

Johnson's®

1886年以来婴幼儿呵护专家育儿经典

强生® 婴幼儿日常护理

睡眠

(英) 凯蒂·霍兰德 著 韩昱阳 罗琳 译



良好的睡眠习惯

安全睡眠

睡前程序

睡眠周期

成长与发展

睡个好觉

白天小睡

睡眠需求

睡前征兆



北京出版社



1886年以来婴幼儿呵护专家育儿经典

Johnson's

强生® 婴幼儿日常护理

睡眠

(英) 凯蒂·霍兰德 著 韩昱阳 罗琪 译



北京出版社



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

图书在版编目(CIP)数据

强生婴幼儿日常护理 (英)凯蒂·霍兰德、爱琳·海斯、乔安娜·莫赫德、特雷茜·柯德里奇著; 韩显阳、罗琪译. —北京: 北京出版社, 2004

(睡眠、哭闹与安抚、哺乳、喂养)

ISBN 7-200-05348-1

I. ①强... II. ③凯... ②韩... III. ①婴幼儿—养育—婴幼儿—保健
V. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第125521号

著作权合同登记号 图字: 01-2004-1584

Original Title: EVERYDAY BABYCARE: SLEEP ©Johnson & Johnson Ltd 2004

Copyright ©:

Cover design © Johnson & Johnson Ltd and Dorling Kindersley Limited 2004

Text Copyright © Dorling Kindersley Limited 2004

Images Copyright © Dorling Kindersley Limited 2004

JOHNSON'S ®和强生®是美国强生公司注册商标

本书经由Dorling Kindersley出版公司授权北京出版社独家出版, 未经权利人书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

强生 婴幼儿日常护理: 睡眠

EVERYDAY BABYCARE: SLEEP

(英)凯蒂·霍兰德著 韩显阳 罗琪译

北京出版社出版

(北京北三环中路6号 邮政编码: 100011)

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京华联印刷有限公司印刷

开本 1/16 787×1092

印张: 16 字数: 230千字

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

印数 1-20000

ISBN: 7-200-05348-1 TS·12

定价: 98.00元(全四册)

强生公司致爸爸妈妈的话

Johnson's

对爸爸妈妈来说，新生宝宝是世界上最好的礼物。对您的宝宝来说，您就是他整个世界的中心。您通过本能的触摸、搂抱以及和宝宝的交流，能够为他健康、幸福的生活提供一个最良好的开端。

我们的产品帮助爸爸妈妈悉心抚爱、呵护自己的宝宝，在爸爸妈妈和宝宝之间建立亲密的情感。

“养育”不是一门精确的科学，好的护理并不存在一个万能的定式。一百多年来，强生公司一直关爱着宝宝们的健康成长。我们深知，当爸爸妈妈们掌握了他们信赖的知识后，在扮演父母的角色时才更有信心。

这里，我们将该书献给普天下的爸爸妈妈们，希望能够在孕产期保健、婴幼儿护理以及宝宝养育等重要领域为大家提供既科学又具专业性的指导。

当您捧起这本书的时候，您要记住的最重要的一件事就是：您比其他所有人都更了解自己的宝宝。通过观察、倾听以及充分相信自己所拥有的能力，您一定能够知晓如何利用自己手中拥有的全部知识，使您怀中的宝宝获益。





目 录

1

宝宝为什么会哭?

7

2

新生宝宝的哭闹 13

3

慢慢地了解自己的宝
宝 25

4

原因不明和无法安
抚的哭闹 31

5

宝宝的哭闹及其对
家庭生活的影响 37

6

大一点儿宝宝的哭闹
43

7

婴儿期以后的哭 闹
53

8

寻求医疗帮助 59



“一听到阿丽克莎的哭声，我觉得自己的心跳一下子就加快了！宝宝的哭绝对能引发大人的强烈反应。我得马上照顾她，想办法让她安静下来。”

吉纳，9个月大的阿丽克莎的妈妈。

1



宝宝为什么会哭？

您可以想像一下，如果您的宝宝从来不哭的话，生活会是什么样子。可能您就无从知道宝宝是否饿了，生病了，感觉不舒服或是他想让您抱抱。事实上，哭是宝宝生存技巧的重要部分。宝宝知道爸爸妈妈不会不理睬他发出的这一信号，而且，只要一哭，爸爸妈妈不管在干什么，都会很快回应。

哭的重要意义

宝宝哭是为了引起您的注意。一听到宝宝的哭声，您体内就会产生焦虑荷尔蒙，它能使您血压上升，心跳加速，肌肉紧张。特别想赶快停止哭泣。

哭能加深彼此之间的依恋，而这有利于您和宝宝情感关系的发展。宝宝哭的时候，您会和他在一起，给他爱和关怀。事实上，研究已经发现，那些爸爸妈妈情感关系不太好的宝宝有时会拼命地哭，其目的就在于要获得他们特别希望得到的关注。

开始时，哭是您的宝宝表达自己需求的主要“语言”。不过，随着其他交流手段的发展（尤其是语言的发展），您会注意到宝宝的哭声逐渐减少，因

为他不再需要用这种方式来表达自己的意愿。不过，即使如此，哭还是会伴随着宝宝的整个童年。宝宝会用哭来表示自己内心的忧伤，长大成人以后也是如此。

类型与高峰期

头3个月里，宝宝哭得最厉害。从那以后，情况就开始好起来，哭闹时间减少为最开始时的一半左右。但有些宝宝天生就比别的宝宝爱哭，有证据显示，这一类型宝宝的哭闹一直要持续到满周岁。也就是说，头3个月中，那些明显比别人爱哭闹的宝宝到1岁时很可能还是比其他宝宝爱哭。即使他已经比从前哭得要少得多。让人惊奇的是，宝宝刚出生时的哭闹

宝宝会哭多长时间？

大多数宝宝哭的时间会逐渐减少。

• 头3个月：一天哭两小时。

• 4—12个月之间：哭1个小时。

请记住，这些只是平均数字。许多宝宝的哭闹时间比这还要长，所以如果您的宝宝哭的时间比这还要长的话，您也不用着急。非常有趣的是，最新的社会研究发现，与妈妈有体接触越多，随他吃奶的宝宝哭闹越少。

问 答

我的宝宝3个月大。头一分钟里，她可能还很快乐，挥舞着自己的摇铃或是听音乐。可突然间会开始尖叫，号啕大哭。为什么会是这样？

很可能宝宝是在告诉您，她受刺激过度。一旦发生这种情况，可以把宝宝转移到另外一个比较安静的环境中，不要有太多的玩具、声音和视觉刺激，您也可以根据宝宝的非身体语言来做出判断。例如，宝宝可能会在大哭之前把头移向其他地方或闭上眼睛。

并不是最厉害的。哭闹时间所占的比例从出生到以后逐渐提高，到宝宝长到6周大以后开始减少。这常常被称为发展型哭闹高峰。

在头3个月中，宝宝的夜间哭闹时间约占全天的40%。将近半数的家长反映，宝宝夜间出现哭闹高峰通常是在夜幕刚刚降临不久时（见30~35页）。

9~12个月时，宝宝夜间哭闹变得比较常见，不过这种情况常常发生在那些哭闹过度的“夜哭郎”身上（见9页）。

应对变化

事实表明，导致宝宝在头几个月哭闹得凶的因素有许多，但其中大多都比较简单，有的是由于身体发育的原因，另外一些是由于有需求。

从出生开始，宝宝经历了

第一声哭泣

宝宝的第一声哭泣是宣告：他正在开始自己的第一次呼吸。离开了安全、舒适的子宫环境，宝宝需要不断调整。



敏感的宝宝

有些宝宝确实很敏感。换句话说就是，他们比其他宝宝更敏感。他们好像非常留意周围的环境，而且很容易就感到不安。如果宝宝不喜欢过激或穿衣服的话，就有可能属于这种类型。一般来说，敏感型宝宝会表现出以下情况：

- 频繁地从一种行为状态转变到另外一种行为状态。例如，从睡觉到哭闹。
- 非常容易受惊。
- 对寒冷、饥饿和便秘。

敏感宝宝的哭闹很可能是由下列原因引起的：身体系统（消化系统、体内有气体等），或是一些身体感觉，如饥饿和便秘的启动也能让他们哭闹。

对这类宝宝来说，外部的刺激更敏感，声音、光线、气味，或者突然靠近他们的面部，被别人抱走，特别是因为各种不同的抱法都会让他们感觉不安。

如果也发现宝宝有敏感妈妈的话，他会更喜被安静、平和的环境和细心呵护（见26页）。



一览表

要想弄清楚宝宝有何需求，您可以把他的哭声当成是一种信号，哭闹的厉害程度代表着宝宝的不满程度。

- **强度** 听听宝宝的哭声有多大。当您把宝宝抱起来后，哭声是否会减少？
- **持续时间** 注意观察宝宝要的时间有多长。您把他抱起来后，哭声是否停止？
- **类型** 还要注意观察宝宝什么时候哭闹，是主要发生在上午、下午，晚上还是夜间？是吃奶前、中，还是在此之后？是啼哭，还是手舞足蹈哭得多？是因为错过了休息时间而哭闹，还是由于周围环境中有多多的刺激？
- **哭闹时间总量** 宝宝一天哭闹的时间到底有多长，平均有多长？

巨大的变化，无论生理还是心理方面都是如此。对他来说，在一个特定的发展阶段到来之前，哭闹一段时间是很正常的。当宝宝面临新的发育挑战时，其大脑和神经系统会产生重要变化，而这些都可能让宝宝哭闹。

这就意味着所有宝宝都会哭闹，不管您如何想方设法地哄他。所以不要老想着“哪儿

不对劲儿”或是苦于寻找各种解决办法。

过度哭闹

过度哭闹是指24小时内哭闹的时间超过了3小时。从出生到3个月，大约4个宝宝中就有一个会出现这种情况。研究人员尝试了各种方法来研究，为什么宝宝会过度哭闹，但研究

结果发现，关于这一问题的各种理论均无法成立。按照这些理论，宝宝过度哭闹是因为吃奶过多或不足，体内有多余的气体，急腹痛（见30-35页）。此外，母亲的年龄、宝宝的性别、是否过敏、父母的智商或教育水平，是否为第一次养育宝宝，是否溺爱，甚至还有母亲孕期是否吸烟或喝咖啡也被考虑在内。

宝宝的性情

有些宝宝就是比别的宝宝更磨人，他们总是喜欢哭。如果是这样的话，您就得考虑宝宝是不是特别需要您给他更多的关爱和照料，以帮助他健康成长。哭闹是宝宝获得他人关注的一种重要方法。如果您的宝宝属于比较磨人的那一类型，记住以下几点：

- 宝宝哭闹从来就不是他的“错”。
- 当然也不是您的错。
- 这并不意味着宝宝的成长会出现问题，或者说宝宝的脾气很坏。

并没有明显的证据表明，过度哭闹对宝宝今后的发展或行为有影响。宝宝将度过这一阶段。



宝宝有什么样的性情？

他可能很安静，敏感，容易刺激过度，或者他有些其他特点。理解了宝宝的这些性情，您将更容易理解并安抚宝宝哭闹。

宝宝感受您的紧张

宝宝能把大人搞得很紧张。您可能发现，您尽了最大的努力来哄哭闹中的宝宝，有时却

收效甚微。可其他人，如您的丈夫，专业护理人员或您的朋友却能轻易地让宝宝安静下来。

初为人母，对此您可能会觉得很伤心，甚至可能会认为宝宝不喜欢自己。当宝宝看上去似乎不喜欢您抱，或者当您把他放进摇篮中而他大声哭泣时，您一定会有一种被宝宝拒绝和排斥的感觉。

您会想自己是不是做错了什么事。由于与宝宝的亲密关系，他的哭声会让您感到非常难过。您会变得很紧张、烦躁不安。而宝宝能够感觉到您的紧张，因此哭得更加厉害。于是，一个恶性循环就开始了。

对于别人提供的帮助，您应该充分接受。如果他们能把宝宝哄好，那情况会好得多！

哭的含义

有理论认为，宝宝的哭声不同，哭的声音也会不一样。但至今的研究结果并没有证实这一理论。不过，仍有不少爸爸妈妈和医生已能区别宝宝哭声中的含义，是因为饥饿、疼痛而哭，还是烦躁不安而哭，而这能帮助他们找到安抚宝宝的办法。

- **饥饿** 对于幼小的宝宝来说，饥饿是引起哭闹的最主要的原因。这也最容易发现与处理。宝宝因为饥饿而哭的话，哭声是持续的，宝宝会一直哭到您喂奶为止。
- **引起关注** 宝宝在想引起您关注，想要您抱的时候也会哭，哭起来时能表现出烦躁不安的样子。
- **疼痛或害怕** 如果宝宝哪儿痛或被什么东西吓着了的话，哭声很可能很大，会号啕大哭。
- **生病** 这种情况很少见。生病宝宝的哭声有些与众不同，会闹来闹去（见59页）。



“不管什么原因使约瑟夫大哭时，他都喜欢让我抱着。他喜欢趴在我的肩膀上，让我轻轻地摸摸他的背。”

克里斯汀娜，9个月大的约瑟夫的妈妈。



问 答

我的整个分娩过程很长，费了很大力气，最后还动用了产钳。儿子现在5周了，好像很难哄。这会不会与出生时的经历有关？

一些经历过复杂的分娩过程，或是有外力干预，如产钳、真空吸引杯或剖腹产的宝宝可能更爱哭，这的确是事实。

此外，早产宝宝，或是那些在特别看护室待过的宝宝可能会哭得比较多，需要特别悉心的呵护。究其原因，这可能是由于他们经历了更多款痛苦和磨难。或者可能是由于他们不够成熟，因此很难应付周围新的视觉和声音的刺激。

您还要考虑的是，其实分娩对您自己也有影响。经历一次不顺利的分娩，您面对宝宝，可能少了几分喜悦，而这也会让宝宝哭得更加厉害。宝宝哭闹不止反过来又会让您觉得自己无能，结果情况变得更加糟糕。您可以和保健医生好好谈一谈，他能给您一些建议，确保宝宝安然无恙。

“艾丽在头两个月里哭闹得很厉害。我们尝试了各种办法哄她，可总是无济于事。让人高兴的是，她12周的时候，就不那么闹了，我们也得到了解脱！”

戴比耶，6个月大的艾丽的妈妈。

2



新生宝宝的哭闹

想像一下，宝宝离开了曾经生活了9个月之久的子宫，感觉会怎样？那里温暖而安全，他可以开心地在里面待着，有吃有喝，一点儿也不用担心。对宝宝而言，这一切实在是太突然了，他要走进一个陌生而全新的世界，要应付与从前完全不同的各种事物。想想这些，也就不会奇怪，为什么宝宝一出生就会大哭了！

适应外部世界

离开子宫以后，新生宝宝在降临人世的头几天中必须做出很大的调整。许多宝宝用睡觉来应对。面对这样一个嘈杂、明亮的新环境，他们索性闭目不看。

不过，有些宝宝可能觉得一切太突然，变化太大，他们会用大声哭泣来表示自己感觉上的不舒服，尤其是有那么多不熟悉的光亮、声音，甚至不同人的触摸。

从宝宝身上学习

即使新生宝宝不是您的第一个孩子，他也能让您获得一次“学习机会”。宝宝是一个独立的个体，您和他需要互相了解，这一点非常重要。在刚开始的几周里，宝宝的哭很多是由于您还不了解他喜欢什么、不喜欢什么而引起的。当然，要做到了解，需

要一段时间，同时您还要仔细留意宝宝的声音和行为，这些能给您许多提示。

幸运的是，当宝宝还在您肚子里的时候，您已经开始在了解他。从他的活动情况，您可能已经能够了解宝宝是醒来还是睡着了，他是不是没有休息，是不是在打嗝儿。宝宝出生以后，您同样能注意到类似情况的发生。

您和宝宝之间已经建立起了情感和身体的联系，这种联系非常牢固。宝宝习惯了您的声音、触摸，甚至您的心跳和呼吸，这些都能帮助他在新的环境中安静下来。

您要静静地观察自己的新生宝宝，这样，您就能慢慢了解他，理解他的需求。不要把他和其他宝宝相比较，也不要把您听到过的或从书报中看到的事情和自己的宝宝做比较。

记住以下几点是非常重要的：

- 一些宝宝更愿意安静，喜欢

与宝宝协调一致

了解宝宝哭闹的信号，要注意与其协调一致。如果您要宝宝去做一件事物，而宝宝同时想离开是不用强迫他，但也要保持不间断。

- 宝宝饿了，要尽快去喂奶，立即更清楚地告诉他饥饿的信号。宝宝非常清楚，只想睡觉时，您和他在一起时更安静、舒适，当您疲倦了时，哭泣。同时，妈妈也要适当调整自己的作息。
- 您也要想一下宝宝的性格，宝宝用哭声和不是哭声来表达他并不是想和您分开或吵闹，而是立即移动、开始啼哭时，甚至大多的情况下都是，他是否刚醒来愉快而接受您的事情。

情感不适

刚出生时，所有的宝宝都需要尽可能地被人紧紧地抱在怀里，这样能让他觉得舒服、踏实。如果您已确信宝宝哭闹不是由于生理原因造成的（见右下部分），那么他需要的可能就是您的安抚。

- **不安全感** 在怀抱里对宝宝很安静，可一放手就闹。这是一个明确的信号，宝宝希望待在您的身边。
- **感觉枯燥无味** 宝宝长大一点儿以后，大约从5个月开始，他哭闹可能是因为觉得很枯燥。

想要玩儿东西或找人。如果宝宝很活泼爱动，睡眠不多，那么这种情况很快就会发生（见26—27页）。

- **过度刺激** 玩儿得太多，声音太多都可能让宝宝烦躁不安。
- **过度疲劳** 过度疲劳的宝宝需要冷静处理。帮助他放松，让他安静，使他能够入睡。可以轻轻地摇一摇他，给他吮吸，抱抱他，或是和他一起待在某个安静的黑暗房间里。

轻轻的动作，而有些却喜欢多活动。

- 有些宝宝胃口很好，喜欢吃奶，而有些却要抗争一会儿再吃。
- 有些宝宝吃过奶以后很容易地就躺下了，可有些却总是哭个不停。
- 有些宝宝哭得很厉害，他们是用这种方式来保证自己希望得到更多关爱和照料的要求得到满足。其实，哭也是一种增加您和宝宝之间联系的行为。

如果宝宝哭得真的很多，您要注意观察他，和他一起交流，使宝宝在大多数时间能够



亲密接触

您抱新生宝宝时躺在那儿的那种安全感，并敏感地能心跳的节奏，这最能打动宝宝的内心。

身体不适

一些身体方面的不适会引起宝宝的哭闹：

- **饥饿** 宝宝只要觉得饿，就会哭着要东西吃。在宝宝哭闹以前，您还要注意一些征兆，如不耐烦，嘴巴噘动，双手在胸前挥动。
- **口渴** 除了正常吃奶以外，新生宝宝通常不需要喝水。如果宝宝看上去像是口渴的话，可以在两顿奶之间给他喝点凉开水或瓶装水。
- **尿布脏了或湿了** 每个宝宝在需要换尿布时都会哭，如果不及时间换掉湿的或带大便的尿布会

开心、满意(见24—29页)。这将促进您和宝宝的情感关系,也能给您留下美好的记忆。

您的性格

如果您天生就是一个冷静的人,您会比那些焦虑的爸爸妈妈能更好地对待宝宝的哭闹。每个大人对宝宝哭闹的解释是不同的,您可能认为宝宝哭得过多,无法忍受,而其他入却认为这虽然是个问题,但却是可以解决的。

研究发现,父母们会夸大宝宝哭闹的程度,他们的判断往往比研究人员根据录音磁带对宝宝哭闹做出的客观评价结

果要严重得多。为什么会这样呢?您可能会说“我的宝宝已经哭了两小时了”,而在这两个小时中,宝宝一直醒着,他时而烦躁不安,时而哭闹,断断续续。录音记录明确地证明,宝宝真正哭的时间只有1个小时。可对您来说,您是把宝宝哭的一个个片段和沮丧的两个小时连在了一起。

您还会发现,照料宝宝时会遇到很多困难,可不同的人感受不一样,有的人觉得多,有的人觉得少。例如,您可能很喜欢喂宝宝时放松自我的感觉,而其他入却觉得太浪费时间,自己可以用这段时间干些其他的事。

您的家庭生活

您的个人情况也会影响到您是否能很好地面对哭闹的宝宝。如果您的丈夫能够帮助您,您有过养育宝宝的经历,或有朋友、家人能分担,可能您就比那些单身妈妈。头一次做妈妈的,身边朋友很少或没有住得比较近的亲戚的人要容易得多。

如果您需要独自面对的话,可以在住家附近找找有没有“妈妈+宝宝”组织。您会发现,和其他妈妈们聚集在一块儿见面,能让您得到一些帮助和友谊,这些都是非常有价值的。

损伤宝宝娇嫩的皮肤。

• **气体** 体内有气体会让宝宝不舒服,喂奶时尽可能让宝宝直立,可以抱着宝宝,让他趴在您肩膀上,轻轻或拍他后背,让宝宝打嗝儿。

• **感觉太冷或太热** 新生儿宝宝还不能自我调节自己的体温,需要您帮助他。您要检查宝宝是不是太热(或太冷),摸摸他的肚子,而不是处或脚。如果太热的话,请给他脱衣服。如果抱着他到比较暖和的地方时,也要帮他脱衣服,即使宝宝正在睡觉也要脱。

• **需要换姿势** 在宝宝自己能换姿势之前,他可能会因为躺着不舒服,想换一个姿势而哭闹。不过,您一定要记住,必须让宝宝仰卧,以避免发生婴儿猝死症(SIDS)。



我怎样才能哄好新生宝宝？

当您面对哭闹的宝宝的时候，您的第一个念头就是：“他为什么会哭？”“我怎样才能哄好他？”如果没有明显的身体原因（见14页），他是需要您帮助他安静下来。您要找到哄宝宝的最佳方法，有系统地重复使用这些方法。如果一种方法不起作用的话，试着几种方法一起用。这是一个不断尝试与失败的过程。

搂抱、接触

- 把宝宝抱在怀中摇动 研究表明，您的心跳、有节奏的呼吸、有规律的运动能帮助宝宝建立起自己的规则心率、呼吸以及睡眠方式。您可能发现，只要紧紧地抱住宝宝，自己会本能地左右晃动自己的臀部。



不同的方法

如果用一种方法不能把宝宝哄好的话，不用着急，您可以换其他的方式，直到宝宝终于被您哄好为止。

轻柔的爱抚

用自己的双手温柔地把宝宝环抱在怀中，常常能让宝宝平静下来。在他的怀中，他能感受到安全和爱，而且宝宝相信您就在他身边，会满足他的要求。