

集优
生活

宝宝的“睡眠学习计划”

宝宝学睡觉

[德国]彼得拉·昆策 / 赫尔穆特·考德勒 著 徐丽娜 译



GU

译林出版社

宝宝学睡觉

[德国]彼得拉·昆策 / 赫尔穆特·考德勒 著 徐丽娜 译



图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝学睡觉 / (德) 彼得拉·昆策, (德) 赫尔穆特·考德勒著;
徐丽娜译. —南京: 译林出版社, 2018.3
书名原文: Schlafen lernen
ISBN 978-7-5447-7241-9

I. ①宝… II. ①彼… ②赫… ③徐… III. ①婴儿 - 睡眠 - 基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 001943 号

Schlafen lernen by Petra Kunze & Dr. Helmut Keudel

Copyright © 2009 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Chinese language copyright © 2018 by Phoenix-Power Cultural Development Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 10-2016-550号

宝宝学睡觉 [德国] 彼得拉·昆策 赫尔穆特·考德勒 / 著 徐丽娜 / 译

责任编辑 陆元昶
特约编辑 王兰颖 时音波
装帧设计 灵动视线
校 对 刘文硕
责任印制 贺 伟

出版发行 译林出版社
地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼
邮 箱 yilin@yilin.com
网 址 www.yilin.com
市场热线 010-85376701
排 版 灵动视线
印 刷 济南新先锋彩印有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 8
版 次 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-7241-9
定 价 36.00 元

版权所有·侵权必究

译林版图书若有印装错误可向出版社调换, 质量热线: 010-85376178

目 录

序 言	5
-----	---

宝宝的睡眠不同于成年人	7
-------------	---

宝宝如何睡觉?	8
---------	---

揭开宝宝睡眠的秘密	9
-----------	---

睡眠中的那些事	9
---------	---

睡眠状态及清醒状态的交替更迭	11
----------------	----

新生儿睡眠的特点	13
----------	----

宝宝睡眠的变化	15
---------	----

日间睡眠	16
------	----

宝宝睡得够吗?	16
---------	----

如果宝宝的睡眠出现问题	18
-------------	----

什么是睡眠障碍?	19
----------	----

身体因素导致的睡眠问题	19
-------------	----

睡眠异常	21
------	----

教育影响睡眠	22
--------	----

入睡准备	31
------	----

睡眠环境	32
------	----

与父母同睡	33
-------	----

室内婴儿车、摇篮还是婴儿床?	34
----------------	----

婴儿床的理想位置	37
----------	----

宝宝的睡眠伙伴	39
---------	----

睡服与室内环境	42
---------	----

正确的睡姿	44
-------	----

两个宝宝一间房	44
---------	----

睡眠中的危险: 婴儿猝死	45
--------------	----





吃饱的宝宝睡得更好·····	50
进餐时间与睡觉时间 ·····	51
按固定的频率为宝宝哺乳 ·····	53

每个宝宝都有自己的睡眠规律·····	56
合理规划宝宝的日常生活 ·····	57
让宝宝了解日夜差别 ·····	58
宝宝体操课 ·····	64

让宝宝拥有良好的睡眠·····	68
例行程序的作用 ·····	69
如何为宝宝设置入睡程序? ·····	70
宝宝摇篮曲 ·····	74
针对不同年龄段宝宝的入睡程序 ···	76
为宝宝按摩 ·····	78

安静的夜·····	81
-----------	----

助眠方式·····	82
父母的帮助 ·····	83
宝宝的能力 ·····	87
独立入睡 ·····	88
若睡前的离别让宝宝觉得很困难 ···	91

改变观念, 改变习惯 ·····	100
10 个问题 ·····	101
相信自己 ·····	102
温和的方式 ·····	104
睡眠学习项目 ·····	111
最美摇篮曲 ·····	120

宝宝学睡觉

[德国]彼得拉·昆策 / 赫尔穆特·考德勒 著 徐丽娜 译



目 录

序 言	5
-----	---

宝宝的睡眠不同于成年人	7
-------------	---

宝宝如何睡觉?	8
---------	---

揭开宝宝睡眠的秘密	9
-----------	---

睡眠中的那些事	9
---------	---

睡眠状态及清醒状态的交替更迭	11
----------------	----

新生儿睡眠的特点	13
----------	----

宝宝睡眠的变化	15
---------	----

日间睡眠	16
------	----

宝宝睡得够吗?	16
---------	----

如果宝宝的睡眠出现问题	18
-------------	----

什么是睡眠障碍?	19
----------	----

身体因素导致的睡眠问题	19
-------------	----

睡眠异常	21
------	----

教育影响睡眠	22
--------	----

入睡准备	31
------	----

睡眠环境	32
------	----

与父母同睡	33
-------	----

室内婴儿车、摇篮还是婴儿床?	34
----------------	----

婴儿床的理想位置	37
----------	----

宝宝的睡眠伙伴	39
---------	----

睡服与室内环境	42
---------	----

正确的睡姿	44
-------	----

两个宝宝一间房	44
---------	----

睡眠中的危险: 婴儿猝死	45
--------------	----





吃饱的宝宝睡得更好..... 50

进餐时间与睡觉时间 51

按固定的频率为宝宝哺乳 53

每个宝宝都有自己的睡眠规律..... 56

合理规划宝宝的日常生活 57

让宝宝了解日夜差别 58

宝宝体操课 64

让宝宝拥有良好的睡眠..... 68

例行程序的作用 69

如何为宝宝设置入睡程序? 70

宝宝摇篮曲 74

针对不同年龄段宝宝的入睡程序 ... 76

为宝宝按摩 78

安静的夜..... 81

助眠方式..... 82

父母的帮助 83

宝宝的能力 87

独立入睡 88

若睡前的离别让宝宝觉得很困难 ... 91

改变观念, 改变习惯 100

10 个问题 101

相信自己 102

温和的方式 104

睡眠学习项目 111

最美摇篮曲 120

作者简介



彼得拉·昆策，致力于研究日耳曼文学和社会科学（教育学、家庭社会学和教育心理学），现为自由作家兼编辑，是两个孩子的母亲。曾撰写《孩子们最美的礼节》一书，并由GU出版社出版发行。



赫尔穆特·考德勒教授，致力于研究人类医学，是儿童及青少年医学专家，同时具备顺势疗法专业医师资格。自1976年开始经营自己的诊所，同时管理慕尼黑的两个市级孤儿院，并积极投身于为残疾儿童及发育障碍儿童服务的慈善事业。曾撰写《儿童疾病》一书，并由GU出版社出版发行。

序言

每当宝宝遇到睡眠问题时，很多父母会变得不知所措。是否应该让宝宝形成规律的睡眠？还是应该让宝宝按照自己的意愿睡觉？10个月的宝宝仍不能睡整觉，这样正常吗？为了让宝宝学会“正常”睡觉，父母能做些什么？或者完全不需要父母做什么，“正常”睡觉是一个自然而然、水到渠成的过程？然而这些问题并没有确切的答案——父母唯一要知道的是：宝宝都有个体差异，父母应该了解自己的宝宝。

因此你应该不断观察你的宝宝。这样，你会在照顾宝宝的过程中变得越来越有自信——无论在宝宝醒着的时候，困倦的时候，睡觉时或是夜里。你要学会观察宝宝何时需要帮助。若你能理解来自宝宝的信号，则宝宝就可以引导你做你该做的事。相信宝宝的能力，也要相信自己的感觉和你作为父母的能力，因为没有任何人比你更了解你的宝宝。所以，只有你能让宝宝学会睡觉。对此我们会为你提供相应的帮助。首先，你要大致了解宝宝的睡眠、睡眠障碍以及如何来判断宝宝是否有睡眠需求；其次，我们会帮助你了解如何让宝宝独立入睡以及连续睡觉，哪些助眠方法值得推荐；另外，你将学习到0~3岁的宝宝如何适应不同的睡眠环境，学习哪些睡眠要领更适合宝宝以及如何掌握并应用这些要领。

愿你和你的宝宝每晚都能拥有充足的睡眠。

彼得拉·昆策

赫尔穆特·考德勒教授





宝宝的睡眠不同于成年人

睡觉是一件美好的事情，所以我们几乎三分之一的时间都在用睡觉来消除身体的疲劳。父母有时可能不相信，宝宝也喜欢睡觉，只是宝宝的睡眠和我们成年人有所不同。

宝宝如何睡觉？……………8

如果宝宝的睡眠出现问题……………18



宝宝如何睡觉？

每个宝宝都喜欢睡觉，但想找到新生儿和小宝宝的睡眠规律并非易事。这需要父母为他们创造合适的条件，并培养他们的入睡习惯，通过培养这些入睡习惯可以让宝宝爱上睡觉。父母应该了解宝宝的疲劳信号并引导宝宝入睡。若父母能尽可能多地了解宝宝的睡眠状况，这些事情对父母来说就会变得很容易。

揭开宝宝睡眠的秘密

在你了解宝宝的睡眠之前，应该首先研究宝宝的睡眠过程，花些时间来了解“睡觉”中的宝宝。当宝宝极度需要睡眠时、宝宝入睡时以及宝宝进入深睡眠时，你可以坐在床边观察他。他小小的四肢微微抽动，眼睛不自觉地闭上，头歪向一边……请尽情享受这美妙的时刻。这会让你感到开心，感到惊讶。

若长时间地观察熟睡的宝宝，你会发现宝宝的不同睡眠阶段是如何交替更迭的：宝宝在熟睡或仅仅是浅睡眠时，他的大脑在紧张工作还是处于放松状态。也许你的宝宝会给你送上他“天使般的微笑”，让你无比开心；也许他会扭脸嘟起小嘴，扮起一副可怜相，让你想把他紧紧地抱在怀中安慰。随着对宝宝的了解以及自信心的提升，你将不再怀疑自己，宝宝如同你一样非常享受睡眠，他也能够安睡。只不过宝宝的睡眠并不总像成人那么好。然而，如果你知道宝宝的睡眠过程，你就可以为宝宝提供必要的帮助。

清醒阶段及睡眠阶段

新生儿从清醒过渡到睡眠往往比小宝宝更频繁，更快速。

睡眠中的那些事

宝宝为什么要睡觉？并不仅仅是因为睡觉这件事本身很美好或者仅仅是让父母得以休息，更重要的原因在于，通过睡眠宝宝能够积蓄力量并恢复活力。

沉静睡眠（非快速眼动睡眠）

在所谓的沉静睡眠，也就是深睡眠中，宝宝的身体能够快速地放松。因此在睡眠不足的情况下，宝宝会首先进行沉静睡眠，之后进入行动睡眠。但即使在沉静睡眠阶段，睡眠的深度也会经历多个阶段，表现出一定的差异性。

睡眠在不断变化

睡眠专家通过研究发现，新生儿有梦睡眠阶段（快速眼动睡眠）占整个睡眠时间的一半，而3岁宝宝的有梦睡眠阶段则只占其睡眠时间的三分之一。

大龄儿童及成年人入睡后的最初几小时为深睡眠。这个阶段有助于身体快速恢复，且通常为无梦睡眠。随后深睡眠会逐渐减少，浅睡眠（快速眼动睡眠、行动睡眠，参见下文）不断增加。因此当宝宝从一个睡眠阶段转入另一个睡眠阶段时，常常在午夜之后醒来。但对这种现象，宝宝有一种天生的自我保护意识。例如，若宝宝被某个声音惊醒，随着声音的不断反复，宝宝对这种声音做出的反应会越来越小，直至最后入睡。宝宝的大脑已经学会忽略这种刺激。这也是为什么随着时间的推移，街道的噪声不再干扰宝宝睡觉的原因。

入睡者的状态

睡眠专家将睡眠分为两个主要阶段：沉静睡眠和行动睡眠。

◎沉静睡眠（非快速眼动睡眠）：在沉静睡眠期间，人的身体会非常放松。入睡者呼吸均匀，身体进入恢复状态。在沉静睡眠期间，人们可以根据脑电图的不同特征观察到不同的睡眠深度。（参见第12页插图）。

◎行动睡眠（快速眼动睡眠）：在我们做梦时往往会出现眼球转动、四肢抽动、扮鬼脸、微笑、呼吸频率较低等特征，这些特征都是典型的行动睡眠特征。行动睡眠属于浅睡眠，因此处于这个阶段的入睡者更容易醒来。

行动睡眠（快速眼动睡眠）

与在沉静睡眠阶段不同，宝宝在行动睡眠阶段往往会移动身体，并且经常伴有肌肉的抽动。在这个阶段，宝宝的大脑会处理他在清醒状态时接收到的新信息，并将这些信息与记忆中储存的信息联系起来。人们今天了解到，儿童大脑的发育以及身体的成长有一部分是在睡眠中进行的。甚至有现象表明，行动睡眠对于学习和记忆尤为重要。

睡眠状态及清醒状态的交替更迭

持续观察宝宝，你会发现，他并非是任意地转变睡眠状态和清醒状态，而是按照某种周期交替进行。准确地说，宝宝在24小时内多次转换两种状态，这些转换过程对宝宝的健康非常重要。

建议

请不要将自己的宝宝与其他宝宝相比较——要根据自己的宝宝实际情况来衡量他的睡眠。因为每个宝宝都是一个小的个体，他们都有自己的特点。

沉静状态与行动状态交替

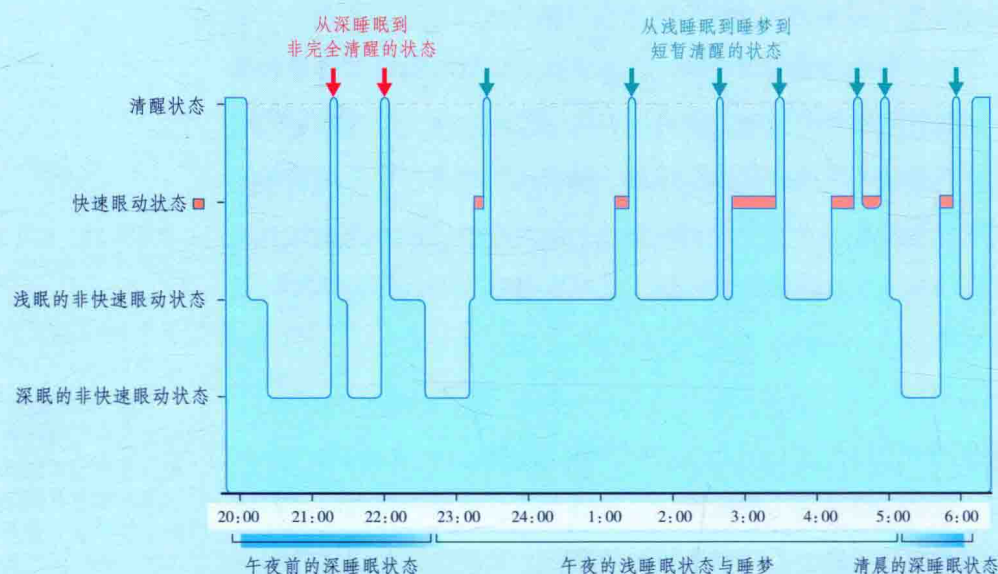
在宝宝1岁之前往往是沉静状态与行动状态交替进行，大概每小时交替一次——无论他是醒着还是已经入睡。最好在宝宝睡眠期间观察这种交替过程，你会发现宝宝每50~60分钟会交替进行快速眼动阶段与非快速眼动阶段：宝宝只是短暂地清醒，大多数时候没有完全醒来。这种情况在夜里正常入睡的宝宝身上大约会出现9次。

入睡状态与清醒状态交替

除了沉静状态与行动状态的更替规律外，你也会发现宝宝睡眠阶段与清醒阶段的更替规律。这个所谓的与生俱来的更替节奏与宝宝的饥饱周期有关。一般吃奶、清醒与睡觉的过程每3~4小时重复一次，当然这存在一定的个体差异，也与妈妈的哺乳频率有关。

6个月以上宝宝的睡眠规律（费博的观点）

6个月以上宝宝的睡眠比较规律化且所有宝宝的睡眠看起来比较相似。



睡眠状态和清醒状态约每24小时更替一次。因为对大多数人来说这个周期并非刚好一天，因此被称为“zirkadian”（拉丁语：zirka=大约，dian=天）。

3个月以上的宝宝，生物钟与外部时间逐渐同步。在观察宝宝睡眠规律后，你会发现宝宝要么是“夜猫子”，要么是“早起的鸟儿”。若宝宝睡眠状态与清醒状态交替的周期超过24小时，那么他很可能是个“小瞌睡虫”，早晨他会很不情愿睁开眼睛；若宝宝睡眠状态与清醒状态交替的周期低于24小时，他就属于早起型宝宝，这样的宝宝一大早就很活跃，迫使父母也不得不早起。

刚出生几个月的宝宝会按照自己与生俱来的规律，时而保持清醒状态，时而进入睡眠状态。随着宝宝慢慢长大，他在夜里的睡眠时间逐渐增多，清醒时间逐渐减少——白天刚好与之相反。