

Mc
Graw
Hill
Education

0~6岁幼儿 睡眠百科

宝宝睡得好, 智商、情商才更高!

每个孩子都能好好睡觉!

[美]伊丽莎白·潘特丽 著 沈佳楠 译

早教经典
畅销全球



*The No-Cry Sleep Solution
for Toddlers and Preschoolers:
Gentle Ways to Stop Bedtime Battles
and Improve Your Child's Sleep
by Elizabeth Pantley*



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



Mc
Graw
Hill
Education

0 ~ 6岁幼儿

睡眠百科

宝宝睡得好, 智商、情商才更高!

每个孩子都能好好睡觉!

[美]伊丽莎白·潘特丽 著 沈佳楠 译

早教经典
畅销全球

*The No-Cry Sleep Solution
for Toddlers and Preschoolers:
Gentle Ways to Stop Bedtime Battles
and Improve Your Child's Sleep
by Elizabeth Pantley*

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁幼儿睡眠百科 / (美) 潘特丽著; 沈佳楠译

. -- 北京: 北京联合出版公司, 2015.3

ISBN 978-7-5502-4329-3

I. ①0… II. ①潘… ②沈… 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(2014)第298132号

Elizabeth Pantley

The No-Cry Sleep Solution for Toddlers and Preschoolers: Gentle Ways to Stop Bedtime Battles and Improve Your Child's Sleep

ISBN 978-0-07-144491-0

Copyright © 2015 by McGraw-Hill Education.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and Shanghai Dook Publishing Co., Ltd.. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2015 by McGraw-Hill Education and Shanghai Dook Publishing Co., Ltd..

版权所有。未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和上海读客图书有限公司合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。

版权© 2015由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与上海读客图书有限公司所有。

本书封面贴有McGraw-Hill Education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: 01-2014-7827

0~6岁幼儿睡眠百科

作者: [美] 伊丽莎白·潘特丽

译者: 沈佳楠

责任编辑: 李婷 徐秀琴

选题策划: 读客图书 021-33608311

特约编辑: 王菁 胡艳艳

封面设计: 杨贵妮 李子琪

封面插画: 刘倩

版式设计: 陈宇婕

责任校对: 张新元 曹振民

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

三河市龙大印装有限公司印刷 新华书店经销

2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

字数230千字 680毫米×990毫米 1/16 21.25印张

ISBN 978-7-5502-4329-3

定价: 39.80元

如有印刷、装订质量问题,

请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到府)

书中所探讨的多数问题都很常见，这让我们重新认识了那些曾经被忽视的幼儿睡眠问题，而针对这些问题，作者与我们分享了许多温和有效的方法，让你能合理运用到你的日常生活中，快速解决睡眠问题，满足你和孩子的需要。

——诺玛·简·伯格纳（Norma Jane Bumgarner）

著有《如何养育婴幼儿》（*Mothering Your Nursing Toddler*）

作者在书中分享了不少幼儿常见睡眠问题的解决方案，并成功风靡整个育儿界，拯救了被孩子的睡眠难题弄得头疼的父母。潘特丽慷慨地为家长们指点迷津，几乎完成了一项不可能的任务——既满足了疲惫的父母对于休息的渴望，又照顾到孩子对亲子关系的需求。她真正做到了由家庭出发，完美兼顾了家长和孩子的需求，方法灵活、易操作又不乏幽默感。你可能再也找不到比这更实用有效的方法了。

——丽莎·波索（Lisa Poisso）

《在线自然家庭》（*Natural Family Online*）杂志主编

孩子哭着不睡是因为他们有需求，而任由他们哭泣不管不顾，既不能满足他们的需求，也无法解决睡眠问题。相较于传统的育儿法，潘特丽的方法温和有效，这正是我们一直以来寻找的突破口。

——杰克·纽曼（Jack Newman）

医学博士，加拿大皇家内科医师学会会员，著有《母乳喂养终极手册》

（*The Ultimate Breastfeeding Book of Answers*）

身为一名医生兼母亲，我从来没有像推崇潘特丽的书一样推崇过其他书。《0~6岁幼儿睡眠百科》告诉父母应时刻保持清晰的头脑，运用正确的方法引导孩子，从而使全家人获得良好的睡眠。伊丽莎白·潘特丽又一次成功了！

——玛莉安娜·平克斯顿（Marianne Pinkston）

医学博士，美国得克萨斯州圣安东尼奥市家庭医生

本书非常实用且深入浅出。潘特丽似乎拥有独特的能力，再无能为力的父母都能在她的帮助下从过去的混乱中顺利解脱，重获亲密的亲子关系。她能够让睡眠变得温和又甜蜜，父母和孩子更能从中感受到与众不同的乐趣。

——达里尔·格兰特（Daryl Grant）

博士，澳大利亚宝宝睡觉网sleep-baby.com网友

身为一名儿科医生，面对的最大挑战是我们常常无法通过一次简短的出诊，就给父母提供彻底全面的育儿建议。现在，我有了一个新的药方！没错，那就是伊丽莎白·潘特丽的《0~6岁幼儿睡眠百科》！

——文森特·伊安内利（Vincent Lannelli）

医学博士，儿科医生，宝宝健康网keepkidshealthy.com总裁，著有《初为人父需要知道的所有事》（*The Everything Father's First Year Book*），三个孩子的父亲，其中一对是双胞胎

序

哈维·卡普 (Harvey Karp)

(美国著名儿科医生和育儿专家，育儿畅销书作家)

我非常喜欢孩子。他们充满好奇心，有趣可爱，对生命有着无限的热情，这股热情总能感染到我。这些小家伙们有使不完的劲儿，即便到了上床合眼的时间——午休也好，晚上睡觉也罢——也闹腾个没完。

近三十多年来，我与来自世界各地的父母一同研究探讨，发现在孩子的早期成长阶段，睡觉一直是一个令人头疼的大问题：孩子没睡好，父母也别想睡好。而值得注意的一个事实是，如果孩子的睡眠持续存在问题，那将严重影响到他的性格发展。同时，睡眠缺乏还会导致各种健康问题以及一系列负面行为，孩子会动不动精神不振或变得容易动怒。

毫无疑问，做父母的都希望孩子们能够健康茁壮地成长，如果抚养孩子能够成为一种享受，那再好不过。然而，对于那些严重缺乏睡眠的父母，孩子在深更半夜没完没了的哭闹，会给他们造成巨大的心理压力。他们不知道如何应对，疲劳和困惑同时纠缠着他们，夜复一夜，只会形成恶性循环。我们都知道良好的睡眠对孩子来说有多么重要，有些父母也会暗自祈祷孩子能够睡得安稳，但是我们却无法生来就知道如何让这些愿望一一实现。

幸好，《0~6岁幼儿睡眠百科》给所有在迷茫中前行的父母们带来了希望。在书中，伊丽莎白·潘特丽用浅显易懂的语言，慢慢

告诉你究竟是什么导致了孩子的睡眠问题，并提出她独到深刻的见解。另外，她还列出了一整套有爱又实用的解决方法，让孩子轻轻松松睡个好觉。

伊丽莎白·潘特丽是四个孩子的母亲，我认为没人比她更适合来分享教育心得了。在你实施整个睡眠计划的过程中，你不必感到孤单，因为她会在你身边不断地安慰你，鼓励你。

只要按照书中提到的方法一步步去做，孩子的睡眠就能得到改善，你也会睡得比以前更踏实。更重要的是，你的家人都会从良好的睡眠中获益，和你一起拥有一个平静、健康和幸福的生活。

哈维·卡普医生 (Dr. Harvey Karp)，美国著名的儿科医生和育儿专家，加利福尼亚大学洛杉矶分校医学院助理教授，圣莫妮卡一家知名私人诊所的创办人。他著有两本超级畅销书，《卡普新生儿安抚法 (0~1岁)》(The Happiest Baby on the Block) 和《卡普儿童行为手册 (1~4岁)》(The Happiest Toddler on the Block)。他曾多次受邀亮相各大热门电视节目，包括《早安美国》《菲尔博士》《ABC晚间新闻》、CNN有线电视频道节目、Lifetime女性电视频道节目等。他的作品多次刊登于美联社、《时代周刊》《新闻周刊》及《人物》杂志。

当我第一次成为母亲的那一刻，我便开始了一段改变我一生的旅程，一路上伴随着惊喜、享受、挑战，当然还有一份难得的满足感。如此非凡的体验是我从未有过的，我喜欢和我的四个孩子一同分享生活的乐趣，这让我感到难以言表的快乐。作为一个专为父母写书的作者，我很高兴能够一直书写自己最喜欢的话题，每天和不同的人谈论孩子的同时，还能理直气壮地声称自己这是在工作。我有三个孩子已步入青春期。女儿安吉拉十七岁，瓦尼萨十五岁，她们都特别讨人喜欢。儿子大卫十三岁了，也是一个懂事的好孩子。我最小的孩子科尔顿也已经五岁，不再是个小淘气了。一些美好的回忆历历在目，当然也有一些痛苦的经历，我想这在所有的父母身上也一定同样发生过吧。或许在孩子的成长早期，最普遍的问题就是睡眠问题了，更准确地说，就是孩子不想睡觉、不能熟睡、不让你睡。

六天前，我邻居家生了一个女儿。看着这个小甜心和她幸福的爸爸妈妈在一起，我不禁思考起一个问题——孩子刚出生时，父母到底应该以何种态度去对待自己即将来临的失眠问题。即便我们努力避免，这项挑战对于每一个父母而言都是必须经历的问题。我们不得不承认，在你享受着宝宝诞生的喜悦的同时，你就已经接受了往后日子里睡眠不足的这个事实。但是，当睡眠不足从起初的一周两周渐渐演变成好几年，一晃，那个襁褓中的婴儿已经长成为活蹦乱跳的大孩子了。回首过去，你就会感到一种强烈的挫败感。你感到万般疲惫，终于开始反思自己到底做错了什么。不知所措的你

甚至以为自己是这个世界上唯一一个还在为孩子的睡眠而烦恼的家长。那么，让我来告诉你：“你不是一个人在战斗！”

数据表明，五岁以下的孩子有三分之一晚上睡不着觉，而更多的孩子还无法乖乖白天小睡，即使这对他们很重要。并且，我敢打赌还有相当多的婴幼儿及学龄前儿童每晚都会和父母来一场轰轰烈烈的睡眠大战。即使那些刚出生时睡得香甜的孩子们也不例外——伴随着他们的成长，一堆又一堆的睡眠难题会不请自来。如果你听说有些孩子晚上自主自愿地上床睡觉，早上又不早不晚地醒来，心情愉快、充满活力，那一定是极少数，要不然，怎么会有下面这个统计数据呢——多数情况下，一个四岁的孩子，在晚上看完电视、闹腾一番之后，平均10点才会入睡，然后半夜再醒来两次，哭着闹着要爸爸妈妈陪在身边才愿意继续睡觉。

世界权威的睡眠专家，斯坦福大学的威廉姆·C. 德蒙特博士（Dr. William C. Dement）曾在他的著作《睡眠的本质》（*The Promise of Sleep*）中提到：“在家长看来，睡眠问题更像是到了一定年龄就会有的事情，而不是一个影响身心健康的严重问题。近些年，儿童睡眠问题变得更加普遍，而多数父母却更倾向把这个现象归为儿童的正常反应，而不是睡眠障碍。”

孩子不睡觉，父母也没法睡。美国国家睡眠基金会研究指出，那些家中有未成年孩子的人们，其睡眠问题发生的概率最高，其中母亲尤其容易失眠。（你一定觉得这很正常吧？）德蒙特博士进一步解释：“孩子和成人的不同之处在于，后者会不停地抱怨。成人为孩子不睡觉而焦头烂额，严重的睡眠不足给他造成的挫败感会轻易地引爆他的怒火。”

可想而知，整日睡不好给你的生活将带来多大的影响，更别提作为父母，如果你动不动就发火，整日精神不振，孩子正常的人格发展也会遭受牵连。所以，你的疲惫和痛苦会丝毫不减地转移到孩子的身上。要知道，孩子白天的哭闹通常是因晚上的折腾而起。舒坦的睡眠会带来奇妙的收获，它有助于孩子身心健康的发展，正确生活态度的培养，以及智力发育。

“任其哭闹法”真的好吗？

每当人们试图改善孩子的睡眠问题时，一个奇怪又令人不安的事实是，你永远只有两种选择：要么采取缓和温柔的方法，要么寻找速战速决的捷径——比如任由孩子在床上哭到睡着为止。确实，有时两种方法都能很快达到你期待的效果。但是在大多数情况下，不管采取“温和不哭法”还是“任其哭闹法”，要让他们轻松睡觉，并且保证半夜不会醒来，两种方法都需要花上数周甚至数月的时间。

如果你还深陷在“任其哭闹法”这粒速效药的美丽谎言中，我建议你去询问一些亲身实践过的父母，或者上网浏览家长们的留言板，你就会幡然醒悟。因为这些留言字里行间都充斥着愤怒与焦躁，那全是父母听了孩子们没完没了的哭声后落下的后遗症。其中虽然不乏个别父母忍受了一段时间见效的个例，但是一个假期过后，重感冒、中耳炎、长牙这些不速之客又会搅乱他们辛苦煎熬换来的成果，一切不得不回到原点，重新来过。所以，这个惨不忍睹、几近苛刻的方法，不仅照样要花上很长时间，而且从长远来

看，还会影响到孩子对睡眠的态度（严重者会导致惧怕睡眠或靠药物维持睡眠），亲子关系同样会大受影响。

书中的许多数据来自于245组家庭的真实故事，我很感激他们愿意主动完成大量的问卷调查，并如实回答一连串有关孩子睡眠的问题。

其中，有44个家庭自愿担当测试案例。他们仔细阅读完本书手稿，将所学到的方法付诸行动，再定期向我汇报情况。他们提出各自的问题，也给了我不错的建议，并容许我和他们共同探讨他们睡眠计划的制订，以及分享喜悦。我还为他们起了个亲切的昵称——“测试妈妈”，她们都各有特色，诙谐有趣。

测试家庭的基本信息

分布地点

- 美国家庭17组（分别来自加利福尼亚州、科罗拉多州、爱荷华州、密歇根州、新墨西哥州、俄亥俄州、宾夕法尼亚州、得克萨斯州、弗吉尼亚州、华盛顿州和威斯康星州）

- 加拿大家庭8组（分别来自阿尔伯塔省、不列颠哥伦比亚省和安大略省）

- 新西兰家庭8组（分别来自奥克兰、剑桥、基督城、芙蓉海岸、下哈特和旺阿雷）

- 英国家庭6组（分别来自阿宾顿、汉普郡、曼彻斯特、牛津郡和萨里郡）

- 澳大利亚家庭2组（来自新南威尔士州）

- 南非家庭1组

- 以色列家庭1组

- 日本家庭1组

孩子性别、年龄

- 28名男孩
- 25名女孩
- 两对双胞胎
- 32名婴幼儿（1~3岁）
- 21名学龄前儿童（3~6岁）

测试家庭的背景也有所不同，包括已婚夫妇、单亲父母以及其他类型的父母组合。他们的学历涵盖高中、本科及硕士学历。他们中有些是全职工作者，有些则从事兼职，还有些在家上班。

这245组家庭及测试妈妈们为了这本书倾情付出，完成调查的同时，还提出了宝贵的意见和想法，感谢她们！

测试妈妈们的成功案例

在开始这段体验前，我先和你分享一些测试妈妈们的成功案例，她们特地写信邀我一同分享成功的喜悦，但愿这会让你信心倍增。

丽莎在写给我的第一封信中写道：

我的女儿坎黛尔快满三岁了，至今还是一夜醒四次。五个月前，她才刚刚适应在我们房间里睡小床，她不喜欢单独睡一个房间。现在又多了一个弟弟，要让她单独睡觉变得难上加难了，我感到太力不从心了！

两个月后，丽莎告诉我她的最新进展：

你知道吗？坎黛尔现在不再缠着我，终于可以在自己房间的床上安然睡到天亮了！一到就寝时间，她只要我一个晚安之吻，仅此而已。丈夫负责替我照顾她（不可思议），他给她讲小故事，轻轻地哄她，然后竖起床栏，离开她的房间，让她一个人慢慢睡着。就这样，一切都水到渠成了！

珍的最初状况是：

我的女儿艾比，十六个月大，每晚要使完性子才肯睡觉，半夜还常常醒来，最多的时候一夜醒四个小时。更夸张的是，每天一到早上五点，她就急切地想起床出门。她的精神状态很糟糕，但就是不想上床睡觉。

七周后，珍在回信中向我反馈，言简意赅：

艾比终于可以一觉睡上十一个小时了！

弗朗西斯第一次向我诉说：

我儿子二十个月大了，让他一次睡觉超过两个小时比登天还难。只有我可以哄他入睡，他根本不听我丈夫的话，而且，每次想要让他睡着，还必须先喂饱他。我不相信让他一直放声大哭会有效果，我觉得这个方法太粗暴了。看在我们一家人如此狼狈不堪的份上，帮帮我们吧！

一个月后，弗朗西斯回信道：

萨姆尔会一个人睡觉了。今天，就在刚才，我喊道：“该上床

啦！”他拿起一本小书走到床边，钻进被窝，然后对我说：“妈妈，给我讲个故事。”我轻轻地读给他听，过了一会儿，我告诉他是时候睡觉了。五分钟过后，他就睡着了。这一睡从晚上六点半一直到第二天早上五点半，当中只醒过一次。五点半醒来之后，我很快喂了他一顿奶，他就又接着睡了。想当初他两小时必醒一次，现在进步了这么多，值得表扬。

珍妮特第一次写信给我时是这样说的：

我们急切需要帮助！我的儿子韦斯利，十九个月大了，依旧整晚赖在我床边要吃奶。昨天晚上我特地做了睡眠记录，发现他几乎每隔一小时醒来一次。一般情况下，只有出于必要，我才会夜间喂奶。我实在不想被继续折磨下去了。

两个月后，珍妮特的回复是：

现在，韦斯利夜晚不需喂奶就能睡得很好，我太高兴了！

孩子是一种奇妙的生物。他们彼此截然不同，成长中每一个阶段的行为表现也都是独一无二的。但本书的方法都能对你有启发，使你和孩子每天晚上睡个好觉。通过这本书，你将会明白孩子可以从良好睡眠中获得什么，一顿好觉到底应该睡多久，以及学会分清在改善孩子睡眠的过程中，哪些行为是积极可取的，哪些则应适可而止。针对那些疑难杂症，我将不遗余力地为你和你的孩子提供有效实用的解决方案，帮助你的孩子从每一次睡眠中获益，你也能加入到那些极少数的父母队伍中去，获得你梦寐以求的安稳睡眠。

现在，开始这段温和、平静的学习之旅吧！

目 录

序	I
前 言	III

第一章 4步走，逐渐改善孩子睡眠

第1步 了解0~6岁幼儿的正常睡眠状况	3
第2步 观察并记录孩子的实际睡眠情况	16
第3步 制订孩子的睡眠计划	21
第4步 实施计划：言行一致，持之以恒	25

第二章 8个诀窍，让孩子爱上睡觉

诀窍1 作息规律，生物钟才不紊乱	38
诀窍2 白天小睡一会儿，恢复体力精神好	45
诀窍3 调整卧室光线，孩子到了晚上就想睡	49
诀窍4 睡前活动安排好，孩子从此爱上睡觉	53
诀窍5 营造舒适的睡眠环境，豌豆公主也能睡着	58
诀窍6 睡前摄入正确食物，孩子不再兴奋得睡不着	68
诀窍7 锻炼健康体魄，孩子的睡眠质量更高	74
诀窍8 教孩子自我催眠，让睡觉不再艰难	78

第三章 24个典型睡眠问题，为你找到解决方案

1.每晚上演睡眠大战：“我不想睡觉！”	91
2.非要陪着才能入睡：“妈妈，别走！”	106
3.半夜常醒：孩子何时能一觉睡到大天亮？	120
4.半夜还要吃奶：孩子什么时候才不用半夜喂奶？	139
5.早起的鸟儿：孩子早晨醒太早，怎么办？	161
6.磨牙：整晚磨啊磨，会不会对牙齿有害？	168
7.噩梦、夜惊：“妈妈，我怕！”	172
8.半夜找妈妈：喜欢赖在父母身边，怎么办？	182
9.夜间恐惧：“周围好黑，会不会有怪物？”	193
10.不愿白天小睡：“我睡不着！”	202
11.尿床：孩子那么大了，居然还尿床！	214
12.梦游、梦呓：孩子半夜说梦话、乱走，怎么办？	217
13.不愿与父母分开：如何让孩子学会一个人睡？	222
14.从婴儿床到儿童床：如何平稳过渡？	237
15.整天黏人：孩子是不是有分离焦虑症？	246
16.孩子开始长牙：如何熬过痛苦的夜晚？	251
17.有特殊需求的孩子：如何给予特殊关照？	255
18.孩子耳朵疼得半夜哭闹：是不是得了中耳炎？	260
19.领养孩子的睡眠问题：如何适应新环境？	263
20.双胞胎：两个孩子，如何睡得更好？	272

21. 影响睡眠的疾病：过敏、哮喘和胃食道逆流症	276
22. 小小年纪爱打鼾：会影响孩子健康吗？	280
23. 一切又回到原样：睡眠计划受阻了，怎么办？	283
24. 生活出现突发状况：如何让孩子适应新变化？	286

第四章 关于睡眠，你需要了解的其他问题

1. 孩子睡好了，大人的睡眠问题怎么办？	299
2. 孩子睡觉时，应做好哪些安全防护措施？	308
☐ 孩子如果睡摇篮或婴儿床，应做好哪些安全防护措施？	
☐ 和孩子一起睡时，应做好哪些安全防护措施？	
☐ 孩子如果睡双层床，应做好哪些安全防护措施？	
☐ 对于孩子的卧室，应做好哪些安全防护措施？	
3. 孩子一直睡不好，是患有睡眠障碍吗？	315