



20余年一线儿科护理经验
手把手教你养出好宝宝

0~3岁 宝宝睡眠 圣经



杨颖 主编

首都儿科研究所附属儿童医院
儿科护理主管护师



新時代出版社
New Times Press



0~3岁 宝宝睡眠圣经

杨颖 主编

首都儿科研究所附属儿童医院
儿科护理主管护师



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝睡眠圣经 / 刘晶晶编著. -- 北京 :
新时代出版社, 2013.9

(快乐妈咪 / 杨颖主编)

ISBN 978-7-5042-2026-4

I. ①0… II. ①刘… III. ①婴幼儿-睡眠-基本知识
IV. ①R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第224734号

新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张14 字数 220千字

2013年9月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 35.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

Part 1

从出生到5个月的
安睡天使

8

Part 2

6~8个月的
安睡天使

50

- 睡眠到底是怎么回事 I /10
- 睡眠到底是怎么回事 II /12
- 睡眠到底是怎么回事 III /14
- 睡眠对宝宝的重要作用 /16
- 给宝宝选择一条舒服的被子 /17
- 宝宝的睡眠结构 /18
- 宝宝睡眠的独特规律 /20
- 与宝宝建立专属的亲密关系 /22
- 建立一种灵活的哺喂与睡眠习惯 /23
- 妈妈别为宝宝的哭声焦虑 /24
- 爸爸不能只做“啼哭郎”的旁观者 I /26
- 爸爸不能只做“啼哭郎”的旁观者 II /28
- 超有效的安睡渐进法 /30
- 和宝宝步调一致 /31
- 最常见的哄睡方式 /32
- 白天，宝宝适合趴着睡 /34
- 婴儿床选购 10 大要点 /36
- 拒绝睡出“小扁头” I /38
- 拒绝睡出“小扁头” II /39
- 宝宝变身“安睡小天使”的绝密 Q&A I /40
- 宝宝变身“安睡小天使”的绝密 Q&A II /42
- 宝宝变身“安睡小天使”的绝密 Q&A III /44
- 7 招让你的宝宝睡整夜觉 I /46
- 7 招让你的宝宝睡整夜觉 II /48
- 6 个月以上婴幼儿的睡眠结构 /52
- 宝宝睡眠禁忌 /53
- 了解宝宝的作息规律 /54
- 适合此时期宝宝的安睡音乐 /56
- 最适宜的睡眠姿势 /57
- 宝宝夜醒的原因 /58
- 宝宝夜醒干预策略 /60

宝宝夜啼的原因及调养 /62
夜间喂奶 & 换纸尿裤 /64
照顾好宝宝的小屁股 /66
宝宝摔到头后还可以睡觉吗 /68
宝宝白天不想睡觉 /69
和宝宝一起睡的注意事项 I /70
和宝宝一起睡的注意事项 II /72
和宝宝一起睡的注意事项 III /74
错误观念大揭密 I /76
错误观念大揭密 II /78
错误观念大揭密 III /80
错误观念大揭密 IV /82

Part 3

9 ~ 12 个月的
安睡天使
84



如何解读宝宝情绪 /86
宝宝睡觉会夜惊 I /87
宝宝睡觉会夜惊 II /88
为宝宝建立睡前程序 I /90
为宝宝建立睡前程序 II /92
为宝宝建立睡前程序 III /94
为宝宝建立睡前程序 IV /96
哄宝宝入睡易犯的八个错误 I /98
哄宝宝入睡易犯的八个错误 II /99
哄宝宝入睡易犯的八个错误 III /100
宝宝哭闹的原因 /102
中医化解宝宝夜啼 1/104
中医化解宝宝夜啼 2/105
中医化解宝宝夜啼 3/106
宝宝出牙不好好睡觉 /107
宝宝出牙期不适症状的护理 /108
对付醒来哭闹的宝宝 /110
十秒钟让宝宝从哭到笑 I /112
十秒钟让宝宝从哭到笑 II /114
十秒钟让宝宝从哭到笑 III /116
十秒钟让宝宝从哭到笑 IV /118
十秒钟让宝宝从哭到笑 V /120

Part 4

天使
122
13~18
个月的
安睡

- 1岁~1岁半宝宝常见睡眠问题 /124
- 1岁~1岁半宝宝睡眠问题的处理方法 I /126
- 1岁~1岁半宝宝睡眠问题的处理方法 II /128
- 1岁~1岁半宝宝睡眠问题的处理方法 III /130
- 让宝宝哭个够能解决婴儿睡眠问题吗 I /132
- 让宝宝哭个够能解决婴儿睡眠问题吗 II /133
- 让宝宝哭个够能解决婴儿睡眠问题吗 III /134
- 让宝宝哭个够能解决婴儿睡眠问题吗 IV /135
- 建立良好的睡眠习惯：1岁到1岁半 /136
- 不要让宝宝睡前过度兴奋 /138
- 宝宝的睡前活动 /140
- 宝宝睡觉梦游怎么办 /142
- 1岁多的宝宝，夜里还是老醒 /144
- 让宝宝独睡好不好 /146
- 应对分离焦虑的技巧 /147
- 睡眠环境真的很重要 /148
- 睡前记得给宝宝刷牙 I /150
- 睡前记得给宝宝刷牙 II /152
- 宝宝温暖过冬的实用建议 /154
- 睡眠“以衣代被”不利健康 I /156
- 睡眠“以衣代被”不利健康 II /158

Part 5

安睡
天使
160
18~24
个月的

- 1岁半~2岁宝宝常见睡眠问题 /162
- 建立良好的睡眠习惯 /164
- 分离焦虑达到最高点 /166
- 为什么宝宝不愿意上床睡觉 /168
- 为什么宝宝夜里会突然醒来 /170
- 宝宝不爱睡觉怎么办 I /172
- 宝宝不爱睡觉怎么办 II /174
- 换床忌操之过急 /176
- 10个小窍门让宝宝在夏季安睡 /178

Part 6

睡天使—
180 24~36个月的安

- 2~3岁宝宝常见睡眠问题 /182
- 2~3岁宝宝睡眠问题的处理方法 I /184
- 2~3岁宝宝睡眠问题的处理方法 II /185
- 2~3岁宝宝睡眠问题的处理方法 III /186
- 深入了解这个时期宝宝的睡眠 I /188
- 深入了解这个时期宝宝的睡眠 II /190
- 深入了解这个时期宝宝的睡眠 III /191
- 建立良好的睡眠习惯：2~3岁 /192
- 宝宝睡觉前让你再讲一个故事怎么办 /194
- 如何告诉宝宝“回到自己床上去” /195
- 如何进行“暂时隔离”法 /196
- “开门—关门”的谈判技巧 /198
- 入睡困难的原因及表现 /200
- 入睡困难的干预策略 /202
- 怎样训练宝宝晚上不用纸尿裤 /204
- 宝宝睡前爱磨蹭怎么办 /205
- 宝宝夜里做噩梦 /206

Part 7

助眠餐—
208 0~3岁宝宝

- 南瓜汁 /210
- 大米汤 /210
- 苹果胡萝卜汁 /211
- 胡萝卜山楂汁 /211
- 番茄苹果汁 /212
- 白萝卜生梨汁 /212
- 苹果葡萄汁 /213
- 猕猴桃汁 /213
- 玉米汁 /214
- 绿豆汤 /214
- 水梨米汤 /215
- 生菜苹果汁 /215
- 鲜果时蔬汁 /216
- 菠菜汁 /216
- 燕麦鸡蛋糊 /217
- 蛋黄泥 /217
- 小米粥 /218
- 香蕉大米粥 /218
- 蛋黄大米粥 /219
- 香芹米粉粥 /219
- 蔬菜牛奶羹 /220
- 二米粥 /220
- 水果藕粉 /221
- 青菜糊 /221
- 芋头玉米泥 /222
- 红薯团团 /222
- 黄金南瓜汤 /223
- 时蔬浓汤 /223



0~3岁 宝宝睡眠圣经

杨颖 主编 | 首都儿科研究所附属儿童医院
儿科护理主管护师



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝睡眠圣经 / 刘晶晶编著. -- 北京 :
新时代出版社, 2013.9

(快乐妈咪 / 杨颖主编)

ISBN 978-7-5042-2026-4

I. ①0… II. ①刘… III. ①婴幼儿—睡眠—基本知识
IV. ①R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第224734号

新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张14 字数 220千字

2013年9月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 35.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

前言

P R E F A C E

宝宝的到来，给家庭带来了无限欢乐，给新爸爸新妈妈们增添了幸福。面对家庭成员的到来，新爸爸新妈妈不亦乐乎，倾注所有的温暖、关心。有人说“3岁决定一生”，3岁应该为宝宝做些什么？如何带宝宝？如何教育孩子？这些问题让初为人父母者不知所措，想爱却不知如何去爱。

本套书的编写力求适应0~3岁宝宝的特征，针对宝宝在实际的养育过程中所面对的四大方面的常见问题，宝宝养护、宝宝睡眠、宝宝营养、宝宝游戏，教会父母如何从这四大方面入手养育宝宝，实则为新父母准备的育儿宝典。

宝宝养护以宝宝年龄段为划分，针对各个阶段的宝宝所面临的问题，切实关心宝宝的身体发育、能力发展，并提出可行的建议。《宝宝睡眠圣经》围绕不同年龄段的宝宝的睡眠情况，帮助新父母了解宝宝的睡眠质量，更好地为宝宝的睡眠创造良好环境。《宝宝营养圣经》关心宝宝出现的各种身体状况、饮食情况等，提出生活中的营养细节方案。《宝宝游戏圣经》是新爸爸妈妈们陪伴宝宝最好的亲子活动，以及在活动中提高宝宝的各项智能。

全套书由具有多年孕产育儿经验的专家编写而成，育儿理念新颖，育儿方法恰当，告诉父母如何带宝宝的同时，也能提高宝宝的能力，开发智力。

编写过程中，错误在所难免，恳请读者批评指正。

Part 1

从出生到5个月的
安睡天使—8

- 睡眠到底是怎么回事 I /10
 睡眠到底是怎么回事 II /12
 睡眠到底是怎么回事 III /14
 睡眠对宝宝的重要作用 /16
 给宝宝选择一条舒服的被子 /17
 宝宝的睡眠结构 /18
 宝宝睡眠的独特规律 /20
 与宝宝建立专属的亲密关系 /22
 建立一种灵活的哺喂与睡眠习惯 /23
 妈妈别为宝宝的哭声焦虑 /24
 爸爸不能只做“啼哭郎”的旁观者 I /26
 爸爸不能只做“啼哭郎”的旁观者 II /28
 超有效的安睡渐进法 /30
 和宝宝步调一致 /31
 最常见的哄睡方式 /32
 白天，宝宝适合趴着睡 /34
 婴儿床选购 10 大要点 /36
 拒绝睡出“小扁头” I /38
 拒绝睡出“小扁头” II /39
 宝宝变身“安睡小天使”的绝密 Q&A I /40
 宝宝变身“安睡小天使”的绝密 Q&A II /42
 宝宝变身“安睡小天使”的绝密 Q&A III /44
 7 招让你的宝宝睡整夜觉 I /46
 7 招让你的宝宝睡整夜觉 II /48

Part 2

6~8个月的
安睡天使—50

- 6 个月以上婴幼儿的睡眠结构 /52
 宝宝睡眠禁忌 /53
 了解宝宝的作息规律 /54
 适合此时期宝宝的安睡音乐 /56
 最适宜的睡眠姿势 /57
 宝宝夜醒的原因 /58
 宝宝夜醒干预策略 /60

宝宝夜啼的原因及调养 /62
夜间喂奶 & 换纸尿裤 /64
照顾好宝宝的小屁股 /66
宝宝摔到头后还可以睡觉吗 /68
宝宝白天不想睡觉 /69
和宝宝一起睡的注意事项 I /70
和宝宝一起睡的注意事项 II /72
和宝宝一起睡的注意事项 III /74
错误观念大揭密 I /76
错误观念大揭密 II /78
错误观念大揭密 III /80
错误观念大揭密 IV /82

Part 3

安睡天使
9 ~ 12 个月的
84



如何解读宝宝情绪 /86
宝宝睡觉会夜惊 I /87
宝宝睡觉会夜惊 II /88
为宝宝建立睡前程序 I /90
为宝宝建立睡前程序 II /92
为宝宝建立睡前程序 III /94
为宝宝建立睡前程序 IV /96
哄宝宝入睡易犯的八个错误 I /98
哄宝宝入睡易犯的八个错误 II /99
哄宝宝入睡易犯的八个错误 III /100
宝宝哭闹的原因 /102
中医化解宝宝夜啼 1/104
中医化解宝宝夜啼 2/105
中医化解宝宝夜啼 3/106
宝宝出牙不好好睡觉 /107
宝宝出牙期不适症状的护理 /108
对付醒来哭闹的宝宝 /110
十秒钟让宝宝从哭到笑 I /112
十秒钟让宝宝从哭到笑 II /114
十秒钟让宝宝从哭到笑 III /116
十秒钟让宝宝从哭到笑 IV /118
十秒钟让宝宝从哭到笑 V /120

Part 4

天使
122
13~18
个月的安睡

- 1岁~1岁半宝宝常见睡眠问题 /124
- 1岁~1岁半宝宝睡眠问题的处理方法 I /126
- 1岁~1岁半宝宝睡眠问题的处理方法 II /128
- 1岁~1岁半宝宝睡眠问题的处理方法 III /130
- 让宝宝哭个够能解决婴儿睡眠问题吗 I /132
- 让宝宝哭个够能解决婴儿睡眠问题吗 II /133
- 让宝宝哭个够能解决婴儿睡眠问题吗 III /134
- 让宝宝哭个够能解决婴儿睡眠问题吗 IV /135
- 建立良好的睡眠习惯：1岁到1岁半 /136
- 不要让宝宝睡前过度兴奋 /138
- 宝宝的睡前活动 /140
- 宝宝睡觉梦游怎么办 /142
- 1岁多的宝宝，夜里还是老醒 /144
- 让宝宝独睡好不好 /146
- 应对分离焦虑的技巧 /147
- 睡眠环境真的很重要 /148
- 睡前记得给宝宝刷牙 I /150
- 睡前记得给宝宝刷牙 II /152
- 宝宝温暖过冬的实用建议 /154
- 睡眠“以衣代被”不利健康 I /156
- 睡眠“以衣代被”不利健康 II /158

Part 5

安睡天使
160
18~24
个月的

- 1岁半~2岁宝宝常见睡眠问题 /162
- 建立良好的睡眠习惯 /164
- 分离焦虑达到最高点 /166
- 为什么宝宝不愿意上床睡觉 /168
- 为什么宝宝夜里会突然醒来 /170
- 宝宝不爱睡觉怎么办 I /172
- 宝宝不爱睡觉怎么办 II /174
- 换床忌操之过急 /176
- 10个小窍门让宝宝在夏季安睡 /178

Part 6

24~36个月的安
睡天使
180

- 2~3岁宝宝常见睡眠问题 /182
- 2~3岁宝宝睡眠问题的处理方法 I /184
- 2~3岁宝宝睡眠问题的处理方法 II /185
- 2~3岁宝宝睡眠问题的处理方法 III /186
- 深入了解这个时期宝宝的睡眠 I /188
- 深入了解这个时期宝宝的睡眠 II /190
- 深入了解这个时期宝宝的睡眠 III /191
- 建立良好的睡眠习惯：2~3岁 /192
- 宝宝睡觉前让你再讲一个故事怎么办 /194
- 如何告诉宝宝“回到自己床上去” /195
- 如何进行“暂时隔离”法 /196
- “开门—关门”的谈判技巧 /198
- 入睡困难的原因及表现 /200
- 入睡困难的干预策略 /202
- 怎样训练宝宝晚上不用纸尿裤 /204
- 宝宝睡前爱磨蹭怎么办 /205
- 宝宝夜里做噩梦 /206

Part 7

0~3岁宝宝
助眠餐
208

- 南瓜汁 /210
- 大米汤 /210
- 苹果胡萝卜汁 /211
- 胡萝卜山楂汁 /211
- 番茄苹果汁 /212
- 白萝卜生梨汁 /212
- 苹果葡萄汁 /213
- 猕猴桃汁 /213
- 玉米汁 /214
- 绿豆汤 /214
- 水梨米汤 /215
- 生菜苹果汁 /215
- 鲜果时蔬汁 /216
- 菠菜汁 /216
- 燕麦鸡蛋糊 /217
- 蛋黄泥 /217
- 小米粥 /218
- 香蕉大米粥 /218
- 蛋黄大米粥 /219
- 香芹米粉粥 /219
- 蔬菜牛奶羹 /220
- 二米粥 /220
- 水果藕粉 /221
- 青菜糊 /221
- 芋头玉米泥 /222
- 红薯团团 /222
- 黄金南瓜汤 /223
- 时蔬浓汤 /223

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁

宝宝0-3岁



Part 1

从出生到5个月的
安睡天使



睡眠到底是怎么回事！

· 睡眠的不同阶段

虽然我们可能会把睡个好觉说成“睡得像块石头一样”，但实际上我们并不是立马就能够进入深度睡眠，然后一觉睡到大天亮的。相反，我们的睡眠要经过几个不同阶段的“周期”，先从昏昏欲睡（入睡期）到浅睡（浅睡期）、接着进入有梦睡眠（睡熟期和深睡期），再到深度睡眠（快速转眼期），然后再按相反顺序调转——有梦睡眠、浅睡、昏沉欲醒，又再重新睡去。每个周期大约经历1个半小时，宝宝与成年人一样，平均每晚都要经历5个睡眠周期。所以夜醒对所有人来说，都是睡眠周期的一个正常过程，当然也包括小宝宝。

· 了解更多的睡眠内容

在正常情况下，如果想到自己一晚上要醒来5次，我们会认为自己这个晚上的睡眠状况一定非常糟糕。那么为什么我们第二天早上醒来大多数情况下会不记得这些了呢？原因是我们刚刚到达将醒状态，然后只是翻了个身，就又埋到枕头里重新睡着了。如果你给自己的睡眠过程录个像，就会看到整个晚上这些动作每隔一段时间就会出现一次。

但是，如果当我们快醒的时候突然意识到某件事情不对头，比如烟味、噪音、宝宝的哭声、宝宝的呼噜声或被子掉到床下了，我们可能就会更完全地清醒过来，然后去解决问题。有趣的是，因为我们是自然到达将醒的状态，所以在第二天早上不会把这视为对睡眠的“干扰”。

