

● 新手父母 13

宝宝安睡魔法书

美国最富有经验、最权威的育儿专家为您解答婴幼儿睡眠的疑难问题

How to Get Your Baby to Sleep

汕头大学出版社

威廉·西尔斯 玛莎·西尔斯◎著
陆魁秋 张惠芬◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝安睡魔法书 / (美) 威廉·西尔斯、玛莎·西尔斯著;

陆魁秋、张惠芬译 - 汕头: 汕头大学出版社, 2004.2

书名原文: How to get your baby to Sleep

ISBN 7-81036-701-3

I 宝... II. ①西...②西...③陆...④张...

III. 婴儿 - 睡眠 - 基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 109191 号

HOW TO GET YOUR BABY TO SLEEP

Copyright© 2001 by Martha Sears, R.N. and William Sears, M.D.

Published by arrangement with Denise Marcil Literary Agency, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2003 Shantou University Press

All rights reserved.

宝宝安睡魔法书

作 者: 威廉·西尔斯(William Sears ,M.D.)& 玛莎·西尔斯(Martha Sears ,R.N.)

译 者: 陆魁秋 张惠芬

责任编辑: 蒋惠敏 郭丽冰 吕志峰

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市大一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电 话: 020-85250482 邮 编: 510075

开 本: 890×1168 1/16 印 张: 11

字 数: 103 千字

版 次: 2004 年 2 月第 1 版

印 次: 2004 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

定 价: 19.80 元

ISBN 7-81036-701-3/R·73

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

● 新手父母 13

宝宝安睡魔法书

How to Get Your Baby

to Sleep!

「美」玛莎·西尔斯 威廉·西尔斯 著

陆魁秋 张惠芬 译

汕头大学出版社

序 言

过去，我们花了几十年的时间就夜间育婴的问题咨询了数千对父母，更不用说我们照顾 8 个孩子入睡的无数个夜晚——就这样，我们探求出一些经得起时间考验的、关于照顾婴儿入睡的技巧和原理。通过这本书，我们可以了解到，有效的夜间育婴在更多时候是指维持有助于睡觉的环境，而不是尝试最新流行的睡觉方式。

那么怎样才能使你的婴儿养成良好的睡眠习惯呢？最好的方法是先形成一个切合实际的睡觉计划。正如你所知的，六个月以下的婴儿很少整夜睡（也许，你朋友的孩子除外）。而且，不要忘记，你不能强迫婴儿睡觉，就如你不能强迫婴儿吃东西一样。

你的育婴目标是鼓励婴儿形成一种对睡觉的良好态度。要实现这个目标，你就要创造一个能使婴儿自然入睡的环境。有了这种环境，她就能舒服入睡，而且在现在以及将来都能自己睡觉，避免了一些大一点的孩子和成年人因没有从小养成良好的睡眠习惯而遇到的问题。

这本书不同于通常指导睡眠的书，那些书只是同一个古老话题的变化：让婴儿哭。这种不顾婴儿感受的作法只是解决问题的短暂办法，而且从长远来看是一种损失。简单来说，这是一种不明智的作法。当然，你可以把棉花塞进耳朵，随孩子去哭，这样她最终也会入睡。但是，我们想使你的孩子在成长过程中养成一种对睡眠的良好态度，

把它看成一件愉快的事，并且很乐意去做这件事。这就是为什么我们要改善夜间育婴的原因，这个方法帮助你的孩子在成长的过程中形成一种对睡觉的爱好和对使她享受睡眠的父母的信任。

在这本书里，我们为你提供帮助婴儿养成良好睡眠习惯的有效方法。我们研究过一系列使夜间育婴变得更有挑战性的情况，如当妈妈恢复工作以后的夜间护理。我们也研究过一些引致夜醒的情况。不要忘记开始时高强度、不得安宁的那几个月是不会永远维持下去的。在生命的长河中，你照顾孩子入睡、在孩子醒来时安抚她入睡以及尝试各种睡眠安排而最终找到其中最好的一种方式，做这些所花的时间只是一段很短暂的时期。但是夜间育婴的记忆会保持到永远。

目 录

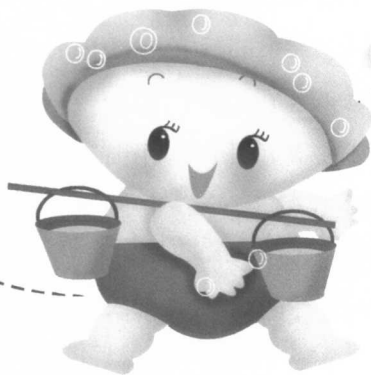
Q1 白天黑夜不分	8
Q2 彻夜睡觉究竟是什么意思	10
Q3 没有一样办法有效!	12
Q4 吵闹家庭里的睡觉问题	16
Q5 跟宠物睡觉	18
Q6 一个安全的睡眠环境	20
Q7 新生婴儿的呼吸会影响睡眠质量	24
Q8 睡觉的理想温度	26
Q9 婴儿醒后怎么办	28
Q10 婴儿的睡衣问题	30
Q11 是不是体重大的婴儿睡得更好?	34
Q12 能使人聪明的睡眠	36
Q13 婴儿猝死综合症	38
Q14 最适合婴儿睡觉的地方	40
Q15 俯睡者与“婴儿猝死综合症”	44
Q16 “母婴同睡”能降低患“婴儿猝死综合症”的几率	46
Q17 关于“母婴同睡”的科学研究	48
Q18 用车上的座位代替婴儿床	52
Q19 在父母旁边入睡	54

Q20 变换方法帮助孩子入睡·····	56
Q21 快速成长与夜醒·····	60
Q22 使婴儿保持睡眠的方法·····	62
Q23 频繁夜醒的普遍原因·····	64
Q24 如何应付孩子的频繁夜醒·····	66
Q25 “母婴同睡”的长期效应·····	70
Q26 与孩子一起睡, 母亲睡不好·····	72
Q27 寻找适合你自己的夜间育婴方式·····	74
Q28 为什么我的孩子总是睡得不沉?·····	76
Q29 有关吮手指的问题·····	80
Q30 对于一个患有“胃酸倒流”的孩子, 如何实现安全的 “母婴同睡”?·····	82
Q31 夜间育婴的辅助方法·····	84
Q32 母婴同睡的好处·····	86
Q33 担心自己压到孩子·····	90
Q34 婴儿白天睡觉要人抱·····	92
Q35 婴儿的睡眠曲·····	94
Q36 “母婴同睡”能保证安全·····	96
Q37 如何让孩子从“母婴同睡”过度到婴儿床直至断奶 ·····	100
Q38 如何使婴儿小睡·····	102
Q39 孩子只在晚间进食·····	104
Q40 睡在父母的身体上·····	106
Q41 “好动”孩子的睡觉问题·····	110
Q42 导致婴儿睡不着的食物·····	112

Q43 固体食物与好的睡眠	114
Q44 “母婴同睡”对母亲的好处	116
Q45 晚间何时喂奶好	120
Q46 孩子不能独自睡觉	122
Q47 不同年龄段的婴儿所需的睡眠量	124
Q48 努力阻止“夜间哺乳”的发生	126
Q49 孩子在日托所的睡觉问题	128
Q50 兄弟姐妹一起小睡	132
Q51 晚上的尿布更换问题	134
Q52 床太拥挤	138
Q53 三个人睡在一起是否太拥挤?	140
Q54 怎样使你刚会走路的孩子在他的房间里睡觉	142
Q55 对困倦的母亲的一些建议	144
Q56 禁止晚间衔奶嘴睡觉	148
Q57 打鼾、呼吸短暂停止、呼吸缓慢	150
Q58 孩子不肯睡觉	152
Q59 摘除孩子的腺状物	156
Q60 如何应付早醒的孩子	158
Q61 双胞胎的夜间照顾工作	160
Q62 如何使学龄前儿童睡自己的床	164
Q63 夜晚受惊	166
Q64 改变就寝规律	168
Q65 不按时就寝的诸多理由	170

白天黑夜不分

请问：我的孩子自从从医院回来就白天黑夜不分，我们不知怎样才能使她反转过来。我和丈夫轮流每人一个晚上在大厅来回走动照顾这个睁着警觉的大眼睛、喃喃自语的孩子入睡。相信你们一定有一些关于睡眠的秘密与我们分享。





在你无意中找到对策结束婴儿无休止的夜哭之前，尝试一些小窍门和技巧不是更好吗？在这本书里没有特别的秘密可言。尽管如此，我们还是会教你如何为你和婴儿确定切合实际的睡眠目标。

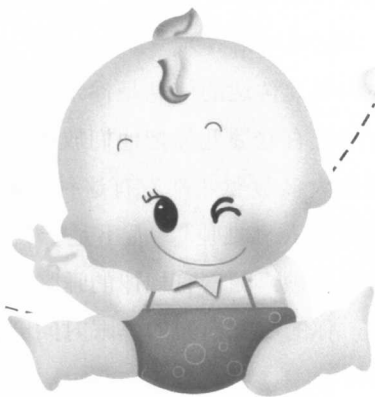
很多婴儿在来到这个世界的时候，睡与醒的循环周期就已经建立。在妈妈的子宫里，妈妈醒时她就睡，妈妈睡时她就醒。作为父母，你需要使幼儿意识到白天时间是用来吃和活动，夜间是用来睡觉的，而不是两者颠倒过来。

这里介绍怎样改变你的婴儿睡与醒的循环周期。白天，唤醒她喂奶，这样她睡觉时就不会连续超过3个小时。每次喂完奶后就尽可能长时间地逗她玩，使她跟你一起处于一个使人兴奋的环境中。晚上，让周围的一切保持平静与安宁——柔和的灯光、音乐和尽可能少的干扰。当婴儿夜间醒来时，须迅速对她做出反应，但要用一种合适的方式（如旁边放一盏灯，小声跟她说话等）。

你要向婴儿传达的信息是你希望她睡觉。也许你已经了解到，有时候有些婴儿你把他们放在那里，他们就能自己入睡。实际上大多数婴儿都没有这种“睡眠的禀赋”。大多数孩子都需要有人“哄睡”，而不是一放下就入睡，这就意味着他们需要照顾。随着有规律的睡眠的发展，你会发现几个月过去后，你的婴儿白天的睡眠时间会自动缩短，晚上的睡眠时间会延长。

彻夜睡觉究竟是什么意思

我们的儿科医生总是用“彻夜睡觉”这个词，我讨厌被人认为愚蠢，但是我还是要问一下这究竟是什么意思，这是指8个小时吗？还是5个小时？



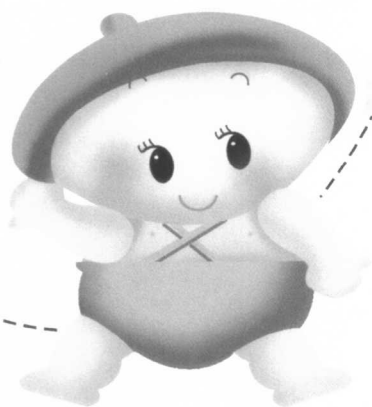


对于不同的婴儿和父母，“彻夜睡觉”有不同的定义。连续不中断的睡眠时间在不同的婴儿之间有很大的差别。在关于睡眠的研究中，“彻夜睡觉”被定义为连续 5 个小时的睡眠时间，至少对于几个月大的婴儿来说是这样。就大多数婴儿来说，期望他们从晚上 8:00 睡到早上 8:00 是完全不切合实际的。要一个 6 个月以下的婴儿晚间连续睡觉的时间超过 5 个小时，与其说是一种权利，不如说是一种奢望。在开始的一段时间里，你会发现彻夜睡觉的总是别人的孩子。能够彻夜睡觉的婴儿的年龄存在很大的差别，这种差别通常是婴儿的性情的反映，而不是你的夜间育婴技巧的反映。

大多数孩子到了四五个月大的时候，晚间睡觉的时间都要长一些。一项调查过大量幼儿的睡眠研究表明，3 个月大的婴儿有 70% 能连续睡 5 个小时；6 个月大的婴儿有 13% 能连续睡 5 个小时；而到了 1 岁的婴儿只有 10% 能连续睡 5 个小时。

没有一样办法有效！

再过两个星期我就要恢复工作了，但是我的孩子还没有养成有规律的夜间睡觉的习惯。我可以做些什么才能使她做到这一点呢？我希望我和孩子都能得到休息。





有一点很重要，就是你必须考虑到你为孩子入睡所花的时间和精力是一种长期的投资，你可以根据以下方法来培养孩子睡眠的习惯。

☺尝试不同的睡眠方式。婴儿有不同的睡眠禀性，家庭每个成员也有不同的需要和生活方式，也许你需要尝试不同的方法来找出一种符合孩子和家庭其他人需要的睡眠方式。只要你和孩子都能得到充足的睡眠，你的夜间育婴方法就是适合你的；如果不是，你就要尝试其他方法。你要有心理准备：随着孩子长大，她的需要也会发生变化，一种睡眠方式也许会失去它的有效性。

☺采用多种辅助睡眠的方法。每个人，无论是婴儿还是成年人，夜间都会醒几次。大多数成年人醒后会自己再度入睡，而根本不会意识到自己醒过。婴儿却可能需要帮助才能再度入睡，而且每一次都希望有人照顾。这就意味着如果你总是在晚上 9:00 抱着或喂孩子使她入睡，那么当她深夜 2:00 或早晨 5:00 醒来后，她同样会期待着你去抱她或喂她。因此，你需要采用不同的方法去帮助婴儿入睡。有时你可以抱她入睡，有时你可以轻摇她或哼歌使她再度入睡。你也可以放音乐使她放松。另外，跟你的丈夫轮流做这件事，婴儿习惯父亲照顾她睡觉是十分重要的，这样就不会只有你才能成功照顾她入睡。否则，妈妈会累坏的。尚在吃奶时期的婴儿会认为妈妈那里的“大餐”会 24 小时向她供应，对于这些婴儿来说，爸爸的参与显得尤为重要。

☺白天喂饱孩子。有必要使你的孩子意识到晚间是用来睡觉的，白天是用来吃奶的。有些稍大的或者刚学会走路的孩子白天总是顾着玩以至忘记吃东西，晚上他们就想补回来。尽量做到白天至少每3小时喂她们一次奶，这样一来才能保证孩子在入睡之前吃饱。在她晚间第一次醒时，你要尽量喂饱她。否则，有些幼儿，特别是那些只靠吃奶的婴儿会整夜要东西吃。

☺小心使用睡眠训练术。从第一本育婴指南问世开始，有关婴儿睡觉的专家就一直在宣称他们能用一种循序渐进的方法来帮助父母训练婴儿睡觉。不幸的是大多数这些睡眠训练术都只是“让孩子哭”的老一套方法的一点点变化而已。这种旧式的作法自身有三大缺点：第一，这有损孩子对你的信任。当孩子哭的时候，你不去安慰她，她怎么会感到安全呢？孩子是很少无缘无故哭的。你的孩子必需依赖你为她提供生命所需的一切：温暖、食物、关爱、安全；第二，这妨碍你形成一种最适合你和婴儿需要的夜间育婴方法。同一种睡眠方式不可能适合所有人。每个婴儿或父母都是独特的；第三，这妨碍你和医生寻找为什么婴儿会晚上不睡觉的潜在病因。



母亲与玩具

下一步他们会想到什么呢？现在市场上有各种各样的灵巧电动小玩意，如摇篮、装有振动器的婴儿床、还有“能呼吸”的玩具熊，每一样都为使婴儿入睡而设计，父母似乎变得没必要了。但是不知为什么，我们总会觉得人与人之间的相互接触是重要的，我们相信婴儿也同意这一点。

得到父母慈爱的抚触的孩子睡得更好，也成长得更好。健康服务提供者早就意识到被更多抚触的孩子会更健康地成长，行为表现也更好。目前研究表明，被人抚触多的婴儿，如白天长时间被人抱的婴儿，晚上会睡得更好。抚触婴儿会使婴儿安静和放松。除了研究，一般感觉告诉我们：妈妈与玩具相比，婴儿会选择妈妈。

试着从婴儿的角度来思考一下，你是乐意在一个又黑又静的房间里的摇篮中睡觉，还是跟世界上你最喜欢的人一起睡，感受她的体温、需要的时候能立刻享受到她的照顾、还可以享受到夜间最大的乐事——吃奶？所有这些，都是玩具无法提供的。

几十年以来，人们已经充分认识到父母抚触婴儿的重要性，特别是母亲的抚触对婴儿的茁壮成长有特殊的作用。要记住，所谓“茁壮成长”指的不仅仅是长高、长重。它是指最理想的成长：身体素质好，智商高，情商高。一种好的夜间育婴方式有助于婴儿的“茁壮成长”。