

宝宝睡眠全攻略

Baobao Shuimian Quan Gonglue

[德] 尤里娜·普雷科布 著 张晓青 译



真实的东西总是简单的，
人们往往是因为偏离了真实，
才把事情变得复杂起来……

其实从某种程度上说，
给宝宝安全感也许就是解决各类儿童睡眠问题的最佳方法。

上海科学普及出版社

宝宝睡眠全攻略

Baobao Shuimian Quan Gonglue

[德] 尤里娜·普雷科布 著 张晓青 译

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝睡眠全攻略/ (德) 普雷科布著; 张晓青译.
上海: 上海科学普及出版社, 2006. 1
ISBN 7-5427-2313-8

I. 宝... II. ①普... ②张... III. 婴幼儿
—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 149596 号

Title of the German edition: Schlaf Kindlein, Verflüxt noch mal! by
Jirina Prekop

© 2001 by Koesel Verlag GmbH & Co. Flueggenstr. 2, 80639
Muenchen, Germany,

Through Lin Book & Media Agency (in Chinese)

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2003-345 号

责任编辑 张 帆

宝宝睡眠全攻略

[德] 尤里娜·普雷科布 著

张晓青 译

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 字数 101000

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5100

ISBN 7-5427-2313-8/R · 208 定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换



作者简介

尤里娜·普雷科布是心理学博士，曾在斯图加特的一家儿童医院工作多年，同时她经常外出演讲，办短期培训班，向父母们传授“紧握是生命的形式”和紧握疗法。在此期间她的著作曾被翻译成16种文字，畅销全球。





真实的东西总是简单的，
人们往往是因为偏离了真实，
才把事情变得复杂起来……

其实从某种程度上说，
给宝宝安全感也许就是解决各类儿童睡眠问题的最佳方法。

这出戏在你家上演过吗？（代序）

序幕

“睡吧，宝贝，你真烦死了！……”“宝宝，再闹我就把你扔掉！”这些自相矛盾的台词你一定了解得不能再了解了。

这时一种令人无法忍受的厌烦情绪和愧疚感一起向你袭来：我是一位什么样的母亲啊，一位要杀死自己宝宝的母亲？我怎么会有这个念头，竟然想把我的宝宝扔掉呢？这些想法多么可怕啊。别说是作为母亲，就是作为人也是值得怀疑的……你所梦寐以求的幸福家庭处在一片废墟之中。

第一幕

年轻的父母充满温情地注视着他们甜美入梦的宝宝，上帝赐福了我们一个什么样的礼物啊！我们是带着怎样的喜悦曾一起手牵手一家一家商店地逛，直到找到了带有小睡羊图案的儿童床上用品，选择了带有帐篷的童床！我们曾被幸福和赐福的愿望包围着。在我们的婚姻中我们从来还没有这么幸福过。现在，我们共同的结晶，我们可爱的宝宝正沉浸在

他自己的梦想中。也许他正梦见天空，虽然他已幸福地降临在我们中间……

第二幕

……但，天哪！这是怎么回事？简直是从天堂掉到了地狱！宝宝根本就不愿意在他的带有帐篷的床上入睡，他不愿意在这儿躺着，而且也不曾瞧一下被子上的小羊图案。恰恰相反，他大叫，大叫，无缘无故地没命地嚎叫。他哭叫的原因既不是病了也不是饿了，上医院吧！医生说“一切都很健康”。晚饭时他还是胃口大开，狼吞虎咽地吃着。洗澡时他高兴地欢呼，和爸爸逗乐，享受着妈妈的抚摩。但这之后他开始拼命地尖叫，甚至在他根本没有看见他的小床之前。他或许背后长有眼睛，因此知道现在他要睡觉了。即使给他橡皮奶嘴，也拢络不了他。他把奶嘴吐出来，以便尽可能地张大嘴。他只顾大哭大叫，根本就不听音乐闹钟里播放的莫扎特的摇篮曲或者是那些轻柔舒缓的催眠曲。有时倒不如说，音乐反而成了他新一轮大叫的序曲。

这时父母听从宝宝奶奶的建议来回摇动小床，这几乎见效了一段时间，现在父母还在如此专注地摇摆小床，但宝宝还是大哭大叫。“不要抱起他”奶奶曾警告道，“否则的话，你就摆脱不了他了，他会经常让你抱着他，因此千万别这样做！”

宝宝的外婆也曾持相同的观点，因为她曾经带大了好些个宝宝。“宝宝有可能肠胃有胀气！”她这样认为。因为平躺可能会使饱饱的肚子压迫肺部。因此出于这种原因应把宝

宝竖抱并且拍打他的背部，让他打个嗝。现在的问题是竖抱时虽然宝宝马上安静下来，而且在摇摆的臂膀上也打了嗝，但只要一把他放进小床里，他就又开始大哭起来。妈妈曾非常非常小心地做这些动作，耐心地等待，直到宝宝闭上眼睛，然后才麻利地、轻轻地把他放进小床里，不让他感觉到丝毫的动静。但这个爱大声哭喊的宝宝好像连跳蚤的咳嗽也能听得见，这不，他又开始大哭大叫了。

到了深夜，演出重新开始。邻居们要睡觉，不久楼上就有人敲打墙壁……简直疯了。妈妈绝望了，决定叫醒她的丈夫，但其实这没有必要，因为他反正也没睡着，正与妻子一起共同遭受折磨……“请帮帮我吧，我再也忍受不了了！”

第三幕

现在爸爸义无反顾地起床了，他重复做妈妈已经做过的以及宝宝的奶奶和外婆建议应该做的事情：给宝宝橡皮奶嘴、给音乐闹钟上上发条、来回摇摆小床、竖起抱着宝宝、让他能打个嗝。尽管爸爸做了所有的努力，但宝宝还是不打嗝。于是爸爸就把他抱在怀里，晃啊，晃啊……这时他发现，自己越是摇晃得厉害，宝宝就变得越安静，走动中摇晃的效果就更好。也就是说，某本关于妨碍睡眠的书里讲的确有道理：人们不要害怕把宝宝抱在怀里。原因是，当宝宝的哭喊声越来越大，他尤其需要倾听妈妈或爸爸的心跳，因为他对爸爸或妈妈的心跳节奏有一种依赖感。因此爸爸抱着宝宝在儿童房里走来走去，在走廊里来来回回，在楼梯上上上下下。渐渐地他发现，他活动时的节奏感越强，宝宝就变

得越来越安静。最后爸爸和着美妙的曲子跳起舞来，这首舞曲是他和妻子（当时还是恋人）在巴西时在皎洁的月光下曾经跳过的。多美啊，爸爸心潮澎湃：“我还能记起舞步，能完全被舞曲感染，而且和我的宝宝一起跳这个舞，我是那个能和宝宝跳舞的人……。”

宝宝也很高兴，但却没有一点睡意了。“他为什么不睡呢？也许他白天睡得太多了？但我不能跳一整夜的舞啊，我白天还要工作啊！”爸爸想到，于是说：

“宝宝的妈妈，醒醒吧，如果宝宝不睡觉的话，你来照顾他吧。你在休产假，白天能比我多休息一会儿。”

第四幕

这期间，妈妈也没有合眼，更多的是担忧地注意着宝宝：他怎么变得越来越来劲了，而且怎么变得越来越高兴了。她感觉受到了丈夫的伤害，他的意思就好像说她白天没有和宝宝玩儿，一直在和宝宝一起睡觉似的。但是她也想理解他，一位为了工作需要睡眠的丈夫。因此她内心毫无把握地回到了她的宝宝身边，带着对宝宝的愠怒、对产假的愠怒，但也带着对她的丈夫的愠怒以及对提了毫无意义建议的奶奶和外婆的愠怒，她果断地把哭喊着的宝宝放进（是的，几乎是扔进）小床里。“你就在这儿睡吧，好了，不许哭了！”宝宝暂时停下了哭喊，瞪大眼睛瞧着妈妈。“噢，天哪，我心胸怎么这么狭窄！怎么会生这么大的气？！”妈妈再次温柔地把她的宝宝抱在怀里，但在她充满内疚地抚摸宝宝的时候，宝宝又开始大哭大喊起来。而且越是安慰他，他

哭的声音就越大，渐渐地又变成了令人无法忍受的、没完没了的大喊大叫。

楼上的邻居用他的扫帚把敲打墙壁。无法忍受！要是他哭的声音稍微轻点该多好啊！“但我不会像你的爸爸一样和你跳舞的，要么还是跳一下？但我不会像他那样在灯光下，这样你会更清醒。不，我在黑暗中做这些。”妈妈把灯关掉，抱起宝宝，在音乐的节奏中摇晃：一，二，三，一，二，三……是的，就这样做！这就是心跳的节奏，宝宝出生前就熟悉的节奏。此时她想起了书中的这一部分内容。她平抱宝宝，让其紧紧挨着她的心脏。她在黑暗中试着这样做，动作非常非常轻，只有心在跳动。

但是激烈的大声喊叫是宝宝的答复。他不要妈妈的心跳，他拒绝接受妈妈。妈妈绝望地哭了，并且很伤心：“我到底是谁啊？我到底是不是宝宝的妈妈？”现在两个人都在哭——宝宝大声哭，母亲小声哭。

第五幕

爸爸过来了。“这样不行，真该死！”接着又说了些粗鲁的话，他的泪水也开始流，开始抽噎起来。“这样下去我们坚持不了多长时间的。我最近一次一觉睡到天亮是什么时候？你呢？在我们完全崩溃之前，我们得做点什么。我们把宝宝带到他的奶奶那里去吧！”

他们这样做了。他们把宝宝放进婴儿篮里，包裹好，把篮子放在后座上，系上安全带，开始出发。这个在宝宝奶奶（总是警告：夜里不要竖抱宝宝，让他自己躺在小床上）眼

前做的表演虽然很糟糕，但这对夫妇还是想试一试。

在途中奇迹竟然发生了。行驶一小段路程后宝宝就已经陷入沉睡之中。好啊！行车路线马上改变，不用再去宝宝的奶奶那儿了。他们免受了嘲弄，多么幸运啊！这个可爱的小调皮，小宝贝睡着了。在整个行程中他确实睡着了。

但在一个红灯前停车时宝宝又醒了。已经育儿有道的父母此刻认为：如果想要宝宝一直睡，是不可以停车的，所以要选择不带红绿灯的高架路，更合适的大概是高速公路，但毕竟这是解决问题的一个办法，也就是说，是他们无助的黑暗中的灯塔。于是一个念头出台了：“每天晚上我们俩轮班，这样我们每个人隔天晚上能睡个好觉。”但这样下去工作很紧张的丈夫能支持多长时间呢？恐惧在持续。但无论如何，这部戏中最大的危机已经过去。其实这只是高潮开始前的铺垫。每一部戏都可以按照不同的路径发展下去。

但我们总期待着圆满结局。

这本书所要达到的目标是什么，它所提供的圆满结局又是什么样的。亲爱的家长，请你们耐心看下去。首先请阅读一下达到美满结局的途径，因为草草地翻阅一下是看不到美满结局的，还必须要借助你们的智慧和洞察力。

前言

也许您亲身经历过这些或类似的场景？有太多的母亲，不得不与宝宝一起睡在原本属于他们夫妇的床上，而且每当宝宝醒来时就得给他哺乳。这对丈夫意味着，大约在晚饭时他就失去了他的妻子，在床上他才能再次看见她，但这时却感觉不到她是妻子了。她只属于宝宝。每天夜里，她给宝宝喂无数次奶，以此作为防止宝宝哭喊的最安全的手段，这样直到宝宝两岁甚至四岁。这时有的男人就会想，要是没有宝宝会是什么样的情况。而作为宝宝的母亲好像却没有别的选择，嘴里没有妈妈的乳头，宝宝就睡不着，而且用奶瓶作为替代品也不行。这样爸爸被排除在外，即使他很乐意帮忙，却也帮不上什么。

●一些妈妈生理和心理上被累垮，甚至想把孩子扔掉，这时她们需要看医生或接受心理治疗。

●有些爸爸的献身精神令人感到吃惊。为了减轻妻子的负担，有许多父亲抱着宝宝在花园的秋千上度过漫漫长夜，或者是（用襁褓背着宝宝）楼上楼下走过无数台阶。

●但也有些父亲不能忍受这种紧张状态。随着宝宝的出生，他们失去了一切：妻子的爱，对宝宝的爱，安静的家庭生活。他们感觉到很孤单和不被理解。男人以前没有想象

到家庭生活会是这样（当然女人一般也想不到）。多次争吵之后，最终导致两人分手。年轻的单身母亲将独自一个人面对她的烦恼。

也许你已经从你的朋友身上了解了这些情况。如果宝宝的出现会造成这样恐怖的结果，也许你会考虑，到底要不要生宝宝。你可能已从同事那儿听说了关于他们的许多问题。人世间最可爱的宝宝原来也是真正令人生虑的礼物。

现在，作为这本书的作者，我的意图不是引起读者对于宝宝的恐惧，而是要为那些喜欢孩子的人铺平道路。我愿意为你们，年轻的父母们，提供许多可靠的方法，让宝宝在你们那儿感觉到非常安全。我希望您们和您的宝宝都很好，因为他们要为人类的创新而做出贡献。

其实，宝宝不容易入睡的情况往往发生在第一个宝宝身上。你知道为什么吗？简单的回答是这样的：因为父母们在照顾第一个宝宝时还不自信。宝宝被当成是一件娇嫩的、容易破碎的珠宝来对待，父母几乎对他无从下手。

是什么使得年轻的父母们这样不自信呢？对此有若干个原因，后面我还会解释，这样你就不会为那些不必要的负罪感而备受折磨了。有负罪感的原因并不是你的过错。一个可能的原因就是你在小家庭里长大，在小家庭里你



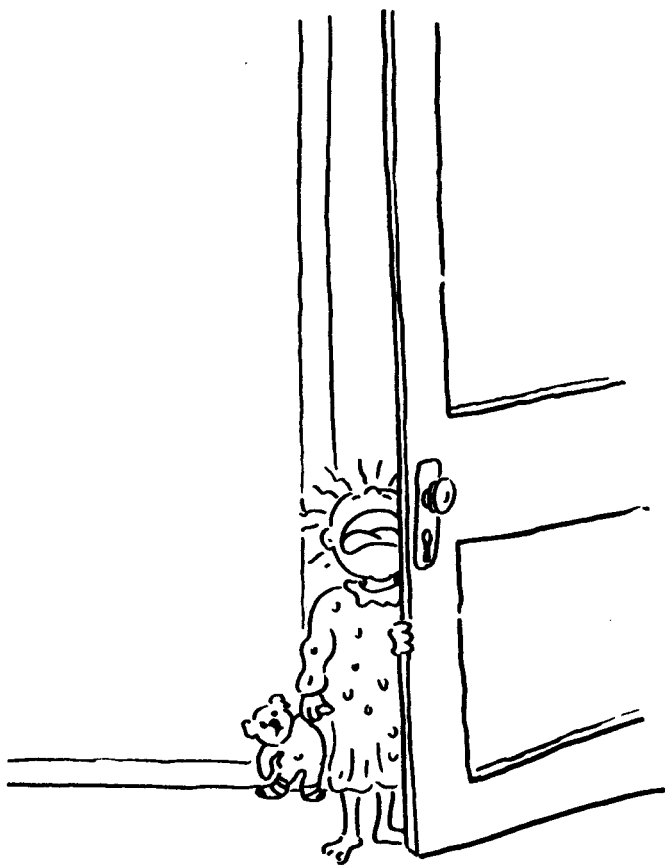
没有学过怎样和小宝宝打交道。你看许多年轻妈妈第一次为新生宝宝洗澡时的情景，她们是惊恐的，因为她害怕要为宝宝穿戴，并且会睁大眼睛惊奇地看着护士怎样细心地对待宝宝。母亲的这种不自信，宝宝能够感觉到，因此对此产生焦躁不安的情绪。第一个宝宝现在成了妈妈的试验品。这是他的命运。自古以来都是这样的，只是今天这种缺乏经验更加明显罢了。你接触过的宝宝越多，获得的经验就越多，在照顾宝宝时也就越感到自信。

我想告诉你，现在这个令你感到如此极度紧张的宝宝一定会在某一天夜里一觉睡到天亮的。什么时候，这不太好说，也许到了他的青春期。这是也许是痛苦的幽默，但毕竟是幽默。要知道你的生活不会无休止地这样下去的，这只是暂时的，你一定能坚持到底。

我想以一种轻松的叙述方式来写这本书，就好像在咨询的时候我们坐在一起聊天。我无意增加育儿丛书的数量，当宝宝的睡眠成为热门问题时，这类书像雨后春笋一样被投放到市场。但你感到束手无策时，什么都不想读，更不用说一大本厚书。你更希望找到一个简单、直接的有效途径，它给你带来解决办法，给你带来解脱。在这种意义上我想向你推荐这本书：它是一本能使你在照料宝宝时更加自信的入门手册，是减少那些折磨人的紧张状态的指南。我希望，你们一家人彼此之间都能得到快乐，这样爱就不会被冷落。

给急性子的父母的重要提示：

如果你愿意的话，您可以从第 77 页开始，这样能马上获得“可信的建议”。但如果你还想知道其原因的话，那么请你继续往下读。



目录

这出戏在你家上演过吗? (代序)	1
前言	1
第一章 睡眠时, 宝宝需要安全感	1
安全	2
安全感	2
安全和安全感的区别	6
甜美睡眠的秘密	6
第二章 现存原始部落人的令人感到安全的睡眠方式	11
襁褓	13
节奏感	22
安全的睡处	28
令人感到安全的母亲	28
第三章 科技时代的安全笼	31
优点	42
缺点	44

第四章	如今的宝宝既没有安全也没有安全感	51
	尽管愿望是最好的，但在护理宝宝的方式时	
	我们忽略了什么呢	55
	给宝宝和他的父母造成的后果	58
第五章	可信的建议	77
	怎样获得更多的自信	78
	即使犯错误，也要接受自己	82
	认准自己的顾问	83
	“发生在卧室中的一幕戏”的圆满结局	84
	咨询没有达到效果，就该接受治疗	88
	有关断奶的建议	90
	脱离妈妈的一个建议	91
第六章	怎样包裹宝宝，怎样给宝宝提供安全的睡处 ...	95
	襁褓	96
	安全的睡处	99
	充分利用节奏感来调节生命的力量	103
	摇篮，秋千，抚摸，按摩，唱歌	104
	入睡	105
	睡眠	107
	千万不要把睡觉和喝东西联系在一起！	109
第七章	调整昼夜规律，列出日程表	119
第八章	大孩子的入睡困难	123