

您为家有“夜哭郎”而烦恼不已吗？
您为让孩子和父母一起睡觉还是独立睡觉而犹豫不决吗？
本书将为您答疑解惑！



*I want to sleep with
Give parents and ch*

我要和你们一起睡

给父母与孩子一个安静的夜晚

西比乐·吕鲍尔德 著
张丽鸥 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



西比乐·吕鲍尔德 著
张丽鸥 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Published in its Original Edition with the title
Ich will bei euch schlafen!
by Urania Verlag in der Verlag Herder GmbH
Copyright © Urania Verlag in der Verlag Herder GmbH
This edition arranged by Himmer Winco
© for the Chinese edition: Publishing House of Electronics Industry

本书中文简体字版由北京  Winco 文化传媒有限公司独家授权，全书文、图局部或全部，未经同意不得转载或翻印。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-3911

图书在版编目 (CIP) 数据

我要和你们一起睡：给父母与孩子一个安静的夜晚/（瑞士）吕鲍尔德著；张丽鸥译.
北京：电子工业出版社，2012.2

ISBN 978-7-121-15736-3

I. ①我… II. ①吕… ②张… 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（2012）第011699号

责任编辑：牛晓丽

文字编辑：于 兰 项 红

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：900×1280 1/32 印张：5.375 字数：155千字

印 次：2012年2月第1次印刷

定 价：26.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

“您的孩子夜晚能够安睡吗？”这种关切的询问往往让年轻的父母们倍感压力，这种压力是由当今社会养育孩子的观念造成的。然而，为了让孩子能够自己安睡所采取的对孩子的哭喊置之不理和训练孩子睡眠的方法，忽视了孩子最基本的需求，也违背了孩子成长的规律。

现代行为生物学、人类学、神经学、儿科学和发展心理学对人类孩童时期的睡眠研究证明，在孩童时期强迫孩子一夜安睡对孩子的发展有弊无利。

西比乐·吕鲍尔德在本书中结合多学科的知识剖析了孩子的睡眠习惯，使父母可以从传统的观念中解放出来，对孩子的睡眠习惯有新的认识。本书提供了很多易于实施的建议，帮助父母更好地关注孩子，满足孩子受保护的需求。

本书可以被看成是突破固有观念、帮助孩子健康成长的辩护词。孩子婴儿时期和小时候的经历都直接影响着他们的精神状态，所有孩子在一周岁前（也就是学会说话之前）的经历，虽然具体的事情在随后的日子中不会被记忆唤醒，但当时的感觉却会永久保存，影响孩子的一生。所以，父母的行为决定了孩子的未来。

在陪伴孩子睡觉和整夜照顾孩子睡觉的过程中，父母都会非常警觉。用“敏感”这个词来形容父母的状态是最合适不过的了，这意味着，父母要感知孩子发出的任何一个信号，理解孩子发出的信号，并且立即做出反应，换句话说，就是给孩子任何他所需要的。这种做法会把孩子培养成家庭的小暴君吗？答案是否定的。当今社会普遍认为，父母的这种敏感是建立和孩子之间稳定关系的最好桥梁。事实上，长期的研究证明，父母与孩子在孩子幼年时期建立的这种稳定、亲密的关系，对孩子日后在情感上和心理上的发展都具有非常深远的影响，也能使孩子在应对生命中遇到的致命打击时，更具有百折不挠的精神和迅速治愈创伤的能力。

父母理解孩子的需求并给予孩子在成长时期必要的帮助，能够帮助孩子建立自信。在有安全感的环境中成长起来的孩子身心更健康，而且能够理解爱——这才是父母送给孩子的最好礼物。

特里西亚·海尔斯普特
临床心理医生、健康心理医生
www.kinderpsychologin.at
维也纳

目 录

引言	9
从睡眠和哭喊说起	15
孩子的睡眠和成人不同?	16
究竟什么是安睡?	18
孩子小的时候安睡真的值得父母向往吗?.....	21
孩子为什么会哭喊?	22
哭喊是孩子的交流手段.....	22
任孩子哭泣会给孩子带来压力.....	24
哭喊宝贝	25
孩子夜晚的时候需要我们在身边吗?	27
肢体接触	27
在母亲怀里入睡	29
夜间哺乳	31
建立亲密关系	33
是睡眠障碍还是错误的期盼?	37
是否应该让孩子尽早独立睡觉?	41
当今社会小家庭的案例分析.....	43

共同睡觉	49
什么是共同睡觉?	50
共同睡觉的好处	51
孩子夜晚的需求	54
和父亲的关系	56
性和亲密关系	59
共同睡觉要采取的安全措施	62
共同睡觉会带来婴儿猝死的危险?	63
不同文化中的共同睡觉	68
父母的体会	69
 让孩子安然入睡	75
柔和的人睡方法	76
符合孩子特点的人睡方法和其他建议	76
寻求专业的帮助	88
培养独立睡觉的方法	90
什么时候孩子才能彻底独立睡觉?	95
 谨慎对待睡眠训练	99
菲尔波尔方法	100
睡眠训练方法是否对每个孩子都有效?	103
孩子是个小暴君吗?	107

是父母无能吗?	112
睡眠教育的误区	115
泰迪熊、橡皮奶嘴和其他物品.....	121
暂时分离方法	123
睡眠训练值得推荐吗?	125
父母关于睡眠训练的经验（来自私人访谈）	128
 专家对睡眠训练和同床而眠的看法.....	 139
后记	165
附录 引用文献和扩展阅读	169

引言

和很小的孩子一起睡觉对父母来说可能真的是一件很具有挑战性的事情。说到睡眠，父母自然而然就会想到如何让孩子入睡和如何让孩子安睡这两个问题。睡眠训练能够保证有一些安稳的夜晚，但不会总是起作用，而且这种方法一直以来都有争议。孩子究竟应该在哪儿睡和如何睡？为了能够得出针对每个孩子不同情况的具体方法，父母必须了解一些关于睡眠的基本知识，这能够帮助父母更好地照顾孩子，也能够帮助父母少走弯路，更快地找到正确的、符合自己孩子特点的照顾孩子的方法。

孩子在入睡和安睡的过程中需要父母的陪伴。

对于父母来说，在孩子小的时候想要轻松生活是特别具有挑战性的事情，因为父母可能还没有为此做好准备。即将成为父母的人虽然对将要面对的情况有大致的猜测，但是他们并不知道和孩子一起生活到底是什么样的。

其实主要是和小孩子在一起的夜晚特别具有挑战性。对于有工作的父母而言，夜晚才是最耗费精力的时候。一个月大的宝宝最喜欢在晚上哭闹，要求长时间吃奶或者让父母抱着，很少能自己长时间躺着，这是因为夜晚的黑暗以及白天和父母长时间的分离，使孩子这个时候最需要和父母近距离接触，他们需要安全感，所以只有在父母的陪伴下才能入睡和安睡。而父母在经历了疲惫的一天之后，这时候最希望的莫过于孩子能安稳地睡觉、不哭不闹了。

面对其他孩子貌似能够安然入睡，而自己的孩子却不停哭闹这种情况，父母就会感到很有压力，他们害怕是因为自己做错了，这时他们宁愿相信外界的意见。年轻的父母经常会感到不自信，他们一方面缺乏必要的经验，另一方面也缺乏好的榜样。

我自己有两个孩子，从带这两个孩子的经验以及我和其他父母的交流得出，孩子睡眠的发育是漫长的生理发育和精神发育的过程。短期内强迫孩子快速入睡和安睡往往会对孩子造成长期的不良影响，这是以牺牲孩子的心理健康为代价的。

我的第一个儿子小时候遭遇了非常大的磨难，在出生后的三个月内，他不停地辗转于儿童医院的手术室、监护室和外科之间。

睡眠发育的过程是孩子成熟的过程。

在他生命最初的一段时间里，他身边没有亲人，不能与人进行任何肢体接触，他必须独自一人躺在医院的病床上。我和我丈夫尽量白天都在孩子身边，但是因为病房还要接待其他小病号，所以我们不可能长时间陪伴孩子。孩子周围的机器、线缆和橡皮管更是加大了我们抱他的难度。他出生两个星期之后，我才能第一次抱起他，又过了三个月，我才能抱着他给他哺乳。

但这还不是最糟糕的事，最糟糕的事是我们晚上不得不把他单独留在医院，因为医院不让我们睡在孩子的病房里。对于孩子来说，夜晚伴随他的除了睡梦中的哭喊之外就一无所有了。他转入普通病房之后，我才能在下午三点钟到医院陪伴他。我们在这段时间里对于孩子的未来特别担心，直到我们把孩子接回家才松了一口气。然而我们的家庭生活并不如我们开始所设想的，孩子的归来让我们的生活变得非常紧张。给孩子哺乳存在很大的困难，而且孩子的睡眠也很差。鉴于这些情况，让孩子在我们的床上跟我们一起睡觉就变得理所当然，这样我们能跟他有更多的肢体接触，能够让他在我们的身边，尽量有安全感。除此之外，只要孩子一有饿的迹象，我就马上给他哺乳。

我还非常喜欢晚上边给孩子哺乳，边哄孩子入睡。然而我发现孩子好像并不乐意，他常常大哭大喊，挥舞双拳，我们要费很大劲才能让他重新安静下来。我们抱着他轻轻摇晃，给他唱歌，并且轻轻地拍他的背部……我常常在半个小时之后就累得要命，然后我丈夫抱过孩子继续哄。等孩子睡着的时候，我们两个都已经筋疲力尽了。晚上孩子还会多次哭醒，每次哄他重新入睡都很难。这种状况持续了差不多一年。可能是由于孩子出生后的前几个星期受的罪太多，所以他几乎每晚都会被噩梦惊醒，我们需花费很长时间，才能让孩子安然入睡。

我为什么要在此讲述我个人的经历呢？

首先，我想说明我自己也有照顾小孩的经验，也有让小孩安然入睡的经验。我真的非常清楚，父母的体力什么时候会达到极限，而这种时候父母就有可能产生攻击行为，因为父母夜复一夜地被自己的孩子折磨醒。

孩子很少会出现真正的睡眠问题。

除此之外，我们当中很多人在第一个孩子出生之前常常对孩子抱有不现实的期望。孩子夜晚不能安睡是很多父母从未想到的，很多父母相信，孩子晚上不能安睡是自己照顾不周，是自己的错误。事实上，根据我的经验，孩子很少会出现真正的睡眠问题，大多数情况都是因为人们对孩子睡眠状况的期待发生了错误。就此，我会给大家提供一些非常有帮助的信息。

第二，我的第一个孩子差不多是从死神手中夺回来的，这让我理解了，一个健康的孩子有多么珍贵，健康的孩子对父母而言是天赐的礼物。当面对一个生病的孩子，或是面对可能失去孩子的危险的时候，我们会整日忧心。我们的儿子死里逃生，让我和我丈夫充满了感恩，也给了我们战胜夜晚困难的勇气，因为我们知道那些真正的磨难已经过去。

第三，我想给所有的父母信心，让他们相信，自己的孩子也可以通过更加柔和的方法学会睡眠。其实，用学习这个概念并不准确，因为孩子睡眠的进步是一个自然的成熟过程。理想情况下，孩子是自己学会安睡的。每个孩子迟早都有一天能一夜安睡。

每个孩子迟早都有一天能一夜安睡。

我的第一个儿子三岁之后睡眠就完全没有任何问题了。他一岁的时候，常常要哭喊一个小时才能入睡。他两岁的时候，我和我丈夫躺在他的身边，直到他入睡为止，这一般需要半个小时。他三岁的时候，睡前我们会给他讲一个小故事，和往常一样陪他躺一会儿，直到他入睡为止，这件事情仿佛不值得一提，因为他几乎在几分钟之内就睡得又深又沉了。对于孩子来说，这一刻是完美一天的结束，完全没有任何恐惧。在我写这本书的时候，我的孩子又前进了一步，他已经更喜欢自己一个人入睡。我对此感到非常惊讶，他居然不需要我的抚慰了，当然我也非常高兴。我的孩子给我上了最好的一

课，他自己可以学会睡眠，孩子向我们展示，只要他做好了准备，一切就会理所应当地发生。

我的第二个儿子要幸运得多，他有一个美好的开始，他刚一出生就在我们身边睡觉。因此，除了他生病以外，我们一般都能享受安稳的夜晚，我们又有了完全不同的人生经历。父母在有第一个孩子的时候，往往对孩子的一切都不确定，但当第二个孩子到来时，由于有了养育第一个孩子的经验，通常就没有那么多担心，能够让孩子自然而然地发育，照顾孩子也轻松多了。

每个孩子睡眠发育的状况都不相同。

每个孩子发育的速度都不一样，这主要由每个孩子自身的状况和周围的环境因素决定。

对于任何孩子而言，学习睡眠都是一个必须经历的过程。即使我们想要缩短这个过程，也绝不表示这对孩子的发育是有利的。给孩子足够的时间，让孩子自己掌握睡眠这项本领非常有意义。如果我们通过外界力量把这个过程给缩短了，就有可能阻碍孩子的身体发育。如果孩子在睡觉的时候没有任何恐惧和被强迫的感觉，那么孩子在日后的生活中就会对睡觉感觉良好，而且以后患睡眠障碍类疾病的概率也会大大降低。

从睡眠和哭喊说起

孩子的天性决定了孩子在睡眠上和成人有很大不同。掌握孩子睡眠的相关知识对于父母来说是非常重要的。

因为我们常常认为孩子良好的睡眠和成功的训练与教育密不可分，所以每当孩子出现睡眠问题时，父母都会感到有很大压力。在以后几部分内容中，我们将为您介绍更多关于睡眠的知识。这些知识能够帮助您回答一个最基本的问题：“孩子到底能不能整晚安睡？”请您自信地回答：“不能，孩子当然还无法做到整晚安睡！”或者直接忽略掉这个问题吧。

孩子的睡眠和成人不同？

婴儿出生后的一段时间内还没有形成规律的睡眠节奏，也就是说，孩子在这个阶段会在白天和夜晚多次入睡和醒来。只有在几个星期之后，睡眠的时间和醒着的时间才会逐渐变长并且更加有规律。

睡眠包含不同的阶段，每个阶段的睡眠时间都不相同。睡眠可以分为自主的快速眼动睡眠（REM睡眠，异相睡眠）、过渡睡眠和深度睡眠（非REM睡眠，非异相睡眠）。

随着年龄的增长，对快速眼动睡眠的需求会越来越少。还未出生的胎儿需要差不多100%的快速眼动睡眠，新生儿需要差不多50%的快速眼动睡眠，而成人则只需要15%~20%的快速眼动睡眠。

但是对于快速眼动睡眠的意义，人们在很长一段时间内都不太确定。今天人们已经知道，人的大脑在快速眼动睡眠这个阶段是非常活跃的。当睡眠过程中用到了肌肉群的时候，心脑血管的供血以及呼吸都会明显加快，这一点与深度睡眠不同。

快速眼动睡眠对于孩子的发育是非常重要的。

通过和动物进行对比，下面的结论非常明显：动物的生命等级越高，其脑部构造越完善，快速眼动睡眠占睡眠总时间的比例就越高。对于孩子的发育来说，快速眼动睡眠也是非常重要的，孩子的睡眠要尽可能保持在