

儿科医生告诉你 如何让宝宝 熟睡到天亮

探究宝宝夜啼的根本原因
针对0~4岁不同年龄宝宝的夜啼
提供针对性的应对方法

让宝宝和爸爸妈妈都能睡个安稳的觉



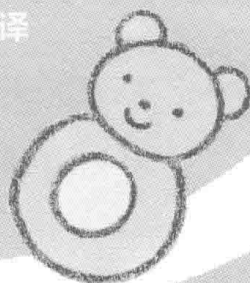
[日] 小山博史 · 著
班 健 · 译

中国工信出版集团

电子工业出版社
www.eip.com.cn

儿科医生告诉你
如何让宝宝
熟睡到天亮

[日]小山博史·著
班健·译



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

小児科医が教える赤ちゃんが泣かずにぐっすり眠ってくれる方法

SHOUNIKAI GA OSHIERU AKACHAN GA NAKAZUNI GUSSURI NEMUTTEKURERU
HOUHOU

Copyright ©2015 by Hirofumi Koyama

First published in Japan in 2015 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through CREEK & RIVER CO.,LTD. and CREEK & RIVER SHANGHAI CO., Ltd.

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2017-0340

图书在版编目（CIP）数据

儿科医生告诉你：如何让宝宝熟睡到天亮 / （日）小山博史著；班健译．—北京：
电子工业出版社，2018.1

ISBN 978-7-121-33114-5

I . ①儿… II . ①小… ②班… 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 (2017) 第 288304 号

策划编辑：李文静

责任编辑：李文静

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

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：880 × 1230 1/32 印张：4.75

字数：152千字

版 次：2018年1月第1版

印 次：2018年2月第2次印刷

定 价：39.90元

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）88254888，88258888。

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

本书咨询联系方式：liwenjing@phei.com.cn。

前言

一无所知和略有了解有时会造成截然不同的结果。

因为一无所知所以毫无办法。如果事先有所了解就不会束手无策。我接触过很多意外事故的案例，经常会听到这样的说法。而且，如果这样的意外是发生在宝宝身上，那后果简直不敢想象……

很多时候都是父母不知道该怎么处理宝宝出现的状况而导致不幸的后果。大部分父母的理由都是：“宝宝哭闹不停，我实在是忍受不了”“我不想溺爱宝宝”。以前我听到这些，只会简单地以为这些不过是他们事后的借口而已。

但我在综合医院新生儿加护治疗室（NICU）工作期间，一对我很熟识的父母在宝宝出院后跟我讲的一段话让我震惊不已。

“宝宝哭闹不止，我都被逼疯了，抓狂的我竟把被子扔向宝宝。”那是一对深爱宝宝、性情温和的父母，所以他们的话让我感到格外震惊。

这绝不仅仅是少数人的问题。经过调查之后，我看到越来越多的父母因为宝宝的哭闹而感到不安，造成精神上的紧

张。这才让我开始意识到他们太不了解“宝宝（孩子）为什么哭”“怎样才能让宝宝停止哭闹”。从没有人告诉他们原因，也没有人告诉他们应该如何对待，这是一个很严峻的问题。

以前年轻的父母们一般都是和老人一起住。如果宝宝哭了，老人会告诉她的儿媳妇或是她的女儿“要这样做”。但现在越来越多的年轻人独立生活，造成家里很少有一起生活的老人。而且，现在有些问题连老人们都不知道该怎么办。

曾经老人们手把手地教给新手爸妈们该怎样安抚哭闹的宝宝，这些活生生的经验传授，用语言反倒很难说明白。因而，迄今为止几乎没有一本书从理论上告诉父母们“宝宝为什么哭”“怎样才能让宝宝不再哭”。

宝宝为什么会哭呢？

首先，我希望大家了解宝宝哭闹的原因、原理，只有了解了这些，我们才能知道如何安抚宝宝的哭闹，改善宝宝的夜啼，保证宝宝有一个稳定的生活节奏，让宝宝愉悦地度过每一天。

“让宝宝不再哭的办法”有很多，但若能知道“宝宝为什么哭”，对症下药的话，将会事半功倍。

读完这本书，希望你能了解清楚宝宝哭闹的原因，并知道如何去安抚宝宝，“原来如此。所以以后应该这样做。”希望这本书能帮助爸爸妈妈宝宝们熟睡到天亮，消除紧张和不安，安然度过每一天。



“哭是宝宝的天性”，相信大家都听说过这句话吧。可是，宝宝究竟为什么会哭呢？

宝宝哭意味着什么？

宝宝通过哭想向身边的爸爸妈妈表达什么呢？

如果大家了解了宝宝哭的原因和过程，即“哭闹”这件事情的“机制”，应该就会知道如何采取相应的对策。如果对此一无所知，就容易陷入一种不知所措的不安，尤其对于新手爸妈而言，这种不安和紧张会更加倍。

但如果大家了解了宝宝哭闹的原因，那安抚宝宝的方式方法会更灵活，心情也会更加轻松自如。

宝宝为什么哭？——了解宝宝成长的过程，首先就从探寻宝宝哭闹的原因开始吧。

目录

第1章 宝宝哭闹一定是有原因的

第1节 宝宝哭闹是很正常的	10
第2节 宝宝因为“不舒适”而哭闹	12
通过“抱一抱”来判断宝宝是“精神上的不适”还是 “身体上的不适”	13
让“能给予宝宝安全感的人”抱抱宝宝	14
宝宝哭闹原因检测表	16
第3节 “身体上的不适”会造成宝宝大声哭闹	18
第4节 不同月龄·年龄的宝宝“精神上不适”的原因和 安抚办法	21
宝宝哭闹原因一览表	29
小贴士 如何安抚月龄不满3个月的宝宝的哭闹	30

第2章 关于宝宝的睡眠

第1节 宝宝在充分的睡眠中生长	38
第2节 你了解宝宝的睡眠吗	41
整理记忆、学习的时间	41
“快速眼动睡眠”和“非快速眼动睡眠”	43
宝宝的浅睡眠	44
第3节 吃夜奶的宝宝夜啼反而更厉害，这是为什么？！	48
第4节 对宝宝来说，“熟睡”就是“连续睡5个小时”	51
第5节 培养宝宝的“睡眠力”	52
大脑中的不平衡关系：大脑边缘系 vs 额叶	52
脑成长和宝宝的情形	57

良好的生活节奏有助于培养宝宝的“睡眠力”	61
小贴士 法国的育儿趣事	63

第3章 什么叫“夜啼”

第1节 “夜啼”究竟是怎么回事	68
外国宝宝不会“夜啼”？	70
第2节 宝宝夜啼的原因	70
睡眠周期不稳定造成夜啼	71
情绪控制不稳定造成夜啼	72
第3节 安抚宝宝夜啼要对症下药	73
第4节 为什么宝宝有时候夜啼，有时候不呢	82
第5节 当你想哭的时候	86
小贴士 宝宝白天过于兴奋也容易引发夜啼	90

第4章 让宝宝安睡的关键

第1节 “宝宝夜啼的原因”在出生后4个月前后应区别分析	94
第2节 首先要创造一个让宝宝容易安睡的环境	95
适用任何月龄·年龄 晚上的睡眠，光线是大忌	96
适用任何月龄·年龄 室温不冷不热	96
适用任何月龄·年龄 睡前排除“容易造成婴儿夜啼的 隐患”	97
不满3个月 过于安静也睡不好？！	102
10个月以后 做好“睡前准备”	103
1岁以后 “一个人睡觉”并不可怕！	105
第3节 培养“睡眠力”的关键1——调整生活节奏	109
调整生活节奏的关键① 养成“早上起床，晚上睡觉”的 习惯	110
调整生活节奏的关键② 看宝宝起床后的状态	112
调整生活节奏的关键③ 白天要在外面尽情玩耍	112

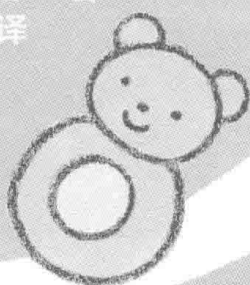
调整生活节奏的窍门 ④	白天睡觉的时间要固定·····	113
调整生活节奏的窍门 ⑤	通过喂奶调整生活节奏·····	114
第4节 培养“睡眠力”的关键2——保证大脑均衡发展····· 119		
促进大脑发育的窍门 ①	目光交流、笑脸相对的 亲肤育儿法·····	119
促进大脑发育的窍门 ②	宝宝一个人玩耍的时间 也很重要·····	120
促进大脑发育的窍门 ③	注意有些事情不要做·····	121
促进大脑发育的窍门 ④	不要只是“你说给宝宝听”， 而是要“享受和宝宝的交流”·····	122
促进大脑发育的窍门 ⑤	学会忍耐也很重要·····	124
促进大脑发育的窍门 ⑥	不要把宝宝交给电视、手机·····	124
促进大脑发育的窍门 ⑦	支持宝宝“尝试新事物”·····	126
小贴士 宝宝在哭，为什么爸爸还不醒？·····		130

第5章 让爸爸妈妈今晚都睡个好觉

不需要每次都去安抚宝宝的哭闹·····	134
爸爸妈妈有时也会想哭吧·····	135
没有唯一“正确的育儿方法”·····	138
容易失败的育儿法·····	138
有时也需要偶尔“偷懒”一下·····	139
育儿有“抽身而退”的空间吗·····	140
放手让宝宝哄宝宝入睡·····	143
如果真的无计可施，也可以尝试服用中药调理·····	146
发育障碍和夜啼的关系·····	146
小贴士 产后抑郁？不要忽视这些危险信号····· 149	
结束语·····	151

儿科医生告诉你
如何让宝宝
熟睡到天亮

[日] 小山博史 · 著
班健 · 译



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

小児科医が教える赤ちゃんが泣かずにぐっすり眠ってくれる方法

SHOUNIKAI GA OSHIERU AKACHAN GA NAKAZUNI GUSSURI NEMUTTEKURERU
HOUHOU

Copyright ©2015 by Hirofumi Koyama

First published in Japan in 2015 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through CREEK & RIVER CO., LTD. and CREEK & RIVER SHANGHAI CO., Ltd.

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2017-0340

图书在版编目（CIP）数据

儿科医生告诉你：如何让宝宝熟睡到天亮 / （日）小山博史著；班健译．—北京：
电子工业出版社，2018.1

ISBN 978-7-121-33114-5

I . ①儿… II . ①小… ②班… 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 (2017) 第 288304 号

策划编辑：李文静

责任编辑：李文静

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

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：880×1230 1/32 印张：4.75

字数：152千字

版 次：2018年1月第1版

印 次：2018年2月第2次印刷

定 价：39.90元

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）88254888，88258888。

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

本书咨询联系方式：liwenjing@phei.com.cn。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

一无所知和略有了解有时会造成截然不同的结果。

因为一无所知所以毫无办法。如果事先有所了解就不会束手无策。我接触过很多意外事故的案例，经常会听到这样的说法。而且，如果这样的意外是发生在宝宝身上，那后果简直不敢想象……

很多时候都是父母不知道该怎么处理宝宝出现的状况而导致不幸的后果。大部分父母的理由都是：“宝宝哭闹不停，我实在是忍受不了”“我不想溺爱宝宝”。以前我听到这些，只会简单地以为这些不过是他们事后的借口而已。

但我在综合医院新生儿加护治疗室（NICU）工作期间，一对我很熟识的父母在宝宝出院后跟我讲的一段话让我震惊不已。

“宝宝哭闹不止，我都被逼疯了，抓狂的我竟把被子扔向宝宝。”那是一对深爱宝宝、性情温和的父母，所以他们的话让我感到格外震惊。

这绝不仅仅是少数人的问题。经过调查之后，我看到越来越多的父母因为宝宝的哭闹而感到不安，造成精神上的紧

张。这才让我开始意识到他们太不了解“宝宝（孩子）为什么哭”“怎样才能让宝宝停止哭闹”。从没有人告诉他们原因，也没有人告诉他们应该如何对待，这是一个很严峻的问题。

以前年轻的父母们一般都是和老人一起住。如果宝宝哭了，老人会告诉她的儿媳妇或是她的女儿“要这样做”。但现在越来越多的年轻人独立生活，造成家里很少有一起生活的老人。而且，现在有些问题连老人们都不知道该怎么办。

曾经老人们手把手地教给新手爸妈们该怎样安抚哭闹的宝宝，这些活生生的经验传授，用语言反倒很难说明白。因而，迄今为止几乎没有一本书从理论上告诉父母们“宝宝为什么哭”“怎样才能让宝宝不再哭”。

宝宝为什么会哭呢？

首先，我希望大家了解宝宝哭闹的原因、原理，只有了解了这些，我们才能知道如何安抚宝宝的哭闹，改善宝宝的夜啼，保证宝宝有一个稳定的生活节奏，让宝宝愉悦地度过每一天。

“让宝宝不再哭的办法”有很多，但若能知道“宝宝为什么哭”，对症下药的话，将会事半功倍。

读完这本书，希望你能了解清楚宝宝哭闹的原因，并知道如何去安抚宝宝，“原来如此。所以以后应该这样做。”希望这本书能帮助爸爸妈妈宝宝们熟睡到天亮，消除紧张和不安，安然度过每一天。

目录

第1章 宝宝哭闹一定是有原因的

第1节 宝宝哭闹是很正常的	10
第2节 宝宝因为“不舒适”而哭闹	12
通过“抱一抱”来判断宝宝是“精神上的不适”还是 “身体上的不适”	13
让“能给予宝宝安全感的人”抱抱宝宝	14
宝宝哭闹原因检测表	16
第3节 “身体上的不适”会造成宝宝大声哭闹	18
第4节 不同月龄·年龄的宝宝“精神上不适”的原因和 安抚办法	21
宝宝哭闹原因一览表	29
小贴士 如何安抚月龄不满3个月的宝宝的哭闹	30

第2章 关于宝宝的睡眠

第1节 宝宝在充分的睡眠中生长	38
第2节 你了解宝宝的睡眠吗	41
整理记忆、学习的时间	41
“快速眼动睡眠”和“非快速眼动睡眠”	43
宝宝的浅睡眠	44
第3节 吃夜奶的宝宝夜啼反而更厉害，这是为什么？！	48
第4节 对宝宝来说，“熟睡”就是“连续睡5个小时”	51
第5节 培养宝宝的“睡眠力”	52
大脑中的不平衡关系：大脑边缘系 vs 额叶	52
脑成长和宝宝的情形	57

良好的生活节奏有助于培养宝宝的“睡眠力”	61
小贴士 法国的育儿趣事	63

第3章 什么叫“夜啼”

第1节 “夜啼”究竟是怎么回事	68
外国宝宝不会“夜啼”？	70
第2节 宝宝夜啼的原因	70
睡眠周期不稳定造成夜啼	71
情绪控制不稳定造成夜啼	72
第3节 安抚宝宝夜啼要对症下药	73
第4节 为什么宝宝有时候夜啼，有时候不呢	82
第5节 当你想哭的时候	86
小贴士 宝宝白天过于兴奋也容易引发夜啼	90

第4章 让宝宝安睡的关键

第1节 “宝宝夜啼的原因”在出生后4个月前后应区别分析	94
第2节 首先要创造一个让宝宝容易安睡的环境	95
适用任何月龄·年龄 晚上的睡眠，光线是大忌	96
适用任何月龄·年龄 室温不冷不热	96
适用任何月龄·年龄 睡前排除“容易造成婴儿夜啼的 隐患”	97
不满3个月 过于安静也睡不好？！	102
10个月以后 做好“睡前准备”	103
1岁以后 “一个人睡觉”并不可怕！	105
第3节 培养“睡眠力”的关键1——调整生活节奏	109
调整生活节奏的关键① 养成“早上起床，晚上睡觉”的 习惯	110
调整生活节奏的关键② 看宝宝起床后的状态	112
调整生活节奏的关键③ 白天要在外面尽情玩耍	112

调整生活节奏的窍门 ④	白天睡觉的时间要固定·····	113
调整生活节奏的窍门 ⑤	通过喂奶调整生活节奏·····	114
第 4 节 培养“睡眠力”的关键 2——保证大脑均衡发育····· 119		
促进大脑发育的窍门 ①	目光交流、笑脸相对的 亲肤育儿法·····	119
促进大脑发育的窍门 ②	宝宝一个人玩耍的时间 也很重要·····	120
促进大脑发育的窍门 ③	注意有些事情不要做·····	121
促进大脑发育的窍门 ④	不要只是“你说给宝宝听”， 而是要“享受和宝宝的交流”·····	122
促进大脑发育的窍门 ⑤	学会忍耐也很重要·····	124
促进大脑发育的窍门 ⑥	不要把宝宝交给电视、手机·····	124
促进大脑发育的窍门 ⑦	支持宝宝“尝试新事物”·····	126
小贴士 宝宝在哭，为什么爸爸还不醒？·····		130

第 5 章 让爸爸妈妈今晚都睡个好觉

不需要每次都去安抚宝宝的哭闹·····	134
爸爸妈妈有时也会想哭吧·····	135
没有唯一“正确的育儿方法”·····	138
容易失败的育儿法·····	138
有时也需要偶尔“偷懒”一下·····	139
育儿有“抽身而退”的空间吗·····	140
放手让宝宝哄宝宝入睡·····	143
如果真的无计可施，也可以尝试服用中药调理·····	146
发育障碍和夜啼的关系·····	146
小贴士 产后抑郁？不要忽视这些危险信号·····	149
结束语·····	151



“哭是宝宝的天性”，相信大家都听说过这句话吧。可是，宝宝究竟为什么会哭呢？

宝宝哭意味着什么？

宝宝通过哭想向身边的爸爸妈妈表达什么呢？

如果大家了解了宝宝哭的原因和过程，即“哭闹”这件事情的“机制”，应该就会知道如何采取相应的对策。如果对此一无所知，就容易陷入一种不知所措的不安，尤其对于新手爸妈而言，这种不安和紧张会更加倍。

但如果大家了解了宝宝哭闹的原因，那安抚宝宝的方式方法会更灵活，心情也会更加轻松自如。

宝宝为什么哭？——了解宝宝成长的过程，首先就从探寻宝宝哭闹的原因开始吧。