

【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

1.5-5岁适用

韦氏婴幼儿 睡眠圣经

THE SLEEP LADY'S GOOD NIGHT,
SLEEP TIGHT

给新手父母的最好礼物

真实案例、技巧和训练指南，专业解决婴幼儿家庭的睡眠苦恼



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，《干干脆爽起床：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。



定价：68.00元（全两册）



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

1.5—5 岁适用

韦氏婴幼儿睡眠圣经

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

李寒 © 译

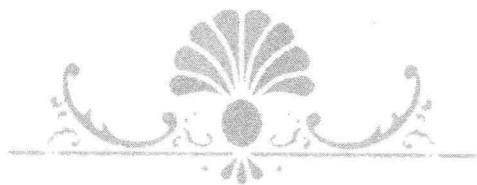


金城出版社
GOLD WALL PRESS

—— 目 录 ——

- ❧ **第 1 章** 一岁半到两岁 /1
- ❧ **第 2 章** 两岁半到五岁 /59
- ❧ **第 3 章** 这到底是谁的床? /119
- ❧ **第 4 章** 帮助双胞胎或兄弟姐妹睡觉 /155
- ❧ **第 5 章** 噩梦、夜惊和梦游 /177
- ❧ **第 6 章** 医学问题 /189
- ❧ **第 7 章** 特殊状况 /215
- 附 录** 婴儿的安全睡眠规范 /241

第1章 一岁半到两岁





第1章 一岁半到两岁

18个月大的孩子夜间平均要睡11小时15分钟，日间正午或者下午的小睡则平均为2小时15分钟。到了两岁，睡眠的需求降为夜间平均11小时，白天平均2小时。到了下一年，睡眠将会降到平均夜间十个半小时，日间一个半小时。记住，这只是平均数字，但变化不应该太大。观察孩子日间的行为，从而获得提示，了解他们是否需要更多睡眠。

学步期的孩子和即将上学前班的儿童都很有趣，但晚上睡觉的时候通常会是一种挑战。他们虽然已经学会遵守一些简单的管束，但仍会去考验我们的规矩和底线。他们对周围的世界感到好奇，极其渴望去探索发现，这导致了他们更频繁地去考验人们的底线，打破界限。他们会爬高蹦低，摸爬滚打，攀上家具的顶部，踢踹门板，试着爬出婴儿床。然而当他们在不断突破限制的同时，却还需要父母为他们确立界限，从而寻求保障、安慰和安全感。

他们会迅速发展语言技能，但他们能理解的东西要比能说出的东西多，这容易导致他们产生挫败感并且发怒。他们最喜欢的词语似乎是不、我要、我的，他们对于自己的玩具和父母占有欲尤其强烈。随着语言技能的不断发展，他们开始耍赖、讨价还价或者交涉，尤其是在晚上睡觉的时候。

他们会经历一种“害怕”黑暗、打雷、妖怪等东西的阶段。噩梦和夜惊也会开始出现，并在未来几年中成为反复出现的问题。如果你让使用儿童马桶的训练成为一种关于意愿的斗争而不是合作性地探索活动的话，这种训练也会影响晚上睡觉前的行为。为了避免晚上睡觉的时间床上成为战场，请确保你们有一个始终如一的有规律而宁静的睡前仪式。清晰的规则和父母的包容是基本要素，同时还要伴以很多的爱、拥抱与亲吻。

通常，父母们会匆匆忙忙地让孩子们从婴儿床换到普通床上



韦氏婴幼儿睡眠圣经

去,似乎这是一种成就,一种成熟的体现乃至让孩子们像成年人一样获得成功的标志。一位曾经与我共事过的女士甚至将之当成一种约定俗成的竞赛,看幼儿园中的哪个孩子能首先成功地睡到普通床上去。在很小的时候就开始进行这种转换的孩子睡眠可能会受到干扰,会经历痛苦的睡觉时间,会出现更多的泪水与愤怒。安全感是其中一个原因。我担心很多 20 个月大的孩子可能夜晚会在房间里游荡,拉开抽屉、拔下台灯插头,尝试各种有趣但可能存在危险的探索。

哪怕孩子试图从婴儿床里爬出来,我也总是建议父母们尽可能长地让他们睡在婴儿床里,一直到两岁半之后,到三岁当然更好。那时候,孩子的语言能力已经足够让他了解“大床”的含义,并且当他在晚上第 20 次试图逃避上床时明确地表达出自己的意思。

本章节实际上是为那些在婴儿床里睡觉的孩子编写的,但我承认确实也有一些孩子在很小的时候就成功地转移到了儿童床上,一些读者也已经在认识到这种做法并不理想之前就完成了这种转换。所以我也为那些已经睡在普通床上的孩子们提出了一些建议,尤其是该如何修改安睡女士渐进法建议。你还可以阅读一下后面关于更大一些的孩子章节,看能否得到更多启发。

为一岁半到两岁大的孩子塑造睡眠习惯最困难的一个方面是父母们常常会怀疑自己是否能改变这些已经根深蒂固的习惯,他们通常会在两年的睡眠不足之后变得过度疲倦,令夜间必需的坚持变得更加难以实现。我就曾经遇到过一些父母,他们在试图进行这些改变的时候,在午夜时分几乎在地板上直接睡着了。但正如你希望的那样,孩子们确实能够学会放弃他们的睡眠支撑;放弃他们的奶瓶,放弃午夜时分的哺喂,放弃被抱着轻摇、踱步或者拥抱才能睡着的习惯。他们能变成睡眠质量非常好的孩子,或



者至少比较好。

发展变化

分离焦虑

分离焦虑会在孩子一岁左右达到最高点,但另外一个高峰则出现在18个月时,然后有规律的高低起伏,贯穿整个儿童时期。一个美好的、长时间的、柔和而有规律的睡觉前的准备时间,与非常重视睡前仪式的父母们共处的黄金时间,没有电话、不去洗碗或者计算账单,这些都能帮助孩子安抚焦虑感。

有时候,你的孩子可能会开始清晰地表达出他想要你在睡觉的时候陪在他身边。听到他恳求地说“妈妈,坐下”或者“爸爸,别走”都着实让人心疼。但如果这一幕真的出现了,你要温柔而坚定地对他说明晚安。如果你的孩子不再恳求,他很可能仍然会理解你口头上说的,爸爸妈妈多么爱他,会留在他附近的这种话。如果你待在隔壁的房间,而不是家里的另外一层楼时,很多孩子会更容易入睡。他们虽然看不到你,但却知道你在哪里。

有些很小的孩子仍然会在晚上体验到一些分离焦虑,大一点的孩子则可能会担心一旦睡着了就会错过某些让人兴奋的事情,这个年龄段的孩子很擅长在晚上睡觉的时候采用消极抵抗或者拖延的战术。我听到很多医生称之为“谢幕表演”,因为他们旨在让父母一次又一次地回到自己的床边。

当一个孩子一再要求被抱起来、亲吻,给他一条毯子等,超过自然而合理的限度时,父母应该作出一次反应。定义一下你认为什么对你的孩子而言才是合理的底限,你要在他的分离恐惧与操纵人心的天赋中把握平衡!也许你认为说一次晚安就可以了;也



韦氏婴幼儿睡眠圣经

许你不在乎说三四次晚安。但一旦你设置好了你的底线,就要让孩子清楚,并且提醒他:“这是最后一次了。”

下一次,如果真的有下一次,你的反应应该是中立而坚定的。要说,“现在必须睡觉了”或者“我爱你,甜心,但你知道现在应该睡觉了。”父母们如果说了“最后一次”,那最好就是最后一次,因为孩子们对于成人的言行不一极其敏感。

心爱之物

心爱之物,通常是一只特殊的毛绒玩具或者小毯子,对于那些已经开始独立但却仍旧需要额外安全感的孩子来说非常重要。心爱之物有助于减轻分离焦虑,克服恐慌,以及消除长期以来对于奶瓶、杯子或者安慰奶嘴的情感依恋。

哪怕孩子过去并不需要心爱之物,可能现在也会找到一个了。他们会喜欢一个来自于书里或者电视里的形象作为心爱之物。在他们奔放的想像力之下,他们还会和心爱之物一起做游戏,一起进行晚上的睡前仪式和日间小睡的仪式。例如,如果你注意到孩子的睡眠时机,然后对小狗或者汽车说晚安,就要让孩子的心爱之物也对小狗和汽车说晚安。让心爱之物加入到孩子的晚上睡觉和日间小睡中去,当他在夜间醒来就会想起自己可以拥抱心爱之物入睡。

然而,如果你孩子的心爱之物是安慰奶嘴、奶瓶、茶杯或者你的乳房,那他就不会轻易接受一个新玩具了。当你为孩子断奶,或者开始削弱哺喂与睡眠之间的关联时,孩子可能会更容易接受一件新的心爱之物,但这需要时间。

父母们也许会担心如果孩子要带着心爱之物到处跑怎么办。如果心爱之物是一只安慰奶嘴,首先要把它限制在只能在家里使用,然后限制到只能在睡觉的时候使用。但如果孩子的心爱之物



第1章 一岁半到两岁

是一件玩具或者一条毯子,我并不认为不到两岁的孩子带着它到处跑是个问题。等孩子到了两岁,你可以将心爱之物限制为只能在家里或者车里带着,或者也许在某些特殊场合,比如去看医生或者令人不安的陌生环境等情况下也可以带着。

巴瑞在两岁半大的时候,如果没有抱着他的奶瓶或者手上没有缠绕着妈妈的头发就无法入睡,或者无法在夜间醒来的时候再度睡着,这种固定的习惯在他六个月大的时候就形成了。海琳带巴瑞去一家玩具厂,在那里顾客可以亲手制作自己的泰迪熊玩具;这种玩具通常会在商场或者工艺品商店出售。海琳为巴瑞制作了一只“救火员小熊”,来配合他的救火员睡前仪式,而巴瑞则在他的妈妈选了一只粉色的“希望”小熊。他的兴奋让救火员小熊很容易地加入到了他睡前的仪式中去,也很容易地帮巴瑞忘记了奶瓶和妈妈的头发。“让他自己制作小熊确实让他对玩具更感兴趣了。”海琳说。

后来,巴瑞又把一只长耳朵兔子当作了心爱之物,当然,他会把兔子的耳朵缠绕在手中,心满意足地睡觉。巴瑞自己的头发太短了缠不住,所以当他生病或者特别疲倦的时候还是想要缠绕着妈妈的头发,哪怕后来妈妈剪成了很短的男式发型他也不管。“我不知道为什么他那么喜欢我的头发;他总是对我说‘我喜欢你的头发’。”但尽管这仍然是巴瑞的习惯,却不再是一种会干扰他睡觉的长期需求了。

新动态:从婴儿床到普通床

我总是尽可能长地让学步期的孩子待在婴儿床里,但他们有时候会有自己的发展进程。如果你的孩子开始往婴儿床外爬,可以降低床垫的高度来增加他攀爬的难度,从而阻止他。把枕头摆在婴儿床四周的地面上作为保护,以防他翻越时受伤。把那些可



韦氏婴幼儿睡眠圣经

能会被他当作垫脚的大型玩具或者毛绒玩具拿出婴儿床。

如果孩子确实自己爬了出来,在尽量不与他进行互动的情况下把他马上放回去——而且要对他说“不要爬”,语气坚定但不要对孩子叫喊。你自己尽量待在孩子的房间门外,可能的话保持在孩子的视线之外,时不时地偷偷看一眼他的状况。当他开始再次准备向外爬时你要说“不要爬”,语气就如你要表达的内容一样,如果有必要,可以再次把他放回到婴儿床里。

如果你的孩子看起来仍旧打算出来,尤其是他如果还没到两岁的话,可以试试婴儿床帐,用带拉链的网罩罩住婴儿床,让孩子能看到外面却没法爬出去。这会在将孩子转移到普通床上之前为你多争取几个月的时间。

麦迪逊的父母注意到她在自己的婴儿床里动来动去,因而他们认为婴儿床对于这个活泼的宝宝来说可能空间不够,如果给她更充足的空间也许她能睡得更好。他们在孩子才15个月大的时候就把她移出了婴儿床,给了他一张直接放在地上的床垫。这虽然给了麦迪逊更大的空间,但却没有解决父母的问题,反而产生了很多新问题。孩子仍然到处动来动去,有时候会站着睡着,晚上醒来得更频繁,而且现在她还要妈妈在床上陪她睡觉。

过早从婴儿床中移出的孩子还没有足够的语言能力去理解睡前的规矩,所以他们会一再地离开床铺,那你就不得不在房门口安装儿童门,或者干脆关上房门来避免这种问题,结果反而可能导致更多的泪水与愤怒,而这些本来都是你想要避免的。

这些孩子还可能会怀念他们在婴儿床时舒适的感觉。我就知道有些家庭过早地将孩子转移到普通床上,结果又想让孩子再回到婴儿床里,尤其是当孩子总是提起自己的婴儿床或者总是试图爬进更小的孩子的婴儿床里时。这不是一种退步。最好听从孩子的意见。



安睡女士小提示

如果你的孩子喜欢从婴儿床里往外爬,可以在晚上睡觉的时候给他穿一件很长的T恤衫或者睡衣,这会让他爬得更困难。

有些小孩确实不喜欢婴儿床,这时候会开始提及“大小伙子”或者“大姑娘”的床。如果他们能清晰地表达出这种意思,那就是一种相当好的表现,说明他们已经有了足以理解在普通床上睡觉的规矩的能力。为了让这种转变更简单,可以看看下一章节中的“新动态:搬到大床上”这一部分内容。如果担心孩子会滚落床下,可以安装护栏。要提醒孩子,搬到大床上的同时就要遵守规矩——诸如整晚都要待在床上这种。

哪怕在婴儿时期,伊连似乎都不喜欢他的婴儿床,也许是因为他非常崇拜的哥哥扎克没有睡在婴儿床里的缘故。在他满两周岁的那年夏天,我第一次遇见他父母的几个星期之前,这个家庭在海边度过了一周时间,他们没有吃力地带上一张便携婴儿床,因为知道孩子不可能待在里面,而是往地板上丢了一张床垫。于是伊连表现得兴高采烈,比在家里的时候睡得还好——换句话说,他在家睡得不好,但也还不到非常糟糕的地步。在海边的一周中,尽管有时候伊连确实想让乔安娜和自己一起睡,但却从未要求过到乔安娜和肯的床上去睡,而在家的时候他常常这么做。

回到家之后的前几天,伊连在婴儿床里度日如年;他大声而清楚地告诉父母自己讨厌回到“监牢中”。那时我刚刚与他们家结识。我们谈论了婴儿床与普通床的优缺点,但他们直觉上认为像在海边那样使用床垫会比较好。伊连虽然只有22个月大,但语言能力和幽默的能力都表现得非常出色。



韦氏婴幼儿睡眠圣经

早先他们曾经在纽约待过几天,那时候伊连曾经为那些排成一列从派克大街呼啸而过的救火车而着迷,所以当乔安娜发现一张印着红色救火车的床单时,她就知道伊连一定会非常喜欢。在开始进行睡眠塑造的当晚,他们就把伊连从婴儿床里移了出来。那天一切都非常顺利。伊连扑向大床和印着救火车的床单,并且一口答应了新的睡觉规矩。尽管用了很长时间才让伊连在夜间能够安睡,但我们在几天之内也解决了好几个睡眠的问题,而伊连从一开始就可以整晚待在他的“大小伙子”专用的救火车床上。

安睡女士小提示

对于年龄稍大的孩子来说,贴纸时间表能够成为很棒的激励他们行动的原因,有时候这个年龄的孩子的反应会非常好。孩子们虽然还不能理解什么是时间表,但他们喜欢在早上起床之后得到一枚贴纸。

进餐与睡眠

当我们的孩子还小的时候,我们会尽量让他们吃饱之后再上床睡觉,希望这能帮助他们学会在夜间睡得时间更长。但现在就没这个必要了。那些仍旧母乳喂养的小孩可能还会在睡前需要短暂的哺喂。这也可以,除非他晚上睡觉前、日间小睡前或者在夜间醒来时都必须依靠哺喂才能入睡。(关于当我们处于特殊的睡眠条件之下时,如何缓和地改变夜间哺喂,我稍后将会有更多建议。)

通常,这个年龄的孩子能够从晚饭到次日早饭之间连续 12 甚至 14 小时不需要睡前加餐,最多喝一杯水。大部分儿科医生都会建议将奶水限制在每天最多 18~24 盎司(每次三四盎司,或者六盎司杯)。整天都在喝奶(或者果汁)的孩子在进餐的时候就



不会感到饥饿,也就不会吃下足够的固体食物,或者没法摄入足够量的多种固体食物,来满足他们生长的营养需求。

除非涉及一些与众不同的饮食或者健康原因,18~30个月的孩子应该每天有明确的三餐,早餐、午餐和晚餐,并且可以在上午十点左右和下午小睡醒来之后适当加餐。有些孩子可能需要第三次加餐,但如果这个时间接近晚餐,就尽量让这一次加餐更健康一些。记住儿童时代健康的进餐规律有助于塑造未来人生中的健康饮食习惯。学步期的孩子和学龄前的孩子开始知道向大人讨要甜食和垃圾食品,但你应该将这些食品当作特殊情况下的食物,而不是正常的主食。

哪怕你仍然在母乳哺喂,如果还没有让孩子用杯子,现在就可以开始着手了。在每餐都给孩子一个鸭嘴杯装水、牛奶、幼儿食品、稀释的果汁等等任何医生推荐的东西。如果他在晚上还使用奶瓶,那就换成杯子;如果他还在睡前喝奶,就换成水。你也不想让奶瓶变成孩子的睡眠支撑,变成那种当他每次要睡觉时都必须存在的东西。如果你需要更多帮助,可以读一下上册第9章“13~18个月”的内容。

从乔的年龄来看,他吃得很少,个头也很小。多萝西非常担心他,直到九个月停止母乳喂养之后很长一段时间,她还会在孩子夜间醒来的时候给他一瓶牛奶。“我的医生说不要整晚哺喂他,但我不相信。我只是很高兴看到乔能摄入热量。”多萝西还承认,作为一个工作的母亲,她承担了更多的罪恶感,哪怕她已经知道孩子在幼儿园能够很开心地用杯子喝水了,也没法放弃那种令人愉快的用奶瓶哺喂孩子的幸福感。

当我说服多萝西,奶瓶必须成为乔的全部进餐与睡眠计划中需要大幅改变的一部分时,她发现让孩子放弃奶瓶比她预料的要简单得多。一个奇怪的副作用——我也在其他一些孩子身上看



韦氏婴幼儿睡眠圣经

到过——是在家的时候孩子也不愿意再用杯子喝牛奶了！乔会在幼儿园用杯子喝牛奶，吃掉他的燕麦，但却不愿意喝妈妈给他的牛奶，哪怕加了巧克力也不喝！多萝西为此采用了一种非常实用的方法，避免这种状况导致的不良后果，她通过其他食物保证孩子能摄入足够的钙。

恐惧

这个年龄段的孩子开始体验到恐惧，并会在晚上睡觉的时候想像出各种妖魔鬼怪。记住，这种恐惧是真实的，哪怕妖魔并不存在。做任何可以安慰孩子的事情，来让他知道没有妖怪，但不要在妖怪的问题上耽搁太久，否则会把晚上睡觉的时间拖得太晚。

没有什么必须遵守的规则，相信你的直觉，看看什么方法有用。可以在壁橱里或者床底下放一只手电筒。用这个小玩意儿帮你看清黑暗中的东西。“看，你的勇敢的小熊说床底下没有妖怪，现在这个勇敢的小熊会和你一起上床睡觉，你们两个都很安全，都没有问题的。”我的一位客户在网上发现了一种可以打败幽灵的“除妖”喷雾剂，你也可以给自己弄点类似的有趣的带香味儿的水。也许你的孩子还能帮你装饰一下喷瓶，这能让他觉得自己比较厉害，能够打败任何企图吓唬他的东西。

当巴瑞有时候感到害怕，并寻求父母安慰时，海琳会和他一起走回他的床边，简单地告诉她：“如果你需要我，我就会马上从客厅那边走过来。”

泰迪在本书中初次出现的时候是七个月大，开始的几个月他睡得很好，但就在第二个生日之后，他开始体验到一些睡觉之前的恐惧。尽管泰迪一般都喜欢在黑暗中入眠，丽莎还是发现目前留一盏小灯会有所帮助。“他会问我‘妈妈，真的有妖怪吗？’我就



告诉他“妖怪？没有，那只是你想像出来的东西。”我们每天晚上都要这样度过。”他还会抱紧一本名为《没关系！汤姆不怕黑》的书，几个月来丽莎每天晚上都会给泰迪读这本书。

使用儿童马桶的训练

我认为同时进行睡眠训练与白天使用儿童马桶的训练没有任何问题，只要孩子做好准备，力所能及，并且产生浓厚的兴趣之后就可以开始。孩子们通常会在18~30个月（时间略晚也是正常的，无需担心）之间出现某种“时机”，此时他们至少开始对如何使用卫生间会产生兴趣，你可以抓住这个机会，否则可能就要再过几个月等待另外一次机会了。

除了建议你在白天进行训练之外，我不打算提出任何不同的关于儿童马桶使用训练的理论和方法。你可以在日间小睡的时候给孩子换尿布或者穿上纸尿裤，直到他至少能在一星期之内保持干爽后再行动。把晚上的训练留到最后。实际上，就我关心的问题而言，你可以让孩子一直到四五岁之前都在晚上使用尿布或者纸尿裤。（在第6章“医学问题”中我将会谈到大一点的孩子尿床的问题。）孩子们通常会在适当的时间自然而然地学会在夜间保持自己的干爽，所以在用大量的精力教孩子学会整晚安睡之后，再在半夜把他叫醒让他去洗手间是一种毫无意义的做法！我确实见过一位妈妈在晚上把儿童马桶放到孩子的房间里，好让他的儿子能在需要的时候就就近上厕所。

让你的孩子在日间小睡和晚上睡觉之前坐在儿童马桶上（但不要强迫他）。如果孩子开始将“我要上马桶”当作拖延晚上睡觉的战略时，把他带到卫生间一次，只能去一次。还要让上卫生间这件事变得很无聊。没有交谈，没有游戏，没有互动。不要让孩子一再地上马桶，不然你可能会用整个晚上反复地进出卫生间。