

Sleeping
with
Your Baby

詹姆士·麦克肯纳 著
郑 轲 译

与宝宝同眠

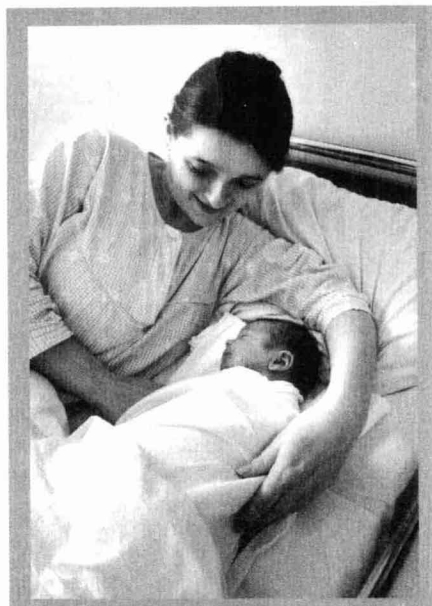
Best Books
获美国
年度最佳
图书奖

- ★ 同眠，父母的爱在这里起航
- ★ 同眠，享受与宝宝在一起的每一分钟
- ★ 同眠，是对宝宝最好的安抚
- ★ 同眠，可以帮宝宝缓解压力



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

同眠，温馨的成长记忆在这里起航



与宝宝同眠

詹姆斯·麦克肯纳 著
郑 轲 译

Sleeping
with
Your Baby



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

与宝宝同眠 / (美) 麦克肯纳著; 郑轲译. —北京:
新世界出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5104-4473-9

I. ①与... II. ①麦... ②郑... III. ①婴幼儿—
哺育—研究 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 165291 号

Copyright © James J. Mckenna, ph. D.

Originally published in English in 2007 by Platypus Media, LLC, Wash-
ington, DC, USA

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media.
本书中文简体版权通过成都锐拓传媒广告有限公司授权。(Email: copyright
@rightol.com)

与宝宝同眠

作 者: 詹姆士·麦克肯纳

译 者: 郑 轲

责任编辑: 慧 钰 朱 凡

责任印制: 李一鸣 史 倩

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld-press. com

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp. com. cn

印刷: 三河祥达印装厂

经销: 新华书店

开本: 880mm×1230mm 1/32

字数: 120 千字 印张: 9.25

版次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-4473-9

定价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



作者介绍

詹姆士·麦克肯纳博士，美国圣母大学人类学“埃德蒙教授”（大学中带有特定头衔的教授职位，通常为纪念某名人等原因而设置，只有名望非常高或在某个领域内有卓越贡献的人才能获得这种荣誉），同时是该大学母婴睡眠行为学研究实验室的负责人，他所出版过的作品涉及婴儿睡眠、母乳喂养、婴儿猝死症、人类行为进化等诸多方面，其中核心的部分体现在对于同眠、非同眠及是否母乳喂养等不同组别的母婴所产生的行为差异上。他热衷于研究文化要素对于婴儿养护的作用，以及这种作用是如何影响母婴健康的。

他的研究获得了美国国家儿童健康与人类发展基金



的重视与赞助。目前，他正在参与一个美国国家级项目，针对年轻母亲从第一次怀孕到婴儿成长到3岁这一段时间内的各种情况进行综合研究。他的论文经常见诸于世界知名的学术文摘和报告集，同时，他也被认为是研究婴儿与父母同眠及母乳喂养方面的权威。在全球范围内的各种儿科学、健康学、婴儿护理学方面的研讨会上，他还是一位非常受到热捧的发言人。

详细信息请参考其主页：<http://www.nd.edu/~jmckenn1/lab>



专家的声音

我非常喜欢这本优秀的父母读物。它给新手爸爸妈妈们提供了很多资讯，帮他们决定到底是否要和宝宝同眠，同眠的时候如何保证宝宝的安全，以及什么时候应该避免与宝宝同床同眠等等。它同时回答了许多父母经常提出的有关与宝宝同床同眠的问题，例如：与宝宝同床同眠应当持续多久，它将如何影响宝宝的成长，另外还有如何与双胞胎宝宝同眠，与早产的婴儿同眠是否安全等等。本书的附录及参考书目部分提供了大量的宝贵资源，以方便希望继续探讨此话题的父母们进行深入阅读。

——海伦·保尔（医学博士）

英国杜伦大学母婴睡眠研究实验室高级讲师

同眠是养育宝宝的过程中最妙不可言的一环，麦克肯纳博士的研究成果和富有创造性的建议为我们揭开了

同眠的神秘面纱，展示了其中的魅力。

——哈维·卡普（医学博士）

加州大学洛杉矶分校医学院儿科助理教授

詹姆斯·麦克肯纳的《与宝宝同眠》是一本非常值得一读的书，其中充满了科学性，对于父母而言既是由致力于研究婴儿睡眠方面的权威专家写作的学术著作，同时又是一本简单易懂的安全与宝宝同眠的指导手册。

——劳伦斯·加特纳（医学博士）

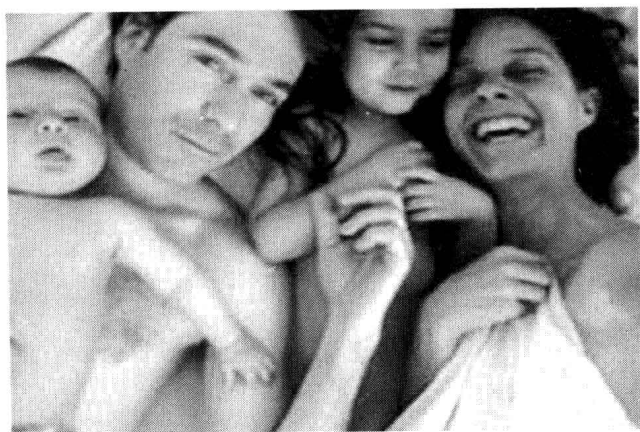
芝加哥大学儿童医学及妇产医学系名誉教授

在现有的研究成果上，詹姆斯·麦克肯纳给我们提供了最好的关于安全与宝宝同眠的建议。感谢他为广大父母们提供了如此优秀的精神食粮。

——米里亚姆·拉博克（医学博士）

美国预防医学会会员、国际母乳喂养顾问联合会会员

北卡罗来纳大学婴幼儿喂养及看护中心导师



很多的孩子原本身心可以更健康。虽然这些孩子看起来一个个白白胖胖的，甚至像是患上了婴儿肥胖症，但事实上，他们甚至可以被形容为“营养不良”。到底什么样的孩子才算是健康的？仅仅是一个快乐的、有自我调节能力的、有道德情操的孩子么？真正成功、优秀的孩子应该具有亲和力——不仅是与家庭的亲和力，更是与整个世界的亲和力。

威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯

《成功的孩子》



为什么我对同眠问题如此关注

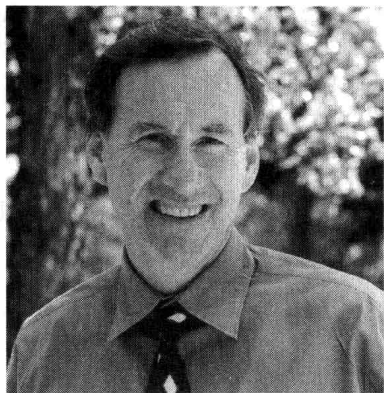
没有单独存在的婴儿，婴儿一定是和其他人一起出现。

——温尼科特

我的朋友们都觉得我很有意思，因为我几乎把全部的工作时间都用来研究人们睡着的时候会怎么样。没错，我承认，人类睡眠时候的行为非常吸引我，但并不是对所有人都如此，我所特别关注的只是家庭中的成员。作为圣母大学母婴睡眠行为实验室的负责人，我和我的学生们针对婴儿与父母同眠、夜间哺乳（尤其是前者）进行了长时间的观察和深入地研究。这项研究的目

的并不单纯是为了获取知识，而是希望能够真正地帮助爸爸妈妈们和宝宝们改善睡眠，使他们的身心都能获得健康，甚至是挽救宝宝们的生命。

谈到如何照顾孩子，第一次当上爸爸妈妈的夫妇肯定会被外界潮水一般的建议所淹没。这些意见很多是来自亲朋好友、专家教授、媒体甚至是官方宣传，当然



也有来自于其他当父母的人的。这些信息可能是足够全面的，但问题在于，这些信息中有很多是互相冲突、互相矛盾的。毫无疑问，绝大多数的父母都真心希望能用最好、最科学的方法来照顾自己的宝宝，可扑面而来的信息轰炸一下子打得他们摸不着方向，使得这些年轻的父母反而失去了抓住重点的能力，以致没法做出正确的判断。这些信息汹涌而来，给人的感觉就像是外人更了



解自己的孩子，而作为父母的自己却一无所知。

与宝宝同床同眠，让婴儿躺在自己的身边，为了方便喂奶保持仰卧的姿势，这是世界范围内的妈妈们大都采用的非常普遍的做法。大多数的父母都能很自然地接受与宝宝同床而眠，而没想过去问诸如“我的孩子该睡在哪里”“跟宝宝睡在一起好不好”“应该让宝宝采取什么样的睡姿”这一类的问题。

1978年，随着我的儿子杰弗瑞的诞生，我和妻子乔安妮开始步入了研究婴儿看护的领域。出于对为人父母应该承担的责任的担心，我们阅读了大量的关于如何照顾孩子的书籍。尽管我和妻子都是学习研究人类学的专家，但是在参考阅读这些书籍文献的时候，我们还是陷入了重重的困惑之中。每当看到那些专家们站出来以不同的观点谈论喂养模式、睡眠安排问题的时候，我们都感到无比地迷茫。我不禁产生了一种疑问：到底是对于我们对于人类生命的研究产生了错误，还是这些儿科专家忽略或者遗忘了什么重要的信息呢？



渐渐地，我们终于意识到，在这些书中，既没有反应出我们作为灵长类动物从漫长的进化过程中所学会的东西，也没有体现出神经生物学和心理研究所揭示的关键性内容，即：母亲的身体与婴儿不断接触可以促进宝宝的成长和健康。此外，我们还了解到，很多关于如何照料婴儿的建议并没有科学依据，这些建议并非出自实验室的观察，也没有对于人类婴儿的系统研究报告，当然更没有对跨文化种族的婴儿的实际生活状况做过详尽的考察。

相反的，这些建议大多都是七八十年前的老旧文化观点，且带着非常浓重的西方历史文化色彩，其中所反映出来的价值观简直就像是来自一个从来没有换过尿布，也没有亲手照顾过婴儿的男性内科医生一样。持这类观点的大部分人是中年男性，他们往往根据自己对孩子的期望来对待婴儿，而完全不参考复杂的各种实际情况，从而忽略了这些幼小生命自身的需要，这些婴幼儿无论是从生理上和心理上，都需要照顾他们的人陪在身





边的人生最初的感受；并且，人类的婴儿对这种渴求陪伴的欲望要远远高于其他的动物类。

在这方面挖掘得越深，我们越发意识到，其实那些所谓主流的观点根本没有涉及到问题的实质。也正是由于这一发现，促使我改变了自己的研究方向。

在西方文化中特别强调婴儿要尽早学会自立，以为这样更易于培养婴儿较完美的人格。正是我们文化中的这种历史原因，造成了现在即使完全没有被科学验证的情况下，大众也会很容易接受抚养婴儿过程中的一种错误认识，那就是让婴儿夜里单独睡觉是培养他们快乐、自信、健康心理的必备环节，更是他们未来通往独立的成人之路的前提。尽管只要稍微对人类学进行研究或了解的人，就能轻易地对这些理论提出质疑，但遗憾的是，从来没有人这样做过。相反的，倒是父母与宝宝分开睡、非母乳喂养等做法越来越被普及。对于这种状况，儿科医生和婴幼儿看护专家们却错误地宣称说这样做可以促进婴儿自我安慰能力的发展，有助于他们成长



为具备独立行为能力的成年人。

1990 年到 2000 年间，在美国加利福尼亚大学的睡眠研究室中，我和我的几位同事第一次针对母婴同眠和非同眠的生理及行为差异进行了研究¹。这一次我们启动了两项独创的研究，并且打算开创性地进行一次为期 3 年的考察，对那些只采用同眠和母乳喂养的母婴进行观察、研究和记录。对于睡眠模式会如何影响母亲和宝宝在夜间生理及行为的探索，这项研究可以说是独创。随着在圣母大学母婴睡眠实验室中研究的深入，我们开始逐步清晰地揭示出低风险和高风险两个组别的母亲在应对同床宝宝夜间的需求时所应该具备的不同的特殊能力。

单从表面上看起来，婴儿在睡眠期间好像什么都没有发生，只是每天例行的生理休整而已。但实际上的研究情况并非如此。即使在睡眠中，婴儿体内的神经系统仍在继续运作，新的神经单元也在不停地诞生和演变。与此同时，大脑自身也在不停地进行分析，然后决定多



少（哪些）脑细胞应该被保留，哪些脑细胞需要被消灭（这将会影响到婴儿智力、情感、心理等各方面的发展）。婴儿的大脑需要通过一定的控制来给一部分不常用到的脑细胞减少所分配的营养，从而把必须的营养分配给那些更需要、更有用的脑细胞。

在养育婴儿的过程中，母婴之间如果没有身体接触或者互动的刺激，比如夜间的体感交互、妈妈有意识地对婴儿的肌肤进行爱抚，那么新生儿的一部分脑细胞就可能悄悄地永远消失了。这种情况使一些生理学专家们向大众呼吁：如果婴儿没有或很少受到某种神经刺激的话，会对他们产生更大的威胁，并且这种危险比他们受到刺激所带来的后果更严重，因为那些被“消除”的脑细胞在今后的成长发育中是永远不会再生的。

与此同时，婴幼儿与母亲的接触过少会导致婴儿的神经架构变得不稳定并且效率低下，因而使得婴儿的部分生理结构变弱，最终造成交流能力、情感表达能力、自我调节能力和对事物的反应能力的发育迟滞²。



很久以来，一代代的父母都被劝告说要把宝宝放到单独的小床上，最好是给他们单设一个房间让他们自己睡，这样既能促进宝宝的独立性，又不会妨碍到父母。这种习俗和观念在西方世界里可以说是根深蒂固。那些跟宝宝睡在一起的父母往往被认为是家里穷；当听到一个婴儿能够夜里单独睡觉的时候，通常我们都会听到赞美声——“这孩子真棒！”但是请不要忘记，能够和父母有身体上的接触才是我们人类的婴儿最真实也是最渴望的需求。

直到近些年，学术界终于传来了一些积极的消息。美国儿科学会开始推荐母婴同房睡眠，并且建议母亲尽可能和宝宝离得近一些。但与此同时仍有消极的坏消息，那就是他们依然坚持妈妈和宝宝不要睡在同一张床上的观点。不可避免的，这样的两种不同论调又掀起了一场辩论的风波。

其实，这也是我写作本书的目的所在。我希望能够与读者们分享我所学习和探究到的一切，希望每位家庭



成员都能知道在与宝宝同床而眠的过程中究竟会发生些什么（比如通过接触、气息、声音等产生的各种交流）。这些无意识的交流，其实正是我们人类在漫长的进化过程中所衍生出的尽可能保证婴儿存活和健康的方法，同时这也是父母下意识地 and 宝宝进行交流，并且和孩子之间传递爱的最好途径。当一个婴儿离开了父母的视线，躺在婴儿床上，并且单独睡在一个房间里时，他就被剥夺了这种至关重要的交流手段，而经科学研究证实，这一点是非常危险的。

当我们观察其他哺乳动物或者处于不同文化、不同环境的人类种群时就会发现，同眠无一例外地是主流的睡眠方式，并且有着多种多样的表现形式。直觉告诉我，这种共通性绝非偶然，其中一定隐藏着某种玄机。但是直到经过了缜密而细致的科学研究之后，我们才发现了其中的奥妙：同眠并不只是一种简单平凡而共同的本能行为，出于保护的目的，在养育婴儿时采取了同眠的方式之后，每个家庭都会选择适合他们的独一无二的