

德国RORORO集团荣誉出品，畅销德国40多年

养最棒的宝宝

『德』扎比内·弗里德里希◎著
翟欣◎译

宝宝睡眠 100问

一半以上的孩子
迟早会遇到睡眠问题

宝宝睡着了*
爸爸妈妈的压力就缓解了



江西美术出版社

德国RORORO集团荣誉出品，畅销德国40多年

养最棒的宝宝

「德」扎比内·弗里德里希◎著
翟欣◎译

宝宝睡眠 100问

一半以上的孩子
迟早会遇到睡眠问题
宝宝睡着了*
爸爸妈妈的压力就缓解了*

江西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝睡眠 100 问 / (德)扎比内·弗里德里希著; 翟欣译. —南昌:

江西美术出版社, 2008. 1

(养最棒的宝宝系列)

ISBN 978-7-80749-191-0

I. 宝… II. ①扎…②翟… III. 婴幼儿—睡眠—问答 IV. R174.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190268 号

版权合同登记号 图字: 17-2007-035

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

Originally published under the title 100 FRAGEN: BABYSCHLAF

Copyright © 2004 by Rowohlt · Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

宝宝睡眠 100 问

著 者: [德] 扎比内·弗里德里希

译 者: 翟 欣

特约编辑: 鲁志学

责任编辑: 刘 芳 陈 军

美术编辑: 石永歌

封面设计: 牛 畅

策 划: 雅歌文化

出版发行: 江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

投稿邮箱: yagewh@163.com

发行专线: 027-87326881

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787X1092 1/16

印 张: 46.5

定 价: 75.00 元 (全五册)

书 号: ISBN 978-7-80749-191-0

版权所有·侵权必究

本书法律顾问: 江西中戈律师事务所



关于
本书

About Book

宝宝半夜里频繁醒来,而且还经常大清早就再也不肯睡了。年轻的爸爸妈妈盼着宝宝大一点时情况会有所改善,也许过几个月以后,宝宝的睡眠节律就能和大人的相一致了。但是,有的时候却事与愿违:一半以上的孩子迟早会遇到睡眠问题,哪怕稍微长大一点也会遇到。这本小书就是为了帮助爸爸妈妈缓解压力所作,书中就有关睡眠的各种重要问题做出了回答,指导爸爸妈妈如何让婴幼儿安静下来。

作者扎比内·弗里德里希女士(Sabine Friedrich),已婚,育有两名子女,心理学硕士,十余年来一直在德国南部的一家教育咨询机构工作。此外她还举办进修课程,所作的报告大受欢迎,并出版了相关著作。在《与孩子一起成长》系列丛书中,她与福尔克尔·弗里贝尔博士一起合著了畅销书《给孩子放松》(rororo出版社,61700)和《我的孩子睡得更香了》(rororo出版社,60981)。

关 · 于 · 本 · 书



有三种东西

使人能够忍受生活的艰辛：

希望，睡眠和欢笑

伊曼努埃尔·康德

Immanuel Kant



宝·宝·睡·眠·100·问

100 Fragen: Babyschlaf



目录 Contents

第一部分 婴儿期(0 ~ 1 岁)

- 第一章 疲倦、入睡和睡眠需求 问题 1—22 3
- 第二章 连续睡觉 问题 23—44 27
- 第三章 夜间喂奶? 问题 45—52 50
- 第四章 早醒、白天小憩以及睡眠环境 问题 53—66 58

第二部分 幼儿期(1 ~ 3 岁)

- 第五章 上床和入睡 问题 67—78 75
- 第六章 连续睡觉 问题 79—93 92
- 第七章 白天小憩、夜间进食以及早醒 问题 94—100 110
- 参考文献 118
- 索引 119



第一部分
Part1

婴儿期

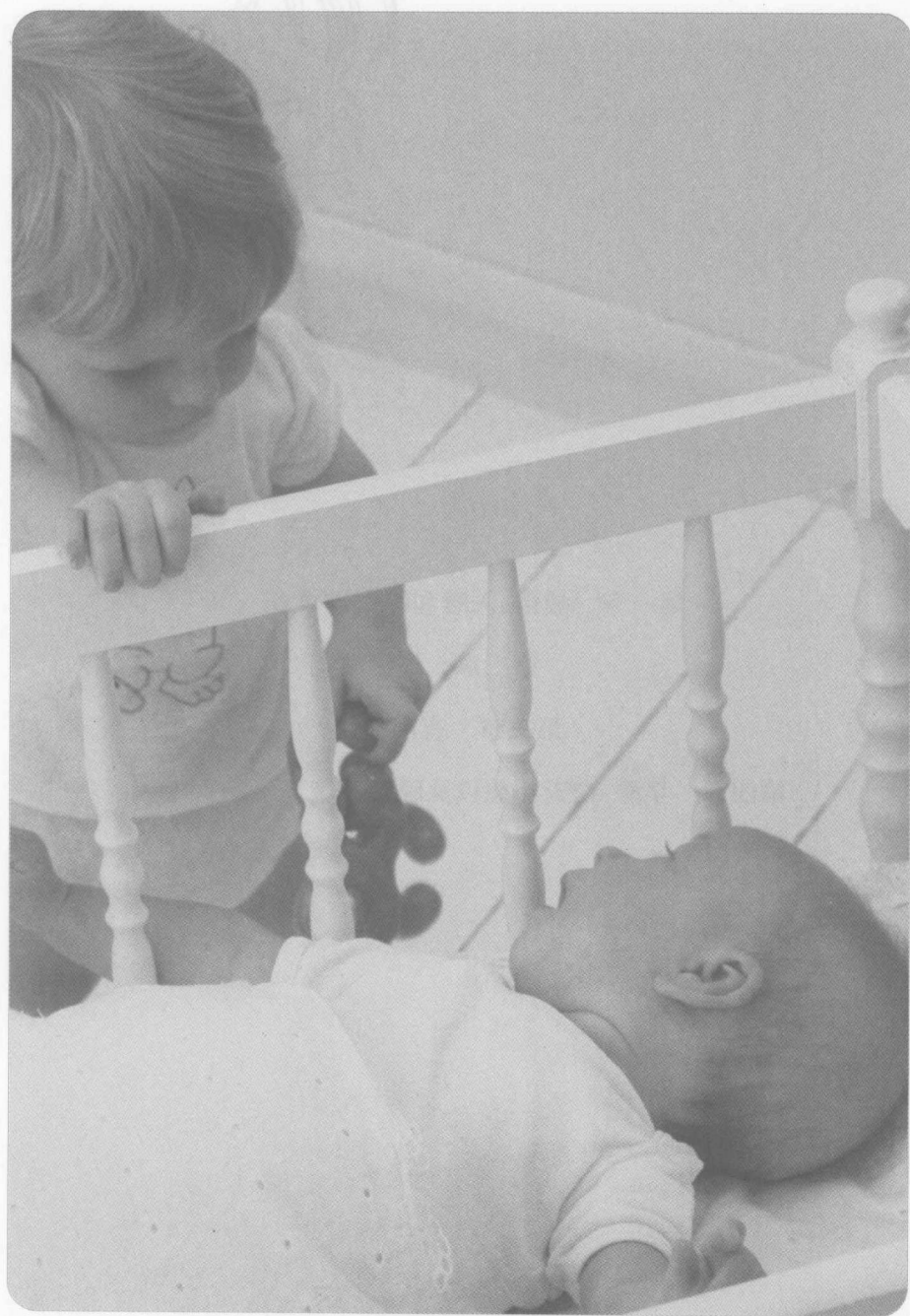
(0~1岁)

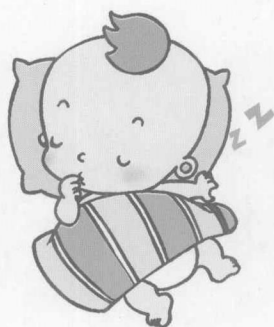
第一章 疲倦、入睡和睡眠需求 / 问题 1-22

第二章 连续睡觉 / 问题 23-44

第三章 夜间喂奶? / 问题 45-52

第四章 早醒、白天小憩以及睡眠环境 / 问题 53-66





Question 001

宝宝困了吗？

我怎样才能察觉宝宝是不是困了？



专家告诉你

要想确定宝宝是不是困了，您得仔细观察他的行为举止，因为宝宝自己已经会表达他的意愿：是想继续玩下去还是想睡觉了。

如果孩子想继续玩下去，他会把身子朝着您；如果他想睡觉了，他会把身子转过去。您还会经常观察到，如果孩子累了，他会揉眼睛、搓耳朵、打呵欠，或者哭哭啼啼。哭闹也意味着他需要安静。有些孩子在快困了的时候，对大人把他抱着不放非常恼火。他会大哭大闹，胳膊挥个不停，好像是不愿意去睡觉似的。这样一来父母就会误认为孩子还不困，会继续逗他玩。其实这个时候的孩子只想安安静静地入睡，对父母好心好意的行为只会觉得厌烦。如果这时把小孩放到床上去，他一般再继续吵几分钟之后，就会很快睡着的。



Question 002

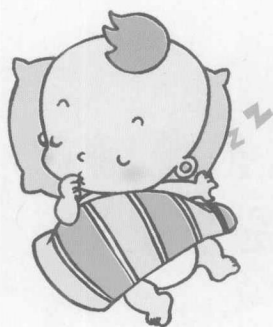
宝宝一上床就哭怎么办？

晚上我只要把宝宝一放到他的小床上去，他就开始哭喊。我是不是应该马上把他抱起来？可能他还不想睡觉吧？



专家告诉你

如果您在孩子身上发现有困了的迹象（见问题1），把他放上床后，您就绝对不要因为他开始哭喊就又马上把他抱起来。叫喊哭闹对于很多小孩子来说，是一种入睡的辅助方式，就像有些孩子要吸着奶嘴，有些孩子要把头摇来摇去，或者要扯着被子才能入睡一样。哭闹有时就是进入第一睡眠阶段的标志，如果您在这个时候又马上把孩子抱起来，就会破坏这个睡眠环境。您让他一个人呆几分钟，观察接下来会发生什么。如果孩子的哭闹让您觉得不放心的话，您就在他的小床旁坐一会儿，不要采取什么措施。有些孩子没有父母的帮助反而更容易入睡，我们就顺其自然，让他养成自己的入睡方式吧。对待入睡这个问题，采取无为而治，效果更佳。



Question 003

宝宝每天睡 13
个小时正常吗?

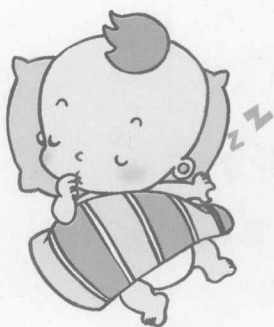
我邻居的宝宝每天睡16个小时,而我儿子(3个月)每天才睡13个小时。这正常吗?



专家告诉你

正常。就像成人一样,不同的婴儿对睡眠的需求存在着很大的差别。有些宝宝每天要睡 20 个小时,而有些宝宝每天睡 12 个小时就够了,也没有什么毛病。平均起来,这个年龄段的孩子每天睡 15 个小时。睡眠长短受个人体质的影响很大。所以,如果您的孩子比别的小孩睡得多或者睡得少,一般来说您都无须担心。

宝宝长到3个月大左右,开始渐渐能够区分白天和黑夜,此时应当明确宝宝的哺乳时间间隔和睡眠时间,形成一定的生活规律,但不要勉强宝宝适应成人的生活节奏。



Question 004

宝宝很晚睡可 还是反复醒

我们总是很晚才让我们的女儿(9个月)上床睡觉,以为这样她才会困了。但是尽管如此,她还是经常很难入睡,而且半夜还反复醒过来。这是怎么回事?



专家告诉你

可能您女儿在上床睡觉时已经错过了“最佳”入睡时间,因此她实际上已经不再有睡意了。在我们成年人身上也会出现这种现象:在派对上通常是晚上11点到凌晨2点之间感觉最困。如果我们通过一些活动克服这一时的倦意,在接下来的时间里就又会精神抖擞。所以很可能当我们凌晨4点回到家里上床睡觉时,却翻来覆去怎么也睡不着了,尽管按道理说我们这个时候应该很累了。

您女儿在整个晚上也不会是简单的越来越困,而是困倦阶段和清醒阶段交替出现。您最好注意观察她晚上最早在什么时候出现睡意,然后马上让她去睡觉。看似矛盾的是,孩子不是在“太困”时,而是在一定程度上“相对清醒”时,更容易入睡,睡得也更安稳。这段时间大多是在晚上早些时候,即晚上六点到七点半之间。在这个时间段,从生理上来说身体已经调整到了最适合睡眠的状态。如果孩子在这个最佳时间段上床睡觉,不仅很容易入睡,夜里也不会出现经常醒来的情况。



Question 005

怎么让宝宝 早点睡?

我儿子(4个半月)要到凌晨1点到3点才睡觉(大多是边吃奶边睡着了)。我有什么办法让他早点睡觉呢?



专家告诉你

您儿子的确应该早点睡觉,最好是晚上7点到9点之间。为了改变他的生物钟,您可以试着把晚上最后一次喂奶的时间一步一步地往前挪,大概每2~3天提前15~20分钟。您还可以实行一套固定的睡觉仪式,让他做好准备,知道现在到了晚上,该上床睡觉了。孩子在晚上总有低潮时段,这个时候他就困了。这时您会发现他有打呵欠、揉眼睛或哭哭啼啼这些现象。在接下来的时间里仔细观察,然后确定什么时候是他的低潮期。把最后一次喂奶的时间逐渐往前推移,一直挪到他的低潮期前。另外还要注意,下午晚些时候就不要让孩子再睡了,以免他晚上不困。这样您的儿子以后一定会早些入睡了。



Question 006

如何让宝宝睡觉前停止哭闹?

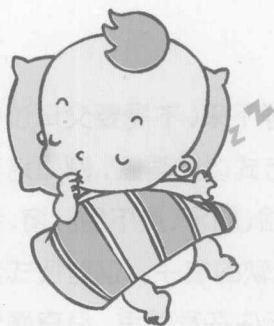
我晚上哄宝宝睡觉前抱着他走来走去,轻轻抚摩他或给他唱歌,这时他为什么还要哭闹呢?



专家告诉你

有些宝宝睡觉前只需要安静,父母一旦在他身上发现有困了的迹象(见问题1),只需把他放到床上去。如果父母这时还想好好地哄他,只会让孩子觉得厌烦。这对我们大人来说是很容易理解的。设想一下,当您累得要命时,有人还不断抚摩您或摇晃您,可能还轻声地对您说话或给您唱歌,您会是什么感受呢?可能大部分人都会把这种行为视为一种侵犯,它干扰了我们自己的入睡方式。

如果您马上把孩子放到床上去,他可能还会继续哭闹一会儿。这时您得耐心地等一会,不要马上去哄他甚至把他抱起来。我们把孩子睡觉前闹出的这些动静称为他的入睡方式,它有助于孩子自己进入睡眠。



Question 007

吃完奶后不马上入睡怎么办？

在刚生下来的头几周，我的宝宝吃奶后总是马上在我怀里睡着了。近来就不是这样了，我经常得把他抱着摇晃一个小时他才能入睡。我该怎么办？



专家告诉你

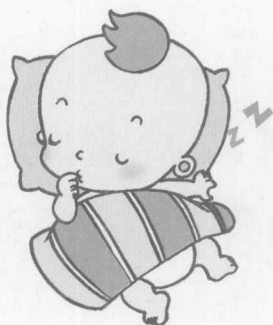
一开始孩子确实是在吃奶或进食后会马上又在父母怀里睡着。父母就经常习惯用这种方法哄孩子睡觉。他们觉得自己有责任使孩子入睡，一旦这种方法突然不再奏效，就感觉自己挺失败的。于是他们的反应通常是把孩子抱着摇晃更久，给他更多的爱抚，给他唱更多的歌曲，尽管这样做并不合适。在出生后的第一年里，孩子的睡眠需求逐渐减少，而清醒的时间越来越长。他吃完东西以后不再愿意马上睡觉，而是想好奇地打量一会儿周围的环境。您哄他入睡的那些行为妨碍了他形成自己的入睡方式，孩子也就只习惯于在父母怀里入睡。所以喂孩子吃完东西以后再逗他玩一会儿，跟他亲热亲热，让他观察、分享您的日常生活。如果发现他有困了的迹象（如打呵欠、揉眼睛、搓耳朵），就把他放到他的小床上，这样他就有机会自己入睡了。对此，首先需要有一个安静的、不要太亮的房间。如果孩子养成了自己的入睡方

疲·倦·入·睡·和·睡·眠·需·求

式,那么,哪怕半夜醒了,也比较容易重新安静下来,不需要父母过多的帮助。此外,我们大人也需要一定的入睡方式以助睡眠,例如培养一定的睡觉仪式,像喝一杯牛奶或一杯茶、洗脸、刷牙、放下百叶窗,看三页故事书、面朝窗户、有一个硬的床垫和柔软的被子。这些仪式我们平时可能大多都没有意识到,但比如有一天住在宾馆里,很奇怪地发现自己尽管很累了却怎么也睡不着,这些细节才会引起我们的注意。我们这时才会觉察到,睡不着的原因原来是床垫太软了,或者少了一杯日常的睡前饮料,或者有不习惯的噪音干扰,或者我们没有像平时那样把脸朝着窗户躺着。我们成人在入睡前也要依赖一定的习惯。所以我们要在孩子还很小的时候,注意培养他这种习惯。

适合宝宝的枕头

粟米枕头对于体热的宝宝能够起到清热安神的作用,因而有助于睡眠。此外,圆鼓鼓的枕头有助于塑造好看的头型。荞麦皮枕头能够令头脑清醒。黄土枕头的杀菌力很强,能够阻挡各种病菌的侵袭,还可以吸收不好的气味,麦饭石枕头的抗拒、驱虫力都很强。



Question 008-009

何时开始举行 睡觉仪式？仪 式持续多久？

从什么时候开始该给孩子举行睡觉仪式？



专家告诉你

将近半岁，最迟到一岁时就该让孩子养成固定的睡觉程序，形成一种固定不变的仪式，例如先做游戏，然后洗澡、唱歌，最后道晚安。这种一成不变的形式能给孩子带来安全感，帮助他轻松入睡。这样的一种睡觉仪式将伴随孩子度过整个漫长的童年时代，能够有效预防今后出现睡眠问题。

睡觉仪式最长持续多久？



专家告诉你

睡觉仪式不应超过半个小时。

疲·倦·入·睡·和·睡·眠·需·求