

新世纪保健图文传真



让小宝宝 睡得香

(英) 海瑟·威尔福德 著

福建科学技术出版社



彩图本分阶段育儿丛书

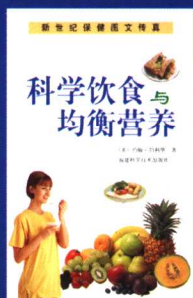
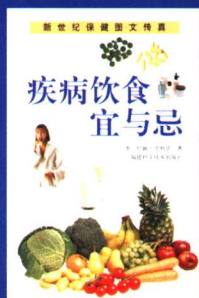
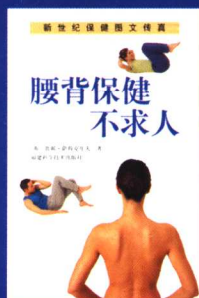
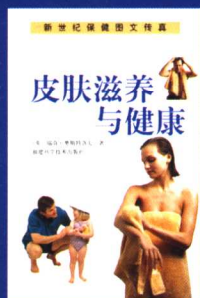
——“健康宝宝系列”——

福建科学技术出版社 • 香港万里机构



福建科学技术出版社

新世纪保健图文传真



全套12册 每册20元

新世纪保健图文传真

让小宝宝睡得香



(英) 海瑟·威尔福德 著

王 密 蔡 璨 译 张 声 校

福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2000-43

A Marshall Edition

Copyright © 1999 Marshall Editions Developments Ltd, London, UK.

All rights reserved

原书名：HELP YOUR BABY OR CHILD TO SLEEP BETTER

本书中文简体字版由英国Marshall公司
授权福建科学技术出版社独家翻译、出
版，在中华人民共和国境内发行

图书在版编目(CIP)数据

让宝宝睡得香/(英)威尔福德著;
王密, 蔡璨译.—福州: 福建科学技术
出版社, 2001.9

(新世纪保健图文传真)

ISBN 7-5335-1867-5

I.让... II.①威... ②王... ③
蔡... 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057133号



- | | |
|------|---|
| 书 名 | 让宝宝睡得香
新世纪保健图文传真 |
| 作 者 | (英) 海瑟·威尔福德 |
| 译 者 | 王密 蔡璨 张声(校) |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路76号, 邮编350001)
www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 印 刷 | 深圳中华商务联合印刷有限公司 |
| 开 本 | 889毫米×1194毫米 1/32 |
| 印 张 | 3.5 |
| 字 数 | 115千字 |
| 版 次 | 2001年9月第1版 |
| 印 次 | 2001年9月第1次印刷 |
| 印 数 | 1—10 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-1867-5/R·397 |
| 定 价 | 20.00元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

引言	5
----	---

1 宝宝怎样睡

新生儿	10
头几周	12
头6个月	14
6个月到1周岁	16
幼儿	18
学龄前儿童	20
宝宝与睡眠	22
常见问题	26

2 睡眠为什么会被干扰

舒适度检测	28
宝宝饿了吗	32
腹痛与腹胀	34
宝宝病了吗	36
睡前恐惧	38
夜醒	40
梦和噩梦	42
夜惊和睡行症	44
早起的鸟儿	46
快速调整	48



3 宝宝在哪里睡

家庭床	50
婴儿摇床与童床	52
更换床具	56
安全的睡眠	58
度假和旅途中	60
在车里睡	62
安全要点	64

4 帮助宝宝入睡

昼夜睡眠规律	66
头一年	68
稳定情绪	72
任他哭吗	76
做好检查工作	78
好习惯	80

5 寻求帮助

睡眠门诊	82
药物治疗	84
颅骨整骨疗法	86
其他技巧	88
心理咨询	90
向他人寻求帮助	92
更多帮助	94

6 特殊情况

双胞胎或多胎	96
特殊需要	98
尿床	100
多动症	102
外出旅行	104
母乳喂养与睡眠	106
亲密关系	108
睡眠与工作	110



引言

在现代繁忙的世界里，身为年轻的父母，你常常感到睡眠不足、时间太少，那么本书就是为你准备的。如果你希望有一个开心健康的宝宝，在夜晚他能像白天一样让你放心，那么这本书同样能满足你的需要。

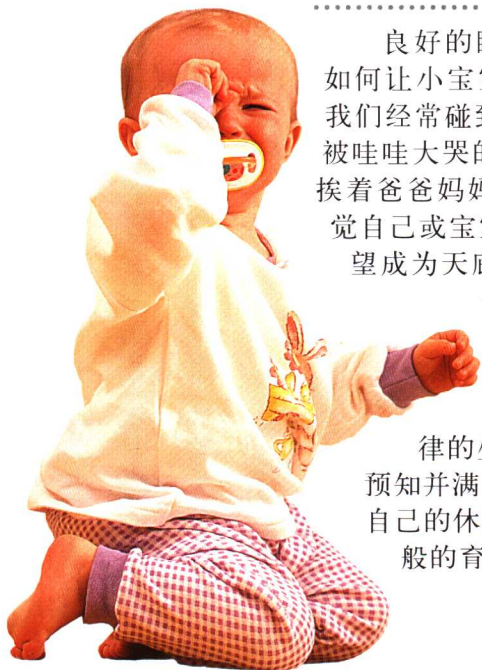
现代生活压力越来越重，工作时间越来越长，而你可能还住得离工作单位很远；如果你是宝宝的母亲，在照顾家庭的同时你可能已有或想拥有一份兼职或全职的工作。

你觉得很累，睡眠又不足，或者渴望在为人父母之余能够做做运动，有机会发挥一下自己的兴趣爱好。但是身为父母，在关于如何帮助宝宝睡得更香更久的问题上，你可能会有些力不从心。尽管你已经听了太多来自朋友或家里人的各种建议，但想要让宝宝“安睡到天亮”或“有规律地小睡”得以实现，你仍无所适从。

“一夜好睡”

良好的睡眠习惯并不是与生俱来的，如何让小宝宝安睡才是问题的关键所在。我们经常碰到的情况是：往常宁静的夜晚被哇哇大哭的婴儿打破了，或是幼儿非要挨着爸爸妈妈才肯入睡，这时你也许会感觉自己或宝宝可能都不太正常。我们都希望成为天底下最好的父母，如果说让孩子睡得香才能称为好父母，那么我们中大多数人可能都算不上。

我们渴望拥有一个有规律的生活，其中之一是我们有能力预知并满足宝宝的需要，还可以有属于自己的休息、睡眠和娱乐的时间，而一般的育儿手册却缺乏这方面的内容。



各种睡眠模式

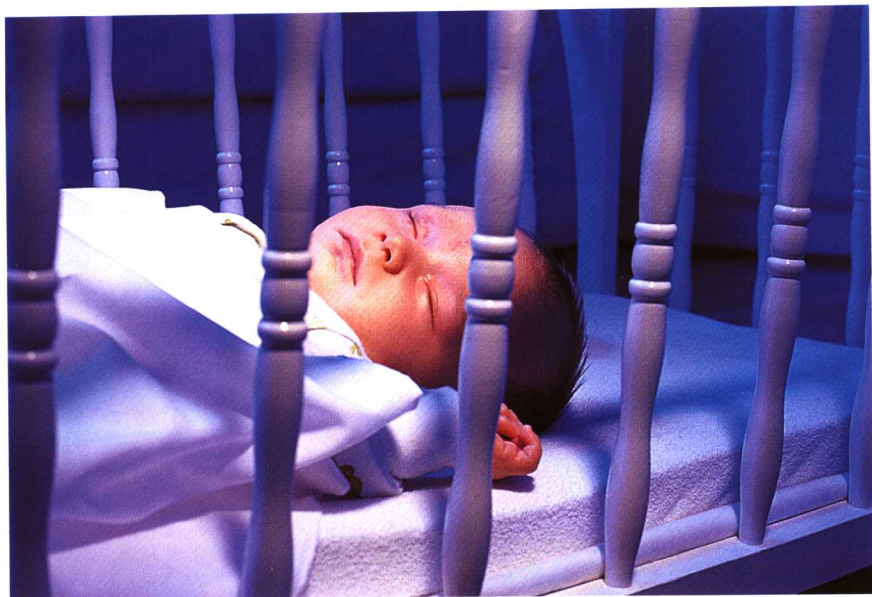
宝宝一出生，正如我们所看到的，每个宝宝的睡眠模式都不一样。睡眠模式不仅反映了宝宝情感、生理和心理上的发育，而且由于父母行为的影响，而随时地、逐渐地发生戏剧性的改变。换句话说，你可以通过积极而不是被动的方式来调整宝宝睡和醒的规律。



本书将提供不同的选择，可以让你决定哪一种方法最适合。在避免出现或解决睡眠问题上并没有千篇一律的办法。你可以通过适当地调整自己的生活来适应孩子的睡眠模式，这种做法更有效。这里也有许多既不造成生活上的不便又不打扰他人的办法。本书将讨论你在育儿过程中可能会遇到的问题，包括白天小睡及夜间睡眠的改善，帮助你解决困

难，和孩子一起愉快度过这个自然而暂时的阶段。





什么是正常睡眠呢

通过大量的研究发现宝宝的睡眠方式和行为举止多种多样。特别在婴幼儿时期，许多有趣的研究显示宝宝的啼哭和肚子痛常与宝宝的睡眠密切相关。教科书中常常列出每个年龄段宝宝的平均睡眠时间表，这些表格对于找出个别儿童与正常儿童睡眠习惯的差距很有帮助，但一定要记住，“与众不同”并不等于“不正常”。睡眠不安稳常与紊乱、疾病或情绪低落或其他医学问题相关，如果你认为宝宝并没有严重的健康问题，那么你就应当注意是否有其他方面的问题。

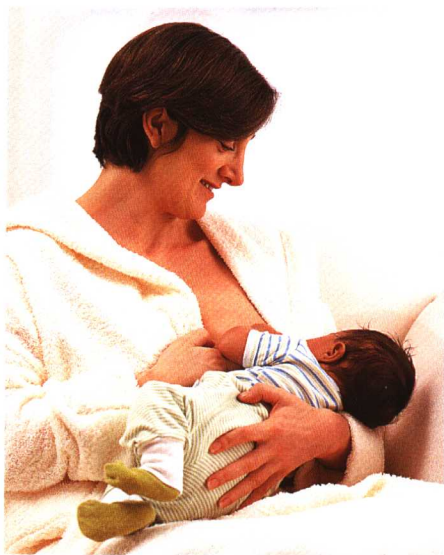
没有任何两个宝宝的生长发育、行为举止和社会交往是一模一样的。你的孩子，和其他任何一个孩子一样，是独一无二的！



实实在在做父母

年轻父母通常都有一种很不现实的想法，认为所有的宝宝都应该是一样的。你也许会相信刚出生的婴儿除了睡就是吃：一天喂五六次，每次喂30分钟，每次喂奶时换尿布和哄孩子要用10—15分钟，那么一天的24小时除去20个小时后还能做什么，只能睡觉。新生儿每天就是这样奇怪地生活，但对正常人来说，这就不正常而且很不现实。

本书旨在打开你的眼界，帮助你 and 宝宝顺利克服睡眠问题，让每个日子都充满欢乐。



宝宝怎样睡

从婴儿期到儿童期，宝宝的睡眠方式发生了巨大变化。刚出生婴儿与1周大婴儿的睡眠就有差异，随着时间推移，你会看到宝宝在睡眠、喂养和行为举止等各方面都发生了显著的变化。

本章为你提供你所希望了解的要
点。婴儿期到幼儿期的过渡
非常迅速（虽然那
时在你看来也许
并不明显）。有
时你可以解决
某一时期内宝
宝出现的问题，
但没等你多想，实际情况
又发生了变化了！



新生儿

如果你的宝宝是健康的足月儿（怀孕38—42周），那么他在出生时或出生1小时内就很警觉或不想睡觉。（如果你使用了常规的麻醉剂或者某种镇痛药时，情况也许不同，因为这些药物会让你的宝宝睡着了，药物的效力与药物性能和作用时间有关。）

迎接新生命

宝宝出生时是你与他认识的最佳时期，亲密地抱着他，温柔地抚摸他并且和他说说话。这时他可能已经饿了，产后尽早开奶是建立母乳喂养的良好开端。

你或助产士要帮助宝宝学会正确的“吮吸”姿势以避免损伤你的乳头，你也应采取正确的喂哺姿势，才不致腰酸背痛。

宝宝吃奶时间不一定很久，可以让他自己决定。即使短暂的喂哺也极有价值，因为这能让他熟悉乳汁的滋味和你的气味，以及靠着乳房的感觉。

宝宝的胃小，食量也小，这是很正常的。有的宝宝吮吸时间较长，这也许是因为他们喜欢躺在妈妈舒适而安全的怀里的缘故。





早期喂养

当宝宝表现出饥饿时——他可能睡醒了开始张嘴吸吮、小脑袋会转来转去或小声哭泣，这时把他搂在胸前，让他与乳房作亲密的接触。假如他一直躺在床上呼呼大睡，你也不能等他饿了才喂，要经常抱抱他、喂喂他，其实这并不会宠坏他。

早期变化

在最初几天里，有的宝宝爱睡觉，很难唤醒似的。而另一些宝宝很难哄，需要父母哄很久才能入睡。随着时间的推移，情况开始发生改变，同时，在2—5天中，乳汁开始分泌——以成熟乳取代最初几天的初乳。随着母乳量的增加，大多数爱睡的婴儿清醒的时间开始延长，再难哄的宝宝也容易安静下来。此时人工喂养的婴儿也一样，吃奶量大增。

头几周

出生6—8周的宝宝已基本适应外面的世界，开始与认识的人接触，并学会表示对食物、温度和舒适的需求。

昼夜睡眠习惯

出生几天后，你也许会注意到宝宝在晚上睡眠最长而且最不容易被打扰——他可能会连着睡上3个小时，有时醒来一会儿随便吃些奶又继续大睡了。

宝宝很快就会养成昼夜睡眠的习惯，在出生后的2—3周，也许时间更短，就会发现他对昼夜有了明确的概念。无论是母乳喂养儿还是人工喂养儿情况都一样，因此昼夜睡眠习惯的养成与喂养方式并无关联。有的宝宝常处于清醒状态、很快乐，喜欢有人关心、有人哄，此时吃奶次数可能会增加，而不会连续几小时无法安慰或无法安静下来。有些婴儿有更多的需求，如果没有人抱着他睡，给他哺乳，会非常不开心。

然而，在此阶段的宝宝白天常常会小睡几次，时间最长的一次一般是在清晨，即第一次哺乳后。其后，打盹时间缩短，当白天瞌睡或打盹越来越明显时就会导致晚上不睡觉。

早期调整

等宝宝稍大些，大多数都能顺利地调整过来；最初几周往往是宝宝逐步适应外面世界的时期。



5周大的宝宝睡眠日志

5周大的宝宝睡眠及清醒的时间似乎一天一个样，因此无所谓“标准”。下面有一份母乳喂养5周大的宝宝的“睡眠时间表”，母亲并没有发现她的孩子特别爱醒或特别爱睡——你的宝宝也许并不一样。

上午6:00 清醒，哺乳，在怀里20分钟后又睡了。

7:00 又醒来，简短哺乳，妈妈抱着在小床上打盹。

8:30 清醒，哺乳，洗澡和换尿布，加上短时哺乳。熟睡。

11:30 醒了，心满意足地躺在婴儿床上，咿咿呀呀唱一两分钟，然后大声啼哭。哺乳。清醒地躺一会儿。

12:00 换尿布。坐在婴儿车里去商店。随着婴儿车的移动，很快他就睡着了。

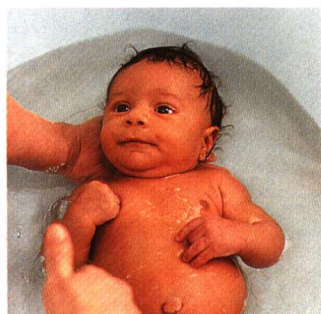
下午2:00 回到家，仍躺在婴儿车里睡觉。

2:30 睡醒啼哭，在妈妈怀里吃奶小睡。让妈妈抱着走来走去，而妈妈总在半梦半醒间，随时准备换尿布或哺乳。

5:30 逐渐开始不安分，还有点闹。吃一会奶后还要一个半小时才开始打盹。当他清醒时，很愿意洗个澡。

7:00 剩下的大部分时间是清醒的，需要大量的哺乳、拥抱、摇动。大约睡了20分钟。

11:00 最后一次换尿布和哺乳。喂饱后就睡着了。凌晨3点时醒一次。



大约再过3个月，孩子在夜间很少会醒，一般在晚上洗澡后就睡了。

头6个月

当宝宝6个月大时，他可能已养成自己的睡眠习惯。大量研究证实大部分的宝宝会整晚安睡，间或醒来1—2次，白天还会小睡1—2次。

在几周至头几个月大的宝宝中常见的夜醒问题会逐渐消失，当宝宝长到6个月大时晚上睡觉的情况会发生很大的变化，通常在父母睡觉前就已睡熟。这意味着你可以从中获益，在夜里拥有一些自己的时间。

这种变化并不是突然发生的。它与宝宝吃母乳或吃辅食一样是一个缓慢、逐渐改变的过程。

睡眠习惯

大部分6个月大的宝宝，会很平静地乘坐婴儿车、手推车或汽车，有时甚至昏昏欲睡。你可能也注意到宝宝的其他睡眠习惯开始形成，或一些曾帮助过孩子入睡的方法现在会变得更加必不可少。其中包括：

- 喂母乳；
- 喂牛奶；
- 橡皮奶嘴；
- 特殊衣物或玩具；
- 吮手指或拇指；
- 轻轻摇动；
- 音乐或其他声音。

