

Sleeping Like a Child

西班牙瓦伦西亚婴儿睡眠机构 主编

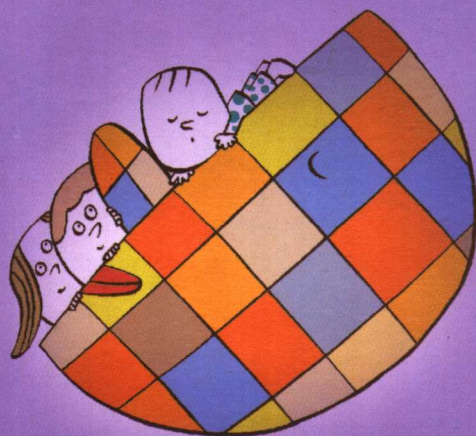
高扎罗·平 罗萨里奥·杰尼斯 著 郭颖 戴迪玲 译

婴儿的睡眠



教宝宝养成良好的
睡眠习惯

婴儿的睡眠
Sleeping Like a Child





Sleeping Like a Child

西班牙瓦伦西亚婴儿睡眠机构 主编

婴儿的睡眠

高扎罗·平 罗萨里奥·杰尼斯 著 郭颖 戴迪玲 译



 中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

婴儿的睡眠 / (西) 平, (西) 杰尼斯著; 郭颖, 戴迪玲译. — 北京: 中国画报出版社, 2006.5

书名原文: Durmiendo Como un Niño

ISBN 7-80024-942-5

I. 婴... II. ①平...②杰...③郭...④戴...

III. 婴儿—睡眠—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 041655 号

Original Spanish title: Durmiendo Como un Niño

Text: Gonzalo Pin Rosario Genis

Illustrator: Valenti Gubianas

Photographies: Manel Clemente Àlex Culla Daniel Julián M^adel Mar Pons Jordi Vidal

北京市版权局著作权登记号

图字: 01-2005-6331 号

婴儿的睡眠

作者: 高扎罗·平 罗萨里奥·杰尼斯

译者: 郭颖 戴迪玲

责任编辑: 冉颖

图文制作: 北京千华文化传播有限公司

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路 33 号 邮编: 100044)

经销: 新华书店

发行部: 010-68469781

总编室: 010-88417359

编辑部: 010-88417488

开本: 890mm × 1168mm 1/24

印张: 5

字数: 60 千

版次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印刷: 北京地大彩印厂

ISBN 7-80024-942-5

定价: 25.00 元



前言

INTRODUCTION

睡眠是一个完美的混合体，至少是一种生理和行为的混合体，尽管就连专业人士也对这一领域知之甚少。对许多孩子而言，他们更是经常无法投入睡眠的怀抱。

睡眠不仅仅是一种不清醒的状态或大脑运作的间断，相反，它可能是引起孩子的整个身体机制及其周围人的狂热的一种活跃行为。

对于一些优生的孩子及其父母来说，睡眠具有复原的功能，尽管这项功能的内在运作机制至今仍然是一个重要的研究课题。

在孩子出生后的前几年，他们的主要学习对象是成人。他们能从大人身上学到一切，但也有 20% 的 2 岁孩子和 14% 的 3 岁孩子无法了解能熟睡一整晚是件多么美好的事情。

无规律的睡眠会使孩子们变得暴躁或兴奋，而这些夜间“骚扰”经常会导致父母神经衰弱。据计算，在孩子出生后的前几年，父母损失的睡眠时间为 400—700 个小时。这是个多么可怕的数据啊！

这本书就是为那些长期遭受睡眠困扰和所有想让孩子和自己都拥有美好睡眠的父母们而写的，也是给所有想了解孩子的睡眠世界及相关问题的人们的一个参考。许多睡眠专家和儿科专家使用了最新的科学知识，来帮助父母们了解那些能让孩子熟睡的方法，从而帮助他们解决孩子的睡眠问题。

读过此书后，如果我们提供的方法能使您的孩子和您自己的睡眠有所改善，那么，我们所有的努力就都是值得的！



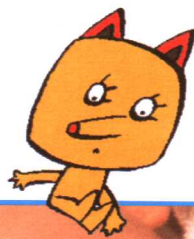
CONTENTS

目录

Part 1

孩子睡眠的奥秘 8

1. 睡眠的生理机制 10
2. 有安全感的宝宝 17
3. 对待睡眠的态度 24
4. 出生之前的睡眠 28
5. 前3年的睡眠 30



Part 2

孩子的睡眠问题 38

1. 睡眠问题的重要性 40
2. 孩子睡眠问题带来的后果 43
3. 睡眠的难题 48
4. 白天嗜睡 64
5. 睡眠中的奇怪行为 69
6. 睡眠中奇怪的姿势和动作 77

Part 3

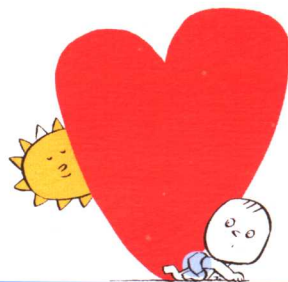
解决孩子的睡眠问题 84

1. 修正孩子的行为 86

2. 渐进式根除 89

3. 限制睡眠 97

4. 早点儿醒来 100



Part 4

睡眠问题的预防措施 102

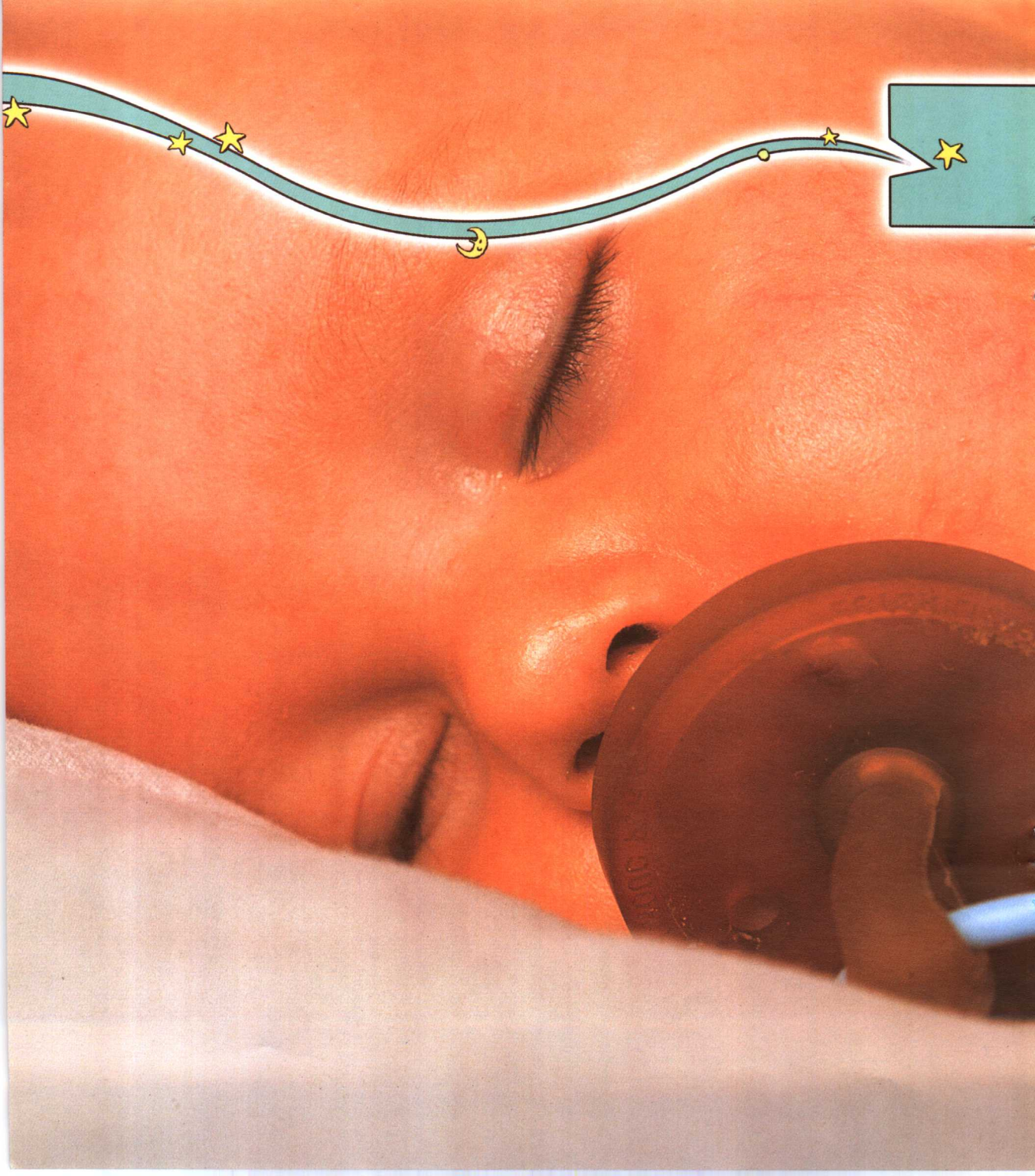
1. 婴儿刚出生时的预防措施 104

2. 婴儿6个月大时的预防措施 109

3. 孩子1岁时的预防措施 114

4. 孩子2岁时的预防措施 117





婴儿睡眠的奥秘



1. 睡眠的生理机制
2. 有安全感的宝宝
3. 睡眠的难点
4. 出生之前的睡眠
5. 前三年的睡眠

人类总在想什么是睡眠，我们为什么要睡觉。渐渐地，我们找到了这些问题的答案。现在我们知道了孩子们想要睡好，必须具备三个因素。其中第二和第三个因素，父母起着决定性作用。

这三个因素是：

第一，生理规则主宰着人类的睡眠。很显然，这一点父母没什么发言权。

第二，出生后的前几个月期间，孩子与照顾他的人所建立起来的亲密关系。比如他们的感情交融。

第三，大人对待睡眠和孩子的态度。

在第一章中，我们先来简要地分析一下引起孩子睡眠问题的各个因素，并提供一些解决方法，然后再进入对孩子出生前及出生后前几年睡眠过程的研究。

1 睡眠的生理机制

shuimian de shengli jizhi

一些俄国儿科医生的研究成果

yixie eguo erke yisheng de yanjiu chengguo

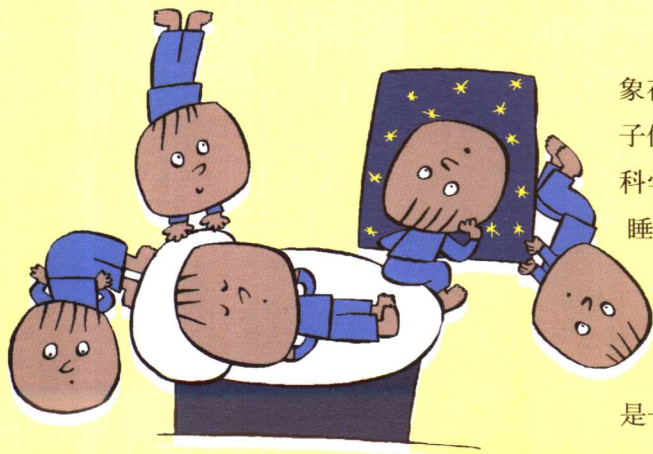
在1926年，两名俄国儿科医生观察到，婴儿并不是整夜都睡得很安稳。他们发现，通常孩子在睡着的时候，胸部起伏非常频繁，脉搏变得不规律，并且肌肉也会发生细微的痉挛。这些状况在睡眠中每隔90分钟就会出现一次，每次持续10—15分钟。

刚开始他们以为，这些变化是由于饥饿或疾病所引起的，后来他们发现，这种现

睡眠的必要性：

睡眠的两大规律告诉我们：

- ▶ 要保持睡眠的完整性。
- ▶ 睡眠的持续性和连贯性会影响睡眠效果。
- ▶ 睡眠不足会影响思维状态和注意力。
- ▶ 良好的睡眠有助于改善肌体的抵抗力。



象在那些身体相对健康、食物也更充足的孩子身上出现得更加频繁、更加强烈。于是科学家将他们的研究成果归纳为：“常规的睡眠并不是一种静止的状态”。

然而不幸的是，由于当时经济条件上的限制，这项先驱性的研究成果并未得到广泛的传播。人们继续认为睡眠是一种钝态，是由于减少了外界刺激而产生

的一种静止状态，并认为这种“休眠状态”是由于大脑活动的缺乏所引起的。

从不休息的大脑

cong bu xi xiu de da nao

睡眠不只是一种无意识状态，其实，我们的大脑和身体的其他器官在睡眠时至少和清醒时一样活跃。

20世纪50年代，睡眠研究领域著名的专家纳撒尼尔·金特曼博士的一名年轻学生尤金·阿瑟芮斯凯发现，在睡眠中某个特定的时刻，人的眼球会在紧闭的眼皮下快速地运动。

导致睡眠的机制位于大脑，大脑“引起”睡眠需要两种因素：外部刺激性因素的减少和内部诱发睡眠机能的活跃。当这两种情况并存时，睡眠行为就产生了（身体相对静止，对刺激反应迟钝，两眼紧闭……），并且身体器官的某种变化会伴随着这种行为而产生，这样我们就睡着了。

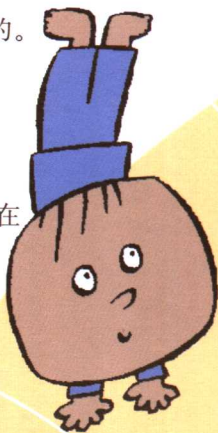
睡眠的两大规律

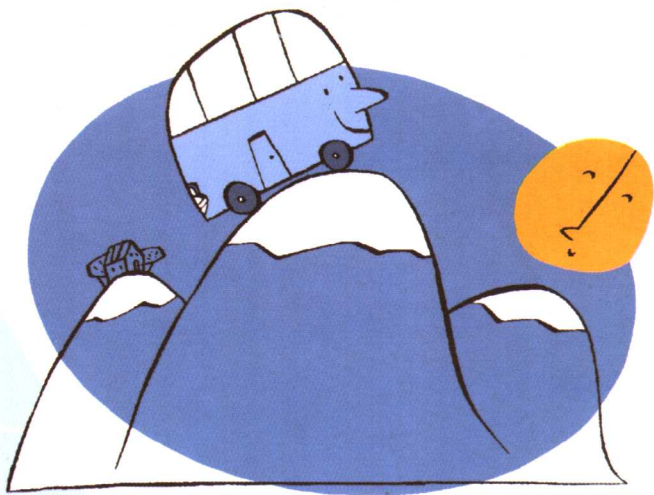
shui mian de liang da gui lv

睡眠时，我们身体内部的一些变化受到睡眠基本规律的约束。

还好，这样的规律有且仅有两条，尽管如此，还是经常被我们忽略。它们是睡眠周期和睡眠标准。下面我们来解释一下。

▶ **睡眠周期** 每天晚上我们进入梦乡的路径并不是一条平稳安宁的大道，而更像是在爬一道有悬崖和山谷的山脉，有起有伏。





我们每天晚上都要经历这样的旅程。孩子也和大人一样，会在峡谷和山口停留，因此我们得经常帮助他们重新进入梦乡。专家称，我们每“陷入一次山谷”或“攀上一座悬崖”，就完成一个睡眠周期。随着年龄的不同，每个人每晚都要经历7—9个睡眠周期。

► **睡眠标准** 第二个规律强调深层睡眠的重要性。一个晚上的睡眠量取决于睡眠的时间和深度，因此睡眠总量就是睡眠时间与深度的乘积。

睡眠大巴上的旅行

shuimian dabashang de lǚxíng

我们可以戏剧性地来表现孩子每晚睡眠时的夜间旅行，情景再现如下：

► **候车** 孩子上了车（或我们把孩子抱上车，即把孩子放到床上），汽车开始发动，但没有立刻开车，因为要预热发动机，并等所有的乘客都入座。这个准

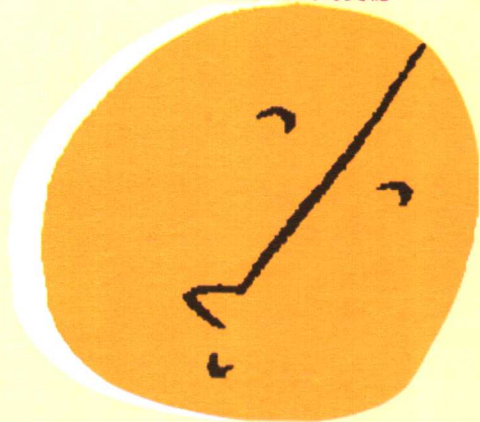
备工作得花上半个小时，我们把它叫做睡眠潜伏期，即孩子要入睡的时间。

► **旅程开始，大巴驶下山谷** 旅程开始了，第一个山谷是最深的一个，它又黑又深，根本听不到外界人群的声音。乘客都熟睡了，而且越来越放松。过了一会儿，我们甚至可以把孩子从这辆车抱到另一辆车上，他都不会醒。乘客偶尔会做一些翻身等动作，但仍旧呼吸均匀（非命令睡眠）。有时，这个睡眠中的旅客面前突然会出现一些怪物，这些怪物把他们吓得大声喊叫（闭眼或睁眼，但是没看见任何东西）。有些乘客甚至想跳车（这就是做噩梦或梦游）。不过还好，由于山谷很深，怪物被困在谷底了，所以第二天乘客们通常不会记得昨晚的惊惧。

当车开出山谷时，我们的乘客变得越来越平静。这个过程也就相应地分为四个阶段：浅睡期两个，深睡期两个。

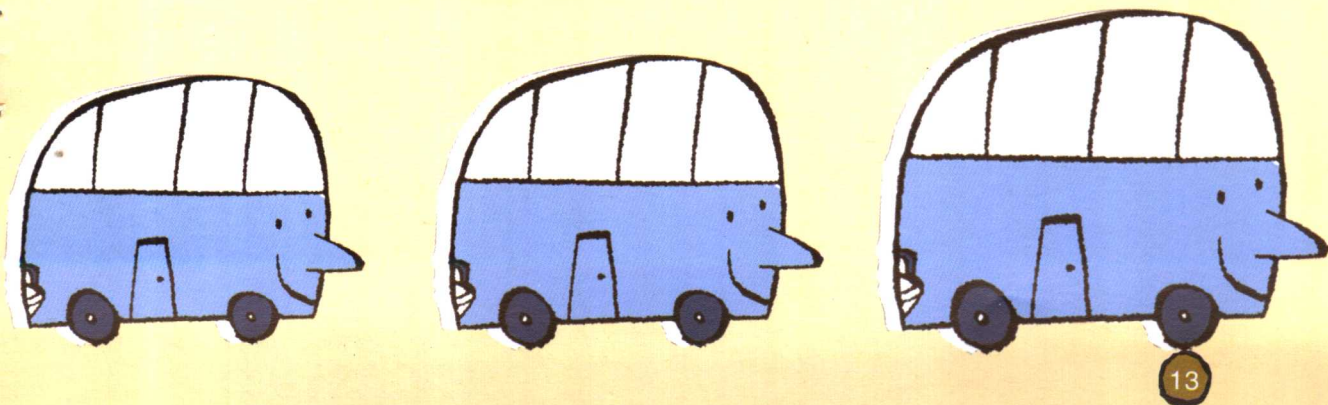
刚进入睡眠的 50—70 分钟，是孩子整晚睡眠最熟的时候，时间长短随年龄不同而不同。这段睡眠（即所有在山谷中的睡眠）能恢复孩子白天所消耗的体力。

► **登上山峰** 车开始一点一点地爬夜间的第一座山



峰了。在接近山顶时，乘客的眼睛在眼皮下迅速地转动，好像在观察周围的村边景象，有时他们甚至会醒过来。但这只是一个较低的山峰，紧接着便是一个平缓的下坡。

这是对大脑和学习很重要的一部分睡眠。在此期间，孩子们牢牢地记住了他们白天所学到的东西。这也就是为什么孩子比成人有更多的这类睡眠，因为他们在学习说话、走路和控制他们的瞳孔括约肌等等。



► **进入另一个山谷** 汽车沿着路线继续前进，开入了另一个山谷。夜间地图显示前面还有四五个被山峰挡住的阴暗的山谷呢。

光线和噪声能轻易地传入这些居中的山谷，因此刚开始安睡的乘客这会儿很容易被吵醒。但凡事有弊必有利，由于“鬼怪”偏爱聚集在深一点儿的山谷，因此乘客此时不会受到他们的惊扰。

► **再度攀援** 汽车再一次爬坡，这次这个顶峰并不险峻。乘客想看见所有的景观并把它们统统牢记在脑子里。有时周围的景象会使他们想起以前见过的场景，他们努力重现那些令自己感到害怕和尖叫的场景，这就是在做噩梦的时候。这些情节与孩子们的经历紧密相连，所以第二天他们会记住这些梦。

► **旅程结束** 在夜晚将结束的时候，汽车驶入又一个深谷，尽管没有旅程开始时遇到的那个山谷深，但现在它最终抵达的目的地是：停车和睁开眼睛。

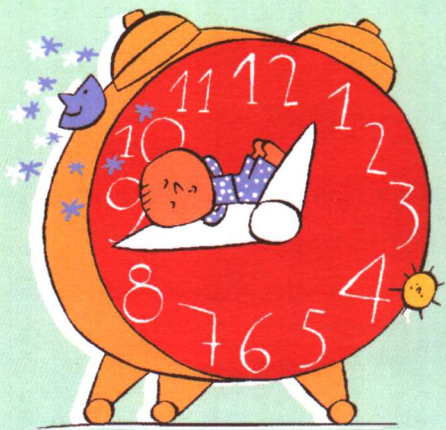
阶段与循环，命令与非命令

► 睡眠分两个阶段：一个有迅速的眼睛运动（命令），另一个没有迅速的眼睛运动（非命令）

► 每次我们从一个阶段进入另一个阶段来完成一次睡眠循环。一个晚上要完成5-7个睡眠循环。

► 睡得最熟的时期是每晚睡眠的开始和结束期间。

► 从一个循环向另一个循环过渡时，我们几乎会醒来。



每个人的睡眠都不同

meigeren de shuimian dou butong

每个宝宝都有一定的睡眠需求，无论他们的需求时间是长是短。问题在于，往往宝宝需要的睡眠时间并不恰巧就是我们想让宝宝睡的时间。我们必须记住，如果强行让宝宝多睡的话，这会降低他们的熟睡度。

关于宝宝睡眠的需求和特点，虽然我们已经在前面介绍了四种，但根据宝宝在夜晚或白天小睡的时间长短，这种需求和特点会有很大的不同：

► **小睡时间长的** 他们需要90分钟。

► **小睡时间短的** 他们只需10分钟就够了。

► **晚间睡眠时间长的** 他们夜间需要睡很多个小时。

► **晚间睡眠时间短的** 他们只需同年龄段最少的睡眠时间。

睡眠问题（或睡眠失调）

shuimian wenti huo shuimian shitiao

睡眠问题常常存在，它并不是真正的失眠或睡眠疾病。把睡眠问题和失眠区分开来很重要，因为睡眠问题不能被看做是失眠之类的疾病。从某种程度上说，严重的失眠必须要去接受睡眠专家或儿科医生的治疗。

宝宝的睡眠问题通常与他们的身体状况和家人的状况有关。举个例子，在清晨接受哺乳的宝宝，只要睡足了11个小时，早上6:30就会醒来，在周六和周日也是如此。

这个宝宝就给父母出了一个睡眠难题，但不能说是睡眠问题，至少最初看来是这样，难题不在宝宝本身。

这对于某些家庭来说是问题，但对于其他家庭来说就并

不一定是问题。在周末喜欢起早的家庭里，早起的宝宝可能就不会对父母造成影响，但如果在喜欢周六晚睡、周日晚起的家庭，情况可能就不同了。

失眠是心理功能的一种真正的扰乱。例如，扁桃体肥大的宝宝在深夜睡眠时呼吸会受到阻碍。





生物钟 shengwuzhong

所有的一切看起来好像都很复杂，但大自然是很亲切的，不会把我们置于危险前而不顾。宝宝的睡眠并不是随意自如的，而是在严格的、无可置辩的主人——生物钟的控制下的。

事实上，我们的身体机制就像一个有很多同步运行的生物钟的大钟表店，不同时间设有不同的警报，来使各个机制的活动正常运行。所有的钟表都是有联系的，它们的循环都受环境的影响，知道这一点非常重要。

最出名的生物钟之一是负责运行苏醒和睡眠循环的生物钟，它差不多每 24 小时完成一次循环。这个循环在孩子 4—6 个月大时就开始了，也就是说这个年龄的孩子应该能够辨别睡眠和苏醒之间的区别。

自身的和不可转移的

人类从幼年时期就开始有自己的睡眠特点了。人人都有自己的睡眠方式，就像人人都有独特的指纹一样。