

养育会睡宝宝

王梦萍◎编著

**宝宝半夜哭闹不睡怎么办？
宝宝正确的睡眠姿势该是怎样？
宝宝总是睡不安稳怎么办？**

本书结合当今最权威的育儿知识，针对父母最常遇到、最为棘手的宝宝睡眠问题，将宝宝睡眠的真相抽丝剥茧般地详细解说，让您更了解宝宝，同时也能汲取有经验父母的建议和最权威专家的指点。并提供实用可行的神奇妙方。



养育

会

睡

宝宝

王梦萍◎编著



山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养育会睡宝宝 / 王梦萍编著. — 济南 : 山东美术出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5330-3233-3

I. ①养… II. ①王… III. ①婴幼儿—睡眠 IV. ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 172732 号

中文简体字版©《养育会睡宝宝》本书经上海青山文化传播有限公司正式授权, 同意经由山东美术出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

登记号 图字: 15-2010-19 号

原著作名: 《养育会睡宝宝》

作 者: 王梦萍

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 蔡冬欣

内文设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 700×1000毫米 16开 11.75印张

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

定 价: 22.00元

前言

根据最专业的计算,人类将生命中1/3的时间都花在睡眠上,所以假设你活到90岁,那么你将沉睡30年。对宝宝而言,尤其是新生儿,睡眠几乎是生活中的头等大事。只有睡得好才能玩得好,也只有睡得好才能学得好,良好的睡眠是宝宝生理和心理发育的最有力保障。

当然,了解宝宝的睡眠并不是一件容易的事,相对80后的新手爸妈们来说,宝宝的降临给家庭带来喜悦的同时,也带来了许多无奈和烦恼。“睡吧!宝贝,你真烦死了!”“宝宝,再闹我就把你扔掉!”这些自相矛盾的台词你一定了解得不能再了解了。我们时常会听到身边的新手爸妈们抱怨:“我家宝宝每天从早吵到晚,不光他没有睡眠,连我的好睡眠都没有了。”“我的宝宝老是喜欢睡,有时候想闹着他起来玩一会儿他也常无精打采的。”……除了上面提到的这一类抱怨外,新手爸妈们面临更严峻的问题是他们充分了解到自己身上的责任,也做好了充分的心理准备迎接养育宝宝过程中的重重困难,他们敏锐地

意识到问题的存在，但是，他们却不知道如何解决。

一般情况下，他们会咨询身边有经验人士或宝宝的爷爷奶奶、外公外婆，可是有100个家庭就有着100个不同的宝宝。许多时候，新手爸妈们都会惊讶地发现，在解决眼前难题的时候，不同的人会给出不同的答案，有着不同的“我当初是怎么做的”，这种状况甚至会让新手爸妈们陷入窘境，仿佛走到了一个有无数出口的迷宫，乍看起来任何一条道路都可以让你走到终点，可是认真一走却发现仍然身陷迷途。

本书结合当今最权威的育儿知识，针对父母最常遇到、最为困惑的疑难问题，将宝宝睡眠的真相抽丝剥茧般地展示出来，让你知道建立在科学基础上的事实，同时也能汲取有经验父母的建议和最权威专家的指点，并提供实用可行的神奇妙方。

编者希望借由此书能够帮助宝宝养成良好的睡眠习惯，使您和宝宝都能拥有甜美的睡眠。

目 录

第一章 了解宝宝睡眠 1

第一节 新手爸妈看过来 3

1. 宝宝这么说 3

2. 爸妈这么说 4

3. 专家这么说 5

第二节 睡眠的一般规律 9

1. 新手爸妈的问题 9

2. 专家这么说 9

第三节 小测试：宝宝睡眠知多少 13

1. 宝宝测试 13

2. 宝宝寄语 20

第四节 创建宝宝的睡眠日志卡 21

1. 午睡记录 22

2. 就寝过程卡 23

3. 夜间苏醒卡 24

第五节 宝宝的睡眠计划 26

第二章 良好睡眠的第一乐章 33

第一节 0 ~ 1岁宝宝睡眠特征篇 35

1. 吃饱饱，睡饱饱 35
2. 宝宝的睡眠姿势 35
3. 睡眠周期短 36
4. 妈妈的怀抱 36
5. 白天、黑夜是不一样的 37
6. 亲爱的别哭 37
7. 妈咪的味道 38
8. 我翻翻翻 38

第二节 0 ~ 1岁宝宝睡眠诀窍篇 40

1. 吃得好才能睡得好 40
2. 宝宝的新衣服 45
3. 摇动的床 50
4. 新鲜空气看过来 56
5. 帮助睡眠的按摩 61
6. 有规律的就寝过程 69
7. 宝宝的夜宵 77
8. 宝宝睡姿的秘密 87

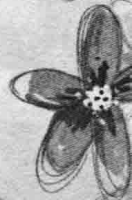
第三章 良好睡眠的奏鸣曲 93

第一节 1 ~ 2 岁宝宝睡眠特征篇 95

1. 有趣的新技能 95
2. 像小老鼠一样 95
3. 打呼的宝贝 96
4. 睡眠时间大缩水 97

第二节 1 ~ 2 岁宝宝睡眠诀窍篇 98

1. 奇妙的生理时钟 98
2. 翻身与踢被大作战 107
3. 宝贝，别哭 114
4. 午睡很重要 123
5. 宝宝睡眠的秘密武器 129



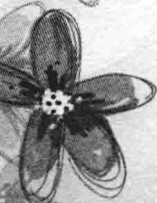
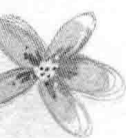
第四章 良好睡眠交响曲 139

第一节 2 ~ 3 岁宝宝睡眠特征篇 141

1. 不再与父母同床 141
2. 夜晚的地图 141
3. 战斗开始了 142
4. 牙齿的问题 143
5. 不安的夜晚 143

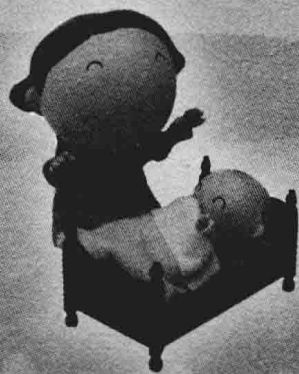
第二节 2 ~ 3 岁宝宝睡眠诀窍篇 145

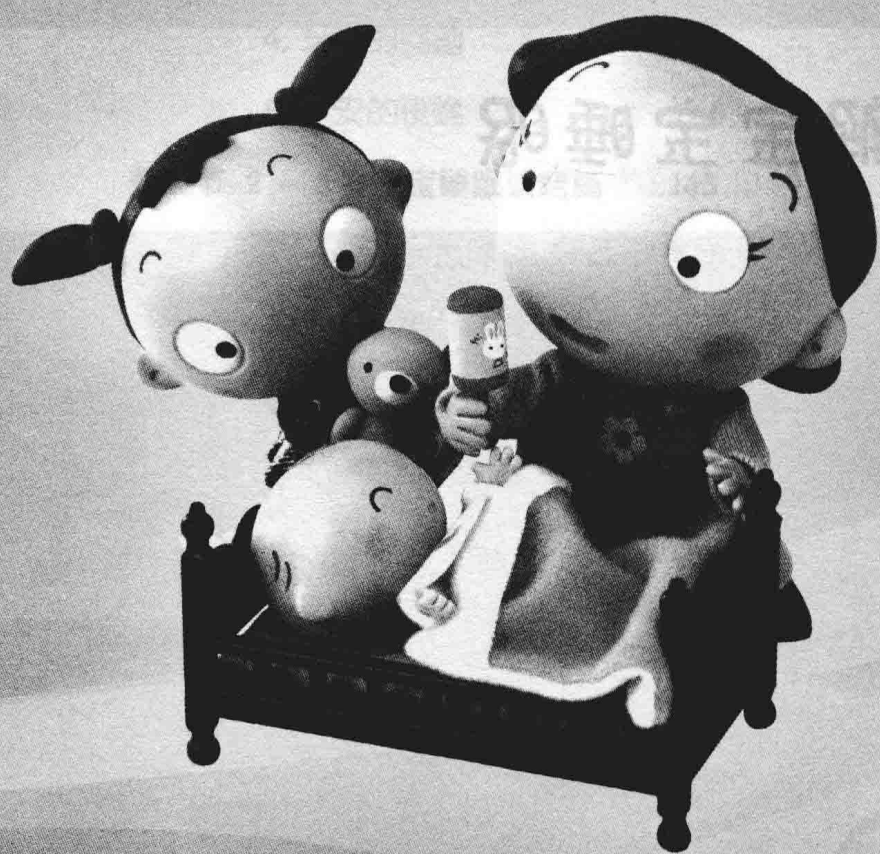
1. 一个人的世界 145
2. 别了，婴儿床 154
3. 睡眠拉锯战 162
4. 恐怖的夜晚 169



第一章

了解宝宝睡眠





第一节 新手爸妈看过来

1. 宝宝这么说

我是一个新生的宝宝，从前我住在一个有水的房间里，让我每天都可以不停地游啊游，有时候我的小手小脚努力地一踢，便会碰到我那小房子的墙壁，这时候妈妈就会宠溺地说：“宝宝，你踢到妈妈了喔！”妈妈说这话的同时，我还听见有个人附和她，那个人就是爸爸。爸爸会用他的手抚摸妈妈的肚子，惊喜地喊：“有动，有动，真的有动喔！”虽然有时候我的小手手、小脚脚会把妈妈弄疼，可是他们却从未不开心。于是我就在温暖的像海洋一样的小房间里安稳地待了10个月，在这10个月，我一直是迷迷糊糊的，从来没有真正地清醒过。可是有一天，我熟悉的环境却突然没有了。当我再次试图挥起我的小手小脚时，却触摸不到那些海洋般的東西了，我挥啊挥啊挥，但什么都抓不住了。于是我努力地哭啊哭啊哭，我熟悉的地方怎么不见了呢？在新的环境里，我怎样才能像住





在以前的房子里那样安稳地睡觉呢？

2. 爸妈这么说

妈妈 A：身为一个职业女性，宝宝出生后我就一直担惊受怕，我家宝贝太会折腾了，尤其是夜间，让身为妈妈的我也不好陪着他一起折腾，以至于第二天工作时，整个人都没精神。多希望我家的宝宝能够安睡一整夜，让我也能好好休息一下，第二天精力充沛地工作啊！

爸爸 B：我家宝贝打从出生起，实在是太能睡了，一天 24 小时，我想这孩子也睡了 20 个小时吧！宝宝的妈常常说，能睡的孩子好带，可是我却不放心，孩子还这么小，究竟怎样的睡眠才适合他呢？

奶奶 C：现在的爸爸妈妈都忙，身为奶奶的我就只好肩负起了照顾宝宝的责任，好在我有着照顾宝宝的丰富经验。想当



年照顾宝宝爸爸的时候，我就把他养得又白又胖，现在我照样也能把宝宝养得棒棒的，可是宝宝的妈总会说：“妈，您这样照顾孩子不合适。”怎么不合适？当年我就是

这样把孩子带大的啊！尤其针对孩子睡眠问题，宝宝妈妈说要科学严格地执行，我不懂科学不也把宝宝爸爸养大了吗？怎样才能培养一个会睡的宝宝呢？

3. 专家这么说

上面的各种说法只是代表了部分家长的心声，实际上关于宝宝的睡眠问题，家长们还存在着很多的误解，总结这些错误的观点，我们



不妨把家长们对待孩子睡眠问题的态度分为以下几类：

第一类：越多越好型

这一类的家长大多工作繁忙，没有太多的时间关注自己的宝宝，白天的工作已经让他们备感疲惫，一个在家不停哭闹的孩子就更是让这些家长们头疼，面对这种情况，这些家长们不约而同都希望自己的孩子是一个会睡的宝宝，并认为会睡的标准就是睡得越多越好。对家长们而言，一个老是安静着休息的宝宝的确可以让父母省掉不少麻烦，赢得一个安静的自我空间，然而对宝宝而言，“会睡”并不等于睡得越多越好。以越多越好



为基础的错误观点，会让你在照顾宝宝——尤其是宝宝的睡眠问题上，走到错误的领域，影响孩子的发展。

第二类：科学至上型

这一类的家长大多具有较高的知识水平，对知识的理解能力很强，了解科学的方法在培养、引导宝宝发展方面的重要作用，但是却视科学为一切的准则，严格地按照科学的方式来安排宝宝的睡眠，1个月的时候睡多长时间，6个月的时候又是什么情况，夜里应该醒来几次等等。一旦宝宝的表现与科学的标准不一致，家长心里便开始敲起鼓。认识到科学知识的重要性是好的，但不能把科学依据视为看待宝宝睡眠问题的唯一标准，还要结合实际，具体问题具体分析。

第三类：经验至上型

这一类的家长大多都是长辈或是曾经有过养育宝宝经验的家长们。在这类家长们心中，认为自己的经验可以应付一切的问题，一切都依照自己的经验来办事，殊不知时代是不断变化的，爷爷奶奶们曾经用来照料宝宝的方法在今天却未必适用，你曾经养育第一个孩子的经验在第二个孩子身上也未必奏效。有经验对养育宝宝的家长而言固然是一件利器，但是错误使用也有可能带来适得其反的效果。因此，照顾宝宝，尤其是宝

宝宝的睡眠问题也不能仅凭自己的经验一概而论。

第四类：越少越好型

这一类的家长多是性格急躁，希望从宝宝一出生开始就好好规划宝宝未来的发展，让自己的宝宝赢在起跑线上。当他们看见宝宝过多地睡眠时，便会担心宝宝是不是睡太多，他们会想尽一切办法促进宝宝的发展，不希望宝宝浪费掉每一分钟。家长希望宝宝赢在起跑线上的想法固然是好的，但是过于激进却适得其反，毕竟好的睡眠是发展宝宝其他能力的基石，对家长们而言，培养会睡宝宝才是当务之急。

第五类：放任自流型

这一类的家长往往心态平和，对什么事情都持无所谓的态度，不注重观察宝宝睡眠的多少和睡眠的质量，也不关注和吸收那些与宝宝睡眠有关的科学知识。这类家长的口头禅往往是：“随便啊！宝宝怎么睡都好。”或是在问到宝宝具体的睡眠问题时，“我从不知道我家宝宝到底睡多久、需要睡多久，好像也没有什么问题。”在照顾宝宝尤其是他们睡眠的过程中，保持一个平和的心态虽是好事，但是平和的心态并不等于忽视，家长们还是要适当地将注意力转移到宝宝的睡眠时间和睡眠习惯等相关的问题上。一旦宝宝遇到睡眠障碍或相关问题时，能够在第



一时间发现并想出应对之策，而不是一问三不知地回答好像什么都好。

温馨提示

对0~3岁的宝宝而言，睡觉往往是他们生活中最重要的一件事，专家们认为，人类的睡眠是为更好的生存做准备，对宝



们来说更是如此。正如罗马不是一天造成的一样，宝宝的良好睡眠状况也不是一蹴而就的。新手爸妈们要做好长期作战的准备了，为培养一个会睡宝宝，我们一起加油吧！