

美国亚马逊最长销的睡眠圣经 哈佛医学院教授最行之有效的儿童睡眠安抚法
《父母世界Parents》执行主编**朱正欧**倾情推荐
睡眠仅次于喂养，让孩子的幸福从一夜好眠开始

Richard Ferber

法伯睡眠宝典

如何顺利解决孩子的睡眠问题

[美] 理查德·法伯◎著 戴莎◎译



SOLVE YOUR
CHILD'S
SLEEP
PROBLEMS

SOLVE YOUR
**CHILD'S
SLEEP
PROBLEMS**

法伯睡眠宝典

如何顺利解决孩子的睡眠问题

Richard Ferber

[美] 理查德·法伯◎著 戴莎◎译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

法伯睡眠宝典：如何顺利解决孩子的睡眠问题 / (美) 法伯著；戴莎译.

—杭州：浙江人民出版社，2013.1

ISBN 978-7-213-05238-5

I. ①法… II. ①法…②戴… III. ①儿童—睡眠—研究 IV. ①R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第271214号

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2012-197号

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师

北京市证信律师事务所 李云翔律师

法伯睡眠宝典：如何顺利解决孩子的睡眠问题

作 者：[美] 理查德·法伯 著

译 者：戴莎 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：（0571）85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：金 纪 王方玲

责任校对：鞠 朗 朱 妍

印 刷：北京京北印刷有限公司

开 本：720 mm × 965 mm 1/16

印 张：13.5

字 数：22.8 万

插 页：2

版 次：2013 年 1 月第 1 版

印 次：2014 年 11 月第 3 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-05238-5

定 价：39.90 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

SOLVE
YOUR CHILD'S
SLEEP PROBLEMS

中文版序

写给全世界父母的儿童睡眠宝典

《法伯睡眠宝典》能够在中国出版面世，我真是感激不尽。1985年，该书第一版问世。而早在1978年，我就在美国马萨诸塞州波士顿建立了当时全球唯一一家儿童睡眠障碍中心，致力于研究与治疗各种儿童睡眠问题。当时，中心的研究处于世界领先水平，很少有其他机构能够匹敌。时光飞逝，到2006年《法伯睡眠宝典》第二版出版时，世界各地出现了许许多多研究儿童睡眠问题的机构——亚洲地区也出现了一些类似的研究中心。这些研究机构的医生与科学家们彼此分享研究成果，相关书籍与杂志也不断问世，世界性的学术会议不断在美国、中国等地召开，形成了席卷全球的浓厚学术氛围。

虽然风俗文化不同，世界各地人们的睡眠神经控制系统却是一样的。每个人的睡眠基本机制，比如所需的睡眠长度、睡眠发生时间、睡眠阶段（包括深度睡眠、浅眠及做梦）及各睡眠阶段之间的转换过程等，都是大同小异的。同样，从生理角度来说，睡眠节律的日常运行受体温、新陈代谢及激素释放等因素影响，而儿童的生理机能、自我控制及睡眠节律的运行也不会因文化差异而产生本质的变化。

但是，撇开生理因素，在不同文化背景下，家长抚养孩子的方式及亲子间的互动也差异巨大。即使在美国这一个国家里，也存在着许许多多不同的育儿方法。因为文化与取向不同，家长们教育孩子的方法也截然不同。在亲子互动、睡眠习惯养成及睡眠环境等方面，不同家庭间的差异非常大。我想，在中国这样一个幅员辽阔、人口众多的国家，

肯定也存在着许多不同的育儿方法。在地区间，甚至邻里间，家长对孩子的抚养与教育方法可能大不相同。在我看来，这些差异的存在是非常有益的。

我对这些因文化不同而产生的差异很感兴趣，在写作本书时，我时刻将这一点牢记在心，尽可能给出不同的案例与方案，以帮助家长们确认孩子的症状，并选择既有利于孩子又符合家庭情况的治疗方案。我不希望我的读者群仅仅局限在某一类人、某一个地区，相反，我希望本书能帮助世界各地各种各样的家庭。

每个人的睡眠习惯不尽相同，有的甚至截然不同，但是，隐藏在差异之后的深层原理是相同的。这些年来，我们研究发现：

- 大多数一般性的睡眠问题出现在健康的儿童身上，这些孩子也没有潜在的疾病或精神问题；
- 儿童在夜间多次醒来是很正常的一种现象；
- “梦游”之所以让人头疼，不是因为“游”这一行为，而是孩子在经历梦游后很难在毫无外界帮助的情况下自行再次入睡；
- 一般性的儿童睡眠问题都非常容易矫正。

此外，我们还发现，导致睡眠问题的原因主要有两类：行为习惯与生理节律。行为习惯方面的原因包括睡眠习惯、夜间哺乳习惯、喂食习惯、设定限制及焦虑。生理节律方面的原因则主要考虑人体内部系统（即生物钟），它控制了人体内多个系统的日常运作，包括夜间准时入睡及白天保持清醒。本书给出的建议与方案都基于以上发现，家长们可以根据实际情况与自己的育儿理念进行微调，然后付诸实践。

理查德·法伯

2012年12月写于美国华盛顿

SOLVE
YOUR CHILD'S
SLEEP PROBLEMS

第二版序

让孩子的睡眠问题迎刃而解

本书第一版出版于1985年，当时在医学领域，研究儿童睡眠问题还是一个非常新的课题。如今，睡眠的基本知识已经非常普及了。我提出的这套用来应对儿童睡眠问题的方法，被波士顿睡眠问题研究中心及其他世界各地的专业机构反复使用，效果非常显著，很多家长按照书中所教导的方法加以尝试都收获良多，给我写来感谢信，因为困扰他们数月乃至数年的问题都迎刃而解了。我之所以修订本书，主要有以下三个原因。

- 纠正一些关于本书提供的方法及其应用的普遍性误解。我写作本书的目的是帮助家长了解睡眠的基本原理及儿童睡眠问题的基本知识，从而自己判断并解决孩子的睡眠问题。此外，我设计的很多方法都是为了避免孩子长时间地哭闹，而不是对孩子放任不管。
- 深入探讨一些第一版中没有详细介绍的问题。读者们的意见及建议促使我探讨了很多以前忽略的问题，比如家长与孩子同床睡的情形、日间睡眠问题、双胞胎的睡眠问题、跨越不同时区所产生的睡眠问题等。
- 我希望将这些年来所积累的新经验、取得的新成果、获得的新发现展现给读者。

睡眠问题非常复杂，为了更好地了解与应对儿童睡眠问题，家长需要了解一定的睡眠知识。我建议读者先认真阅读第1、2、9、11章，这些章节会告诉你很多有关睡眠的基本知识。

在阅读其他章节时，读者要试着找到与自己孩子的睡眠问题相关的章节。大多数儿童的睡眠问题不止一个，睡眠问题之间也会交叉混合。例如，幼儿失眠最常见的原因是睡眠环境问题，但是要解决这个问题，仅仅阅读睡眠环境这一章还远远不够，家长需要全面了解其他相关知识，诸如如何设定限制、黑夜恐惧、作息规律及非正常觉醒等。如果你家宝宝有夜惊问题，你就需要了解生活习惯与作息规律对孩子睡眠的影响，然后才能采取适当的应对措施。下面，我给出一些具体的建议。

如果孩子梦游或夜惊：

1. 请阅读第 3 章及第 10 章，了解睡眠环境问题及如何设定限制，阅读第 7~8 章了解作息不规律行为，阅读第 13~14 章了解非正常觉醒及做噩梦。
2. 如果宝宝需要夜间哺乳，可以阅读第 4 章。
3. 如果宝宝对黑夜感到恐惧，可以阅读第 5 章。
4. 如果宝宝有腹绞痛或其他病理性问题，可以阅读第 6 章。
5. 如果宝宝还保持着日间睡眠习惯，或理应有日间睡眠却不肯睡，可以阅读第 12 章。
6. 如果宝宝在夜间会摇晃身体或用头撞击物体，可以阅读第 16 章。
7. 如果宝宝睡觉时打鼾，可以阅读第 17 章。

如果孩子白天总是昏昏欲睡：

1. 白天困倦的原因很可能是缺乏睡眠或作息不合理，可以阅读第 8 章和第 11 章。
2. 此外，还可以阅读第 12 章和第 18 章。

如果孩子尿床：

可以重点阅读第 15 章。

如果效果不明显，应该停止矫正，仔细阅读全书，再制定新的方案。另外，我可以在此保证，本书中的所有案例都来源于真实的病例。

中文版序 I

写给全世界父母的儿童睡眠宝典

第二版序 III

让孩子的睡眠问题迎刃而解

第一部分

睡眠知识入门

003 第1章 解决孩子“天生”的睡眠问题

你家孩子天生就睡不好吗/005

如何判断儿童是否出现了睡眠问题/006

009 第2章 关于睡眠，我们知道什么

非快速眼动睡眠/009

快速眼动睡眠/011

儿童睡眠阶段的发展过程/012

儿童睡眠周期/013

睡眠与觉醒规律/015

生物节律的重要性/016

第二部分

睡眠问题类型及解决方法

021 第3章 睡眠环境问题——引发睡眠问题的关键所在

由睡眠环境改变引发的睡眠问题/022

劣质睡眠环境/023

循序渐进法/025

整体矫正法与分步矫正法/031

戒掉奶嘴/032

关于孩子与父母一起睡的建议/033

循序渐进法收效不佳怎么办/035

039 第4章 夜间哺乳——另一个引发睡眠问题的关键

你家宝宝的睡眠问题是由夜间哺乳导致的吗/040

由夜间哺乳导致的睡眠问题的解决方法/041

夜间哺乳的几个要点/045

047 第5章 黑夜恐惧症

睡眠恐惧/048

评估孩子的恐惧程度/049

如何处理孩子的黑夜恐惧症/053

帮助孩子减少恐惧、使其快速入睡的方法/054

059 第6章 腹绞痛及其他影响睡眠的疾病

腹绞痛/059

慢性病/061

夜间疼痛症状/061

药物导致的睡眠问题/063

大脑功能异常导致的睡眠问题/064

066 第7章 第一类作息紊乱问题——睡眠阶段问题

睡眠阶段/066

睡眠阶段的变化/069

青少年的睡眠阶段变化/074

081 第8章 第二类作息紊乱问题——其他常见作息问题

规律作息前提下的其他睡眠问题/081

作息不规律或不持续导致的其他睡眠问题/089

跨时区旅行导致的睡眠问题/093

第三部分

养成规律的睡眠习惯

097 第9章 帮助孩子养成良好的睡眠习惯

睡前相处/097

仰卧能降低婴儿患猝死综合征的风险/099

孩子应不应该跟父母同床睡/101

孩子和家长一起睡的小常识/102

双胞胎和多胞胎家庭怎么办/106

为孩子挑选他最喜欢的玩具/108

帮助孩子养成良好的作息习惯/108

112 第10章 如何给孩子设定限制

谁说了算/112

给孩子设定限制的困难何在/113

多种问题交织出现/115

给孩子设定限制的方法/116

给孩子设定限制的实例分析/125

127 第11章 作息规律与生理节律

日夜节律与睡眠禁区/128

设定生物钟：确定自身的时间系统/130

个人差异：你是云雀还是猫头鹰/131

社会化剥夺了我们的睡眠/133

不同的睡眠问题影响不同的睡眠阶段/134

137 第12章 日间睡眠

日间睡眠的长度及时间点/138

取消日间睡眠的困难所在：过渡阶段产生的问题/145

孩子在家或在托儿所小睡/146

第四部分 非正常睡眠

149 第13章 非正常觉醒——说梦话、梦游、觉醒障碍、夜惊

非正常觉醒现象/150

非正常觉醒发生的原因：睡眠与觉醒的平衡/153

评估非正常觉醒的状态：何时叫醒孩子比较恰当/157

如何解决孩子的非正常觉醒问题/158

非正常觉醒案例回顾/161

167 第14章 做噩梦

孩子做噩梦时，家长应该怎么办/169

做噩梦与非正常觉醒/171

173 第15章 尿床

尿床的原因/173

尿床的解决之道/175

179 第16章 怪异而有节律的动作

家长应该何时干预怪异而有节律的行为/180

怪异而有节律的行为出现的根源/181

怪异而有节律的行为的解决方法/182

185 第17章 打鼾与睡眠呼吸暂停综合征

睡眠呼吸暂停综合征是怎么回事/185

什么导致了阻塞/187

睡眠呼吸暂停的治疗方法/189

有关睡眠呼吸暂停的注意事项/191

193 第18章 嗜睡症

嗜睡症对孩子的影响及症状/194

嗜睡症产生的原因/197

嗜睡症的治疗方法/199

SOLVE YOUR CHILD'S SLEEP PROBLEMS

第一部分

睡眠知识入门

我在波士顿儿童医院的儿童睡眠障碍中心工作时，经常会接到家长们打来咨询儿童睡眠问题的电话。每当我接起电话，家长们就会纷纷诉苦，比如绝望地说“我已经束手无策了”或者“我们已经智穷计尽了”。这样的电话接得多了，我也就自然而然能猜出他们接下来要说什么了。

通常来说，这些家长都有一个5个月到4岁大的孩子（大部分是家里的第一胎），这个让父母头疼的孩子要么无法安稳地一觉睡到天亮，要么会在夜里反反复复醒来。家长们疲于应对，表现得沮丧、筋疲力尽甚至怒气冲冲，家庭关系因此变得紧张。家长们开始怀疑，到底是遗传方面出了问题，还是自己没有尽到做家长的责任。

在我遇到的绝大部分案例中，家长们在打电话求助之前就已经咨询过身边的亲朋好友甚至儿科医生了，而他们得到的建议无非是“你就随他哭闹去吧，哭完了就消停了，不能太宠着他”，或者“这是挺自然的一个阶段，等他慢慢长大，自然就好了”。尽管家长们不想放任不理，但是在绞尽脑汁尝试了各种各样的办法都不奏效之后，就开始考虑破罐子破摔了。家长们越是绞尽脑汁去尝试各种办法，这种消极的放任情绪就来得越猛烈。迟早有一天他们会受不了，他们会想：“在我自己崩溃之前，这孩子能不能消停啊？”

一开始，事情还处于可控阶段，但是，如果孩子晚上睡不好，或者有其他闹心的睡眠问题，比如夜惊、遗尿、做噩梦或打鼾，要不了多久，你就会束手无策。但事情也没有想象中那么糟糕。通过努力，绝大多数儿童的睡眠障碍都可以得到缓解，部分可以完

全治愈。在这本书里，你可以找到睡眠问题的分类方法，从而自己为孩子确认症状。同时，本书也提供了很多解决问题的实用方法供家长们参考。

我在儿童睡眠障碍中心工作时，通常会同时会见家长与孩子，和他们一起探讨如何解决孩子的睡眠问题。我会详细询问孩子的睡眠情况，搞清楚睡眠问题的发作频率与持续时间、发作时症状如何、在症状出现时家长采用的处理方法以及家族病史及其他可能影响睡眠的因素。了解以上信息之后，给孩子进行体检，个别案例再辅以实验室研究，一般情况下，我都能准确判断出睡眠障碍类型与起因，从而与家长一起解决问题。我们通常不采用药物治疗，而是与家长一起给孩子制定新的作息规律，探讨新的应对方法。

治疗中，需要矫正儿童的生物节律，至少需要重新制定作息规律，让儿童适应新的入睡时间，母亲们则要减少夜间喂食。在此过程中，家长们需要正确掌控孩子的行为，适当地激励孩子。

我通常会不厌其烦地与家长们讨论治疗方案的每一个细节，让他们赞同这个方案并且有自信从始至终贯彻它。因此，在讨论中，我尽量让家长来做选择。每个家庭的背景与社会层次都不同，最佳治疗方案也大相径庭。如果孩子年纪稍大一点，我们会征求他的意见。这样得出的方案才能恰如其分地符合每一例个案。

儿童睡眠障碍既不是家长失职导致的，也不是一个所谓的“自然阶段”可以等它自然度过，有睡眠障碍的儿童通常没有任何生理问题和精神障碍。在不同的家庭和社会环境中，儿童睡眠障碍是普遍存在的，而通过适当的治疗，绝大部分症状都能得到缓解。

我们对不同类型的睡眠障碍采取“分而治之”的方法。如针对睡眠中的呼吸暂停综合征，我们通常给予药物治疗，或者辅以外科手术。而在应对抑郁性嗜睡、做噩梦、夜惊或黑夜恐惧症等障碍时，我们则更多地考虑情绪因素。总之，准确判断病因非常重要，唯有如此才能对症下药。

儿童的睡眠状况不仅会影响其以后的行为习惯，更会影响家长对孩子的评价。我常常听到家长们说：“我的孩子真是个好孩子，不哭不闹，等我们摇他，他才醒来吃奶。”尽管家长们说的是婴儿睡眠状况良好，但这种评价不由自主地就有了道德评价的意味，

在他们看来，不哭不闹的孩子是“好”孩子。

这种评价很容易影响家长对待孩子的态度。如果孩子有睡眠问题，家长就会焦躁不安，会很自然地将这样的孩子称为“坏”孩子。如果夜夜都要照顾一个哭闹不休的孩子，反复起来安抚他，家长的睡眠就会完全被剥夺，如果情况严重，家长的负面情绪还会延续到第二天白天，他们会感觉心力交瘁。此时，家长与孩子间的关系就会变得紧张，甚至波及与配偶、朋友的关系。如果你正在遭受如上所述的痛苦生活，那我可以肯定地告诉你，你的孩子可以睡得更好，你也可以睡得更好，而解决之道就从准确判断孩子睡眠障碍的类型开始，循序渐进，找出治疗方案。

你家孩子天生就睡不好吗

如果孩子在睡眠中躁动不安，家长们通常会认为孩子天生就睡不好，或者天生就比同龄人睡得少。这种看法真是大错特错，只要不是患有严重的生理或心理疾病，所有的孩子都可以睡得很好。

事实上，家长们的错误看法在医院产房里就产生了。我听过产房护士跟孩子家长说：“你的孩子根本不睡觉，你可有得受了！”由于家长们深信自己的孩子天生就睡不好，所以他们对孩子的睡眠障碍不闻不问，任由他养成错误的睡眠习惯。其实，这些“天生”睡不好的孩子，只要稍加治疗，就能成为优质睡眠宝宝。

睡眠好坏因人而异。有的孩子天生就拥有优质睡眠习惯，他们在出生后几周内，夜里根本不哭不闹，喂奶时家长甚至要主动唤醒他们。随着年龄的增长，他们仍旧保持着婴儿时期的睡眠习惯，无论周围环境如何，他们都能自顾自地酣然大睡。而有的孩子就不一样，任何打乱他们睡眠作息的事都会让他们睡不安稳，家长通常觉得他们是“夜游神”。但是，如果对他们的作息时间与睡眠习惯做适当调整，他们也会睡得很好。

还有的孩子有很严重的睡眠障碍。对这些孩子来说，行为矫正的作用不大，他们通常需要药物治疗。患有极度严重的睡眠障碍的人少之又少，十有八九你家宝宝的睡眠问题是可以治愈的。即使你家宝宝表现出某些睡眠障碍，比如梦游或遗尿，也不用担心，这些症状通常出现在睡梦中或半梦半醒时，比起失眠当然是复杂多了，但是通过正确的治疗是可以缓解甚至痊愈的。

如何判断儿童是否出现了睡眠问题

只要孩子的睡眠习惯让他自己或家长感到困扰，那就是有了睡眠问题。睡眠问题有的是显性的，很容易被家长察觉；有的却是隐性的，很容易被忽略。例如，如果孩子总是跟你抱怨他无法安然入睡，或者夜间你总是被他吵醒，那很明显你的孩子有睡眠问题。事实上，常见的睡眠问题是很容易被察觉的，如夜间入睡困难，睡眠中易醒、需要家长安抚才能继续入睡，早晨醒不过来或醒得太早，日间昏昏欲睡。另外，夜惊、梦游、遗尿等症状也是非常明显、容易辨认的睡眠问题。

然而，有时候家长很难判断孩子是否有睡眠问题。如果孩子晚上睡得少，白天还是神采奕奕，家长们就吃不准实情了。同样，如果孩子双休日睡得很足，到了星期一却还是打不起精神来，家长们也会非常困惑。家长和老师可能会以为孩子在课堂上呼呼大睡是因为对学习提不起兴趣，事实上孩子很可能是没有休息好或者患有嗜睡症。

家长会觉得孩子变得懒散与易怒了，殊不知在他的行为背后隐藏着更深层次的原因——他有睡眠问题亟待解决。有的家长觉得孩子睡得很好，都打鼾了，却不知道打鼾可能正反映出他在睡眠中呼吸不顺畅，从而干扰他的睡眠，让他在白天变得疲劳与易怒。

在诸多睡眠问题中，最不被重视的恐怕就是“睡不够”了。每个孩子每天需要的睡眠时间并没有标准值，所以很难单单从时间长短来判断孩子到底有没有得到充足的休息。图 1—1 显示了各个阶段的未成年人每天所需的平均睡眠小时数，包括夜间睡眠与白天打盹。婴儿在出生几个月后，每天所需的睡眠时间就减少到 11 或 12 小时，并随着年龄的增长逐渐减少。同龄的未成年人在睡眠总时长上相差无几，但分配睡眠的方法大相径庭。比如，同样是 9 个月大的婴儿，有的习惯在夜间睡 9 个小时，在白天打两次盹，每次持续 90 分钟左右，而有的却习惯在夜里睡足 12 小时，白天根本不打盹。

一般来说，正常的孩子应该很容易入睡，睡眠质量非常高，在早晨能自行醒来，白天小睡的时间也应该与其年龄相符。如果你的孩子白天举止正常，作息规律，那他应该是睡眠充足的，相反，如果你的孩子早上叫不醒，或者周末会赖床一两个小时，那他很可能没有睡够。尤其是当孩子白天昏昏欲睡，或者到了下午明显表现出注意力不集中，行为举止异常，那十有八九他没有睡够。