

世界育儿经典系列

(德) 安内特·卡斯特-察恩 (心理学硕士) 著
(中) 董卫国 译

从婴儿到学龄儿童:

怎样避免和解决孩子的睡眠问题

宝宝

睡得香的秘诀

上海科学技术出版社

世 界 产 儿 经

宝宝睡得香的秘诀

从婴儿到学龄儿童：怎样避免和解决孩子的睡眠问题

(德) 安内特·卡斯特-察恩 (心理学硕士) 著
哈特穆特·摩根罗斯 (医学博士)
(中) 董卫国 译



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝睡得香的秘诀 / (德) 安内特·卡斯特-察恩,
(德) 哈特穆特·摩根罗斯著; 董卫国译. —上海: 上
海科学技术出版社, 2003.9

(世界育儿经典系列)

ISBN 7-5323-7018-6

I. 宝... II. ①安... ②哈... ③董... III. 婴幼儿
—睡眠—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第 019897 号

Title of the German Original Edition:

Jedes Kind Kann Schlafen lernen,

by Dipl.-Psych. Annette Kast-Zahn and Dr. med. Hartmut Morgenroth

Copyright © Oberstebrink Verlag GmbH, D-40878 Ratingen

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 5.25 字数 112 千字

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

印数: 1-12 000

定价: 20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

关于本书

常常听到年轻的妈妈这样抱怨：“我的孩子不想睡觉！”“我的孩子睡觉不安稳！”

如果孩子将夜晚当成是白天，一直醒着，把不眠的夜晚看作是理所当然的一部分，整个家庭还有父母与孩子的关系，将会受到影响。所有年轻的父母要认识到这一点。对许多人来说，它已成为一个严重的问题。

《宝宝睡得香的秘诀》一书提供了许多有说服力的实例，以及预防和治疗睡眠障碍的建议，非常有实用价值。该书的核心是治疗方案，借助于它的帮助，以及父母的支持，每个孩子在几天之内就可以学会独自入睡和安稳地睡觉。





关于作者



安内特·卡斯特-察恩 (Annette Kast-Zahn), 生于1956年。心理学硕士和行为治疗师。最初在一所幼儿园内从事行为异常儿童的治疗, 后在一家儿童心理诊所工作了5年。1991年, 她已是3个孩子的母亲, 自己开了一家诊所, 从事父母和儿童的心理治疗, 重点是睡眠障碍的治疗。在许多报告里和培训班上, 她介绍了自己在这领域的经验。



哈特穆特·摩根罗斯 (Hartmut Morgenroth), 生于1940年。医学博士。在德国和爱尔兰学习医学, 在美国获得儿科医师资格, 作为儿科医师他在坦桑尼亚工作过5年。后来成为德国杜塞尔多夫一家医院的主治医师。1982年以后, 摩根罗斯博士成为一名开业的儿科医师。在美国波士顿儿童睡眠研究中心学习期间, 他师从费伯尔教授, 在治疗婴儿和儿童睡眠障碍领域里, 他积累了丰富的经验。

致亲爱的读者

自从本书第一版出版以来，已经过去5年多了。我们始终认为：每个健康的和至少6个月大的孩子，学会入睡和安稳地睡眠，大都只需要几天的时间。

当时，这一观点引起了许多父母不信任的反应。但现在，从许多父母那里我们得知，本书所介绍的方法的确帮助他们。“谢谢，这办法很管用！”每当我们听到这样的反应时，总是感到欣慰。不少年轻的父母还相互交流他们成功的经验，否则，又如何解释这本“秘诀”会成为拥有50万（这是指第一版，到目前为止，加上第二版实际上已发行75万多册——编者注）读者的畅销书呢？在几乎所有的产前辅导班和幼儿园里，儿科医生均推荐这本书。

自从本书第一版出版以来，我们又对许多年轻的父母进行了调查。我们知道了在他们的宝宝出生后的最初几个月内，提得最多的是什么问题；在应用我们的治疗方案时，他们又会遇到些什么样的问题；许多读者还告诉我们，他们最想在这本书中得到哪些信息。基于以上原因，我们对本书进行了全面的修改，并且补充了“如何让不良的睡眠时间转变成健康的睡眠时间”的内容。

我们祝愿您的孩子和您本人能很快地拥有一个正确和健康的睡眠。

安内特·卡斯特-察恩
哈特穆特·摩根罗斯





关于入睡和安稳睡眠的快速检索



如果您想要一个孩子或者您的孩子刚刚出生的话,那么,您肯定希望您的孩子从一开始就能顺利和安稳地睡觉。

在“怎样让您的孩子成为一个‘会睡的孩子’”中,您将了解到,怎样从一开始就让您的孩子习惯于有规律的作息时间,以及培养他的良好的睡眠习惯。

如果您的孩子已经6个月大了,但仍然很难入睡,而且睡觉不安稳的话,那么,您一定希望能够找到一个途径,帮助您的孩子入睡和安稳地睡觉,让整个家庭重新有一个宁静的夜晚。

在“如何让不良的睡眠时间转变成健康的睡眠时间”中,您将了解到,采取哪种睡眠时间能建立良好的昼夜节律,怎样让您的孩子习惯这一睡眠时间。

在“睡眠不好的孩子怎样学会睡觉”中,您将了解到,怎样改变孩子不良的入睡习惯和耐心地培养孩子做到安稳地睡觉。此时,您可以跳过其他内容,直接从这一部分开始阅读。

在“如何让不良的睡眠时间转变成健康的睡眠时间”和“睡眠不好的孩子怎样学会睡觉”中,所介绍的都是一些具体的方法,而且操作简单,几天内就能取得良好的效果。

在其他内容里,您将了解到大量关于儿童睡眠、儿童睡眠障碍、儿童睡眠行为的知识。它详细和具体地告诉您,在遇到特殊情况时,作为父母应该怎样做。

这本有关孩子入睡和安稳睡觉的书,不仅是有价值的育儿指南,而且也是趣味性和可读性很强的读物。

在看了本书许多有针对性的实例和具体的建议后,您将会很快发现:宝宝睡得香的秘诀。

1

我的孩子不想睡觉

- 来自儿科诊所里的经验 /2
- 来自自己的孩子的经验 /3
- 儿童睡眠和父母的紧张状态——两者之间有何联系 /6
- 黄金要点 /9

2

关于儿童睡眠我们知道些什么

- 儿童睡眠多长时间？睡眠是如何分布的 /12
- 睡眠中究竟发生了什么 /17
 - 深度睡眠和梦境睡眠 /17
 - 从母腹中的胎儿到成人：睡眠是如何发生改变的 /18
 - 睡眠模式：入睡、苏醒和继续睡眠 /19
 - 睡醒和喊叫：“为什么刚好是我的孩子？” /24
- 黄金要点 /30

3

怎样让您的孩子成为一个“会睡的孩子”

- 出生后头6个月 /32
 - 宝贝应该睡在哪里 /32
 - 睡眠时间和入睡习惯 /33
 - “哭闹的宝宝” /39
 - 让孩子学会独自入睡，但是怎样做到这一点 /42
- 从6个月到学龄儿童 /45
 - 晚上的游戏节目 /45





● 应不应该在父母的床上睡觉 /51

● 固定的作息时间 /53

黄金要点 /60

4

如何让不良的睡眠时间转变成健康的睡眠时间

我的孩子醒得太早 /62

我的孩子睡得太晚 /63

我的孩子夜间醒来达1个多小时 /66

黄金要点 /70

5

睡眠不好的孩子怎样学会睡觉

不良的入睡习惯 /72

● 使用橡皮奶嘴 /73

● 抱在怀里 /74

● 与父母同睡一张床 /75

● 含着乳头或奶嘴睡觉 /76

● 复杂的入睡习惯 /77

改变入睡习惯

● “简单”地听任孩子哭闹吗 /78

● 治疗方案：怎样让您的孩子学会独自入睡和安稳地睡觉 /79

● 治疗方案的变动 /83

● 睡眠记录表：监控治疗效果 /85

● 会出现哪些问题 /88

改掉夜间进食的习惯 /93

“我的孩子不愿睡在自己的床上” /99

● 回到自己的床上 /99

● 暂时隔离 /102

● 开门一关门 /104



自己的解决办法 /108
不同的意见和看法 /110
黄金要点 /114

6

与入睡习惯无关的睡眠障碍

梦游和夜惊：深度睡眠中的不完全清醒状态 /116

● 梦游 /117

● 夜惊 /118

夜间害怕和恶梦 /122

● 害怕睡觉 /122

● 恶梦 /125

怎样区分恶梦和夜惊 /128

黄金要点 /130

7

特殊的问题

撞头和摇摆身体 /132

睡眠呼吸暂停 /134

疼痛 /135

精神障碍的儿童 /137

药物 /138

黄金要点 /140

8

提问与回答

9

睡眠记录表

结束语



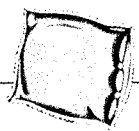


我的孩子不想睡觉

这一部分将介绍……

- 我们在儿科诊所积累的经验，以及怎样处理我们自己的孩子的睡眠问题
- 不同年龄段的儿童睡眠障碍出现的概率





来自儿科诊所里的经验

孩子出生几周或几个月后，当自豪的父母向他们的亲戚朋友炫耀自己可爱的小宝宝时，常常会被别人问起：“小宝宝睡得好吗？”所有的父母都很清楚，这是一个不太好回答的问题。

或许您曾尽情地享受过小宝宝出生后带给您的美妙时光；或许孩子的到来让您的生活失去了往日的宁静，倍感紧张和疲惫。这在很大程度上与孩子是否睡得好有关。

作为儿科医生，我们十分清楚这些。每天都有父母来到诊所，他们都会非常自豪和幸福地向医生讲述他们的孩子的成长发育，但最后都要叹息：“如果他能睡得更安稳一点就好了！”或者说：“不知他什么时候才不再每天夜里将我床上弄起来，我真有点受不了了！”

本书的作者之一摩根罗斯博士，就曾深受其苦。尽管他是一名儿科医生，但对此问题却感到束手无策。

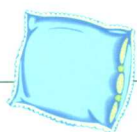
双胞胎彼得和安妮卡的经历唤起了他特别的同情感。一开始，由于住房小，一家人睡在一间房子里，孩子每1~2个小时就要喝一次牛奶。每个晚上都要喝掉整整17瓶牛奶，而且每次都要事先热好。父母轮换着给孩子喂奶，他们逐渐被折磨得筋疲力竭而感到力不从心，并希望事情能够好转。作为一名儿科医生，他寄希望于镇静药，但也不管用。他们后来搬到一套大的房子里，并让两个孩子单独睡，可事情并没有得到好转。两年中，孩子们已经可以伸手拿到放在远处的奶瓶，父母每夜只需要起床3~4次了。4年后，在一次休假中，这对双胞胎终于扔掉了奶瓶，可以安稳地睡到天亮了。

我们知道，父母的爱心和自我牺牲精神能克服所有的

疲劳和长久缺乏足够的睡眠,以及各种负担所带来的压力。晚上不愿入睡或晚上多次醒来的孩子,几乎都不是什么“问题儿童”,只是有些地方不对劲罢了。相反,他们都是具有学习能力和反应完全正常的“小大人”。

父母不用担心他们的孩子出了什么毛病。在咨询工作中,我们认识了许多富有爱心和献身精神的父母,他们愿意为他们的孩子付出任何可以付出的努力。

现在我们知道,所有健康的和至少6个月大的婴儿,能够安稳地睡觉。如果他们现在做不到,可以通过学习做到,甚至很快就可以学会。



来自自己的孩子的经验

我曾经相信,自己会成为一个富有爱心和献身精神的母亲。我的两个孩子带给我的是非常紧张的经历。也就是说,5年多来我几乎每个晚上都要起来多次。

当这一切终于过去的时候,我的第三个孩子又出生了。我想:“一个像我这样已经很有经验的母亲,应该能够应付自如,这一次肯定不会有什么问题。”事实上,虽然最初几周的情况还算相当平和,但随着安德尼亚一天天地长大,晚上吃奶的次数也越来越多。有一天,她不愿一个人睡自己的小床,而要睡在我们夫妇的大床上。我的丈夫只好极不情愿地睡到另一间小房间里去,至少他还能安静地睡上一会儿。

在安德尼亚7个月时,每晚大约要喂7次奶,凌晨4:00后



她就不再好好睡觉了，几乎每隔15~30分钟要醒一次，然后就要吃奶。同样，在白天她也不愿睡自己的小床，只是在汽车行驶途中和在婴儿车中，她才偶尔睡上半个多小时，而且时间极不固定。她一天总共睡不到9个小时，而我自然睡得更少，每次只能睡上半个小时，最多也就2个小时。作为母亲的所有经验和作为心理医生的所有专业知识，在此都显得苍白无力。那些多得数不胜数的父母指南之类的书，对我又有何帮助呢？其实什么也帮不了。在这些书中，能找到最好的答案是父母晚上应该轮流照顾孩子。或者书中认为，大部分3个月大的婴儿能够安稳睡眠。如果不能呢？为什么不能？父母应该怎样做？书中对此只字不提，几乎没有一点能给予帮助的建议。我只有在白天才能让几近崩溃的神经稍微轻松一下。

两个大一点的孩子（6岁的儿子克里斯托夫和4岁的女儿卡林娜）在这段时间也需要特别的关心。克里斯托夫刚进入学校，卡林娜也正好上幼儿园。对于我来说，婚姻来得太匆忙，两个孩子也出生得太仓促，这真是一个艰难的时期。命运似乎太不公平，作为母亲却要受到一个婴儿的惩罚。尽管付出了所有的爱和努力，小宝宝依然哭闹不止。

在对7个月大的婴儿作预防性检查时，我多次顺带地向我的孩子的儿科医生哈特穆特·摩根罗斯（本书的另一个作者）讲述了我的苦恼。本来也不指望他有什么好的建议，对我两个大一点的孩子，他也说不上什么，只能表示无助的同情。但这一次他的反应让人吃惊，他问我：“您想改变这种情况吗？”接下来是一次长长的谈话。他讲述了他在美国波士顿一家著名的儿科医院的访问经历，在那里他认识了费伯尔教授。费伯尔教授领导着一个儿童睡眠研究中心，在20世纪80年代中期，他已经发明了一种方法，即父母怎样能在短时间内让他们的小宝贝入睡，并且保



持良好的睡眠状态。这位儿科医生带来了该教授所著的这方面的书籍和一些以英文发表的相关文章，展示给我这位已经精疲力竭而又十分惊讶的母亲。

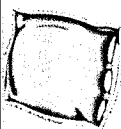
我有种恍然大悟之感，并且很快认识到为什么我的孩子睡眠这样差，以后我可以改变这一状况。几乎所有的事情都变得清晰、明了，只有一个问题还仍然困扰着我，即“您为什么没有早点认识这些？”（如果您现在已经十分好奇了，“怎样让您的孩子成为一个‘会睡的孩子’”和“睡眠不好的孩子怎样学会睡觉”中详细地讲述了这一方法）。

本书的两位作者在这一点上开始了富有成效的合作，我的女儿安德尼亚成为我的第一个病人。两周内她学会了白天在固定的时间里睡2个半小时的觉，在自己的小床上从晚上8:00一直安稳的睡到第二天早上7:00，比以前多睡了3个小时！整个家庭终于松了一口气。这一情况的改善，让我感到自己的生活质量有了极大的提高，用很少的精力就达到了这么积极的变化！我只有一个想法，应该让更多的父母亲了解到这一方法，以及关于儿童睡眠的必要知识。

近几年来，两位作者同深受其累的父母亲进行了几百次的谈话，其结果令人非常满意，大部分儿童睡眠障碍在一次谈话后的几天内就能得到解决。在此期间，我们只是对那些有特别严重的睡眠障碍的家庭进行咨询，而“正常的”睡眠障碍，父母亲借助于这本书就可以解决大部分问题。每个人都知道，不受干扰的睡眠对整个家庭是多么重要。毫无疑问，年轻的父母们迫切需要这方面的知识。



儿童睡眠和父母的紧张状态——两者之间有何联系



如果一说到“儿童睡眠障碍”，大部分人就认为是：孩子很难入睡或夜间经常醒来，或者两者都有。因为孩子总的睡眠时间太少，白天哭哭啼啼或吵闹无常。其实，受干扰的主要还是父母，他们的睡眠同样被中断，大人常常不能马上重新入睡，缺少的睡眠常常无法弥补。

我们想详细地知道，不同年龄段的儿童究竟多少人可以安稳地睡觉，以及对他们的母亲的影响？

在对所有6周至4岁的儿童体检中，我们对约500名母亲进行了询问，了解她们孩子的睡眠行为。其结果当然不能说明所有儿童的情况，但是这个结果表明了一种倾向性，而这种倾向性通过其他的研究得到了证实。

从图1可以看出，约一半的儿童睡眠规律而安稳。这一情况常见于1岁的儿童（53%），6周以下的婴儿则特别少见（6%）。

孩子每夜吵醒一次，大部分父母还可以忍受。如果孩子每晚多次吵醒他们的父母，问题就来了。

图2告诉我们：6周大的婴儿出现这种情况的还不足一半，4个月大的婴儿有1/3每夜多次哭闹，2岁的儿童则为1/4。直到4岁后，小孩夜间多次醒来并吵醒他们父母的情况，才很少出现（低于10%）。

在咨询谈话中，我们得到这样一个印象：儿童睡眠障碍极少能够通过父母自己得到解决。如果一个半岁的婴儿还不能安稳的睡眠，一年后他还会让他的父母夜里忙个不停。

还会出现这样的情况：孩子曾经有一段极好的睡眠状

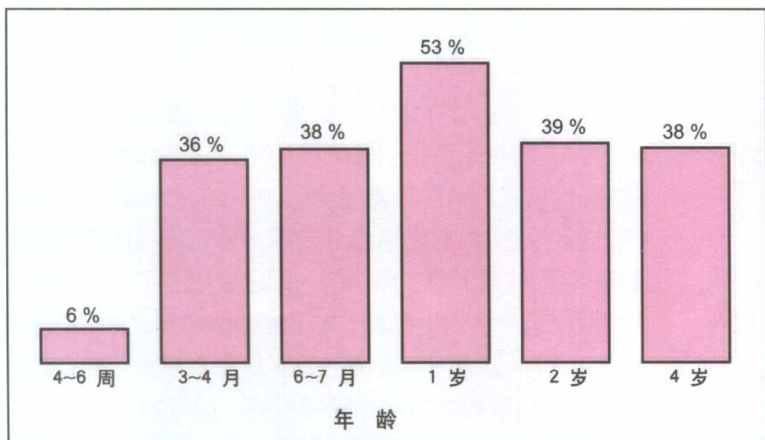


图 1：儿童安稳睡眠的比例

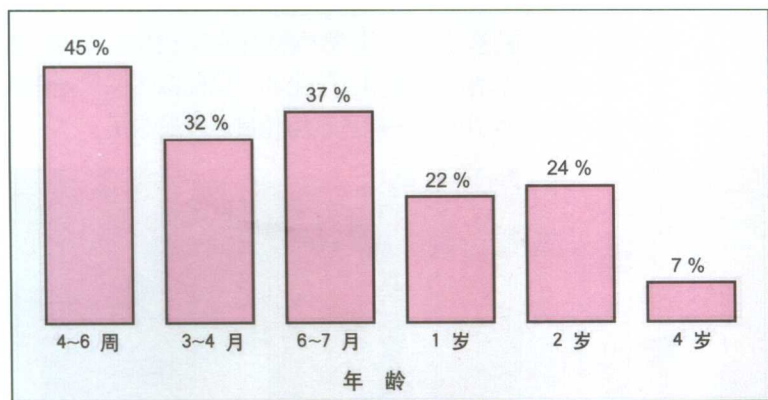


图 2：儿童夜间醒来 2 次以上的比例

态，时间长达 1 周或 1 个月，但是一次生病或一次休假后，其睡眠行为发生了改变，不受干扰的宁静的夜晚又一次成为历史。

孩子夜晚哭闹不安会让父母感到紧张、疲劳。这并不奇怪，特别是夜里必须起床两次以上的母亲，更是感到身心极度疲惫。孩子睡觉不好的母亲们，很少能表现出宁静、