

育儿
百科

[英] 安德里亚·格雷丝/著 佑聪/译

安睡宝宝

让你的宝宝整夜安睡



华夏出版社



你是否已经对各种所谓的权威以及他们提出的睡眠解决方案感到厌倦了?

你是否正在找寻对宝宝睡眠有实际帮助的答案?

你是否想得到不需要你费神判断其正确性的实用性建议?

本书是针对克服宝宝夜晚及白天睡眠障碍问题的
详尽而实用的指南,可以帮助你制订出一套科学的计
划,解决宝宝的睡眠问题。书中囊括了众多有助于父母
解决恼人的宝宝睡眠问题的精辟建议。

..... 育儿,你准备好了吗?

♥ 宝宝按摩和瑜伽

♥ 育儿百科

♥ 绿色育儿

♥ 孕妇按摩

责任编辑 苑全玲
书籍装帧 郭 艳



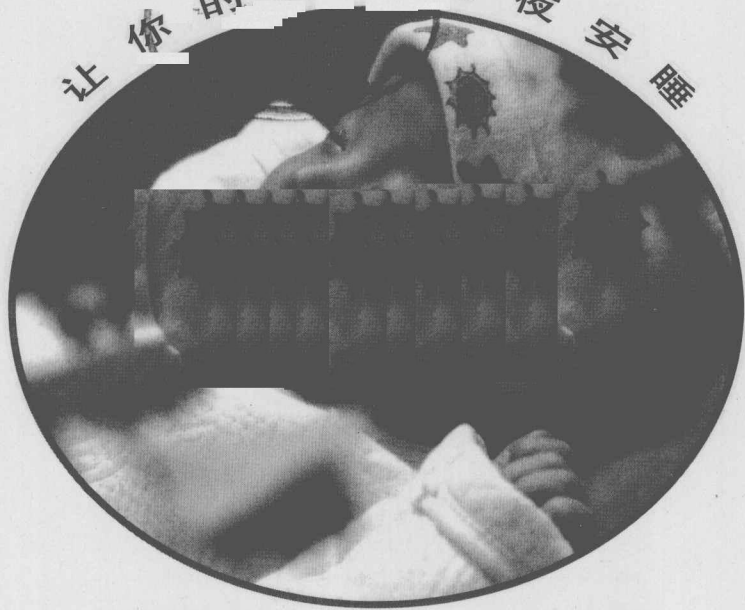
定价:19.00元

育儿
百科

[英] 安德里亚·格雷斯/著 佑聪/译

安睡宝宝

让你的宝宝整夜安睡



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

安睡宝宝/(英)安德里亚·格雷斯著;佑聪译. - 北京:华夏出版社,2009.6

(育儿百科)

ISBN 978-7-5080-5238-0

I. 安… II. ①安… ②佑… III. 婴幼儿-睡眠-基本知识
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 090951 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

三河市万龙印装有限公司装订

880×1230 1/32 开本 7.75 印张 157 千字 插页 1

2009 年 6 月北京第 1 版 2009 年 7 月北京第 1 次印刷

定价:19.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

引 言	1
第一章 关于睡眠	5
宝宝睡眠的性质	7
宝宝睡眠周期	11
生物钟	13
宝宝睡眠的时间	14
第二章 怎样让宝宝拥有良好的夜睡眠	17
为宝宝制订睡眠计划	18
合理安排宝宝的睡眠	18
使用睡眠激发器	19
给宝宝洗澡	20
制订合理的睡前程序	21
怎样确保宝宝睡眠时的安全	24
白天的小睡安排	28

	确认宝宝是否有睡眠问题	31
第三章	对6个月内宝宝的睡眠指导	35
	0到6周的宝宝	36
	6周到4个月的宝宝	38
	4个月到6个月的宝宝	40
	宝宝为什么哭	41
	如何应对爱哭的宝宝	43
	如何安抚夜间哭闹的宝宝	45
	安顿习惯在大人怀抱中安睡的宝宝	47
	夜间哺乳：喂，还是不喂	48
	实例研究：10周女宝宝白天哭闹，夜间不睡	50
第四章	对6到12个月宝宝的睡眠指导	57
	宝宝总是在夜间醒来的原因	58
	宝宝不愿躺下怎么办	61
	宝宝独处时为什么会焦虑	65
	宝宝为什么不愿在自己的小床上独自睡觉	69
	实例研究：7个月男宝宝哺乳期与父母同睡	70
	固体食物的引入	76
	宝宝白天的睡眠	79
	实例研究：9个月男宝宝白天不睡，夜间需要摇着 或吃奶才能入睡	82
	只想同父母一起睡的宝宝	89
	什么情况下夜间不需哺乳	92

实例研究:12个月女宝宝只有喝着母乳才能入睡	93
减少夜间哺乳次数的好处	101
实例研究:11个月男宝宝每晚都要吃奶	102
第五章 对1到2岁宝宝的睡眠指导	109
宝宝突然拒绝上床怎么办	110
宝宝白天的睡眠发生了变化	113
关于橡皮奶嘴的使用	116
实例研究:14个月女宝宝过分依赖奶嘴	118
宝宝总在夜间醒来	123
实例研究:17个月男宝宝总是在夜间醒来	124
宝宝的早醒现象	128
实例研究:20个月男宝宝每天早晨5点醒来	130
宝宝早醒后啼哭怎么办	133
宝宝醒后爬出小床怎么办	134
第六章 家庭生活	135
兄弟姐妹的睡眠	136
实例研究:兄妹同在一间卧室的睡眠安排	139
独自抚养的宝宝的睡眠	145
双胞胎和三胞胎宝宝的睡眠	146
领养宝宝的睡眠	150
实例研究:帮助领养的2岁男宝宝学习良好的睡眠技巧	151

	给祖父母和保姆照看宝宝的建议	155
	保姆照看宝宝，如何做到更加细致和到位	158
第七章	对宝宝特殊时期的睡眠指导	163
	长牙	164
	腹绞痛	168
	吐奶	172
	碰撞头部	176
	实例研究：22 个月女宝宝在睡觉时碰撞头部 ...	177
	呕吐	180
	实例研究：13 个月女宝宝在睡觉时，只要身边 没人就会呕吐	181
	湿疹	185
	长期生病的宝宝	187
	有学习障碍或特殊要求的宝宝	191
第八章	做好宝宝睡眠训练的准备	195
	坚持写宝宝睡眠日记	196
	找出影响宝宝睡眠的因素	199
	实现你所确定的睡眠目标	202
	对宝宝进行睡眠训练要有信心	204
	训练宝宝睡眠应注意什么	206
第九章	如何帮助宝宝有更好的睡眠	209
	选择适合自己的睡眠方法	210
	设计宝宝睡眠方案	215

如何顺利完成睡眠计划	221
评估宝宝睡眠训练计划	224
你的睡眠方案劳而无获的原因	226
第十章 特殊情况下如何安排宝宝的睡眠	235
度假	237
搬家	240
家庭中的新生儿	241

引言 introduction

在本章中您将了解：

- 什么是科学的宝宝睡眠
- 认识宝宝睡眠问题的本质
- 如何找出宝宝睡眠问题的原因
- 怎样为你的宝宝选择正确的解决方法
- 怎样为你的宝宝量身定做睡眠计划

对所有人来说，养育宝宝的过程是我们一生中最为精彩的经历和回忆。但我们大多数人在养育宝宝的过程中，都曾有过太多的烦恼和疲惫，尤其是宝宝很小的时候总是在夜里醒来不停地哭闹时。

如果你选择了这本书，你就会有幸成为处在宝宝睡眠问题中的成千上万个父母中的一员。也许你会感到筋疲力尽，手忙脚乱甚至丧失信心。虽然你非常爱你的宝宝，也做好了承担做父母应尽的责任和辛劳，但是这种筋疲力尽的程度会远远超出你的想像。

本书会带给你一些好消息。不管你的宝宝存在着多么严重的睡眠问题，多么需要你无微不至的照顾，或者在你看到宝宝无法入睡时遭受的痛苦而心疼不已时，你在此书中总会找到某些适合你的方法，并能够帮助你改善宝宝的睡眠。

如果你的宝宝不肯睡觉，一定是因为某种原因。本书列举了影响宝宝睡眠的种种情况，帮你弄清妨碍宝宝安然入睡的原因，从而帮你找到解决问题的方法。更重要的是，你将会懂得如何做出一些适当的改变而使宝宝的睡眠也发生彻底的改变。

正如本书中所强调的那样，每个宝宝都是一个独立的个体，解决所有宝宝睡眠问题的万能钥匙是不存在的。只要你了解了宝宝睡眠的问题的原因所在，就可以从本书中所设计的一系列解决方法中选择出适合你和宝宝的办法。

但不是所有的宝宝和家庭都适合某种固定的统一模式。如果你意识到这一点，那就太好了，这意味着你现在就可以根据自己宝宝的特别需求、特殊医疗状况以及特定家庭环境划分不

同的类型。

你知道吗?

即使你的宝宝弱不禁风，而且因为医疗条件有限或其他方面存在缺陷，你仍然有许多方法来挖掘他/她的睡眠潜力。

在下面的一些章节里，你会了解到有关宝宝睡眠的类型和宝宝睡眠的价值。你将会发现一些有实用的建议，如你的宝宝最佳睡眠时间、如何建立一个完美的作息时间表、什么时间和怎样在夜间减少喂食，以及宝宝出现问题时该如何应对。你会知道怎样做才能够使宝宝安全、快乐而香甜地睡眠。

在阅读了有关睡眠性质这一章后，你就会把本书作为一本工具书，你会主动参照书中清晰明示的宝宝需求、说明与自己宝宝的类似问题相对照。书中还会有大量的真实生活案例研究，期待着能够与你产生共鸣。正如世上没有两个完全相同的宝宝一样，世上也不存在着两个完全相同的睡眠问题，但是许多有睡眠问题的宝宝却有着惊人的相似故事。希望你能够在书中寻找到有价值的信息，最终的目的不仅要让你知道宝宝存在着睡眠问题，同时还会帮助你找到解决宝宝睡眠问题的一些方法。这些案例研究会启发和鼓励你从容自信地改善宝宝的睡眠问题。

本书前8章的内容，将会引导你如何辨别自己的宝宝在睡眠方面存在的问题，还会进一步教你如何计划、设计、实施以及评估适合自家宝宝的睡眠方案。最后你会惊奇地发现，你的收获会非常大，宝宝的睡眠问题改善得也非常快。同时你也会感觉到，教会宝宝好好地睡觉也会给你带来回报和积极影响。

夜间起来照顾宝宝的闲暇时候，你能愉快而轻松地欣赏你的宝宝好好地睡觉。

随着宝宝的成长，他/她开始学习各种生活技能，诸如交流、运动和享受食物等，他/她同样需要你的帮助、指导和支持，正如你教宝宝学会睡眠一样。睡眠不仅是健康和成长所必须的，而且是生活的基本乐趣所在。花费点时间教宝宝享受睡眠是你给他/她的一笔巨大的投资，也是你给他/她的最好的礼物。

当你的宝宝休息得很好时，他/她会感到很满足、更有安全感、更喜欢嬉戏玩耍和学习。不仅如此，人在迫切需要休息时得到了充足休息，就有足够的体能去维持其他方面的重要关系和兴趣。还有一点对父母来说也很重要，那就是在你成功解决了宝宝的睡眠问题后，你会有一种成就感，对自己的这种身为父母的角色和身份信心倍增，你会真正地享受宝宝宝贵的婴儿时期。

请你注意：在本书中男宝宝和女宝宝人称代词的交替使用，只是便宜行事，而不是因为睡眠问题有年龄和性别的差异。

第一章 关于睡眠

在本章中您将了解：

- 怎样理解宝宝睡眠的作用
- 怎样帮助宝宝安稳地睡眠
- 关于宝宝睡眠的性质
- 有关宝宝睡眠的时间
- 有关宝宝白天的睡眠
- 宝宝就寝时间的安排
- 怎样减少宝宝床上死亡的风险
- 宝宝良好的睡眠需要什么
- 如何辨别宝宝的睡眠问题

本书是写给那些有睡眠问题的宝宝的父母看的。睡眠不仅具有调节功能，同时也是人生的一种美好享受过程。睡眠使我们的身体能够正常运转，精神状态达到最佳；睡眠还是一种纯粹的欢愉，结束一天的劳累工作后，没有什么比钻进温暖的被窝，或在周末的早晨赖在被窝里感觉更惬意了。

所以，我们要帮助宝宝像成人一样喜欢睡觉，拥有足够的睡眠，这样，宝宝才能在生理和心理方面健康成长，才能像成人一样储备身体所需要的能量，才会在白天变得更加活泼，更加理性。

由于伦理方面的因素，目前还没有宝宝失眠的临床试验，因此我们无法对其负面影响做科学评估。但我们至少可以说，在某种程度上宝宝失眠所产生的负面影响和成人是一样的。

成人失眠的研究给我们揭示了睡眠是维持身体和精神健康必不可少的因素。成人长时间失眠会变得意志消沉、精神涣散，在遭遇不测后难以从伤痛中恢复正常。如今我们也渐渐地明白，当我们人类在失眠时更容易受到病毒感染。

尽管如此，我们还是应记住，总体来说宝宝的身体都是健壮的。即使有些宝宝在夜间不好好睡觉，但在白天他们看起来仍然是活蹦乱跳的。

白天，乔书亚总是表现出讨人喜欢，欢快的样子，即使他在夜间没有睡好也是如此。以至于我们的朋友、亲戚，以及精力充沛的来客在听到我们抱怨说，这孩子夜间多么难伺候时都不敢相信。在别人听说我们要想想办法让他好好睡觉时，由于他的这种表现：看起来胃口那么好，又是那么快乐和健康，别人都认为我们夫妇俩在夸大其词，不愿给予我们帮助。不过谢

天谢地，现在他晚上睡得很好，我们也终于能够好好地休息了。现在我才能说我们和宝宝能够充分享受每一天了。

剑桥大学的研究指出，当成人与宝宝都感觉精疲力竭时，他们在白天的行为表现出了巨大的差异。非常有趣的是，在成人极度劳累后，他们的动作和思维会显得较为迟缓，会不停地打哈欠，显得昏昏欲睡、萎靡不振；而宝宝在白天如果感觉疲倦时，却会变得更加活跃和兴奋。

宝宝的这种过分好动，通常伴随着烦躁和哭闹，这正是典型的“过度疲劳”的外在行为表现。它会对宝宝的入睡能力带来很大的负面影响，包括白天的小睡和晚上的睡眠。

你知道吗？

晚上失眠的宝宝，白天更加好动。



宝宝睡眠的性质

当我们评价自己的宝宝睡眠质量时，要记住重要的一点，宝宝在夜间醒来是最正常不过的事情，家长大可不用担心，即使那些有“良好睡眠”的典范宝宝也会在夜间醒来数次。睡眠良好和睡眠有问题的区别在于宝宝醒来时是否情绪稳定，是否需要父母的帮助才能够重新入睡。

宝宝在晚上入睡后，他们不会连续数小时沉睡。对我们人类来说，睡眠的很多方面仍旧是相当奇特的未解之谜，但我们目前已经知道睡眠是由许多不同阶段和周期组成的。这些阶段

重要提示

如果你想增加宝宝在夜间好好睡觉的可能性，就要在他/她晚上入睡前；鼓励他/她，让他/她清楚地意识到他/她应该睡在自己的小床上。

宝宝睡着后再将他/她放到小床上，而在夜间受刺激惊醒时，他/她会发现身处陌生的地方，会感到困惑和警惕。

组成了不同的睡眠类型，而在夜间伴有短时间的清醒，形成有规律的周期性。换言之，在夜间睡眠期间他们会醒来。睡眠主要有两种类型，即活动睡眠（Rapid Eye Movement sleep, REM 睡眠）和安静睡眠（Non - Rapid Eye Movement sleep, NREM）^① 也称为慢波睡眠。

REM 和 NREM 睡眠

REM 和 NREM 睡眠代表睡眠的两个主要阶段，大家以前可能听说过，但是很少有人清楚它的确切含义。

自从阿瑟林斯基、克雷特曼（E. Aserinsky, N. kleitman, 1953）发现睡眠中出现快速眼球运动（rapideye movement, REM）的现象以来，很快对它进行了研究。在此现象中，肌肉紧张（tonus）虽消失，但外眼肌、颜面肌、手指肌却能突然地发生收缩。心搏、呼吸、血压等植物性神经机能不稳定而发生波动。虽然在深睡眠状态下，意识完全消失，但脑电波上却显示有与清醒时同样的低振幅快波。在这个时间常常做梦（70% ~ 80%）。把这以外的时间称为 NREM（non - REM sleep）、常规睡眠（ortho - sleep）或慢波睡眠（slow wave - sleep）。在睡眠中，NREM 相和 REM 相可反复地进行，因为成人的 REM 相持续 5 ~ 20 分钟左右，周期约 90 分钟，所以一夜间 REM 相要出现 3 ~ 6 次，占睡眠时间的 20% ~ 25%。新生儿的 REM 相占 50%，随年龄的增加而缩短。