010-7345

### 图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝睡眠 / (英) 霍兰德 (Holland, K.) 著 -- 北京 : 电子工业出版社, 2011.3

(DK 科学育儿小百科)

书名原文 : Everyday Babycare:sleep

ISBN 978-7-121-12763-2

I . ①宝… II . ①霍… III . ①婴幼儿 - 睡眠 - 基本知识 IV . ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 004301 号

责任编辑 : 郭 晶 李娇龙

文字编辑 : 李银慧

印 刷 : 北京画中画印刷有限公司

装 订 :

出版发行 : 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 : 100036

开 本 : 720 × 1000 1/16 印张 : 16 字数 : 358.4 千字

印 次 : 2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价 : 72.00 元 (全套 4 册)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话 : (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线 : (010) 88258888。



# 目 录

## 第一章 宝宝睡觉时都发生了 什么事儿..... 7

- 宝宝的睡眠阶段..... 7
- 宝宝的睡眠周期..... 8
- 宝宝各阶段的睡眠需求..... 8
- 宝宝睡眠类型的发展..... 9
- 如何培养宝宝健康的睡眠习惯..... 11

## 第二章 宝宝应当睡在哪里..... 13

- 宝宝需要准备一个单独的房间吗..... 13
- 如何挑选宝宝的摇篮..... 13
- 要为宝宝选择摇床吗..... 14
- 如何挑选婴儿床..... 14
- 父母与宝宝睡在一起..... 16
- 亲子同睡的利与弊..... 17
- 关注宝宝的呼吸..... 17
- 需要使用呼吸监测仪器吗..... 18
- 怎样才能使宝宝的睡眠更加安全..... 20

## 第三章 新生儿宝宝前几周的 睡眠..... 23

- 新生儿宝宝最初的睡眠状况..... 23
- 喂奶会辅助宝宝入睡..... 23
- 为什么要弄醒新生儿宝宝喂奶..... 24
- 宝宝睡觉前的哭闹..... 24
- 安抚奶嘴的使用..... 25
- 怎样帮助新生儿宝宝入睡..... 26
- 一些使宝宝放松的办法..... 26
- 6周以后, 宝宝睡眠规律的培养..... 28



## 第四章 两个月后应开始培养宝宝的睡眠习惯.....31

宝宝睡眠方式的改变.....	31
如何帮助宝宝入睡.....	31
如何帮助宝宝形成睡眠习惯.....	32
夜间怎样安抚宝宝睡觉.....	34
安排好宝宝的睡前活动.....	34
为什么宝宝夜里会醒来.....	35
如何调理宝宝白天的小睡时间.....	36

## 第五章 培养宝宝良好的作息规律.....39

宝宝的夜间睡眠时间延长了.....	39
妥善应对宝宝的分离焦虑.....	39
应避免宝宝夜间过度疲劳.....	40
宝宝10个月时该有怎样的作息习惯.....	42
宝宝常见的睡前习惯.....	42
帮宝宝形成睡前程序.....	44
宝宝的安慰物品.....	44

## 第六章 蹒跚学步阶段宝宝的睡眠.....47

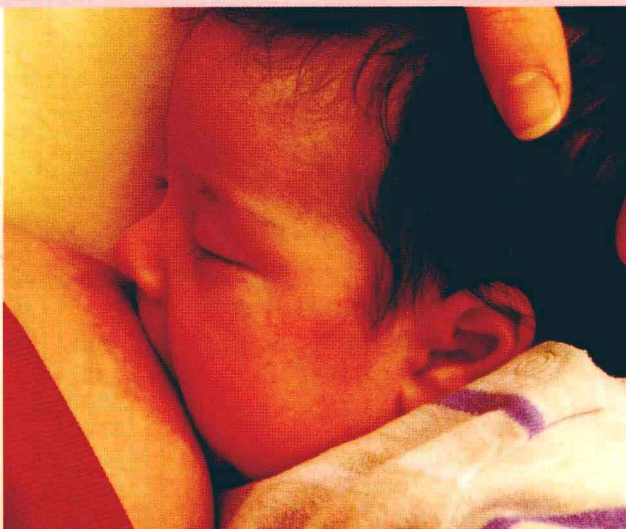
为什么宝宝不想坚持平时的作息习惯.....	47
如何保持宝宝昼夜睡眠的平衡.....	49
如何帮宝宝从婴儿床转移到“大床”上睡觉.....	50

## 第七章 宝宝学前阶段的睡眠.....53

宝宝此阶段的睡眠时间有多长.....	53
帮宝宝做好睡前准备工作.....	53
如何应对宝宝的睡前恐惧心理.....	54
如何应对宝宝夜间突然醒来.....	54

## 第八章 宝宝睡眠中的特殊情况.....57

宝宝生病期间的夜间睡眠.....	57
耳部感染会影响宝宝睡眠.....	58
度假或探亲访友时宝宝的睡眠.....	59
如何应对宝宝的夜间尿床现象.....	60
如何帮双胞胎或多胞胎形成作息习惯.....	60
双胞胎应该怎样睡.....	61



“当宝宝睡着的时候，我喜欢观察他的神情，有时他睡得很安静、平和，可有时却扭来扭去、不时地猛然抽动一两下。甚至还会发出甜甜的微笑，仿佛正在做一个美梦似的。”

爱娃，3周大的杰克的妈妈。



1

# 第一章 宝宝睡觉时都发生了什么事儿

对宝宝和您来说，睡眠无疑都是件好事儿。不仅睡眠时间长短很重要，睡眠质量也非常关键。睡眠影响着我们生活的各个方面。了解睡眠时发生的事情，是帮助宝宝养成健康睡眠习惯的第一步，这对整个家庭都是大有帮助的。

## 宝宝的睡眠阶段

宝宝出生时（甚至在出生之前），他的一整天分成睡眠和清醒两个阶段。宝宝的睡眠阶段由两种状态组成，这与我们共同经历过的阶段非常相似。

- **活跃睡眠（针对新生宝宝），也就是人所共知的快速眼球运动（REM）睡眠。**

此时，如果您仔细观察，会发现宝宝虽然睡着了，但眼球却在眼皮底下左右移动，不时还会皱眉头，手指和脚趾也会动。这就是快速眼球运动睡眠，或者称“梦中”睡眠。

尽管快速眼球运动睡眠能起什么作用，至今还是一个未解之谜，但人们已经意识到，它对大脑的发育十分重要。

科学研究表明，快速眼球运动睡眠对学习很重要，它能

促进记忆力的形成。

在新生宝宝的睡眠过程中，有将近一半的时间属于快速眼球运动睡眠。而在成人阶段，快速眼球运动睡眠只占全部睡眠时间的20%左右。新生宝宝与成人和年龄稍大的儿童不同，睡觉时会直接进入快速眼球运动睡眠状态，这种情况

一直维持到3个月左右。

- **安静睡眠（针对新生宝宝而言），或者叫“非快速眼球运动睡眠”。**

当您的宝宝没有处在快速眼球运动睡眠状态时，他的睡眠更平和，大脑活动明显减少。

非快速眼球运动睡眠分成



### 快速眼球运动睡眠和非快速眼球运动睡眠

新生宝宝的睡眠中，有近一半时间属于快速眼球运动睡眠（左图）。这一阶段，宝宝的眼球会在眼皮底下晃动，手指和脚趾也会动。剩余的睡眠时间里，宝宝处于深度非快速眼球运动睡眠中（右图），非常安静。



## 一览表

**睡眠对宝宝身体和智力的发育非常重要。宝宝处于睡眠中：**

- 大脑和身体细胞快速发育，成长激素处于激活状态。
- 宝宝从奶中获取的热量转换成了成长必需的能量，形成了肌肉和身体组织。
- 宝宝的血液中产生白细胞，帮他获得免疫力，消灭入侵之敌。
- 宝宝的大脑处于非常活跃的状态，以惊人的速度扩张，产生各种新的联结。

四个循序渐进的阶段：昏昏欲睡、轻度睡眠、深度睡眠和极深度睡眠。宝宝们与成人一样，睡眠总是循环交替进行的，整个晚上从快速眼球运动睡眠转变为非快速眼球运动睡眠。进入深度睡眠后，宝宝们的动作明显减少，连呼吸也减缓了。这一阶段与快速眼球运动睡眠状态不同的是，宝宝很少做梦。

### 宝宝的睡眠周期

新生儿宝宝从快速眼球运动睡眠到非快速眼球运动睡眠，

完成一个完整的睡眠周期，大约需要50~60分钟。随着宝宝渐渐长大，这一周期会变得更长。童年后期完成这个周期需要90分钟，这和成人的周期相差无几。每晚，无论大人或宝宝都要经过好几个睡眠周期。每个睡眠周期结束时，都会短暂地醒来。

这种半清醒状态可能会变成清醒状态，也可能不会。它取决于睡眠环境是否安全可靠或是否有外界打扰。通常情况下，人们会很快回到睡眠状态中。

与成人相同，宝宝晚上也会醒好几次，这是宝宝自然睡眠周期的组成部分。如果宝宝能自己重新进入睡眠状态，您就不会发现他曾经醒来过。然而，一旦宝宝无法重新进入睡眠状态，他就可能彻底清醒，开始哭闹，这就是出现那些恼人夜晚的原因。要是您能教会宝宝放松自己、重新睡觉的话，那恼人的夜晚就不会再出现了（见30~37页）。

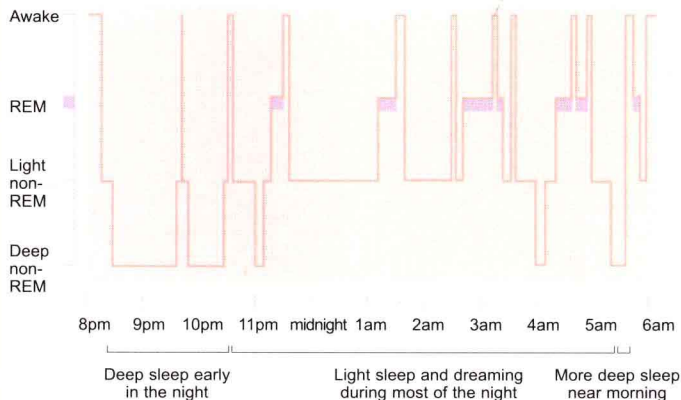
### 宝宝各阶段的睡眠需求

通常您要问，宝宝们到底要睡多长时间？遗憾地说，对这个问题并没有直截了当的答案，因为每个宝宝的睡眠需求是不尽相同的。下面所描述的

## 典型睡眠阶段的发展

下图显示的是年龄稍大一点的宝宝的典型睡眠周期。由此可以清楚地看出宝宝从深度非快速眼球运动睡眠状态到短暂“清醒”状态的过程。如果

您的宝宝能够自己重新回到睡眠状态的话，他就不会打扰您，如果宝宝需要您的帮助的话，他就很有可能开始哭闹。



不过是一个非常简略的指导——请记住，您的宝宝不能处于“平均”状态。

- **出生到两个月。** 新生儿睡眠时间的长短并不一致。在一天24小时中，最短的只睡10.5个小时，而长的则可能达到20个小时。
- **2~3个月。** 夜间平均睡眠时间为9小时。除此之外，宝宝白天还会有加起来5小时左右的小睡时间。
- **6个月。** 宝宝夜间睡眠时间在10~11个小时左右，而白天的小睡时间缩短到2~4小时。

## 有关睡眠的知识

- 无论哪一年龄阶段的宝宝，睡眠对于他们的发育与健康都是至关重要的，包括他们的身体、情感和认知发展。睡眠影响着宝宝的情绪、学习和行为。因此，了解健康的睡眠知识将会对宝宝产生十分关键的影响。
- 睡眠既是一种自然的生理现象，同时也是一种受外部环境、社会和文化因素、生活事件影响的学习行为。由于很多睡眠行为是通过学习获得的，因此在宝宝形成良好睡眠习惯的过程中您是他最好的老师。
- 宝宝的睡眠行为并非一成不

变，在整个童年时期里，它以一种可以预见的方式在不断地变化和发展着。

- 处在同一发展阶段的宝宝们在睡眠方式和需求方面大体上是一致的，但宝宝之间也表现出极大的个体差异。
- 睡眠问题应当是全家共同关心的问题。一方面，您和家人对宝宝形成健康睡眠的习惯会产生影响；另一方面，一旦宝宝出现睡眠问题，又会影响到全家。因此，培养健康的睡眠习惯应当被看成是您正在与宝宝建立的一种合作关系。



- **12个月以后。** 夜间所有睡眠时间加起来将近11.5个小时，白天大约2.5个小时。
- **蹒跚学步期。** 3岁左右时，许多宝宝白天睡觉的需求减少，不过还有大约25%的宝宝到5岁时还需要白天休息。在这个阶段，宝宝的夜间睡眠时间大约11.5个小时，白天休息时间从2.5个小时（1岁时）减少到1.5个小时，有的甚至更少（3岁时）。

### 宝宝睡眠类型的发展

宝宝的睡眠类型随着他自己的需求而变化。新生儿宝宝一

## 问与答

### 早产儿的睡眠类型有什么不同吗？

早产儿的睡眠是有所不同。与足月的新生宝宝相比，早产儿在头几个月里夜间醒来的次数更多，这种情况甚至可能会持续到宝宝1岁左右。夜晚容易醒来、睡觉轻是早产儿生存机理的一部分，因为只有醒来才能吃到东西。早产儿的睡眠时间也要比足月宝宝多得多，而且他们睡眠的绝大部分（高达90%）属于快速眼球运动睡眠。虽然早产儿的睡眠类型到一定时间也能确定下来，但比起足月宝宝来，他们所花费的时间要更长。

### 我的宝宝做梦吗？

迄今为止，人们还无法确定宝宝是否做梦，但很可能是会做梦的。做梦现象发生在快速眼球运动睡眠状态，而宝宝的睡眠大部分处于这一状态。专家们目前还没有彻底弄清楚人类为什么会做梦。有人认为做梦有助于大脑的信息加工和脑细胞之间的联结。非常有意思的是，测试发现人在做梦时的脑电波和清醒状态时的脑电波几乎相差无几。但在睡眠的其他状态中，却并非如此。

次能睡2~3个小时，然后会醒来吃奶，之后再次进入梦乡。新生宝宝的睡眠贯穿全天，不分白天和黑夜。

当宝宝到了8~12周时，他的生物钟开始发展。从这个时候开始，您会发现宝宝的睡眠变得有规律多了，宝宝会很自然地表现出更喜欢在夜间睡觉，而白天，宝宝的清醒时间会长一些，也很爱动。不过，不同宝宝之间的表现也是不一样的。8周大时，有些宝宝一次能睡5小时，而另外一些宝宝却每隔2~3小时就会醒来找奶吃。

宝宝到四五个月大时，大



多数已经形成了从清醒状态到睡眠状态的固定规律，而且每隔24小时重新循环，形成这样的规律对宝宝大有好处。由于您的宝宝此时已经开始能在晚上睡上个整觉了，所以可以试着用一些我们推荐的方法对宝宝进行睡眠训练（见32页）。

到6个月时，由于宝宝体内的生物钟开始发挥作用，他们的睡眠周期很自然地得到了延长。宝宝晚上应该能够睡6~8个小时，中间不需要吃东西。

一般而言，宝宝长到大约10个月时，睡眠已经非常有规律了。每天他都会在大致相同的时间段里醒来或是睡觉，而且两次睡眠之间的间隔时间也长多了。当然，宝宝们仍然需要通过小睡、打盹儿来“补充”睡眠。不过，两岁以后，大多数宝宝白天只需睡一次觉。

### 如何培养宝宝健康的睡眠习惯

尽管宝宝不需要别人教就知道怎样才能睡着，但是健康的睡眠习惯却是他必须要学习的。宝宝的睡眠习惯是否正确，在很大程度上取决于您是如何培养的。而睡眠习惯的培养起步越早，对于您来说就会越容易实行。

- **形成作息规律。**大人们总是用亲密的方式来安抚宝宝（见32页）。一些常见的睡前习惯，例如洗澡、喂奶、搂抱、在婴儿床边静静地待上一会儿，都能让宝宝意识到睡觉的时间马上就要到了。
- **教宝宝自己入睡。**这是您能够教给宝宝的最有用的技能之一。许多专业人士确信，在新生儿阶段过后，把宝宝放到床上，轻轻摇动或喂奶都会妨碍宝宝养成自我安静下来的行为习惯。相反，他们建议把已经吃饱、想要睡觉却又没有睡着的宝宝放到床上，让宝宝



### 放松地洗澡

许多宝宝发现洗一个热水澡很舒服。这种方式是结束宝宝一天“辛劳”的美妙办法，也是培养宝宝睡眠习惯的一部分。

在没有外界帮助的情况下自己睡着。

- **确保宝宝白天的睡眠。**在白天限制宝宝的睡眠时间，使其了解白天的睡眠和夜间的睡眠是有明显不同的，这的确是一个很不错的方法。但是，当宝宝白天想睡觉时，如果您尽力不让他入睡，他会感到非常疲劳，从而觉得安静入睡也不是件容易的事。
- **了解宝宝的需求。**对宝宝突然改变睡眠类型，您要马上做出回应。如果宝宝正在出牙或是感冒，您可能需要临时调整他的睡眠时间和白天的休息时间。生病的宝宝更需要被人抱着，需要格外的关爱。一旦病情好转，应当马上恢复原来的作息习惯。
- **保持一致性。**有些做法有时可能会效果不错，比如改变宝宝每天的作息规律，让他在不同的地点睡觉，而不是一成不变地在自己的小床里睡觉。但是如果改动太过频繁，就可能“习惯成自然”，从而导致问题的出现。

“我还记得她第一天在自己家中睡觉，我把她放到床上时的情形。她躺在摇篮里，紧挨着我的床边，看上去那么小。现在她已经睡在自己的小房间里，有自己的小床，睡得甜甜的。”

朱丽叶，6个月大的艾莉丝的妈妈。



2

# 第二章 宝宝应当睡在哪里

有些父母很难做出决定——究竟让自己的宝宝睡在哪里？而有的父母则从一开始就打定了主意。其实，您宝宝的安全、舒适是最重要的，没有必要明确规定宝宝晚上睡在哪里是最佳的。只要能让您全家都享受充足的睡眠，就是最合适的安排。

如果您还没有决定让宝宝睡在哪里，好好想想，不妨再做一个小试验。当然，您的配偶和您的宝宝会有自己的想法，这些因素也应该被充分考虑进去。

请您记住，随着宝宝的长大或是家庭环境的变化，您要对宝宝睡觉的地方做出适当调整。

## 宝宝需要准备一个单独的房间吗

新生儿宝宝在刚出生的头几周里，最好还是睡在您身边。开始时，您可能愿意让宝宝躺在挨着自己大床的摇篮里；当宝宝大一点儿，能够独自睡在婴儿床上时（见14页），再让他睡在自己的房间里。

## 如何挑选宝宝的摇篮

摇篮既舒适又实用，而且与那些占用空间较大的儿童床

相比，很多新生儿宝宝更喜欢小巧而又精致的摇篮。摇篮上设有可以手提的带子，您能在需要的时候不费劲地将摇篮从一个房间搬到另一个房间。这样一来，总能保证宝宝在您的视野范围以内。由于您能把摇篮放在自己的床边，所以晚上哄宝宝睡觉、喂奶时都会感到很方便。

不过，并不是所有的宝宝都觉得睡在摇篮里很惬意，有些宝宝喜欢比较小的房间，可有些却似乎很讨厌。如果您宝宝的胳膊能触到摇篮边的话，就表明摇篮开始拘束他了，让他感觉不舒服。

好的摇篮应当是既结实，又让宝宝感觉很舒适的。

摇篮边上通常都有漂亮的带荷叶边的布帘，还有小垫子和床单。垫子一定要舒服（见下图）。如果可能的话，还可

## 专家提示

**如果您和宝宝睡在同一个房间里。**

- 晚上喂奶会比较容易，您不需要走太长的路，而且喂奶后您能够很快重新入睡。
- 宝宝刚出生不久，您总会担心：他还在呼吸吗？是冷还是热？我是不是应该去听一听？如果和宝宝睡在一个房间里，情况可能会好一些。由于不用担心宝宝，您喂完奶后可以放心地睡觉。

**如果您让宝宝睡在一个单独的房间，不和您在一起。**

- 您能帮助他养成单独睡觉的习惯。
- 宝宝哭闹的话，您和家人不会太被打扰。除非他是真正地大哭大闹，或是您担心他。
- 能让您和您的丈夫有自己的活动空间和时间。

## 专家提示

### 婴儿床的安全

- 宝宝的床一定要非常安全，所有的婴儿床具都必须达到规定的标准。
- 床边栏杆的间距不应该超过6厘米，以免宝宝的头部和四肢被卡住。
- 大部分婴儿床都备有可调高度的床垫。宝宝头几个月时，可以将床垫调到最高处，这样您呵护起来比较方便。一旦宝宝能坐起来，则需将床垫调到最低处。当床垫被调高后，它与婴儿床护栏上缘的距离至少要有66厘米。
- 小床不应该设有横向栏杆，以免宝宝攀爬导致摔跤。
- 每次把宝宝放在小床上时，都要仔细查看床边护栏是否锁好。宝宝在床上时，不要放下护栏。

### 床垫

- 婴儿床床垫的尺寸应该大小合适，如果床垫和床之间的缝隙超过两指宽，床垫就太小了。
- 床垫应由泡沫和自然纤维制成。只要坚实、舒适，两种材料都不错。
- 宝宝的床垫一定要保持清洁，透气性要好。尼龙面料或可拆洗床罩比较容易清洗。



以买一个支架（通常是单卖的）。这样可以把摇篮放在您希望摆放的合适的地方，使宝宝远离危险。支架一定要保证坚固，摇篮放上去要安全、牢固。

摇篮是为体重不超过13~15磅（6~7千克）的宝宝准备的。不过，您的宝宝一旦开始翻身，或者是个子长得很快，就需要把他放到婴儿床上去了。

### 要为宝宝选择摇床吗

在宝宝出生的头几个月里，您可能会为他选择一张小摇床，而不是一个摇篮。摇床具备许多摇篮所没有的好处，但缺点是不能随意搬动。两者间的主要区别在于：摇床是可以晃动的，这能帮助您较好地

### 摇篮

对您的新生宝宝来说，摇篮是非常理想的。一旦需要，您就能把它从一个房间搬到另外一个房间。

安抚新生宝宝。如果您选用摇床的话，在宝宝睡着时请一定要把它固定住，以免摇床被意外掀翻。

### 如何挑选婴儿床

宝宝从一开始就能睡在婴儿床上。当然，您可能更愿意等宝宝过了新生儿阶段后再将宝宝从摇篮或摇床上换到小床上睡。

您还可以等宝宝长到18个月时再让他睡在自己的婴儿床里，并一直可以睡到3岁。等宝宝开始尝试着爬出床时，表明小床对他已经不合适了。

在挑选婴儿床时，有以下

几点需要注意。

- **结实。**一旦您的宝宝能坐、能四处走动时，准备一个结实的婴儿床则成了当务之急。
- **活动护栏。**婴儿床的一侧或双侧护栏应当是可以活动的，不过，护栏的插销设施要非常牢固，因为您会发现宝宝很快能够跳来跳去、摇晃护栏。如果可能的话，活动护栏最好是您一只手就能够打开的那种。这样的话，您就能够在抱着宝宝的同时把护栏放下或插上。
- **护牙栏。**宝宝能够站起来以后，总喜欢在小床护栏上试试自己的新牙。所以，很多婴儿床的横栏上都有硬塑料



### 活动护栏

婴儿床活动护栏装置应当保证操作简便，最好可以单手操作。宝宝在床上时，您一定不要将护栏放下。

条，使宝宝不至被木屑所伤。

- **脚轮。**有些婴儿床装配有脚轮，便于打扫时四处移动小

床。当然，一定要保证脚轮能被固定住。



### 摇床

摇床的摇摆运动能帮助宝宝进入睡眠状态。不过当他睡着以后，一定要把摇床固定住。

## 多功能设计的婴儿床

您可能会决定选择购买那种有特殊用途、而不是传统的婴儿床。

- **床边婴儿床。**这种床有一边是活动的，夜间能和您的大床合并到一起。这种类型的婴儿床越来越受欢迎（见16~17页）。
- **摇床。**可以晃动，许多宝宝都喜欢这种床。这种类型的床也可以固定。
- **婴儿床——小床连体。**宝宝小时候把它当婴儿床用，等宝宝长到一定年龄，您可将床侧移动开，使之变成为一张小床。这个主意很不错，但这种连体床比普通的婴儿床要贵上许多，而且孩子大一点时，您还得需要为他选购一张标准尺寸的床。



## 专家提示

如果您想要和婴儿睡在一起，需要按下列原则行事，才会比较安全。

- 如果床比较狭小，就不要共用一张床，您的宝宝可能会被挤着或是掉下去。
- 床垫应当比较硬、平坦，而且靠墙摆放，床垫和墙之间不要留下缝隙，以免宝宝被卡住。
- 不要用厚毯子、床罩，棉被和枕头也不需要。
- 如果您或您的配偶抽烟或是双方中有一人近期酗酒、服用药物或保健品的话，请最好不要与宝宝睡在一起。



## 父母与宝宝睡在一起

和宝宝共享一张床是一种很美妙的经历，不过并不是所有的家庭都适合。提到这种方法，许多人都担心安全问题。

如果真要要和宝宝睡在一起，一定要遵守专家提出的原则（见上）。只有这样，才能避免宝宝睡觉时太热或出现窒息。与此类似的一种方法是，考虑在您的床边放一张婴儿床（第15页中提到的那种一边护栏可活动的婴儿床就非常不错）。这样一来，宝宝的小床就和您的大床形成一个整体。

和宝宝共享一张床是一种个人选择，而且深受文化以及

生活方式的影响。仔细想想您为什么要这样做。如果仅仅是为了解决与您睡在一起，就并非一个明智的选择。如果您更喜欢让宝宝单独睡，一定要坚持这样做，不要随意改变主意，否则您可能发现宝宝养成了一些难以纠正的毛病。

即使您决定晚上和宝宝睡在一起，也有必要为他准备另外一个睡觉的地方，例如一张婴儿床或是摇篮。这样一来，宝宝白天睡觉时会很方便，因为您不和他待在一起的话，就需要准备一个安全可靠的地方，确保宝宝不会从床上掉下去。