



育儿宝典

III

让你的宝宝睡得好，长得好



婴幼儿睡眠指南

The Baby and Toddler Sleep Programme



【英】 John Pearce 著
Jane Bidder 译
李 赛 译



中国轻工业出版社



育儿宝典 III

中国轻工业出版社

- ★ 初次妊娠与分娩
- ★ 快乐育儿第一年
- ★ 婴幼儿睡眠指南
- ★ 教你听懂婴儿的啼哭
- ★ 1~3岁幼儿行为培养指南
- ★ 快快乐乐坐月子
- ★ 母亲性格如何影响孩子

 中国轻工业出版社



ISBN 7-5019-2993-9



9 787501 929931 >

ISBN 7-5019-2993-9/TS·1812

定价：85.00元(共7册),本册定价：12.00元

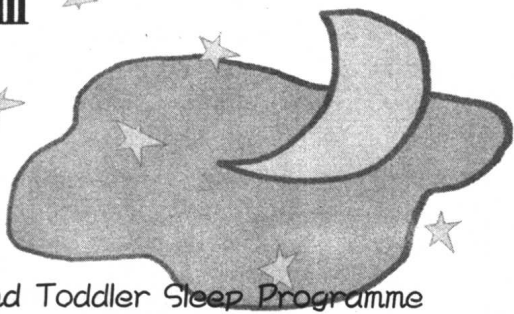
262943

R174
P261
2001
C.1



育儿金典
YU ER JIN DIAN

III



The Baby and Toddler Sleep Programme

婴幼儿睡眠指南

【英】John Pearce 著
Jane Bidder 著
李 赛 译
度



00100543



中国轻工业出版社

EB034/03

关于作者

约翰·皮尔斯博士(Professor John Pearce)是诺丁汉大学(University of Nottingham)的儿童和青少年精神病学的教授。他已经完成了从许多方面写给父母们的很实用的书籍，以及写给报刊的大量文章。他是关于抚养孩子问题的国内和国际会议的发言人，也是许多专业机构和专业委员会的成员之一。

简·彼得在过去的20年中，一直是一名记者，她为许多种报刊撰写文章，如《妇女》(Woman)、《妇女和家庭》(Woman & Home)、《时代》(The times)、《每日电报》(The Daily Telegraph)。她同一名律师结了婚，有三个孩子。这样，他们就知道了所有的不眠之夜！简就代表了本书中最柔和的做法。

译者的话

很高兴能将约翰·皮尔斯博士和简·彼得所著的这本书介绍给大家。约翰·皮尔斯博士是英国关于抚养孩子问题的国内和国际会议的发言人，简·彼得也在育儿方面有丰富的经验。你的孩子晚上睡得安稳吗？你的孩子是否不愿按时上床睡觉，而是赖在电视机旁？你帮助孩子建立起好的睡眠习惯了吗？约翰·皮尔斯博士会帮助你解开孩子睡眠问题的疑团，他向读者介绍了在培养孩子良好睡眠习惯过程中的一些常见问题及有效方法，非常值得借鉴。

希望这本书能给那些准备作父母和刚刚作了父母的朋友们一些帮助。愿您们能从疲惫和烦恼中解脱出来，培养出一个健康、活泼、聪明、快乐的宝宝。

在此我衷心地感谢在本书翻译过程中给予我很大支持和帮助的家人和朋友们。

引言

收拾一下你收到的祝贺宝宝出世的贺卡，你肯定至少能发现一张画有新爸爸的卡通图像。

新爸爸穿着带有烛芯图案的晨衣站在那里，带有黑眼圈的眼睛半闭着。背景上，有一个哭闹着的婴儿——更形象一点——挂钟的指针指向了凌晨3点！

我们不由得笑了，因为，作为家长，我们知道，这很贴近事实。

新父母们通常都会睡眠不足。突然之间，他们从一个正常的有教养的成年人的生活中，跌落到一种半昏迷状态。他们整天围绕着一个婴儿转，这个小婴儿在他们最不希望他睡觉时，睡得很香（请您注意，在本书中，除了描写具体的孩子，我们都将你的孩子称为“他”，不是因为我们有任何偏见，只是为了将母亲和临时保姆同你的孩子区分开来。）

随着婴儿的长大，你的生活并不一定总是有所好转。在6周至5岁，甚至更大些的孩子的母亲之间，最常讨论的问题和谈话的主题是“你的孩子能够一觉睡到天亮吗”？母亲们经常问起的另一个问题是“你的孩子在晚上还爬到你的床上去吗”？

有一位我认识的健康专家曾高兴地告诉我，在



战争期间，日本曾经把剥夺人的睡眠当作一种刑罚。她的话在当时使我很气愤，我知道缺乏睡眠是很痛苦的。我所需要的是一本关于如何对待不愿睡觉的孩子，如何让孩子睡觉以使我得到多一些的休息的书。

有些婴儿确实能够在晚间安然入睡，这有时是你的幸运。但是，由于父母所做的努力，孩子也能够安然入睡。是的，你能够对孩子的睡眠做出努力，就像你把食物送进那张不情愿张开的小嘴一样。或者就像你告诉你的初学走路的婴儿他能够在晚上不尿床一样。

和许多习惯一样，睡眠习惯是我们作父母的应该为孩子培养的。如果你从这个角度看问题，睡眠习惯的建立就可以成为一个可以达到的目标。不是依靠运气，你能够训练你的孩子和你自己拥有一个不受打扰的夜晚。

但是，睡眠习惯的建立可能很费时。而且你可能会感到，你在当时并没有从中获益很多。

如果你坚持下去，最终会发现，的确受益匪浅。你不仅获得了你所急需的休息，也保证了你的孩子的充分休息，孩子也学到了在通往自立的漫长道路上的一课。

这么做还有其他好处。如果你让孩子建立了一个规律的睡眠习惯，全家都会受益。不仅仅是你，还有你的伴侣。还记得他吗？是他首先让你陷入此境的！这同样有益于那些需要你关心的你的其他孩子。

讲了这么多理论。如何去实践呢？我们怎样才能真正让我们哭闹着的婴儿或初学走路的婴儿上床睡觉呢？

请你继续读下去，看看该怎么做。

The Baby and Toddler Sleep Programme (《婴幼儿睡眠指南》)

Text copyright © John Pearce and Jane Bidder 1997

Cover illustration copyright © Nicola Smee 1997

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the copyright owners.

目 录



1	第一章 也谈睡眠
2	每个人都是不同的
2	杰里米
3	哪儿出了问题
4	为什么要有规律的睡眠
5	帮助就在手边
7	就寝比睡眠本身更重要
8	成长
9	安全和谨慎
10	拥有自己的时间
10	其他人是怎么做的
12	什么是正常的
13	马丁
14	养成一个好习惯
15	詹尼佛
17	你的个人图表
18	睡眠调查问卷
21	父母行为调查单
25	第二章 安全与让孩子就寝
26	安全
29	让孩子就寝
30	新生儿





31	加里
32	年龄大一些的孩子和初学走路的幼儿
33	建议的就寝习惯
35	常见的问题
37	萨门斯
40	罗伯特
45	习惯不起作用
46	安娜
49	就寝时间
51	保罗
52	一个好习惯：总结
55	第三章 让孩子呆在他自己的床上
56	伯蒂
58	迈出从小儿床到普通床的一步
59	要坚决！
61	婴儿的哭
64	大一些的婴儿和初学走路的婴儿
65	让孩子上床
66	萨莉
68	孩子逃掉了
71	托马斯
72	“心理锁”没有效果
79	达瑞恩
80	做些什么
81	莉萨
84	过度活跃的孩子
85	詹米
89	艾伦



	90	退一步的方法
	92	第四章 任由孩子去哭
	93	当孩子哭时，你该做些什么
	95	三天的睡眠计划
	95	丽贝卡
	103	比利
	107	“我试了一些办法，但……”
	108	萨拉
	112	共居一屋
	115	第五章 在夜间醒来
	118	在夜间醒来是很正常的吗
	119	如果我的孩子醒了，我该做些什么
	121	卡罗琳
	123	做你孩子的“傀儡”
	129	起床溜达
	130	建立自己的房子里的报警系统
	131	彼得
	137	第六章 夜间的问题
	139	雷切尔
	141	本
	149	克莱尔
	151	婴儿猝死
	153	第七章 早安
	154	还没有到早晨呢
	155	起床的时间到了
	157	奖励
	159	正面的处罚



160

161

163

164



166

167

168

169

174

175



178

180

181

182

183



185

186

188

189

191



191

193

第八章 如果其他的方法都失败了

打他还是不打他

约翰

我能做些什么

使用药物的缺点

第九章 打破了常规

在白天时打盹儿

如何在不影响就寝常规的前提下

培养一个好的白天打盹儿的习惯

乔治

外出度假

学校的假期

第十章 年龄稍长的孩子

“我不想上床睡觉”

“我睡不着”

你的年长一些的孩子需要多少睡眠

制定的规矩就是要被破坏的

第十一章 自己的时间

你和你的伴侣

在夜间怎样使你不同你的孩子接触

你自己小时候的睡眠模式

你的健康和心情

结束语 我的孩子仍旧不肯睡觉!



第一章 也谈睡眠

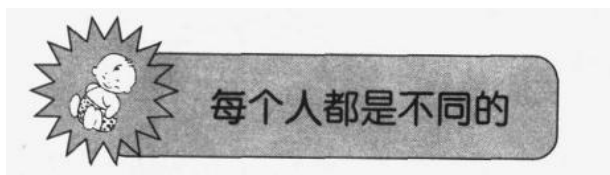




每个人都需要睡眠，不仅孩子需要，他们的父母也一样需要。当我们得到了充分的休息后，那种良好的感觉是多么的美妙啊。在我们自己感觉很好的时候，对付那些棘手的孩子也容易些。而睡眠能促成这种良好的感觉。

虽然我们知道我们需要睡眠，但如何对付一个每隔半小时醒一次的婴儿，或是一个每天两点起床的初学走路的婴儿？

我们告诉自己，我们需要睡眠，并且教会我们的孩子快乐地呆在他们的床上。我们坚持并且坚信我们会成功。



睡眠不能随意而为之，但它是个习惯，是一个孩子需要最早养成的日常习惯之一。

然而，在5岁以下的孩子中，每3个就有1个睡眠不好。而且在他们之中，30%的人有严重的问题。



杰里米9个月了。他是第二个孩子，他的父母很惊讶他刚一出生就那么棘手。杰里米似乎很爱哭，但又不是一般的哭：



他会尖叫，脸变得通红，他的小身体随着愤怒的呼喊而变得僵直。他很不好喂，不易安定下来，他扭动着，不让别人抱。他的母亲开始觉得，一定是自己做错了什么，或是从医院抱错了孩子。她向健康保健医生请教，但是并没发现杰里米有什么问题。杰里米的母亲从一些杂志中读到，一些孩子一出生就有些急躁，他们的行为像杰里米一样。她很高兴地了解到大多数急躁的孩子会逐渐安定下来。文章建议，对像杰里米一样的孩子可以通过日常的大量的严格限制来控制他们的坏行为。与此同时，他们需要特别的关爱和严密的监督。杰里米的父母照这样的方法去做，渐渐地他们的坚持得到了回报。一年后，每个人都清楚地看到，杰里米是多么容易就入睡了。固定的睡眠时间非常有用，也意味着每个人都将拥有一个安静的夜晚。

好的消息是，随着孩子的成长，他的睡眠会有所改善。到8岁的时候，只有1/10的孩子还有睡眠问题。但是，8年对一对等待孩子得到良好睡眠的父母来说实在是太长了。当然了，除非你做一些事情……



哪儿出了问题

为什么越来越多的孩子不能按时坚持睡觉？

- 许多家庭没有一个固定的上床睡觉的时间。正如同给孩子准备卧室的窗帘需要一把尺子度量窗户的大小一样，



你需要一个标准来帮助你决定什么时间、什么地点、怎么样让你的婴儿，或初学走路的婴儿，或稍大一些的孩子上床睡觉。

- 一些孩子比其他的孩子更容易或更难入睡。例如，那些任性和没有养成习惯的孩子，在没有帮助的情况下很难入睡。难产的孩子，急腹痛的孩子，一年后还要在夜间喂养的孩子，6个月以上还和父母同住一室的孩子，父母过度焦虑的孩子，在没有帮助的情况下也会难以入睡。
- 如果我们过度劳累就很难坚持，这毕竟是可以理解的。当我们在有压力的情况下，会做些轻松时不愿做的事。
- 父母很容易有内疚感，这将导致他们试图补偿。你已经工作了一整天，为什么不能让孩子比平时晚一点睡呢？你已经让孩子在下午干了很多事情，他已经很烦了。如果让他晚一点儿睡，可以给你一些时间补偿。
- 混乱。你的医生、健康顾问、婆婆、母亲都给你提建议，但每个建议都不相同！到底该怎么做呢？



为什么要有规律的睡眠

为什么不让你的孩子想睡就睡呢？他想睡的时候就睡，不是吗？是的，但是……



- 当你想让你的孩子睡觉的时候是否合适？如果你的孩子的睡眠方式不能适应你的生活方式，他就会感到不安和沮丧。
- 孩子和成人缺少睡眠会导致精神不集中和沮丧。
- 当一个成人累了的时候，他往往会减慢速度。但当孩子累了的时候，他通常会加速，变得过度活跃，这并不是一个很好的组合。
- 一个累了并且烦躁的孩子是很不容易对付的。如果你再没有一个充足的睡眠，这样的家庭就不会很快乐。
- 如果你鼓励你的孩子养成一个良好的睡眠习惯，它将使你们的关系更近。是真的。你会知道怎么约束他，你会发现他是多么的固执并且怎么会变成这个样子。通过睡觉方式的“磋商”——以你的方式，而不是他的，你会让他学会尊敬你。这些听起来已经过时了，但并没有过时，你会很惊讶地发现，尊敬和休息都会给你帮助。



帮助就在手边

第一步要认识到，每个孩子和家庭都是不同的。一种方法可能适合你的朋友，适合你的婆婆，却不适合你。没有真正正确或错误的方法。但是有更好一些和更有效一些的方法。

如果你是一个有工作的母亲，你可能希望在晚上有多一