



德国实用育儿经典系列 / 02

一本书，有效解决一个育儿难题！



*Jedes Kind Kann  
schlafen lernen*

[德]安妮特·卡斯特-察恩 哈特穆特·莫根罗特◎著 颜徽玲◎译

(0—6岁适用)

# 每个孩子都能 好好睡觉

让孩子迅速入眠、一晚安睡，7天就实现！



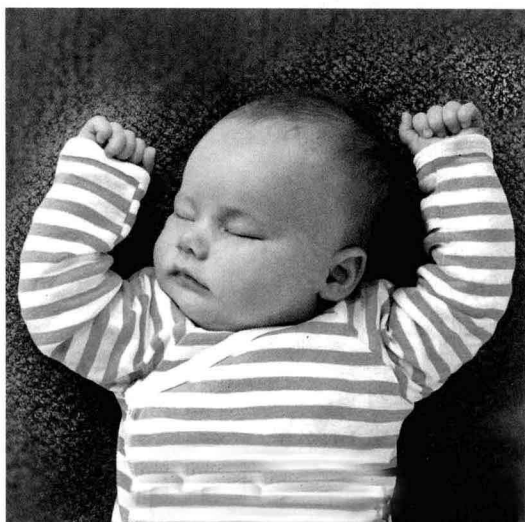
中信出版社 CHINA CITIC PRESS

*Jedes Kind Kann  
schlafen lernen*

[德]安妮特·卡斯特-察恩 哈特穆特·莫根罗特◎著 颜徽玲◎译

(0—6岁适用)

每个孩子都能  
**好好睡觉**



中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

每个孩子都能好好睡觉 / (德) 卡斯特-察恩, (德) 吴恨夕译; 颜徽玲译.

—北京: 中信出版社, 2010.6

书名原文: Jedes Kind kann schlafen lernen

ISBN 978-7-5086-2085-5

I. 每… II. ①卡… ②莫… ③颜… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 082085 号

Published originally under the title Jedes Kind kann schlafen lernen © 2007 by Grafe und Unzer Verlag GmbH, Munchen

Chinese Simplified Characters translation copyright © 2010 by China CITIC Press

Trough Bardon-Chinese Media Agency, 3F, No.150, Roosevelt Rd., Sec.2, Taipei 100, Taiwan

All rights reserved

本书仅限于中国大陆地区发行销售

## 每个孩子都能好好睡觉

MEIGE HAIZI DOUNENG HAOHAO SHUIJIAO

著 者: [德] 安妮特·卡斯特-察恩 哈特穆特·莫根罗特

译 者: 颜徽玲

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)  
(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 6 字 数: 100 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-7085

书 号: ISBN 978-7-5086-2085-5 / G · 445

定 价: 25.00 元

## 版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

## 作者的话

---

每个健康的孩子自6个月大都能学会好好睡觉。而且通常只要几天的时间，就可以让孩子独自入睡并睡到天亮。

许多父母觉得难以置信，但这就是我们一直坚持的想法。很多人会说我们的信息帮了大忙，每一句“谢谢，真的管用”都令我们高兴。不少年轻父母们也彼此分享了他们通过这本书的帮助取得成功的故事——难怪这本原来只是“秘密武器”的指南，最后可以成为拥有70万读者的畅销宝典，而且深获妈妈教室、托育机构和儿科医生的大力推荐。

我们也听到来自匿名网友的批评。然而，我们认为多数批评者可能没有完全读懂这本书。对于不同的睡眠问题，我们并非只提出一种解决方法，你可以从各种方法中找出一个最适当的处方。当然，你也应该倾听自己的心声，并考虑孩子的个体差异。

这几年来，我们在孩童睡眠行为及婴幼儿睡眠安全的领域里不断学习，我们的建议也获得许多科学证据的支持。此外，我们还从求诊案例和读者身上搜集到各种可能发生的问题及状况，并进一步研究出新的解决方法。对此我们不想保密，所以我们在新版的内容中作了一些编修调整，也补充了问卷及清楚的图表。

最后，祝福您和您的孩子很快都能好好睡觉。

安妮特·卡斯特-察恩

哈特穆特·莫根罗特

## 推荐序

---

### 好父母的智慧

将近10年在育儿杂志的工作经历常令我感慨：孩子的问题从来都“不简单”。“不简单”不仅是因为吃喝拉撒睡的每一件小事都足以将父母折磨得心力交瘁——同为妈妈，我自己在这方面有过切身的体会。“不简单”还因为几乎每个小问题的背后往往都埋藏着丰富的“宝藏”：

我的孩子吃得也太少了！为什么觉得少？因为隔壁的孩子吃得更多。为什么他要吃得跟隔壁的孩子一样多？因为我担心他不长个儿。他不长吗？长。那你还担心什么？我……我觉得他吃得少是因为我不会做吃的，我担心我不是个好妈妈。

……

是的，每个看似简单的生活习惯、睡眠或者营养问题的背后，往往也藏着教育问题、理解问题、行为问题，也包括父母自己的需求和心理问题。所以一个优秀的儿科医生往往也是经验丰富的儿童心理学家，而一个聪明的儿童心理学家往往也能洞悉妈妈内心的“秘密”。

这就是我喜欢这套丛书的原因。面对被提问过无数次，也被各种育儿书解答过无数次的睡眠、饮食、行为及教育问题，它提供的不仅仅是“怎么办”，还有“为什么”和“怎么做对你更适合”。它不仅分享养育知识，更帮助父母们搭建起一座充满爱和智慧的通往孩子内心的桥梁。

当你终于迎来一个甜美安宁的夜晚，当你们家的餐桌终于不再是战场，当愤怒和失望被爱接纳，当争执被理解消弭于无形，你学会的并不仅仅是如何教会孩子正确的行为，还有如何听孩子内心的声音，以及如何尊重自己作为父母的需要。而体会到这一点，你也就具备了“如何做个好父母”的智慧。

《父母世界》Parents杂志主编 钟煜

# 台湾人气妈妈博主试用心得： 如何让孩子好好睡觉？这本书告诉你！

★ Ashley 的分享：

每个家庭都自有一套睡眠方式，在该睡与不睡、同床与下床、开门与关门间，我们也许都还在寻找一种对夫妻、对孩子都是双赢的入睡模式。在这本书中，作者提出了各种能够让孩子们甚至父母都可以“好好睡觉”的方法。我特别喜欢每个主题后“重点整理”的部分，字里行间让人真实地感受到，父母对于孩子的所有教育或约束，其实都是由爱的付出与了解而形成的。我们只是由每天的入睡，告诉孩子另一种“亲近与安全感”。它与爱有关，与分开无关。

★ 水瓶面面的分享：

对于我这个睡眠受孩子影响甚多的妈妈来说，能阅读到此书，内心实在充满感激。如同本书前言所说：“每个健康的孩子自6个月大都能学会好好睡觉。而且通常只要几天的时间，就可以让孩子独自入睡并睡到天亮。”如果您和我一样，自孩子出生后便有一些关于睡眠的困扰，如果您希望找对方法、有效帮助孩子建立良好的睡眠习惯，那么请您一定要来阅读这本书，书中提供详尽的方法与步骤，协助您和您的孩子一夜好眠，是颇值一读的好书哟！

★彭菊仙Chu-Chu妈咪的分享：

我一手带大三只“磨娘精”，各种哄睡方法都用尽：抱、摇、拍、唱歌、牵手，到如今才读到本书震撼不已的论点：“需要父母哄睡觉的孩子，夜里平均少睡1个小时！”原来所有工夫都是帮倒忙，妨碍到宝贝学习自个儿“一觉到天明”！跟着本书这样做——简短的温馨仪式之后，立即画下句号，关灯、亲吻、道晚安，马上离开房间！6个月宝贝的生物钟已发育完全，可以在两天到两个星期内学会独自入睡，并且一觉到天亮！赶快试试本书的妙招！

★本书译者颜徽玲的分享：

是谁说孩子没满1岁前没法一觉到天明？

小女鳗鱼是个好奇的新生儿，一开始睡眠总时间还不到9小时。

长期的疲劳轰炸让我们在她4个月时，下决心实施这本宝典教的方法。计划开始第一天，她高声啼哭一个半小时，4天后，她已经可以在固定时间，不需特别协助情况下，白天睡两次、晚上睡过夜，总时数达14小时。白天我有固定时间做事，半夜也不用撑着疲惫的身体起床。真的是孩子睡得饱，爸妈心情好。

# 目录

# CONTENTS

- 作者的话 / VII
- 推荐序 / VIII
- 台湾人气妈妈博主试用心得 / IX

## 第一章 睡觉真美妙 / 1

---

### 我的孩子不肯睡 / 2

#### 儿科门诊经验 / 3

\* “救命啊，我不行了！” / 3

#### 故事的开始：我的亲身经历 / 4

\* 令人惊讶的知识 / 5

\* 睡不好的孩子 vs. 备感压力的父母 / 7

\* 睡眠状态研究 / 7

\* 重点整理 / 12

### 儿童睡眠知多少？ / 13

#### 你的孩子睡多久？ / 14

\* 宝宝的睡眠时间 / 14

\* 缺乏疲劳 / 20

\* 太早上床 / 21

#### 睡眠时到底发生了什么事？ / 22

\* 深睡期和做梦期 / 22

\* 婴儿睡眠形态的改变 / 23

\* 睡眠模式：入睡、苏醒、继续睡 / 24

#### 睡醒就哭 / 28

\* “为什么我的孩子半夜常会醒来哭闹？” / 28

重点整理 / 34



## 第二章 让你的孩子成为“易入睡宝宝” / 37

---

### 出生后的前6个月 / 38

宝宝怎么睡才安全? / 40

睡眠时间与入睡习惯 / 42

\* 换尿布和哺乳 / 43

\* 找到规律性周期 / 44

“爱哭宝宝” / 49

\* 搞定你的“爱哭宝宝” / 51

宝宝自己入睡的关键 / 53

\* 重点整理 / 55

### 从6个月到学龄前 / 56

睡前仪式 / 57

\* 良好的习惯 / 57

\* 念故事和说话 / 59

\* 让改变更容易 / 61

在爸妈的床上睡? / 64

\* 优点与缺点 / 65

该固定睡眠时间了 / 66

\* 固定时间就寝有助入睡 / 68

\* 有益的规律性 / 70

\* 重点整理 / 74

## 第三章 如何帮助宝宝好好睡觉 / 75

---

### 养成孩子规律的睡眠时间 / 76

我的孩子太早醒 / 78

\* 孩子早起，父母该怎么办? / 78

我的孩子睡得太晚 / 80

\* 如何帮助孩子早点上床睡觉? / 80

我的孩子半夜很清醒 / 83

\* 夜晚是用来睡觉的 / 84

\* 重点整理 / 87

让孩子学会一觉到天亮 / 88

不良的入睡习惯 / 90

\* 奶嘴的帮助 / 90

\* 在爸妈怀里 / 93

\* 身体接触 / 94

\* 母乳与奶瓶 / 95

\* 其他的助睡方式 / 96

改变入睡习惯 / 96

\* 任他哭闹? / 96

\* 睡眠学习计划 / 98

\* 计划的适度调整 / 103

利用睡眠记录监测成效 / 106

\* 替宝宝作睡眠记录 / 106

\* 可能的问题 / 109

\* 更多的建议 / 112

帮宝宝戒夜宵 / 114

\* 一些案例 / 115

我的孩子不睡自己的床 / 121

\* 在门口安置栅栏 / 122

\* 回自己床上去 / 122

\* 设定界限：“暂停” / 125

\* 独创的解决之道 / 131

疑虑与反思 / 133

\* 疑虑与利益间的权衡 / 134

睡眠学习计划常见问题解答 / 137

\* 重点整理 / 144

## 第四章 特殊的睡眠干扰问题 / 147

---

“夜晚不是我的朋友”：梦游、夜惊、做噩梦 / 148

梦游和夜惊症：深睡期中断的半苏醒状态 / 149

\* 梦游 / 150

\* 夜惊 / 151

恐惧夜晚和噩梦 / 156

\* 害怕上床睡觉 / 156

\* 噩梦 / 159

\* 是噩梦，还是夜惊症？ / 160

\* 重点整理 / 162

特殊问题协助 / 164

撞头与摇头晃脑 / 165

睡眠呼吸中止症 / 168

\* 睡眠呼吸中止症的特征 / 169

疼痛 / 169

智力障碍儿童 / 170

药物 / 171

\* 重点整理 / 173

附录 / 174

\* 问卷总整理 / 174

\* 我的睡眠记录表 / 176

\* 床边小故事 / 178

\* 反响 / 181

## 第一章

# 睡觉真美妙

### 本章你将读到：

- 我们与其他父母的育儿经验
- 孩子难入睡的问题有多普遍？
- 孩子难入睡会造成父母多大的困扰？
- 孩子需要多长的睡眠时间？
- 睡眠是如何发展的？
- 睡眠的确切进程是什么？
- 为什么孩子会在半夜醒来哭泣？



## ■ 儿科门诊经验

当初为父母者将他们的小宝贝带给亲友们看时，常常会被问到一个问题：“宝宝已经能睡过夜了吗？”

### “救命啊，我不行了！”

不论你是否享受孩子出生后的这几个月，你每天都必须和压力以及积累的疲劳作斗争。这绝对会影响问题的答案。

这同时也是儿科医生熟悉的问题。常常有父母来到诊所，先是骄傲地报告小宝贝的进展，然后总会叹息道：“要是她睡得好一点就好了……”或者：“他到底什么时候才能不在夜里把我从床上叫起来？我快不行了！”莫根罗特医生（本书的合著者）也为这个问题伤透脑筋。虽然身为儿科医生，但他对这个问题几乎是束手无策。

### 一夜17瓶奶

彼得和安妮卡是一对双胞胎。刚开始的时候，因为空间不足，他们全家人必须睡在同一个房间里。两个宝宝隔一两个小时就要各喝一次奶，也就是说，一个晚上下来必须为两个宝宝准备17瓶奶，另外还得温奶。

在爸爸妈妈轮流喂奶的情况下，两人都渐渐精疲力竭、不知如何是好，而且情况一直不见好转。甚至在万不得已的情况下，爸妈请儿科医生开了镇静剂，状况也没有得到改善。搬到较大的公寓之后，孩子和爸



安德烈娅7个月大的时候，一夜要喂7次奶。凌晨4点以前，她根本没办法真正睡着，每15~30分钟就会惊醒一次要吸吮奶嘴。甚至白天她也不愿意睡在自己的床上。

只有在行车时或是在婴儿车里，她才有可能小睡半小时，而且还不一定是在哪个时段睡；她的睡眠时间全天加起来不到9个小时。我睡得当然更少——每次只有30分钟，至多两个小时。这时候所谓妈妈经或者心理医生的专业知识都派不上用场，而育儿书籍也顶多就是告诉你夜里父母可以轮流起床照顾孩子，或者说3个月大的宝宝通常已经可以一觉到天明。但如果你的宝宝不是那么回事的话，“为什么不是这样？”“不是的话该怎么办呢？”这些问题他们根本没提，也几乎不能提供任何有效的建议。

我别无选择，只能过一日算一日。我的两个较大的孩子——6岁的儿子克里斯托夫和4岁的女儿卡塔琳娜——其实正值特别需要关爱的时候。克里斯托夫刚刚上小学，而卡塔琳娜则开始上幼儿园。他们在这个变动的时期所得到的关爱太少了，而我的婚姻也亮起红灯，所有的事情都不对劲了。我只能说命运似乎不太公平，身为母亲的我正在被一个睡不好的宝宝处罚，即使我已经将所有的爱都倾注在她的身上。

## 令人惊讶的知识

我不过是在U5检查（宝宝7个月大时的健康检查）时顺便跟我的儿科医生莫根罗特先生——也是本书的合著者——提及我的焦虑，我并不指望能得到任何有用的建议。因为对于我之前两个孩子的睡眠问题，他



也只是表现出没什么具体办法的同情而已。

然而这次不同了。他出乎意料地问我：“你希望情况能改善吗？”接下来我们展开了一段深谈。莫根罗特医生和我分享了他在波士顿一家著名的儿童医院进修的经验，在那儿他认识了儿童睡眠研究中心的负责人费贝尔教授。早在20世纪80年代中期，费贝尔教授就已经发展出一套方法，让父母不但能在短时间内就将孩子哄睡，并且还能一觉到天亮。莫根罗特医生把这套方法和相关论文都带回德国了。他把这些资料拿给我这个疲惫不堪的母亲看，让我喜出望外。

这回我真的是开了眼界。很快我就明白，为什么我的宝宝这么难入睡，以及之后我该注意什么。所有的一切都豁然开朗，只留下一个问题：“为什么我自己早没有想到？”

## 举手之劳立大功

我的小女儿安德烈娅成为我的第一个“病人”。两个星期之内，她学会了白天在固定的时间睡两个半小时，晚上则不间断地在她自己的小床上从8点睡到第二天早上7点。她的睡眠加起来，比之前至少多了3个小时，从此家里又有了生气，我们的生活质量也大大地提升了。只不过是举手之劳，居然可以获得这么大的正面效果！我们当然要让更多的父母知道这个有效的方法，也让大家了解宝宝睡眠的必要知识。从第三章开始我们会详细地介绍这个方法。

## 成功的合作就此开始

从此，莫根罗特医生和我展开了一段成果丰硕的合作。接下来的几