

孩子不睡不睡就不睡！ 妈妈怎么办？

专业哄睡技巧，一哄就睡！



[美] 苏珊·戈特利布 著

幸敏 译

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社



入托、入园、入学前 育儿百问经典工具书 05

孩子不睡不睡就不睡！ 妈妈怎么办？



〔美〕苏珊·戈特利布 著
幸敏 译

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社

JIANSHU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子不睡不睡就不睡! 妈妈怎么办? / [美] 戈特利

布 (Gottlieb,S.E.) 著; 幸敏译. -- 南京: 江苏教育

出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5499-0507-2

I . ①孩… II . ①戈… ②幸… III . ①儿童教育 - 家
庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 035431 号

KEYS TO CHILDREN'S SLEEP PROBLEMS by SUSAN E.GOTTLIEB

Copyright © 1993 BY BARRON'S EDUCATIONAL SERIES, INC.,

2010 BY SUSAN E.GOTTLIEB

This edition arranged with Susan Gottlieb

through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2011 Shanghai Dook Publishing Co., Ltd & Phoenix Education Publishing, Ltd.

All rights reserved.

中文版权 ©2011 上海读客图书有限公司 & 江苏凤凰教育出版社有限公司

经授权, 本书中文简体版由上海读客图书有限公司和江苏凤凰教育出版社有限公司合作出版

江苏省著作权合同登记号: 10-2011-236 号

书 名 孩子不睡不睡就不睡! 妈妈怎么办?

作 者 [美] 苏珊·戈特利布

译 者 幸 敏

责任编辑 李一民

特约编辑 胡艳艳 许姗姗

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)

网 址 <http://www.1088.com.cn>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

策 划 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 680mm×990mm 1/16

印 张 11

版 次 2011 年 7 月第 1 版

印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5499-0507-2

定 价 24.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

孩子只有睡好了，才能真正健康成长！

晚上睡觉前的时光是一家人最温馨的时刻，但也可能是一天中最可怕的时刻——孩子该睡觉时偏不睡，全家都被折腾得筋疲力尽！本书教您学会用科学的方法帮助孩子入睡，轻松解决孩子的睡眠问题！

首先，我们需要了解什么才是正常的睡眠。第一章依次介绍了从婴儿到学龄儿童的睡眠行为发展过程。在这一章中，各节着重介绍了孩子在运动、语言和思维能力上的变化对睡眠的影响，并描述了与年龄有关的常见睡眠问题，以使您事先做好准备，随时应对可能出现的情况。

应对睡眠问题的最好办法是防患于未然。本书第二章的主题为“如何让孩子养成良好的睡眠习惯”。该章主要介绍如何合理安排孩子的日常作息、如何辨别孩子的疲劳程度，以及如何布置一个适合孩子睡眠的卧室环境。通过该章，您能够学会怎样才能更快地帮助孩子入睡。

睡眠问题在孩童时期非常普遍，呈现形式也各种各样：有的孩子在该睡时难以入眠，有的孩子入睡很快但夜间却频频醒来，有的孩子睡得不错但起得太早，做噩梦、怕黑更是普遍现象。另外，急性腹痛、夜间进食、发烧生病等等都会影响到孩子的睡眠。

面对孩子的睡眠问题，您并非只能束手无策，寄希望于它们自

行消失。在第三章中，一系列的实例讲解，详细剖析了问题的发现与解决过程，从而让您了解睡眠问题所产生的原因以及相应的解决方法。孩子老是睡不好，会在无形之中给家长造成很大的压力，但您要以同情、信任和理解的态度去看待孩子的睡眠问题。因此，这一章还教您采用正确的方法放松心情，从容应对孩子的睡眠问题。

第四章的主要内容是睡眠障碍。**睡眠障碍和睡眠问题的不同之处在于前者是睡眠本身出现了紊乱。**失眠、夜惊、梦游、梦呓、遗尿和呼吸暂停都属于睡眠障碍。此外，该章还列举了详尽的案例，对这些症状的表现和治疗方法加以探讨。

本书最后附有儿童常见睡眠问题解答、专业词汇解释表等。

预防和解决孩子的睡眠问题需要付出巨大的努力，但它将使孩子和家长的生活更快乐、更充满活力。因此，这种努力可以说是非常值得的。

请记住：孩子只有睡好了，才能真正健康成长！

目 录

序言：孩子只有睡好了，才能真正健康成长！… 1

“孩子不睡不睡就不睡！妈妈有办法”入手指南… 1

第一章：孩子在不同年龄会有不同的睡眠问题

宝宝什么时候睡、什么时候醒，反映了身体各方面的发育情况。正确的睡眠模式，需要从小培养。

1. 0~1岁婴幼儿：形成良好睡眠习惯的关键时期… 4
2. 1~3岁儿童：他们拖延睡觉是因为害怕告别白天… 11
3. 学前儿童：不睡觉的理由开始变得复杂… 16
4. 学龄儿童：几乎四分之一的孩子睡眠不足！… 21

第二章：如何让孩子养成良好的睡眠习惯？

白天工作的家长要注意：不要企图把一整天的亲子活动压缩在睡觉前的几个小时里。家长可以早起和孩子共度一段特别时光，而不是在晚上给孩子过多的刺激。

1. 了解孩子的疲倦征兆，定下最适合孩子的作息时间… 28
2. 愉快的入睡仪式，让睡前半小时成为最佳亲子时间… 34
3. 8种最有效的入睡仪式，给孩子更多的爱… 38
4. 如何给孩子打造一个舒适的卧室？… 44
5. 白天适量小睡，家长和孩子才不会过度疲惫… 48
6. 一个温水澡、一个时间表，就可以让孩子夜里不吵闹… 55
7. 先判断孩子属于哪种性情，再选择恰当的哄睡技巧… 60
8. 孩子与家长同睡，原因要正确，时间要合适… 64

第三章：一劳永逸地解决孩子的睡眠问题

孩子的睡眠问题，各家有各家的特点。这些问题令人头痛、寝食难安，此时，你需要平静下来，找出原因，制订计划，并精心布置孩子卧室的环境，才能轻松化解孩子的睡眠问题。

1. 家长同心协力，才能有计划地解决睡眠问题… 70
2. 家长自己得休息好，才有精力帮孩子入睡… 76
3. 简单区分两种睡眠状态：
快速眼动睡眠与非快速眼动睡眠… 80
4. 孩子白天乖、夜里闹，改善“入睡依赖”最见效… 84
5. 只要坚定、执著，就能改变夜间喂奶的不良习惯… 91
6. 什么是腹绞痛？家长如何面对腹绞痛的孩子？… 95

7. 孩子睡前又晃身体又撞头？3个小妙招轻松应对… 99
8. 白天给予积极关注，孩子夜晚才不会缠着家长… 103
9. 小家伙醒得太早？不是睡不着就是睡多了！… 108
10. 怎样让小家伙在自己的房间乖乖睡？… 113
11. 对付“妖魔鬼怪”，
 家长不要太认真，孩子才能很放心… 118
12. 好梦可以“造”出来：
 “做梦机器”、画画，都能让孩子做个好梦… 125
13. 孩子睡不好有可能是因为生病了… 130

第四章：安全消除最常见的5种睡眠障碍

失眠、夜惊、梦游、尿床、睡眠呼吸暂停……这些问题不仅影响孩子的成长，而且会增加你的焦虑。安全消除这5种睡眠障碍，孩子睡得更香，全家也更放心！

1. 孩子失眠？找准原因是关键！… 136
2. 孩子夜惊？就让它自然结束！… 140
3. 孩子梦游？要一不管二不问！… 143
4. 孩子尿床？做些小训练吧！… 147
5. 孩子睡觉时呼吸暂停？带他去看儿科医生！… 153

儿童常见睡眠问题解答Q&A… 158

本书专业词汇解释表… 162

“孩子不睡不睡就不睡！妈妈有办法”入手指南

.....

想让孩子按时睡、睡得香，就要用专业的“哄睡技巧”！快来对照小家伙的睡眠问题，迅速找出科学的解决方案吧，让您和家人天天都能睡个好觉！速查速用，立刻见效。

孩子的睡眠问题	页数
不肯睡午觉，一到下午却又犯困	第18页、第31页
担心死亡，怕睡了之后再也看不到自己的亲人了	第19页
半夜经常做噩梦，吓得又哭又叫	第19页、第23页、第125页
大人一外出，小家伙就睡不好	第23页
半夜醒来要东西吃	第56页
不喜欢和妈妈分床睡	第66页
自己不睡，还影响其他人睡觉	第79页
总喜欢被妈妈抱着睡，一放下，就大哭大闹	第84页
睡觉时，小家伙脸涨得通红，双腿蜷曲，怎么哄都不睡	第95页
睡觉时，总在床上又晃身体又撞头	第99页

孩子的睡眠问题	页数
刚放床上就非要下来，一会儿要水喝，一会儿要抱抱， 偏不去自己卧室睡	第103页
很早就醒了 ，还很“勤快”地去叫睡梦中的妈妈起床	第108页
不敢一个人睡，总是在 半夜偷偷溜到爸妈床上 ，蜷缩在一角睡觉	第113页
害怕上床睡觉，总说有“妖怪”躲在床底下或衣柜里	第118页
总 失眠 ，白天一点精神都没有	第136页
睡觉时 突然惊醒 ，睁着眼却好像不认识爸爸妈妈一样	第140页
半夜里梦游 ，在家里走来走去	第143页
睡觉时，总是叽里咕噜 说梦话	第144页
晚上并没喝多少水，可第二天床单上仍然被“ 画了地图 ”	第147页
睡觉总是喘粗气，还经常 打呼噜	第153页



第一章

孩子在不同年龄 会有不同的睡眠问题

宝宝什么时候睡、什么时候醒，反映了身体各方面的发育情况。正确的睡眠模式，需要从小培养。



1. 0~1岁婴幼儿：形成良好睡眠习惯的关键时期

最近这段时间，每当马伦夫人给雪莉盖好被子后，雪莉就喜欢自己爬起来，要么在床上翻跟头，要么撅着小屁股在床上晃来晃去，嘴里不停地叫，样子还有点得意，有时十点半了都还没睡。马伦夫妇不知道女儿为什么精神这么好，夫妇俩为此天天晚上睡不好觉，隔一段时间起床看看女儿睡没睡。

宝宝出生后的第一年快速发育时期：体重增加到出生时的三倍，基本学会了走路和发音，并和周围比较亲近的人产生了感情。宝宝什么时候睡、什么时候醒也反映了身体各方面的发育情况，本节将会详细说明。婴儿期是形成日后良好睡眠习惯的关键时期，好的睡眠习惯可以避免大部分常见的睡眠问题。

第一季：0~3个月

在出生后的3个月里，宝宝的主要任务就是适应母体宫外的环境。因此，及时、周到地满足宝宝的需求是帮助宝宝成功度过这3个月的关键。

宝宝一出生就会用行为动作来表达需求。家长要学着读懂宝宝的行为信号，以便恰当地予以照料。例如，米瑞正在哇哇大哭，津津有味地吃着自己的小拳头——她已经有两小时没有吃东西了。基

于这些观察，她的父母得出结论：米瑞饿了，要赶快喂她东西吃。

家长还需要学会识别与睡眠有关的行为模式。如果家长总是在合适的、固定的时间哄宝宝睡觉，那么宝宝就能逐渐养成有规律的睡眠习惯。有规律的睡眠习惯指的是夜间多睡，白天少睡，而且白天的睡眠是香甜的，而非时不时地打盹儿。

刚出生的头3个月，宝宝每天睡14~17个小时。在全天24小时里，宝宝的睡眠状态和清醒状态有规律地交替进行——通常是睡3个小时，醒1个小时。这种模式与喂食的周期直接相关。宝宝吃饱后，就会心满意足地睡去。当他们饿了，就会醒来，并在进食后清醒一会儿。在这一年龄段，宝宝自己无法保持长时间的清醒。

家长可以利用这种自然周期来使宝宝养成有规律的睡眠习惯。在宝宝醒了一个小时后，你就该尽力哄他睡觉了，此时，你可以降低各种刺激的程度，或者把宝宝抱进一个安静、光线暗的房间里，这都有助于宝宝尽快入睡。最好能让宝宝在一个固定的地方睡觉，这有助于他把这个地方和“睡觉”这件事联系起来。宝宝的卧室不必非要有很好的隔音效果，家长也不必担心电话铃声或外面其他孩子玩耍的声音会吵到孩子，因为在睡眠的过程中，婴儿有一种天生的屏蔽外界干扰的能力。

大约6个星期后，宝宝通常能在中午时清醒一会儿。这正是抱他出去的好时机：在宝宝清醒时给他一些刺激，更能让宝宝感受到睡眠和清醒的不同，促使宝宝形成有规律的日常作息。

快到3个月大时，新的睡眠模式开始出现了。家长可能会注意到宝宝在上午和中午时总是昏昏欲睡，这就开始了一天两个盹的睡眠模式，这个模式通常会持续到一周岁。要鼓励这种睡眠模式，家长

应该尽量安排合理的日常作息，确保宝宝犯困时都能够在家睡——熟悉的环境能帮助宝宝安然入睡。

早产儿的睡眠模式会有所不同。一开始，他们比足月产的宝宝显得更爱睡觉。但到了他们的预产期前后，他们就变得与足月产的宝宝一样了，会有更多清醒的时间。

第二季：3~6个月

3~6个月大的宝宝比之前几个月的时候有了显著变化：他们变得更容易让人理解，也更容易对外界刺激做出回应；他们会伸手去够东西，会咯咯地笑，还会咿咿呀呀地模仿自己听到的声音，这让他们开始融入这个社会。

这个阶段的宝宝，其作息时间也更具社会性。他们平均每天睡14个小时左右：晚上9~10个小时，白天4~5个小时。他们通常在早上6至8点之间醒来，在白天比较固定的时间会睡上两三觉，晚上入睡时间在7点至9点之间。另一个重大的进步是，这个时期的宝宝中，有50%到70%会在晚上一连睡上7个小时。

当然，睡觉的时间仍然取决于喂食的需要。这个阶段的宝宝有些还需要夜间哺乳，通常是距上次喂食四五个小时之后。有些宝宝会在清晨之前感到饥饿。如果要在夜间和清晨给宝宝喂食，这个时间段一定不要给他们太多的刺激，以免让他们把睡觉时间和玩耍时间混淆起来。

第三季：6~9个月

在6~9个月这个阶段，宝宝会有些关键的发育变化。他们开始坐、爬并拉住东西企图站起来。他们的肌肉开始有力量，运动能力也迅速发展。这个阶段的宝宝能拿起小的物品，手眼的协调能力也加强了。

这一时期，宝宝的思维能力也在加强。宝宝开始意识到尽管人和物不在眼前，但人和物并不会消失，而是持久存在的。宝宝通过躲猫猫和捉迷藏等游戏来形成这个概念。这些游戏让他们非常确信消失的东西总是会回来。宝宝还学会了分辨熟人和陌生人。

宝宝的日常作息也变得更有规律了：每天喂食3到6次，总的睡眠时间在13到15个小时之间。比较典型的作息时间是早上6:30醒来，上午9点到10:30之间和下午1:30到3点之间会小睡一阵，晚上7:30左右睡觉。60%到80%的宝宝能睡整夜。此时，睡觉和喂食之间的联系逐渐减少。如果给宝宝足够的刺激，他们通常不会在喂食后就睡觉。

如果睡觉前的习惯还没有自然形成的话，那么这个阶段就是建立入睡仪式的最好时期。入睡仪式指的是从玩耍到睡眠之间平稳的过渡。通常从洗澡开始，可以加入阅读、哼歌或者搂抱等方式，其中搂抱是最后一步，但也是最重要的一步。家长应该在宝宝还没有睡着时，就把他们放到床上去。一旦宝宝学会自己在那里入睡，夜间醒来的时候，他们就会用同样的方式来让自己很快重新入睡。

宝宝在夜间也同白天一样学习着。在这个阶段，宝宝容易在夜间啼哭了，即使是那些以前睡整夜的宝宝也会出现这种情况。这种

现象称为阶段性夜啼。宝宝在浅睡后正常地醒来，发现周围没人，但他们现在知道父母一定在别的什么地方，于是就用大声啼哭来把父母唤回到自己身边。

在这个时期，家长给孩子以安慰是非常重要的。宝宝需要确信爸爸妈妈已经回到自己身边。家长这时候应该安抚宝宝，但不要喂食、逗乐或抱起来，因为这些方式会给宝宝不恰当的刺激，从而使他们更加难以安静下来。这时，父母给宝宝的刺激越少，宝宝就越容易重新入睡，比如轻柔地说话、轻轻地拍拍背，或者哼个睡眠曲等都是让宝宝安静下来的好方法。重复入睡仪式中的一些片段也非常有效。当宝宝完全获得安全感之后，阶段性夜啼就会自然消失。

家长也可以让宝宝和一个特定物品一起入睡，例如一个毛绒玩具或者一床柔软的毛毯。这种物品会在宝宝清醒和睡眠之间提供安全感（并不是所有宝宝都会有这样的需求）。如果宝宝有这样的习惯，入睡时一定要确保他们拥抱着这些东西。

在宝宝努力获得安全感的阶段，找一件父母的物品陪他们入睡是非常有用的。这个物品可以是一件衬衣或一条围巾，宝宝经常看到父母穿戴它们，而且上面还留存着父母的气味，那么宝宝就会确信父母一定会回来取这些东西，因为这是父母的一部分。这样，他们就会很安心地进入梦乡。

第四季：9~12个月

9个月大的时候，宝宝开始追求一种独立。他们会刻意与看护者保持距离，努力自己爬行或行走，会用咿咿呀呀的语言和手势来表达对外界的要求。他们对自己具备的强大本领感到既新奇又害怕。

在这个阶段，宝宝每天大约睡14个小时：夜间12小时，白天分两次各睡1小时左右。常见的作息时间是在早上6：30或7点左右醒来，在上午10点或下午1点左右小睡，晚上7点睡觉。一些宝宝在1岁左右开始不再上午小睡，而是延长午睡时间，或者晚上更早睡觉。

宝宝大量的身体运动会影响到睡眠行为。一整天练习走路的幼儿需要更多的睡眠和休息。有些宝宝可能晚上还会扶着东西站起来，在小床上走来走去。他们会大声啼哭，因为他们不知道该怎么坐下来。这是他们需要在白天练习的技能。

要让宝宝安静下来睡觉，通常需要延长入睡仪式的时间——至少需要20分钟。

一些新习惯，比如吃手指、用头撞东西等，也都出现在这个阶段。对这些现象的解释众口不一：有些人认为这些行为是宝宝在自娱自乐，而有些人则认为这是宝宝精力过剩的表现。

这个阶段出现的另一种现象就是拒绝睡觉。宝宝开始有体力让自己保持清醒。这使他们在紧张时，不愿意离开亲人，或者不愿意结束兴奋的一天，家长哄他们睡觉时，他们一点都不配合。