

不必任由他哭，不必哄个不停
让宝宝轻松一觉睡到大天亮



一夜安睡 夜哭郎

[美] 伊丽莎白·潘特丽/著

The
No-cry
Sleep
Solution



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

新
平
解
答
PDG



你的宝宝晚上哭个不停吗？你正在忍受失眠的痛苦吗？你正在“任他哭”和“哄不停”之间艰难选择吗？忘掉那些让你和宝宝都痛苦无比的无用建议吧！《一夜安睡夜哭郎》的作者潘特丽将告诉你：只要用书中的办法，你就可以让宝宝安静地入睡，一觉睡到大天亮。

★ 充满了人性、仁慈，以婴儿为本。这本书让我眼前一亮，它并没有说它知道每一个婴儿应该是什么样的，或每一个父母应该怎样做才能在育儿方面取得成功，而是以一种充满爱心的方式，以其渊博的知识照顾到了每一个父母或婴儿的特性。

——詹姆斯·J·麦克纳博士，圣母玛利亚大学母婴睡眠行为研究中心主任

伊丽莎白·潘特丽回答了全世界祈求睡眠的父母们的问题，给他们提供了一个灵活、充满爱心而又切实有效的方法。对所有疲惫的父母来说，这正是你梦想的那本书。

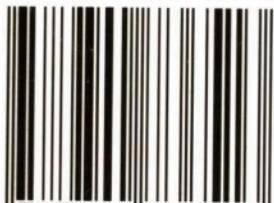
——盖伊·E·沃德，“盖斯的亲情育儿法”的创始人

★ 当我按这本书所说的步骤去做的时候，只过了几个晚上，我就取得了巨大的进展。现在我每天晚上都比原来睡的时间多！这种方法最好的地方在于：孩子根本就没哭过！

——贝基，13个月孩子的母亲，来自威斯康星

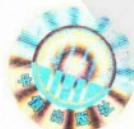


ISBN 7-80073-651-2



9 787800 736513 >

www.publish.citic.com



ISBN 7-80073-651-2/R·9

定价：19.00元



一夜安睡 夜哭郎

[美] 伊丽莎白·潘特丽/著

杨平娟 冯 哲/译

中 信 出 版 社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

一夜安睡夜哭郎/[美]潘特丽著;杨平娟等译.-北京:中信出版社,2003.1

书名原文:The No-cry Sleep Solution

ISBN 7-80073-651-2

I. —… II. ①潘… ②杨… III. 婴幼儿-睡眠-基础知识 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第107231号

The No-cry Sleep Solution

Copyright © 2002 by Oren Harari.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and CITIC Publishing House.

ALL RIGHTS RESERVED.

本书中文简体字翻译版由中信出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。本书封面帖有McGraw-Hill公司防伪标签,无标签者不得销售。

一夜安睡夜哭郎

YIYE ANSHUI YEKULANG

著 者:[美]伊丽莎白·潘特丽

译 者:杨平娟 冯 哲

责任编辑:周 琳 温 慧

责任监制:朱 磊 王祖力

出 版 者:中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者:中信联合发行有限公司

承 印 者:北京牛山世兴印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32 印 张:9 字 数:208千字

版 次:2003年1月第1版 印 次:2003年1月第1次印刷

京权图字:01-2002-6137

书 号:ISBN 7-80073-651-2/R·9

定 价:19.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。服务热线:010-85322521

E-mail:sales@citicpub.com

010-85322522

献词

谨以此书献给我的丈夫罗伯特，谢谢你作为父亲为我们的孩子所做的一切，这些事情有时可能是微不足道的，但是我把它们当做生活中最珍贵的片段珍藏在心底，这只有你知道。这本书是献给你的：

谢谢你把我们的第一个孩子——安杰拉用第一块尿布包起来。你那专注的神情和小心的动作，从我做母亲的那一刻起就成为了我最珍贵的记忆。

谢谢你当我们在商场购物的时候，用婴儿背带带着新生的凡妮莎。你边走边用手托着她的小身体，在说话的间隙还忘不了瞥一眼她的小脸，在这一瞥当中你的眼睛里闪耀着爱和骄傲的光芒。

谢谢你给戴维唱那些傻傻的歌曲，逗得他哈哈大笑。这些歌你反复唱了很多遍，每一遍唱得都像第一遍那样声情并茂、兴味盎然。

谢谢你摇着宝宝克力顿睡觉，通常你的胳膊都已经累了他还没睡着。当这个小男孩学会走路后，无论有多忙，他一喊“爸爸”你肯定会回应他。

谢谢你非常用心地教我们的孩子和其他孩子打垒球。那天，对方的投球手摔倒在投球区的土墩上，禁不住哭了起来。我怎么能忘记那

一幕呢：你拿着一盒纸巾从休息处走过来，然后搂着她的肩膀，鼓励她把比赛打完。

谢谢你既严肃（给他们开会制定目标）又活泼（边吃爆米花或边看水手们打棒球，边辅导他们做作业）地指导我们的孩子学习。

谢谢你邀请一个又一个的孩子到我们家玩。有时，如果你邀请了整个垒球队的成员来家里留宿，你就很晚才睡，这样我就能早点睡了。

谢谢你通过言传身教来告诉孩子们要体贴别人、关心别人以及家庭的重要性：当祖母最需要拥抱的时候就给她一个拥抱，当她最需要惊喜的时候就给她一个惊喜。如果别人帮助了你，无论事情大小你都要说声“谢谢你”。

谢谢你告诉孩子们保持婚姻持久的秘诀是什么：信任、忠诚、尊敬以及爱情。这样他们就会仿效我们，长大后也会珍惜他们自己的婚姻。

谢谢你能够理解婴儿的睡前习惯要比自己的晚餐聚会更重要；能够理解赶时间给孩子买她所喜欢的法国编织物和自己按时赶到工地一样重要；能够理解对孩子来说，星期天早晨能和爸爸一起到外面吃早餐是愉快童年生活所必需的；能够理解十几岁的孩子偶尔赌气关上自己卧室的门恰恰表明她很希望父母能进去安慰她。

谢谢你马上就认识到，而且可能——只是可能——会永远认识到：“爸爸”是你一生中最重要的称号。



序

在孩子出生后的头一两年里，睡眠——或确切地说，缺乏睡眠——是哺育孩子过程中所遇到的最具挑战性的事情之一。其中最大的困难又是怎样让婴儿安睡一个晚上。那些对婴儿的需求比较敏感的父母们不愿意尝试任何会让婴儿哭的方法，所以他们经常在缺乏睡眠的迷雾中挣扎。这种“牺牲睡眠时间的育儿方法”经常会使父母们感到沮丧和怨恨，还会使他们产生不必要的负罪感，从而影响家庭未来的幸福。每当初为人父母的人们觉得自己应该会喜欢这个对婴儿逐渐了解的过程时，缺乏睡眠通常会使父母们对自己的想法产生怀疑。

我一直在想：如果能把各种育儿方法列出一个单子，那么父母们就可以试一试了，看看哪个神奇的方法能让自己的宝宝安睡一个晚上，那该有多好啊！伊丽莎白·潘特丽在《一夜安睡夜哭郎》一书中就给出了这样一个单子。

这本书的优点在于：父母们可以根据宝宝以及他们自身的特点，制定属于他们自己的睡



眠方案。父母们可以选择许多合理有效的方法，这些方法既能照顾到宝宝又能照顾到他们自己，从而在宝宝晚上的需求与父母们想睡一个整觉的需求之间寻求平衡。这些方法深深地植根于这样的观念：在宝宝出生后的头几年里，你应该帮助他培养一种健康的睡眠态度，让他把睡眠看成是一种愉快的、平静的、必需的状态，而不是什么可怕的事情。

你之所以拿起了这本书，肯定是因为孩子让你不得整夜安睡。缺乏睡眠可能已经影响到了你白天的正常工作。伊丽莎白·潘特丽，一位有经验的4个孩子的母亲，早就明白了你现在所处的状况，因为她自己有时也处于这种状况。她的这本书写得很清楚，也很容易读懂，一点都不复杂。她的方法是分步骤的，所以即使是睡眠最不好的人也能理解并学会应用。

说了这么多，总之一句话：我终于发现了这本可以呈现给疲惫的父母们的书，我相信，你们肯定能学会怎样不让婴儿哭，就能睡一个晚上。

——威廉·西尔斯，医学博士

作者注释

西尔斯博士是我在育儿方面的崇拜者。14年前当我还是一个紧张、不熟练的新妈妈时，他的书帮助了我。他的智慧和知识让我明白了为人父母的真正含义是什么，他那温柔的方法告诉我，应该怎样用最有爱心的方式把事情做成功。他觉得我的书对父母们很有用，并决定为每一本书作序，对此我感到非常荣幸。我认为：大多数父





母都知道西尔斯博士——那些不知道的人也应该知道。

西尔斯博士是美国最受欢迎、最受尊敬的儿科医生之一，是加利福尼亚大学医学院儿科的临床副教授。他是Parenting.com以及自己网站 AskDrSears.com的儿科方面的育儿专家。他和妻子马莎·西尔斯——一名注册护士，是8个孩子的父母，4个孩子的祖父母。他们经常在国家电视台出现，经常被媒体报道，自著或与人合著了30几本育儿书，这些书我都要热情地向你们推荐。西尔斯的一部分书包括：《亲情育儿法》(The Attachment Parenting Book)、《婴儿手册》(The Baby Book)、《乖孩子》(The Successful Child)、《教子有方》(The Discipline Book)，以及《晚间育儿之道》(Nighttime Parenting)。



新
平
和
学
堂
PDG



致 谢

非常感谢所有支持我的人，没有你们我根本不可能写成这本书，我尤其要感谢：

麦格劳-希尔（当代图书）的朱迪思·麦卡锡——谢谢你对我的坚定支持和指导。

纽约梅雷迪思·伯恩斯坦文学社的梅雷迪思·伯恩斯坦——谢谢你高度的热情，你办事的能力令我钦佩。

凡妮莎·桑兹——谢谢你和我一起交流你的观点、看法，谢谢你的友谊。

皮亚·戴维斯、克里斯廷·加洛韦和金·克劳德——你们是参与我实验的成功的妈妈，谢谢你们给我提供的经验，你们的经验是我重要的资料来源。

参与我实验的妈妈们：艾丽斯、艾莉森、安伯、安德烈亚、安、安妮特、贝克、贝基、比尔吉斯、卡罗尔、凯琳、克里斯廷C、克里斯廷Ga、克里斯廷Gr、辛迪、达纳、戴纳、迪尔德丽、黛安娜、伊莱恩、埃尔维纳、埃米莉、格洛丽亚、让、珍妮、杰西、吉尔、朱莉、卡里、凯利、金、克里斯汀、劳伦、莱萨B、





莉萨H.、莉萨Ab.、莉萨As.、莉萨G.、洛勒莱、玛莎、梅拉尼、妮拉、帕姆、彭尼、皮娅、勒内、罗宾、桑迪、香农R.、香农J.、沙伦、谢伊、思特史、苏珊、苏珊娜、塔米、坦尼娅、蒂娜、维多利亚和叶连娜——谢谢你们在整个过程中向我提出的问题和建 议（替我拥抱你们的宝宝）。

朱迪·阿诺尔、梅尔比斯·多尔、南希·埃格尔斯顿、塔米·福瑞斯奥德普、麦柯尔·戈登、特里西娅·贾尔伯特、詹姆斯·J·麦克纳博士、南希·普赖斯、理查德·鲁宾、迈克尔·特劳特、盖伊·E·沃德——谢谢你们对我的热情支持。

我的妈妈多洛雷斯·费尔德曼——谢谢你每天为我祝福。我爱你。

我写这本书的目的是为父母以及照顾小孩的人提供意见和建议。我们是怀着这样的理念来出售这本书的，即出版商和作者并不是在提供心理、医学或专业的服务。作者并不是医生，也不是心理学家，本书的内容除特别说明外，均只是作者本人的观点。这本书并没有明示或暗示地做出任何保证或允诺，它可能暗示了某种商业性的保证或顺应了一种特定的目的，但绝不仅限于此。它不可能涵盖所有可能出现的问题并给出答案，读者还需要咨询专业人士以满足其个别需要，并带他们的婴儿到医生那里做常规的儿童健康检查，和专业的医生谈一谈婴儿猝死的症状，以学会怎样降低他们自己的婴儿猝死的风险。美国消费品安全委员会（CPSC）并不提倡父母和婴儿一起睡。然而确实有许多父母和婴儿一起睡。这本书中的安





全措施表以及和婴儿一起睡觉的参考意见，并不是提倡使用这种育儿方法，而是为那些对这个问题做出了研究，并且已经决定和他们的婴儿一起睡的父母提供咨询，而且这本书也不是专业健康护理和专业咨询的替代物。



前言

你的小宝宝有下面所描述的问题吗？

- 我要花很多时间才能让我的宝宝睡着。
- 我的宝宝只有当我做一件或更多件以下事情的时候才能入睡：喂他母乳或用奶瓶喂他、安慰他、摇他、背他、晃他或者带他开车去兜个圈。
- 我的宝宝一晚上醒好几次。
- 我的宝宝基本上不小睡或者小睡的时间非常短。

你有下述的想法吗？

- 我非常希望我的宝宝能睡得好一点。
- 我不愿意、我不能让我的宝宝哭。

如果是这样的话，那这本书就是为你写的。它将告诉你如何温柔地帮助宝宝安睡一晚的正确步骤。所以，撑开你的眼皮，端一杯咖啡，让我向你解释怎样才能让宝宝安睡——这样你也能多睡一会。

我怎么对儿童和睡眠懂得这么多呢？值得



庆幸和骄傲的是，我是4个孩子的母亲，无论这几个孩子是睡着还是醒着，他们都让我的生活充满阳光。第一个孩子叫安杰拉，今年14岁，她让我体会到了（直到现在）养育一个孩子到十几岁的快乐经验。在她之后不久是12岁的凡妮莎和10岁的戴维。然后是2岁的克力顿。哦，克力顿，一个给我们带来无数惊奇的小宝贝，他让我想起了所有我喜欢的关于婴儿的美妙事情。也是他让我知道，有了婴儿就会有許多不眠之夜。

如果只有两个孩子，我是不会需要这本书的。当时，戴维的睡眠模式如此理想，以至于我很难想起我们生活中的那段时光。凡妮莎是一个不寻常的孩子，令人不可思议的是，她在6个星期的时候就能一直睡到10个小时（如果这件事没记在她的婴儿日志中，连我自己都不会相信）。然而，我的大女儿小时和我现在的小儿子，都经常在晚上醒来。在我确保最小的孩子克力顿能在睡觉的时间上床睡觉，并且整个晚上都能一直酣睡的过程中，我发现了许多美妙的、切实可行的、充满爱意的解决我这个问题的方法。作为一个作者和父母培训工作者，我非常高兴能和你们分享这些，希望你们也能有合眼的时间。

这本书能教给你什么呢

通过几个月的研究、我的个人经验以及对10个家庭的测验，我收集了许多温柔的做法并把它们组织成我所谓的“没有哭声的睡眠方法”。这是一个能让婴幼儿睡一个晚上的10步计划，整个过程不会是刻板的、不愉快的——它不会让你的宝宝哭，哪怕是一分钟。你可以根据我在这里提供的意见和研究成果来为自己的家庭制定睡





眠计划，所有这些计划都遵循简单易行的原则。这些方法既温柔又充满爱意，而且非常有效。首先让我告诉你我为什么热衷于写这本书。

14年前，当安杰拉还是个婴儿的时候，我碰到了你现在面临的难题——她不能整晚安睡，相反我注意到她每隔两小时就会醒一次。作为一个没有经验的新妈妈，我看了很多书和文章寻求答案，还和其他父母交流经验。



18个月的克力顿和9岁的戴维

不久，我发现了两派关于婴幼儿睡眠的基本观点。一派主张让他们哭，直到他们学会自己睡觉为止。另一派认为，婴幼儿在晚上





醒来是很正常的，父母应该整日整夜地看护他们，最终时机成熟时你的宝宝就会安睡一个晚上。

一言以蔽之，我把这两种方法总结为“让他哭”和“忍受他”。这两者我都不想要。我知道，肯定有一种和善一点的方法，这种方法介于晚上的漠不关心和白天的筋疲力尽之间。它既能让我照顾孩子，又能令我得以休息。

许多年以前，在我研究过婴幼儿和他们脆弱的需求以后，当我再想要一个不受打扰的睡眠时，我就有一种负罪感和自私感。如果要满足安杰拉晚上的需要，我就要把自己的本能需要和影响我尽父母职责的疲倦协调起来，而这几乎是不可能的。时间过去了，最终我的安杰拉确实能睡一个晚上，但那已经是她2周岁生日以后的事了。

让他哭

“让他哭”的倡导者们把这样做渲染得很容易——如果你的宝宝哭几个晚上，那他就会在以后的每个晚上都睡得很好。如果事情有这么简单就好了！我的研究表明，没有几个父母可以轻易地达到这样的成功。实际上，许多父母一连几个星期，每天晚上都要花几个小时来处理宝宝的哭闹。有的宝宝哭得太厉害了甚至开始呕吐。有的父母发现，宝宝晚上的哭闹影响了他白天的行为，他会变得粘人和烦躁不安。许多父母还发现，只要宝宝遇到一点不适（诸如出牙、生病、没有小睡、出去旅行）他们就得再次面对晚上不睡觉的问题，他们只能让宝宝哭了又哭。许多（如果不是全部的）父母采取了这种方法，因为他们认为这是惟一能让他





安睡一个晚上的方法。

我个人的“让他哭”的经历

在女儿安杰拉不睡觉的那一段时间里，我的确屈服于来自朋友、家人甚至儿科医生的压力，采取了让她哭几个晚上的方法以解决这个问题。（如果你现在正在阅读这本书，你也可以理解这种压力。）于是在一个可怕的晚上，我让她哭了。

噢，我总是不停地去看她，而且每次间隔的时间也越来越长。可每一次过去看她时，我的心肝宝贝总要伸开手臂，绝望无助地哭喊着“妈妈”，小脸上布满了恐慌和迷惑，这一切总让我心痛。她持续地哭着，经过两个小时的折磨，我也哭了。

我抱起可爱的女儿，把她紧紧地搂在怀里。她太激动、太难过了，以至于她既不吃奶又不睡觉。我抱着她，亲了一下她毛茸茸的头，她的身体颤抖了一下，停止了哭闹开始打嗝。我想：“这个方法能满足她的需要吗？能告诉她这个世界是值得信赖和信服的吗？这就是育婴之道吗？”

此时此刻，我认为他们的做法是错误的，是一个可怕的、难以容忍的、让人痛苦的错误。这是一个极其简单、残忍的对待他人的做法，更别说用这种方法对待我亲爱的小生命了。让一个婴儿承受痛苦与恐惧直至其睡着，这简直太残忍了，在我看来也是难以想像的。

我向我的宝宝发誓，我再也不会按照其他人建议的这种方法做了，我再也不会让她哭了！我甚至起誓不会让她的任何一个弟弟妹妹再遭受我们刚刚经历过的可怕的事情了。