

英国亚马逊网站经典畅销书

温柔入睡

0~5岁婴幼儿睡眠指导全书

[英] 萨拉·奥克维尔-史密斯◎著 戈 赞◎译

THE
GENTLE
SLEEP BOOK

睡眠不是一场战斗，
它是一种平衡，在这本让人安心的书中，萨拉帮助父母们找到了这种平衡

 北京科学技术出版社

THE
GENTLE
SLEEP BOOK

温柔入睡

0~5岁婴幼儿睡眠指导全书

[英] 萨拉·奥克维尔-史密斯◎著 戈 赞◎译

 北京科学技术出版社

The Gentle Sleep Book

Copyright © 2015 by Sarah Ockwell-Smith

First published in the English language in the United Kingdom in 2015 by Piatkus, an imprint of Little, Brown Book Group, London.

Simplified Chinese copyright © 2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2016-0460

图书在版编目 (CIP) 数据

温柔入睡：0～5岁婴幼儿睡眠指导全书 / (英) 萨拉·奥克维尔-史密斯著；戈贇译。—北京：北京科学技术出版社，2017.11

书名原文：The Gentle Sleep Book: For calm babies, toddlers and pre-schoolers
ISBN 978-7-5304-9133-1

I. ①温… II. ①萨… ②戈… 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(2017)第156628号

温柔入睡：0～5岁婴幼儿睡眠指导全书

作者：〔英〕萨拉·奥克维尔-史密斯

策划编辑：廖艳

责任印制：吕越

出版人：曾庆宇

社址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

经销：新华书店

开本：710mm×1000mm 1/16

版次：2017年11月第1版

ISBN 978-7-5304-9133-1/R·2342

译者：戈贇

责任编辑：张芳

图文制作：周玲娜

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227 (发行部)

网址：www.bkydw.cn

印刷：保定市中国画美凯印刷有限公司

印张：14.75

印次：2017年11月第1次印刷

定价：49.80元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

致 谢

我要感谢所有允许我出版他们信件的父母们，他们的故事让我书中的建议生动起来，没有这些故事，我的书将变得非常空洞。

我要感谢夜白文学作品代理公司的经纪人伊芙和她能干的助手杰克，感谢他们的帮助和指导；还要感谢皮亚克斯出版公司的安妮和吉莉恩，感谢她们一直以来都能理解我要表达什么。

我要一如既往地感谢我的家人，感谢我的丈夫和孩子们对我的工作表现出的耐心和自豪。我的成功离不开他们。

最后，我要感谢我的读者们，感谢你们在无数的婴幼儿睡眠书中选择了我的书，这对我而言是无上荣耀。希望你们喜欢这本《温柔入睡：0 ~ 5岁婴幼儿睡眠指导全书》，也希望这本书能帮助你们获得更多的睡眠。

序

“你家宝宝晚上睡得怎么样？”这是所有新手父母都会面临的来自有孩子的家庭或陌生人的询问。如果回答不是“睡得非常好！宝宝晚上能睡12个小时”，那么他们将收到数不清的“改善”孩子睡眠状况的建议。

我们的社会痴迷于睡眠问题，孩子的睡眠时间会成为其他父母评价你的育儿能力和孩子发育情况的一个标准。在很多人眼里，如果孩子在应该睡觉的时间内睡得“不好”，他们会认为这个孩子前途堪忧，睡觉不好给孩子带来的伤害无法弥补。他们甚至会说，这一切都是父母的错。

在我自己的工作中，睡眠问题约占父母所关心的全部问题的90%。即使有些父母认为孩子的睡眠情况还不错，慢慢也会开始怀疑自己是否“做错”了什么，因为他们的孩子的睡眠并不是“应该”的那样。其实，关于睡眠的大部分问题都集中在一些行为上，父母担心这些行为“不好”，甚至担心它们会导致孩子走上永远无法好好睡觉的可怕道路。对我而言，作为一个试图帮助这些家庭的人，也许最令人沮丧的就是，从生物学角度讲他们的孩子的行为是完全正常的。

是的，孩子十分正常。也许我们并未意识到这一点，但是很多我们认为“不好”或者会影响孩子睡眠的行为，比如奶睡、与父母睡一张床或者睡眠不规律，都不是什么新鲜事。从古至今，小孩子，尤其是婴儿，根本不会管理自己的睡眠。他们什么时候困了什么时候睡，经常吃着奶就睡着了，而且就睡在妈妈身边（便于白天和晚上喂奶）。他们也在“学习”像成年人一样

睡觉，但是不能睡一整夜，这与当前关于理想睡眠的指导原则正好相反。正如作者在第二章中指出的，成年人睡一整夜是一个相对较新的发展状况，部分原因可以追溯到工业革命的需求。这就引发了一个问题：我们对孩子睡眠的期待是基于孩子的自然睡眠模式，还是基于“所谓的行为规范”呢？

眼下育儿界流传的关于孩子睡眠的知识，似乎是为父母的方便着想，而不是基于生物学或其他学科。是时候做出改变了。如果我们认为晚上连续睡12个小时才是“好的”睡眠，或者才是“合理的”睡眠量，那么婴儿的睡眠就会状况百出。仅“夜醒”这一项就能使婴儿在睡眠测试中不合格，而常常伴随夜醒的哭闹更会使他们的评分一降到底。换一种方式想，将晚上连续睡12个小时看作是一种社会所认为的理想情况，那么我们便能更同情地看待之前得分较低的婴儿。在这本书中，作者对睡眠研究做了很精彩的阐述，指出了一些被我们认为是事实的谬误，介绍了一些关于婴儿的生物学的现实。

对某些父母而言，理解孩子的行为和睡眠模式可以在孩子出现麻烦时给孩子安慰，带去安全感。然而，对其他父母而言，这些远远不够，孩子睡眠不足令他们头疼万分，以至他们必须做点儿什么。正如作者在书中明确指出的，我们谈及婴儿睡眠时会有一种矛盾的心理：我们在努力摆脱苛刻的睡眠训练方法时，往往只能等待，而事实上，等待并不是我们唯一能做的。除了等待，我们可以选择一些温和的方法。但是，我们必须当心“披着羊皮的狼”，因为许多声称“温和”的方法其实并不温和。

如果你阅读这本书时正巧身处书店或图书馆，看到其他宣称“温和”的睡眠指导书，不知道该挑选哪本时，请翻到本书第五章，读一读那些号称“温和”的方法在哪些地方是不温和的。当然，这些方法也许没什么危害，但是它们会导致你和孩子之间形成一种条件关系，而不是一种基于同理心和无条件的爱的关系。你也不必惧怕推荐方法中出现的“狼”。你找不到万全之策，也不应该去找，因为它们并不承认不同孩子的独特需求。但是，你可以找到能帮你达到生物学意义上“正常”且“足够好”的建议和方法。

这本书的出版适逢其时。一本热销的父母杂志近期做了一项调查，显示有 50% 的父母对孩子采取了哭声免疫法。这就意味着有一半的孩子在成长过程中，会感觉到他们在夜间的需求以及恐惧等感受统统被忽略，也不值得得到回应。这也意味着，有一半的父母除此之外就束手无策了，又或者他们必须这么做才能保持理智或阻止孩子的状况变得更糟。这对父母和孩子都是不公平的。

在作者此前出版的著作《婴儿平静》和《幼儿平静》中，她用同情、明确和温和的态度讨论了父母的睡眠被剥夺、睡眠指导以及父母和子女的关系等。在这两本书中，她还引用了许多父母的心声，他们“曾经也和你一样遇到过同样的问题”，因此在谈论孩子睡眠问题的时候，你不会感觉像处在一座四周被水包围的孤岛上，不会对之前做错的地方感到羞愧或难过。相反，你会感到自己被人倾听、被人理解，孩子的睡眠问题也不会让你失去理智，甚至破坏你跟孩子的关系。我相信，阅读这本书可以在尊重孩子的需求和感受的同时，给你带来你所需要的平静和安宁，从而帮助你建立更好、更密切的亲子关系。这不正是所有育儿建议应该提供的帮助吗？

祝好梦！

特蕾西·卡斯尔斯

临床心理学硕士、发展心理学博士、

育儿改革网站的创始人



前言

安睡整夜

安睡整夜，这4个字说着简单，对任何养育婴幼儿的父母来说却影响巨大。尤其是当妈妈被问及“你的宝宝还不能睡整觉吗？”，而这个问题又是朋友问的，恰好朋友的乖宝宝从6个星期大时就能每晚连续睡12个小时，影响就别提多糟糕了。毫无疑问，宝宝的睡眠问题，或者说睡眠不足，会让平时最自信的父母也感觉很失败。

育儿的头五年里充斥着焦虑和各种麻烦事，但是其中没有一件比孩子睡眠不足更令人感到紧迫。研究表明，大约1/3的父母认为他们的孩子睡眠“有问题”。我个人认为这个数据是相当保守的。根据我的工作经验，这个比例至少达到了2/3。

我自己养育了4个孩子，我不能说还清楚地记得当初那些睡眠不足的日子，尽管并没有过去很长时间，但人的本性总能用一种有意思的方式抹掉我们记忆中的疲惫和创伤，以至我的记忆中几乎全是幸福的回忆，充满着自豪、平和、满足和快乐。现在回想起来，我依然记得当孩子们还是婴儿时，我看着他们熟睡，闻着他们呼吸中香甜的气息；依然记得当孩子们年幼时，我丈夫从车里抱出熟睡的孩子们，他们湿湿的头发粘在脑袋一侧，手里仍紧握着心爱的毛绒玩具；依然记得帮孩子们换睡衣时，我是多么小心翼翼以避免吵醒他们；依然记得他们还没上学时，等着我给他们做午餐，结果在沙发

上睡着了——他们一定是上午玩得太兴奋了。

我相信，总有一天你的回忆也都是正面的，孩子不睡觉给你带来的心力交瘁和绝望无助会被幸福的感觉所代替，尽管我知道现在情况并非如此。此外，也不用管有多少朋友安慰你“不会一直这么糟”，这些都没用。当我还是一个睡眠被剥夺的母亲时，我真正需要的是可靠的、值得信赖的信息和易于遵循的建议。而这正是我希望本书所能提供的。

作为一个睡眠被剥夺的母亲，我记得自己曾经四处寻找睡眠建议的“精华”，希望这些建议都有根有据，温和但有效。一些建议认为我应当“耐心等待”，然后有一天我的孩子就会赢得“我睡了一整夜”的奖杯。可以想象，对大多数父母而言，这么做既不实际也不可行。在我们所处的社会中，父母们除了养育孩子还有很多其他事情要做。许多父母要外出工作，而且经常一工作就是几个小时。父母们常常不得不在缺少支持的情况下养育孩子。如今，不可否认的一点是，孩子的养育问题让人感觉相当有压力，而且它给我们这一代人的压力比上一代人的大得多。现代社会的养育要求常常意味着仅是“耐心等待”会对孩子和夫人都造成伤害，让父母们感到疲惫、被榨干、生气、绝望乃至抑郁，也不能带给孩子任何好处。

肯定有能让父母和孩子喜欢的折中办法。你需要的是可靠的信息和建议，它们能帮你在考虑所有人需求的同时，针对自己家的特殊情况做出正确决定。而这正是这本书想要弥补的空缺。因为并不只是宝宝的感受需要被重视，你自己的感受也很重要。我们养育孩子的真正目标是找到一个平衡点，让每个人的需求都得到公平对待。在这本书里，自始至终，我都努力将父母和孩子视为一个整体。有些儿童睡眠专家的做法让父母与孩子对立起来，他们将睡眠描述成只有一方能获胜的战争。这样一来，如果父母赢了睡眠之战，那就意味着孩子是失败者，而作为成败的见证，战争也留下了伤疤，我想没有哪位父母愿意看到这种情况。

要想帮助父母在应对孩子的睡眠问题时能掌控局面，最好的办法就是提

供有效信息，帮助他们理解孩子的行为。也许有的睡眠专家给出了解决孩子睡眠问题的“秘诀”，但我不相信有这回事。如果有，这显然不会成为秘诀，难道不是吗？世界各地的父母早就跑到屋顶上把这个“秘诀”喊出来了。问题在于，当你的睡眠被剥夺，无法清楚考虑问题时，这样的说法就显得很有吸引力。

现在，绝大多数父母会上网寻找解决孩子睡眠问题的方法。随着人们在网上发表意见变得越来越简单，我们收到错误的甚至有危害的信息的概率也增大了。在网络（以及杂志）上阅读关于孩子睡眠问题的文章时，保持高度怀疑是很有必要的。雷切尔·莫恩博士是儿科医生和婴儿猝死综合征专家，她在2012年做的一项研究中写道：“让保健服务提供者意识到，父母们会在多大程度上通过互联网寻找婴幼儿睡眠安全方面的信息，然后不去探究信息是否可靠而照此行事，是很重要的。”莫恩博士发现，72%的父母相信在网上搜索到的健康方面的信息是可靠的，70%的父母表示他们尝试过用网上的方法来解决孩子的睡眠问题。莫恩博士研究发现，1300个提供儿童睡眠信息的网站中有28%的网站包含错误信息。更令人担忧的是，就连一些政府网站提供的信息也包含很多错误，其中睡眠方面的错误信息高达20%。

关于睡眠的错误信息不仅仅出现在网上，还出现在书籍和杂志里。许多健康专家，包括全科医生和健康顾问，给出的建议并没有指导性，尤其是针对睡眠训练、亲子同床、断奶和母乳喂养等方面的建议。父母认为专业人士给出的信息一定是真实准确的，也是对孩子最有利的，这种想法可以理解。但是，很多人并没有意识到，这些专家在儿童睡眠和儿童心理学方面所受的训练其实是很少的。此外，他们很少根据最新的研究成果对自己掌握的信息进行更新，而且他们给出的信息往往基于个人观点和个人养育经验，根本就不是以事实为依据的。

在撰写这本书的过程中，我对几百位父母提出了这样的问题：“你学到的关于儿童睡眠的最重要的事情是什么？”有趣的是，很多父母都对睡眠建

议的可信度做出了评价，以下是其中的一部分。

95% 的新手父母接触到的关于儿童睡眠的建议都不具有指导性。每个孩子都是独特的个体，只要父母们不那么在意“安睡整夜”的说法，状况就会变好。

丢掉那些规则手册和指南吧！

总有些人（比如睡眠训练师）会利用脆弱的、睡眠被剥夺的父母们发财，其实孩子夜醒是正常、健康的生理现象。

你要知道，孩子并不理解这些规则，他只是迫切需要你的爱。

无论何时你都要相信自己的直觉，即便你是位新手妈妈。只有你最了解你的孩子，你认为正确就去做吧。

在这本书里，我会用尊重的态度对待你和你的孩子。我不会支持任何会让你和你的孩子感到孤独或忧虑的方法。也许最重要的是，我已经找到了足够的有科学研究支撑的信息。

每当我告诉父母们一些关于婴幼儿睡眠的事实时，它们给父母们带来的巨大影响总让我感到惊讶。一些简单的科学知识和统计资料就能转变父母们对孩子睡眠的看法。它们能使父母们认识到孩子的行为是正常的，从而减轻他们因为“自己做得不够好”或担心哪里做错了而产生的焦虑感甚至罪恶感。因此，我将在本书的第一章专门介绍有关儿童睡眠的科学知识，这显而易见也是一个好的开头。读完这一章后，你将立刻有积极、正面的感觉，并且这一章对妈妈们来说意义深远。看看下面这些妈妈是怎么说的吧。

当我知道孩子满 2 岁时晚上才能睡整觉，我真是长舒了一口气啊！

记住，孩子还是好好的，你也没做错什么，这就是“正常的”。

孩子晚上不能睡整觉，这再正常不过了。孩子睡整觉往往得等到学步期甚至更大的时候。如果不知道这些，我恐怕早就累得筋疲力尽了。

关于儿童睡眠，我学到的最有用的知识绝对是关于大脑发育的。

婴儿或者学步幼儿在晚上经常醒来是完全正常的，了解这一点对我真的很有帮助。尽管有时我仍会面对艰难的情况，但是了解这些知识让我有了截然不同的感受。

此外，要记住，对儿童睡眠而言，“正常”所指的范围很宽泛。我相信你一定看过那些列举婴儿、幼儿或学龄前儿童每天睡眠时间的图表。如果你知道这些图表数据直到2013年几乎全都是基于个人观点和猜测的话，你肯定会大吃一惊。直到近期，科学家们才开始研究儿童睡眠模式的细节。在第一章中，我将介绍最近更新的科学研究成果。重要的是，你要记住，这些数字只是一种指导和一个平均值。总有一些孩子，他们需要更多或更少的睡眠，小睡的时间也有长有短。如果你的孩子的睡眠时间没有达到“平均值”，并不意味着哪里出错了。这就是为什么对儿童睡眠采取个性化对策十分重要，因为对这个家庭奏效的方法对另外一个家庭也许完全无效。

第二章里我将阐述睡眠的历史，讲讲我们的睡眠模式在这几个世纪是如何变迁的。还有重要的一点，现代生活是如何影响我们的睡眠的。我将在这一章引入一个新概念——“现代社会的原始婴儿”。婴儿是不知道他们出生于21世纪的，他们不知道他们的行为应当有别于16世纪出生的婴儿的行为。然而，成年人的生活却发生了很大变化。婴幼儿和儿童的首要需求通常与当今社会父母们的需求是不一致的，这让育儿变得更加困难。与前面提到的一样，解决方法就在于提供信息并尝试平衡每个人的需求。

第三章我会从人类学的角度出发阐述世界各地婴幼儿的睡眠情况，讲讲不同文化背景下的父母对孩子们晚上睡眠和白天小睡的处理办法：他们的期

望和睡眠安排有什么不同？其他文化背景下的父母和西方的父母在儿童睡眠上是否面临同样的难题？我们可以从其他文化背景下的育儿行为中学到什么？

当前还有一个热议的话题，就是饮食对儿童睡眠的影响：母乳喂养的婴儿的睡眠和人工喂养的婴儿的睡眠会不同吗？用奶瓶喂奶或者吃“迷糊奶”能帮助婴儿睡整觉吗？断奶改喂辅食可以延长婴儿的睡眠时间吗？学步幼儿的小胃口有没有影响到他的睡眠呢？4岁孩子白天的饮食会对夜晚的睡眠产生影响吗？有没有哪种食物可以改善睡眠呢？有没有一些食物是影响睡眠的呢？第四章回答了这些问题。第五章讲述了现代睡眠训练方法存在的问题。

我很清楚，“知识就是力量”。你购买这本书绝不仅仅是为了了解睡眠背景知识，而是要寻找实用的建议来使自己的小家拥有更多安宁的夜晚。这就是第六章“BEDTIME”的意图所在。BEDTIME 是一个首字母缩略词，涵盖了7个我认为最重要的方面，可以帮助你的孩子更轻松地入睡。这些方法适用于所有家庭和所有年龄段的孩子，小到新生儿，大到5岁甚至更大的孩子。

第七章到第十二章分别阐述了0 ~ 5岁孩子的睡眠情况。孩子在生命的最初5年里，对睡眠的需求和生理改变是巨大的，因此对婴儿采取的办法和对4岁孩子采取的办法也往往截然不同。在每一章里，我都将列举一些以前帮助过的父母和孩子的例子，他们都友好地同意分享自己的真实故事。这些案例分析将帮助你了解每个家庭的问题背后的根本原因，并告诉你他们是如何采取我的BEDTIME解决方案来制订适合他们孩子的独特睡眠计划的。

最后一章提出了制订适合自己孩子的独特睡眠计划所要考虑的各个方面的问题。

如何使用本书

本书的前六章的读者对象是所有父母，不管你的孩子多大，也不管孩子

有什么睡眠问题，这些内容都适用。第七章至第十二章针对不同年龄段的孩子给出了具体的建议。第十三章总结了剩余的问题，并帮助你制订一个适合自己家庭的睡眠计划。理想情况下，你在阅读针对不同年龄段的孩子给出的具体建议之前，应先阅读第一章至第六章。如果按照这个顺序，你会对第七章至第十二章中介绍的解决方案有更好的理解。不过，有些父母迫切想使用书中的解决方案，这也是可以的。第七章至第十二章的内容相对独立，你需要的话可以立刻尝试。但是如果你有时间的话，之后还是要阅读第一章至第六章的内容。当然了，将来随着孩子的成长，你可以直接翻到适合他的年龄段的具体章节，就无须阅读整本书了。

目 录

第一章	
关于睡眠的生理学知识	1
第二章	
纵观睡眠历史以及现代生活对睡眠的影响	21
第三章	
世界各地的父母如何处理孩子的睡眠问题	33
第四章	
饮食对睡眠的影响	47
第五章	
现代睡眠训练方法的问题	55
第六章	
BEDTIME：睡眠实用方法	67
第七章	
0 ~ 3 个月婴儿的睡眠	93

第八章

3 ~ 6 个月婴儿的睡眠 119

第九章

6 ~ 12 个月婴儿的睡眠 139

第十章

1 ~ 2 岁幼儿的睡眠 163

第十一章

2 ~ 3 岁幼儿的睡眠 175

第十二章

3 ~ 5 岁儿童的睡眠 197

第十三章

总结和制订睡眠计划 213

第一章



关于睡眠的生理学知识

你对孩子睡眠的生理学知识了解多少呢？我刚做妈妈的时候，对这方面知道的并不多，而且也没想过去研究它。我曾经花好几个小时研究如何让孩子更早入睡、睡得更久以及醒得更晚，但我一次都没想过要拿起书架上那些落了灰的生理学方面的书来学习更多的睡眠基础知识。在我看过的育儿杂志或浏览的网站中，没有谁从生理学的角度研究睡眠，都只是直截了当地“解决问题”。但是，如果你不了解什么才是正常的情况，你又怎么能知道自己的孩子有没有问题呢？我突然发现，许多有关睡眠问题的文章都是从“第二点（解决问题）”谈起，而完全忽略了“第一点（问题真的存在吗？）”。

我坚信，应当让所有的父母掌握关于睡眠的基础知识。我们花很多的时间来学习有关分娩的知识，却花很少的时间来学习宝宝出生后的相关知识。即便我们花了时间学习宝宝出生后我们要做什么，我们学的东西通常也都集中在换尿布、喂奶和洗澡这些方面。但是，睡眠难道不是同样重要吗？如果所有的父母都能学习一些关于宝宝出生后头几年的睡眠基础知识，他们肯定会受益匪浅。如果父母能知道每个年龄段的孩子的睡眠情况，并懂得为何自己的孩子在睡眠上有这些表现，那将是很有价值的。我已经帮助过许多家庭，一旦父母们掌握了关于睡眠的基础生理学知识，产生的效果是惊人的。因此，第一章将专门阐述关于睡眠的生理学知识。

睡眠对于我们的生存就如同食物和水一样重要，然而大多数人对食物和