



夜间 育儿

——怎样让婴幼儿入睡

- 确定高要求的孩子
- 入睡仪式
- 恶梦
- 夜间喂奶
- 父母陪睡
- 有助睡眠的食物
- 对单亲父母和上班母亲的建议
- 鼓励睡午觉
- 旅行

William Sears, M.D. 著

王士先 译

上海科学技术文献出版社

责任编辑：何银莲

封面设计：徐利

做父母不仅是一项专职工作，而且是一项一天要干24小时的工作。《夜间育儿》一书可使这项工作变得轻松些，让全家（父亲、母亲、孩子）睡得好些。为解你之困，著名儿科学家威廉·西尔斯博士在本书中告诉你，怎样在你的孩子晚上睡不着觉时找到恰当的办法。这一《夜间育儿》新修订本加进了有关婴儿猝死综合征(SIDS)及其预防方法的最新研究成果，譬如放婴儿入睡时要背脊往下等。本书还增加了初版中提出的有关婴儿与父母一起睡能降低SIDS危险性的假设的进一步研究成果。从减少你的孩子晚上醒来的次数和提高你的应付能力出发，这本通情达理的指导书提供了对以下问题的全面而又仔细的忠告：

- 你的孩子应该睡在哪儿
- 是否应让你的孩子“哭哭透”
- 怎样让你的孩子入睡并睡得安稳
- 给孩子吃什么有助于他入睡
- 父亲在夜间育儿中的作用
- 轻松地把孩子放上床
- 其他

ISBN 7-5439-1918-4



9 787543 919181 >

ISBN 7-5439-1918-4/R.494

定价：15.00元

夜间育儿

——怎样让婴幼儿入睡

William Sears 著

王士先 译

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

夜间育儿:怎样让婴幼儿入睡/(美)西尔斯(Sears, W.)著;
王士先译.—上海:上海科学技术文献出版社,2002.1
ISBN 7-5439-1918-4

I.夜… II.①西…②王… III.婴幼儿—睡眠—基本知识
IV.R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 086060 号

夜 间 育 儿 ——怎样让婴幼儿入睡

William Sears 著 王士先 译

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海崇明晨光印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 字数 174 000


2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

印数:1-5 000

ISBN 7-5439-1918-4/R·494

定价:15.00元

First published in the United States under the title **NIGHTTIME PARENTING (Revised Edition)** by **William Sears**. Copyright © **William Sears, M. D., 1985, 1999**. Published by arrangement with **Plume**, a division of Penguin Putnam Inc.

La Leche League® and  are registered trademarks of La Leche League® International, Inc.

©中文版上海科学技术文献出版社2002

本书中文版通过上海市版权代理公司帮助获得

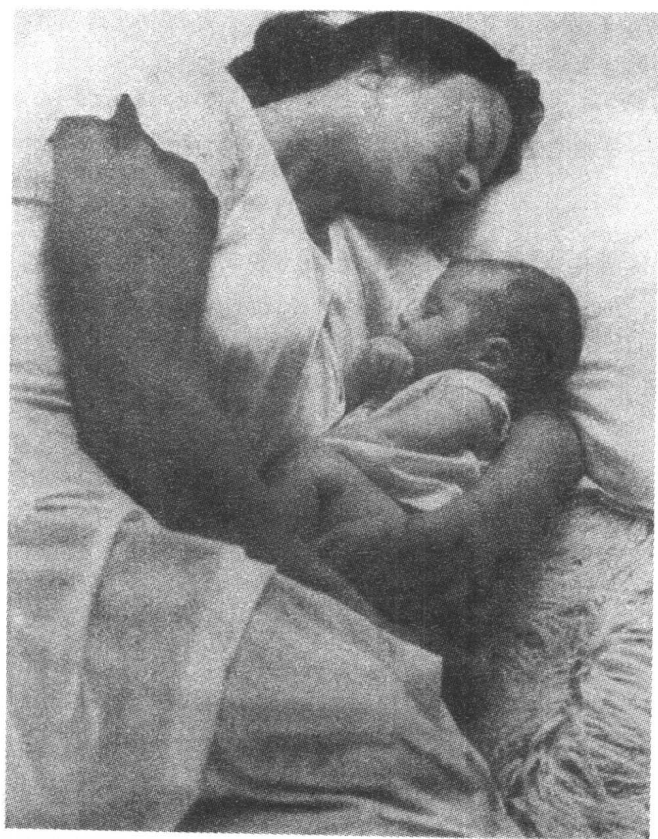
“感谢上帝,今天的母亲有了比尔·西尔斯博士。对他所说的内容他本人也深有体会。‘相信我,我带过孩子,’他好像在这么说。我们也确实相信他,因为他对孩子的爱和对孩子的需求的了解明显地在全书中贯穿始终……本书将帮助初为父母者养育出更快乐、更结实的孩子。”

——摘自 La Leche 国际联盟创立者玛丽·怀特所写序言

《夜间育儿》帮助父母了解婴儿和成人的睡眠有什么不同和为什么不同,通过寻求有效的解决办法来支持父母的信心。西尔斯博士甚至还介绍了有些夜间育儿方式怎样能起到降低生育率和减少婴儿猝死综合征风险的作用。

夜 间 育 儿

医学博士威廉·西尔斯是美国加利福尼亚州帕萨迪纳市的私人开业医生,南加利福尼亚大学的儿科学副教授,儿童养育和保育方面的作家并经常发表有关这方面的演说。西尔斯博士及其夫人玛莎——一位合格的 La Leche 国际联盟领袖——是 8 个孩子的父母。



序

西尔斯博士,我们需要你的时候你在哪儿呢?你要是能年纪大一点儿(大许多)该有多好啊!那你就能够在 La Leche 国际联盟成立的初期,在我们初为人父母时写出这本奇妙的书来了。我们那时候是多么艰苦地互相帮助,以摆脱那些强加在我们——可怜的母亲头上的她们那一代的儿科权威提出的愚蠢的、不合逻辑的“规矩”!

显然,当时那些医生很少有哺育婴幼儿的亲身经验。我仍能记得我婆婆讲述的她当年坐在孩子的摇篮旁、双泪直流却不敢去抱起她那可怜的哭叫着的孩子、生怕养坏他个性的那些夜晚。(幸亏她的聪明和爱心,终于舍弃了那些专家的训令,那孩子结果养得很好。事实上,他现在成了我的丈夫。)

我自己的母亲跟我们说,她的8个孩子除了一个之外,长到6周大时就能一夜睡到天明了。那个例外,我的小弟弟,不愿意遵守这个规矩,他花了整整3个月才停止了可怜的哭叫,一夜睡到了天明。尽管如此,出于一个母亲天生的对自己孩子的关心,我们在养育孩子方面倒也不算太糟糕。

感谢上帝,今天的母亲有了比尔·西尔斯博士。对他所说的内容他本人也深有体会。“相信我,我带过孩子,”他好像在这么说。我们也确实相信他,因为他对孩子的爱和对孩子的需求的了解明

显地在全书中贯穿始终。这一点重复了《母乳喂养艺术》一书中表达的信念,是符合 La Leche 国际联盟的基本原则的。最重要的一点是他对于婚姻制度和家庭的尊重。他说,孩子需要父亲和母亲,他们在一个巩固的家庭结构中能成长得最好。

西尔斯博士著作中有关上班母亲的那部分内容无疑对不得不在育儿期间离开孩子的母亲是有帮助的。然而,他毫不犹豫地指出,由专职母亲来哺育孩子则更好。

对于母亲担心的事情——例如对婴儿猝死综合征(SIDS)的担心,西尔斯博士又是多么让人放心啊!他在本书中说的无疑是正确的:在母乳喂养的孩子中,以及很可能在跟母亲睡的孩子中,罹患婴儿猝死综合征的比例较小。母亲对她们正在喂奶的婴儿有一种特殊的第六感觉。我相信这一点:不管是睡着还是醒着,一个喂奶的母亲总是以一种特殊的方式与她的孩子维系在一起。但愿那些说有孩子在身边就睡不着的新母亲能听从西尔斯博士的劝告,试着和孩子一起睡。这样做真的有好处,而且最终双方都会感到更加幸福。

读《夜间育儿》给我带来了许多回忆。我们是过去时代的父母,那时我们知道那种老办法——让孩子哭哭透——是不对的,但是我们一点儿也不知道该怎么办。我就是那样的:在凌晨3点钟抱着哭闹着的婴儿在地板上走来走去,感到自己一辈子再也睡不够的了,心里拼命压下把孩子从最近的一扇窗子里扔出去的强烈的冲动。现在,使我惊异的是:尽管我曾经度过了那么多的不眠之夜,并且害怕过自己永远也睡不够,可今天,许多年以后,我已经几乎把这一切全都忘了。我实际上的确是睡足了,尽管我花了相当一段时间才学会不要试图让小孩子去适应成人的模式。我们的孩子们最后的确是和我们一起睡的,我们停止了使用童床。当精力充沛的学步儿童在晚上的大部分时间里手脚并用地在父母身上、头上爬来爬去,从而需要伸手摊脚的空间时,我们用一块传统的床

垫铺在地板上(那时候我们听都没听说过什么大号床垫!)

我会高高兴兴地让孩子在我脸上踢上几脚来换取从前的孩子们经历过的可怕的哭闹的夜晚。当孩子四五岁时,再也不用拿‘看看床底下有没有妖怪’来吓唬他们了。他们其实知道床底下除了满是灰尘之外什么也没有。

今天那些正处在养育孩子的年轻父母们应该知道,他们的努力会有回报的。理解孩子的行为的原因能大大帮助我们坚持下去,帮助我们接受甚至享受那些看上去无穷无尽的专职育儿过程。回报会来到的,可能不是马上来到,而是以后。我记得曾经担任过多年 La Leche 国际联盟顾问的赫伯特·雷特纳博士说过的几句话:“宁可在你的孩子小的时候损失一些睡眠时间,也不要等到他们大了以后为他们担心得睡不着。”

本书应与《母乳喂养艺术》一书并列于书架之上。它将帮助新做父母者养育出更快乐、更结实的孩子。这些孩子从出生起就知道,他们最爱的人——他们的父母——是可以依赖的,因而在他们自己步入社会时满怀信心并有安全感。已经得到满足的需求不再要求解决。这些孩子可以自由成长、发展,成为独立自主的人。最宝贵的一点是:他们具有家庭生活的第一手宝贵经验,这样,当轮到他们时,他们将能与他们的孩子共享这些经验并使之传下去。

谢谢你,西尔斯博士。这份感谢来自一个祖母,她是经过艰苦奋斗才学懂了这一点的。

——La Leche 国际联盟创立者 玛丽·怀特

引 言

“我要是能睡上一整个晚上就好了!”成百上千万累极了的父母都这么说。他们每天晚上硬撑着既想做一个好父母,又渴望睡上一整晚好觉。

许多晚上需要照顾孩子的父母们对他们的切身体会与从朋友、亲戚和医生那里听到的忠告之间的矛盾感到困惑。当他们的孩子在凌晨3点钟(当晚第三次)醒来时,父母的直觉告诉他们应该起来安慰哭闹的孩子,但别人的忠告却是:“让孩子哭哭够。”谁对谁错?我写这本《夜间育儿》就是想帮助父母亲回答这个问题。

当我刚刚开始做儿科医生时,我所面对的现实是:医生在那些最让父母头疼的问题方面所受到的训练最少。“医生,让孩子和我们睡在一起可以吗?”“当我们的孩子醒过来哭的时候,我应该去照顾他,或者这样会把孩子宠坏?”这些是来自父母的真实的问题,它们应该得到真实的答案。但是我过去不知道答案。医学院里没有上过有关孩子应该睡在哪里和婴儿为什么哭的课程。

等到我和我的妻子自己成了孩子的父母,努力想形成我们自己的育儿方法时,我们看了许多有关养育孩子的书籍,但是感到困惑不解。我们就不再去听书上的。那些可尊敬的育儿专家用的是避重就轻的手法。他们提出的忠告简单而又直截了当。“如果你的孩子第一晚哭一个小时,第二晚哭45分钟,第三晚哭30分钟,

那么第四晚他就会一下子睡着了。”这种生硬的忠告对我就不适合，但我吃不准是什么道理。我无法把这种方法用到我自己的孩子身上，因此，我当然不会向我的病人提供这些忠告。在实践中我很早就懂得，养育孩子中的大多数问题是没有简单的解决办法的。

然后有一天，我的一个聪明的同行把我叫到一边，向我吐露了他的秘密：当他想要了解有关带孩子的某个难题的答案时，他就去问一个有经验的直觉敏锐的母亲。我终于知道了！这是一个简单的主意，但这是个好主意。我决心向有经验的母亲们学习。我特别着手去了解以下几个有关睡眠的问题的答案：

为什么在有的家庭中睡眠问题不像别的家庭那样突出？

为什么有些孩子睡得较好？

为什么有些父母处理得比别的父母好？

什么方法在大多数情况下对大多数父母有效果？为什么？

我在访问每一个回答这些问题的父亲或母亲时，都要把他们什么方法有效、什么方法无效的答案记录下来。当我变得对夜间育儿问题更加感兴趣时，我寄出了一份调查表给那些我信任的父母亲们。在《夜间育儿》一书中就包括了收集到的 5000 多位父母亲提出的忠告。

就在这些年里上帝赐给我 8 个孩子和一个可说是直觉敏锐的母亲——妻子。我把我自己怎样让孩子睡觉的理论付诸于实践。我在本书中提倡的育儿方法都是我自己亲身实践过的——靠着这些方法睡觉的。它们确实有效！

当你的孩子晚上醒来的时间超过你能对付的能力时，就产生了睡眠问题。《夜间育儿》这本书是针对下面两个变化因素设计的：怎样减少你的孩子晚上醒来的时间和怎样提高你处理这种情况的能力。书中很多内容旨在帮助你懂得：婴儿也好，幼儿也好，

他们只是在做他们应该做的事，因为他们本来就是“设计”成这样的。例如，我会帮你懂得为什么婴儿不是设计成能一夜睡到天明的。

本书的一个目标是帮助父母和孩子达到睡眠协调。我对父母的直觉和婴儿表达他们需求的能力有足够信心，深信如果信号的发出者和接受者能够使他们的通信网络运作起来，就可以达到睡眠的协调。这不是一本“让你的孩子哭哭够”的书。这是一本“学会怎样听懂你的孩子并作出反应”的书。当你达到了这一灵敏度和协调程度，你就会把有孩子看作是一种享受，而你的孩子会感到无忧无虑，生活在爱的海洋之中。

不肯入睡的孩子会让全家不得安生，会使他父母的婚姻出现紧张状态，使父母精疲力竭。不过，父母的精疲力竭很少是由于孩子的过错，那是社会的过错，因为在现今的社会里原来的几代同堂的大家庭已经解体，也就是没有了传统的对父母的支持体系。远古以来，从来没有要求过一个母亲在几乎没有什么感情支持的情况下为这么多的人做这么多的事。在《夜间育儿》一书中我将提出一些建议，有关怎样避免父母亲过度疲劳以及怎样建立一个支持体系，让母亲们在照顾孩子时多出一双手，让父亲们有机会真正起到作用。

在全书中我到处提到了睡眠理论研究，这些研究对理解和熬过你的孩子的夜间需求有着实际的意义。书中结合实际情景介绍了对付孩子睡不着和哭闹的夜晚的一些创造性想法，以及我自己家里发生过的夜间育儿的故事。上帝不会专门赐给儿科医生夜间睡得好的孩子。我自己也曾经花费大量时间在夜间充当父亲的角色。

怎样阅读本书

要从本书中得到最大好处(以及最多睡眠)，我建议准父母们

和新生儿的父母们阅读全书,以便预防严重的睡眠问题。对于那些孩子已经出现了睡不好情况的父母,本书可用作对付某些特定的夜间问题的参考书。我希望这本书对那些处在要给夜间育儿问题提供建议的人(如祖父母、顾问和卫生保健工作者)也有帮助。要记住,初做父母者特别容易接受育儿方面的忠告,因为他们爱他们的孩子,尊重提供忠告的专家。我相信,《夜间育儿》一书将帮助提供忠告者保持这种尊重。

从本书第一版出版到现在,已经有14年了。在这段时间里,我的家庭里又增加了3个儿女和4个孙儿女。我们一直不断地看到,满足孩子的夜间需求是有回报的。我们的儿女和孙儿女全都睡得很好,拥有良好的睡眠习惯。孩子们抱在我们臂弯里、偎在母亲胸前和睡在我们床上的时间只是他们生命中的一小部分,然而有关我们对他们的爱和随时在他们身边的记忆却会伴随他们一辈子。这些好处甚至可延续到下一代。

医学博士威廉·西尔斯

目 录

序

引言

第一章 亲子式育儿法——一种有效的育儿方式	(1)
什么是亲子式育儿法.....	(1)
对父母有什么好处(即回报).....	(7)
对孩子有什么好处.....	(10)
第二章 孩子与成人的睡眠方式有什么不同? 为什么	(13)
睡眠的状态和阶段.....	(13)
“医生,我的孩子晚上不能一夜睡到天明!”.....	(17)
“一般”的孩子是怎样进入睡眠成熟期并开始安 定下来的.....	(20)
对生存和发育的好处.....	(21)
第三章 孩子应当睡在哪里	(22)
与孩子同睡的好处.....	(24)
父母亲为何犹豫不决.....	(35)
与孩子同睡看上去不起作用的原因.....	(45)
其他睡眠安排方式.....	(52)
父母与孩子同睡对自尊心和纪律性的影响.....	(55)
第四章 怎样让你的孩子入睡并睡得安稳	(56)
亲子式育儿有助于让孩子睡得好些.....	(56)
安眠药怎么样?.....	(72)

快乐的开始,爱的结束	(73)
第五章 让孩子哭哭够吗	(74)
母亲-孩子的交流网络是怎样建立起来的	(75)
让孩子哭究竟管不管用	(78)
夜间敏感性的基本原则	(82)
第六章 催眠食物	(83)
母乳喂养有助于夜间育儿	(83)
母乳喂养的新生儿晚上醒来的模式	(86)
晚间喂奶提示	(88)
对婴儿睡眠有干扰作用的食物	(91)
能改善睡眠的食物	(93)
第七章 婴幼儿晚上醒来的原因	(95)
导致晚上醒来的情感方面的原因	(95)
导致晚上醒来的身体方面的原因	(96)
环境因素	(97)
医学因素	(100)
坚持不懈的夜啼郎	(104)
第八章 高要求孩子的夜间育儿法	(107)
确定高要求的孩子	(107)
高要求孩子的睡眠问题	(108)
带大你的高要求孩子并与他一起成长	(111)
在养育高要求孩子时怎样避免精疲力竭	(118)
第九章 晚间怎样做父亲	(121)
正常的父亲的感情	(121)
一个信任问题	(124)
对于遵循亲子式育儿法做父亲的建议	(125)
当爸爸不在时	(132)
对你有什么好处?	(132)

第十章 夜间育儿:孩子不要生得太密的关键	(134)
母乳喂养是怎样起到避孕作用的	(134)
母乳喂养避孕效果的证据	(135)
第十一章 孩子入睡和醒来时的常见不适	(140)
快速眼动睡眠期间出现的不适	(140)
非快速眼动睡眠期间出现的不适	(142)
尿床	(144)
晚间吮吸大拇指	(149)
第十二章 夜间育儿和婴儿猝死综合征	(151)
婴儿猝死综合征和睡眠	(152)
育儿方式是怎样降低婴儿猝死综合征的风险的	(158)
其他有可能降低婴儿猝死综合征风险的夜间育儿做法	(163)
第十三章 午睡时间:通向精神健全的纽带	(166)
婴儿需要多少次午睡?	(166)
鼓励午睡	(167)
第十四章 准备好睡觉的窝:睡觉用的家具	(171)
摇篮	(171)
童床	(172)
最重要的“婴儿用家具”	(176)
第十五章 单亲父母夜间育儿	(177)
一贯性	(177)
第十六章 特殊情况下的夜间育儿	(180)
母亲上班	(180)
晚间请别人照看孩子	(182)
旅行和儿童	(183)
早产儿	(183)
生病和住院的孩子	(184)
第十七章 一个晚上讲的故事作为结束	(186)

第一章

亲子式育儿法 ——一种有效的育儿方式

每天,准父母们络绎不绝地来到我的诊所,提出一些急切的问题:“我们这是生第一个孩子。我们真想正确对待我们的孩子。你能否给我们一些忠告怎样有一个好的开始?”我对这些夫妇的回答,是建议他们采取一种在大多数情况下对大多数夫妇有用的育儿方式,即亲子式育儿法。夜间育儿是这种总的育儿方法的一部分。

亲子式育儿法帮助一位父亲或母亲达到两个主要目的:

1. 了解孩子。
2. 帮助孩子感觉舒服。

当孩子感觉舒服时,他的行为就会正常,他就会给父母带来欢乐。我要求作为父母,你们要享受有孩子的欢乐。

什么是亲子式育儿法

向你进一步介绍亲子式育儿法的做法,是告诉你一些有关亲