

Healthy Sleep Habits,
Happy Twins


双胞胎 睡眠圣经

A Step-by-Step Program for Sleep-Training Your Multiples

[美] 马克·维斯布鲁斯 ○ 著

袁方 高阳 ○ 译



 中国农业出版社

Healthy Sleep Habits,
Happy Twins

双胞胎 睡眠圣经

A Step-by-Step Program for Sleep-Training Your Multiples

[美] 马克·维斯布鲁斯 ◎ 著

袁方 高阳 ◎ 译



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

双胞胎睡眠圣经/ (美) 维斯布鲁斯著; 袁方, 高阳译. —北京: 中国农业出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-109-20600-7

I. ①双… II. ①维…②袁…③高… III. ①婴幼儿—睡眠—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 139022 号
Healthy Sleep Habits, Happy Twins: A Step-by-Step Program for Sleep-Training Your Multiples
By Marc Weissbluth, M. D.
ISBN 978-0-345-49779-6

© 2009 by Marc Weissbluth, M. D.

This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC.

本书简体中文版由美国 Random House 授权中国农业出版社独家出版发行。本书内容的任何部分, 事先未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制或刊载。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2015-3723 号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区麦子店街 18 号楼)
(邮政编码 100125)
责任编辑 张 志

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行
2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月北京第 1 次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 6.125
字数: 115 千字
定价: 32.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



Preface

前 言

双胞胎宝宝或多胞胎宝宝的父母们，恭喜你们！不是每个人都能有机会拥有双胞胎宝宝或者多胞胎宝宝！宝宝们的集体光临为你们正在成长的小家庭带来了加倍的喜悦和兴奋，和他们在一起的每一个时刻都将妙不可言！

也许你们朝思暮想的宝宝们还没有出生，你们只是未雨绸缪地找来这本书，为他们到来以后的生活做一些准备；也许你们已经无比兴奋地将宝宝们从医院接回了家里，却要开始体会到为照顾他们而牺牲睡眠的痛苦。不管你们属于哪种情况，我都希望这本书可以帮助你们更加享受养育宝宝的过程，也能更加从容地面对他们的各种需求。拿到这本书时，你们可以选择从头阅读，也可以仅仅选读你需要的章节，这本书中所介绍理论和技巧可以帮助宝宝们学会自主入睡、保持整夜睡眠，并最终帮助他们建立起良好的睡眠习惯与规律。这就意味着，当宝宝们自己安然入睡时，包括爸爸妈妈在内的全家人都可以拥有高质量的睡眠。不要小看这短短的休息时间，它会让全家生活产生意想不到的积极变化。

我是芝加哥儿童纪念医院睡眠问题研究中心的创始人。在创建研究中心的过程中，我对数千名儿童的睡眠状况进行了研究，这其中既有健康睡眠的案例，也有非健康睡眠的案例，我从中得到了大量的珍贵信息。我做了35年的儿科医



生，是4个孩子的父亲，同时也是6个孙子的爷爷，我这一辈子都在用不同的身份和儿童打交道，而这种特殊的经历促使我不断研究并最终创立了“睡眠训练法”。这个名字是我自己取的，“睡眠训练法”是一种循序渐进的操作方式，最终目的是帮助婴儿建立起良好的日常作息规律并教会他们如何安抚自己。我的第一本书很早就在美国出版了，也已经被译成中文，在中国叫《睡眠圣经》，那本书里详细地介绍了对所有年龄段的儿童进行睡眠训练的操作方法和步骤。那本书已经帮助数百万家庭获得了更高质量的睡眠。对此，我感到非常的自豪。

我最近刚刚完成了一项针对双胞胎和多胞胎家长们展开的课题研究。这些家长中，有很大一部分是我在从医生涯中结识的，还有一些是我在做其他相关工作时所接触的。比如在美国，许多双胞胎的父母会自发或通过一些公益组织聚集在一起，定期碰面、交流，作为儿童医生及睡眠专家，我经常受邀作为顾问，为这样的组织和活动提供专业帮助。我给大量双胞胎的父母发放了调查问卷，他们的反馈信息极大地充实了我原有的研究资料和研究内容。通过这些问卷，我对双胞胎家长在为孩子进行睡眠训练时的惯常方法、通常会遇到的困难以及疑惑有了更加真实和深入的理解。

无数事实告诉我，如果你的双胞胎宝宝们能建立起稳定的作息习惯并拥有良好的睡眠质量，大家庭的生活将会因此变得十分美妙，你为之付出的辛苦和努力也都会有最好的回报。事实还告诉我，睡眠时间和质量得到双重保证的妈妈们患上产后忧郁症的可能性也大大降低。很多妈妈们在调查中特别强调：睡眠训练的重要性绝不仅仅是让宝宝们睡个好觉，它还直接减少了妈妈们在哺育新生儿时的焦虑心态，还



让各种事情变得简单，比如顺利产出母乳，全家人的心情也都因此受益。另一方面，爸爸们的反馈和妈妈们的说法形成了完美的互相印证。爸爸们认为，在睡眠训练的帮助下，爱人和自己的心态都变得更加放松。多数“新晋奶爸”曾担心妻子会在孩子出生后，将自己的家庭地位降级，而现在，他们对婚姻的感觉和信心都比从前更好。我相信，你将会从这本书中读到更多来自这些父母的真实经验和反馈。

养育双胞胎是一项极具挑战性的工作，这项工作最根本、最严重的问题就是人手不足！面对一个孩子时，新生儿父母可以轮流做事，如果你还能找到帮手，那完全可以组成一个“轮换阵容”，总之不管怎样，理论上至少有一个人可以得到相对充分的休息。但如果是面对一对双胞胎，要么是父母中的一方超负荷地承担双份工作，要么是两人上阵一起分担但依然常常感到筋疲力尽。不管哪一种情况，双胞胎的父母们都恨不得自己能有分身术，迫切希望从喂奶、喂饭、换尿布、陪伴、玩耍、哄睡觉以及无数次在夜里被叫醒如此永无止境的过程中获得一点点自己的时间。

我无法教你们如何自我克隆以及如何分身，也无法发明出什么奇妙的科技让宝宝们瞬间长大学会自理，但我可以传授给你们一种特殊的双胞胎及多胞胎睡眠训练法让你们获得“解脱”。我仿佛可以看见分身乏术的你们正带着黑黑的眼圈和水肿的眼袋满怀期望地看着我，请相信我以及我的睡眠训练法，我一定可以帮助你们重获充足的睡眠和健康有序的日常作息。

刚才提到过我刚刚完成的一个课题研究，这项研究不但加深了我对双胞胎及多胞胎进行睡眠训练时可能遇到的困难和挑战的理解，还帮助我进一步发现了双胞胎和多胞胎宝宝



们的普遍睡眠规律和习惯。从家长的反馈中，我发现异卵双生的双胞胎很难同时入睡，因为他们身体中的生物钟和节奏可能都是完全不同的，而同卵双生双胞胎则从生命的一开始就在各个方面展现出强大的同步性。所以，同卵双胞胎的父母们在对宝宝进行睡眠训练时，通常会发现没多久，宝宝们就可以拥有一样的作息时间了。

这项研究还有其他一些有趣的发现，比如父母的年龄、育儿经验和学历水平也会对双胞胎及多胞胎睡眠训练法产生影响。一些年龄较大的父母们觉得，他们在面对孩子哭泣或者在面对其他睡眠训练中可能出现的困难时更加有耐心，自身的沉稳反应是睡眠训练能够获得成功的一大优势。另一些年龄较大的父母们则认为自身的体力和精力都相对虚弱，因为担心养育孩子时的不规律生活和超负荷劳动会拖垮自己的身体，因而他们往往很早就主动开始对孩子进行睡眠训练，收效甚佳。

母亲在怀孕过程中是否接受过辅助生殖技术的帮助（人工授精、体外受精皆属于人类辅助生殖技术）同样对睡眠训练有着间接却重要的影响。那些接受过较长时间辅助生殖技术帮助的母亲，通常不太愿意对自己的双胞胎宝宝们进行睡眠训练，也无意为宝宝们建立起一个正常的作息，她们心甘情愿花费大量的时间和精力去陪伴和安抚自己的宝宝们。她们宁愿抱着或者摇晃着宝宝们入睡，让宝宝们在自己的胸膛里寻找安抚，也不愿意去尝试教会宝宝们如何自己安抚自己。

在我的研究调查中，那些不愿意或者不知道对自己的双胞胎宝宝们进行睡眠训练的妈妈们，都患上了不同程度的产后忧郁症。当然，我对此表示理解，因为她们为了当上妈妈，付出了数倍于常人的艰辛努力，自然会对宝宝们百依百



顺。但由此我们也可以看出睡眠训练十分重要，因为母亲是否可以保证正常良好的睡眠，将直接影响她们是否可以走出产后抑郁的阴霾。本书的第七章将详细列出并总结了我的调查结果，可以帮助你所有可能出现的与睡眠训练相关的困难和挑战有所了解，从而帮助你做好准备。

说了这么多，我还是想再强调一点，就是我的研究结果已经证明了父母对双胞胎和多胞胎进行睡眠训练是切实可行且行之有效的，而且并不会花费多长时间，无论宝宝们是异卵双生还是同卵双生，无论母亲是正常怀孕还是借助了生殖辅助手段的帮助。很多人都觉得入睡是人类的自然行为，但对于婴儿来说，入睡是需要通过学习和训练才能掌握的生活技能和行为习惯。我能够理解并不是每个人都能接受睡眠训练法，即便能够接受，也不一定可以成功面对并解决具体实施时遇到的种种挑战和困难，我会尽我的全力帮助你们找到一个让你们感到舒服的途径，去教会你们的宝宝们如何拥有美好的睡眠。

我还要解释一下该如何阅读并使用这本书。本书第一部分介绍了睡眠的基本原理，主要讲了我们为什么需要睡眠以及“健康”睡眠的形成要素。很多人看到这里都会说：“这有什么可说的？我需要睡眠，我的孩子需要睡觉，赶快告诉我如何让我们一起睡个好觉！别讲这些没用的！”我十分理解你们想跳过这一章的冲动，我知道你们想直接翻到后面的章节去了解睡眠训练法的细节。但是，我真切希望，在你们直接跳去并阅读完第二部分（双胞胎睡眠秘笈）或第三部分（排忧解难）以后，还可以再回过头来把第一部分读完。我不知道该怎样去强调，理解并学习睡眠的科学知识和医学理论有多么重要。如果你可以认真阅读第一章，了解到良好、



双胞胎

睡眠圣经

健康、有规律的睡眠习惯对你和孩子们的真正意义，你一定会更有动力也将更加成功地对你的孩子们实施睡眠训练。

最后我还要特别指出，在本书中你会时不时地看到一些来自于双胞胎和多胞胎父母们的真实分享，他们都是我课题里的调查研究对象。我希望你在阅读他们的经历时，可以感同身受并获得激励。我在几十年的行医和研究生涯中发现，只要积极地与他人分享育儿过程中的挫折与成功，就算是新手爸妈，也可以成为专家，和同路者共同前行。

我写这本书只有一个目的，就是让阅读它的父母们可以拥有一个睡眠充足的幸福家庭。祝你们都拥有健康快乐的睡眠！

马克·维斯布鲁斯 博士



Contents | 目 录

前言

第一部分 筑梦童年，睡眠改变人生

第一章 全家一起睡个好觉 / 2

第二章 健康睡眠的秘密 / 20

第二部分 双胞胎睡眠秘笈

第三章 双胞胎睡眠训练法 / 42

第四章 睡眠训练中的团队合作 / 90

第五章 不同年龄段儿童对睡眠的不同需求 / 110

第三部分 排忧解难

第六章 轻松搞定母乳喂养 / 152

第七章 睡眠训练的各种困难 / 168

后记 / 182

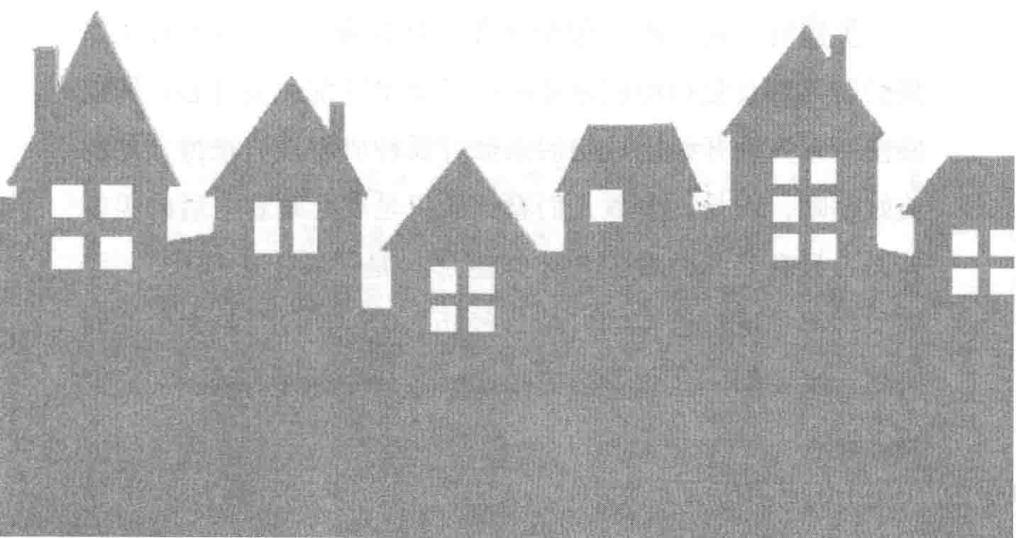
作者简介 / 184

译者简介 / 185

PART 1

| 第一部分

筑梦童年， 睡眠改变人生



第一章 | CHAPTER 1

全家一起睡个好觉

良好的睡眠质量对每一个人来说都极为重要，尤其我们面对的是现代都市紧张又繁忙的生活节奏，充足又甜美的整晚安睡听起来简单，想拥有它却如同想获得奢侈品一样难。大部分人对“良好睡眠”的理解停留在睡了多长时间和睡的有多熟这两个方面，换句话说，只要睡眠时间和睡眠深度达到了预期的标准，大多数人就会认为自己睡了一个好觉。然而，事实并非如此简单，良好睡眠的标准绝不仅仅只有这两条。请允许我在这里先卖个关子，我要把这个问题留到第二章再讲。我们先来一起探讨一个更加宏观的问题：睡眠为什么如此重要？

美国有一句谚语“像个婴儿一样睡觉”，很多人看见熟睡的婴儿都会觉得他们睡觉的样子显得特别甜美舒心，所以慢慢地，人们开始用这句话来形容那种成年以后难得一见的美好睡眠。但是，多数人们看到的只是婴儿睡着之后的美好一面，只有婴儿的看护者才知道那只是“看上去很美”。许多父母都见证过这样的“惨痛经历”：宝宝们因为大小便而哭醒，宝宝们一直醒着精神无比，怎么都不肯入睡，宝宝们

在本应该吃饭或者玩耍的时间不管不顾地呼呼大睡。

很多人认为：宝宝哭醒了说明他有需要；宝宝不肯入睡说明他很兴奋，累了自然就会睡去；而宝宝如果在其他时间沉沉入睡，那更说明他需要睡眠。大家一定要特别注意“需要”两个字，绝大多数人都非常在乎孩子的“需要”，却不知道他们到底需要什么？如此一来，要么根据幼儿的反应和选择去确认他们的意愿，要不然就是将大人所需强加给幼儿。在睡眠这个问题上，婴儿需要的是真正有质量的睡眠。当婴儿睡眠不足时，他们身体的主要机能、对外界事物的反应以及活动能力都会随之失调，这其中就包括正常入睡的能力。有些家长很难理解这一观点，因为他们通常任由婴儿自由玩耍，觉得婴儿玩到筋疲力尽，夜间自然会乖乖入睡。事实上，认为婴儿会因疲惫而入睡就是成人对婴儿睡眠需求的常见误解。

多数人只要看到婴儿在熟睡就认为他们一切正常而忽略其他。研究发现，随着婴儿疲惫程度的增加，那么他们在入睡、补觉以及建立睡眠作息等多个方面的困难程度也随之陡增。即便婴儿仅仅比平时稍稍劳累了一点，这种影响也会清晰可见。

如果你已经迫不及待地想开始学习睡眠训练法的具体操作步骤，请直接跳到本书第二部分进行阅读，在第五章还有不同年龄双胞胎对睡眠时间的不同需求等相关信息，你也可以直接翻阅。但是，在读完那些



章节之后，请一定记得再翻回来看下面的内容。深刻理解究竟如何帮助婴儿获得良好睡眠以及婴儿睡眠不足时会发生什么，这会让你从真正认识到睡眠的重要性，还会让你理解为什么婴儿在睡眠不足时会撕心裂肺般地哭闹。只有这样，你才能从心里上接受并认可睡眠训练法，从而更加成功地去实施睡眠训练法。

轻度疲劳有如一场小病

你有没有得过小病或者受过轻伤？回想一下上一次感冒，你当时可能会有一些低烧，时不时打几个喷嚏，一直在流鼻涕，头疼，或者不断咳嗽。过了几天，你不再低烧，鼻子也不再阻塞，也不会从早到晚咳嗽。但是，你依然感觉全身上下很不对劲，还希望继续休息。虽然你的身体状况已经允许你回到工作和其他日常活动中去，但很明显，你并没有处在身体和精神的最佳状态。在那种情况下，你会失去一些活力和创造力，不再拥有同时处理多项繁杂工作的能力，你甚至会有一些轻微的焦躁且易怒。与生病一样，由各种原因所造成的疲惫也同样会引发上述境况。如果你前一天熬夜，第二天即便喝下再多咖啡或茶，也无法展现出你的全部能量和精力。如果你连续性熬夜或者睡眠质量不佳，每多一天，对你的身体危害就增加一点，且这种影响是长期性、不断积累的。例如睡眠不佳的人情绪会逐渐变得暴躁、易怒，一些疾病也早晚会到来，比如头疼、肢体疼痛以及相应器官的病



变等。

成年人尚且如此，孩子们又何尝不是这样呢？

当婴儿和儿童没有获取足够的优质睡眠时，再面对第二天的各种事项和活动就会感到十分疲惫，午睡或打盹的能力甚至也会随之减弱，第二天晚上，他们进入深度睡眠的可能性也会降低。总之，在他们的身体内部，器官机能和生物钟都会因为疲惫而开始出现小的问题。另外，当新妈妈喂养婴儿，或是用奶瓶喂婴儿喝奶时，孩子也容易因为睡眠缺乏而不认真进食。当这样那样的问题已经出现时，可怜的小家伙没有办法和成人进行任何语言和行动上的沟通，他们只能使出唯一的法宝：哭！如此这般，家长们立即变得紧张、烦躁、不知所措，他们会想尽办法安抚婴儿，尝试各种方法让婴儿平静。遗憾的是，并不是每位家长都能意识到，睡眠缺乏才是孩子们大声哭泣的真正原因！

我们通常习惯把婴儿的啼哭归结为以下几种原因：饥饿、急性腹痛、打嗝导致不适、牙齿生长或者身体其他部位发生微妙变化而引起不适，或者仅仅是每天傍晚固定时间的“固定表演”，再或者是表达这样那样的愿望。其实，许多时候，婴儿的啼哭都是睡眠缺失所导致。当婴儿没有获得优质睡眠时，他们会变得难以取悦、急躁易怒、不易接近，也将更容易受到惊吓、感到紧张。这种情况更容易出现在傍晚时分，因为那往往是婴儿疲惫和缺觉的临界点。

众所周知，当我们极度缺乏睡眠时，全身上下都会感到无比糟糕。可对于婴儿来说，根本不需要等到那种“极度缺



乏”的程度，哪怕只是一丁点的睡眠缺失，都会对他们的情绪和日常行为造成巨大的影响。

作为成年人，睡觉有时候是件奢侈品，它被排在我们满满当当日程的最后一项。但是，睡眠本不应该成为奢侈品，而是每个人的基本生理需求。作为成年人，不管是为了提升短期精力和能量，还是为了保证长期身体健康，都应该尽己所能保证优质睡眠。而对待婴幼儿更应如此。为了孩子们能开心舒适地度过每一天，也为了他们长大后有健康的身体，成人应该培养并保证他们的睡眠习惯和睡眠质量。帮助你们的双胞胎或者多胞胎学会自我安抚、晚上自己睡觉，白天定时、定点打盹养神，这可以实现双赢！这种双赢体现在既能让婴儿们拥有良好的睡眠质量，也能让大人们像婴儿一样拥有甜美的睡眠！

睡眠不是奢侈品，而是每个人的基本生理需求！

睡眠不足如何危害人体健康

关于双胞胎父母的研究结果验证了我从医 35 年来对睡眠问题的临床观察，那就是不管你多大年纪、如何受孕、异卵双生还是同卵双生，只要你的双胞胎宝宝们的睡眠成为问题，作为妈妈，比起其他家庭成员，你一定是最倒霉的那个人。睡眠不足不但会破坏母亲的健康身体，还会将打乱妈妈的全部生活，从而陷入一种恶性循环，此时

即便有人告知如何对双胞胎进行睡眠训练，妈妈也无力执行。了解并学习双胞胎及多胞胎睡眠训练法的最佳时机是在你的孩子们出生之前，但如果此刻正在阅读的你已经当了妈妈，并且饱受睡眠不足之苦，请不要试图独自一人解决这个问题，孩子的父亲此时必须和你共同努力，才能帮助你和孩子走出困境。

睡眠严重不足的母亲，身体健康会受到极大的影响——会时常感到头疼，肠胃也会出问题，身体长期透支。除此之外，由此而生的心理压力还会导致心率过快或心律不齐，又或者血压升高、身体疼痛、肌肉紧张或痉挛、焦躁易怒甚至抑郁。当母亲独自承受这种身体和心理的双重压力时，产后忧郁症的发病率会大大增高，而产后忧郁症对生活的一大影响就是破坏家庭生活规律，甚至危及婚姻关系的和谐，再有甚者关乎生命。在我的问卷调查里，一位母亲告诉我，她和丈夫因为照顾双胞胎宝宝过度疲劳而导致睡眠紊乱，在家中经常因为琐事而意见不合，两人常常针锋相对。在最困难的一段时间里，她回忆道，“我们做梦都在恨着对方！”

在医学理论上，人们还不能完全确定由于睡眠不足而导致的身体疲劳和心理压力到底是产后忧郁症的直接诱因，还是一种会加剧产后忧郁症严重程度的间接原因。也许两种说法皆成立。但我们可以确定的是，睡眠不足可以改变世界在一个人眼中的颜色，他们目所能及和心之所想都是灰暗的、孤单的；睡眠不足还会严重影响到家庭生活里的各种关系，让夫妻关系变得剑拔弩张，让家庭生活变得毫无生趣。