

育婴系列♥PRACTICAL PARENTING

乖乖睡吧

SLEEP

[英] 西奥本·斯德令 著

会睡的婴儿才聪明



广东旅游出版社

♥来自于♥
英国最畅销的育儿杂志
《实用育儿指南》



practical parenting 育婴系列

Slee

乖乖睡吧

[英] 西奥本·斯德令 著

梁碧莹 译

广东旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乖乖睡吧 / [英] 斯德令著; 梁碧滢译. —广州: 广东旅游出版社, 2005.12

书名原文: SLEEP

(育婴系列)

ISBN 7-80653-740-6

I. 乖... II. ①斯... ②梁... III. 婴幼儿—睡眠—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第146752号

First published in 2003

under the title Sleep

by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.

2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

Copyright © 2003 Octopus Publishing Group Ltd.

All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong

&

Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2006 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

译文由广州公元传播有限公司提供

版权合同登记号: 图字19-2006-034号

所有权利保留

责任编辑 梁 坚

特约编辑 蔡国才

装帧设计 谢 欢

责任技编 方锦丽

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一)

广州培基镭射分色印刷有限公司印刷

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

889 × 1194毫米 24开 4印张

2006年4月第1版第1次印刷

ISBN 7-80653-740-6/R · 60

定价: 90.00元/套 (全6册)

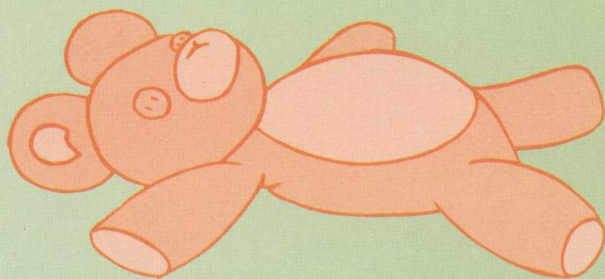
咨询电话: 020-33199099



育婴系列——

乖乖睡吧

Sleep



[英] 西奥本·斯德令 著
梁碧滢 译

目录

CONTENTS

前言：挑战从小生命诞生后开始	6
----------------------	---

1. 新生儿与睡眠

认识婴儿独特的睡眠模式	10
你的宝宝有什么睡眠需求	12
宝宝睡在哪里好呢	16
宝宝睡得安全吗	20
睡眠严重受扰怎么办	22

2. 睡前准备

睡眠习惯因人而异	26
如何让宝宝准备好入睡	28
营造恰当的气氛	30
准备入睡：疑问解答	32

3. 一夜安睡

如何引导宝宝的睡眠习惯	36
合理安排睡前规律性活动	38
让宝宝学会自行入睡	40
方法一：360度彻底转变	42

方法二：渐进式转变	44
方法三：重复安慰	46
方法四：奖励策略	48
方法五：逐步撤离	50
迈向一夜安睡的目标	52
如何应对干扰婴儿睡眠的因素	56
排解疑难，促进一夜安睡	60

4. 幼童睡眠调整

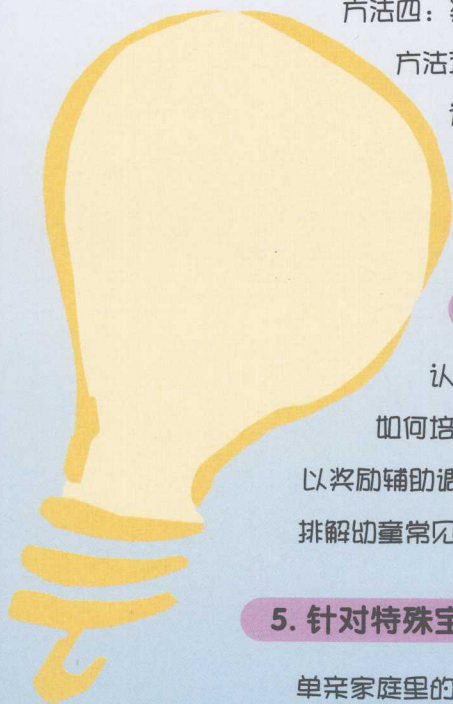
认识幼童的睡眠要求	68
如何培养幼童的良好睡眠习惯	70
以奖励辅助调整	74
排解幼童常见的睡眠问题	76

5. 针对特殊宝宝的睡眠训练

单亲家庭里的宝宝	84
双/胞胎宝宝	86
有特殊需要的宝宝	88

6. 总结：安枕无忧

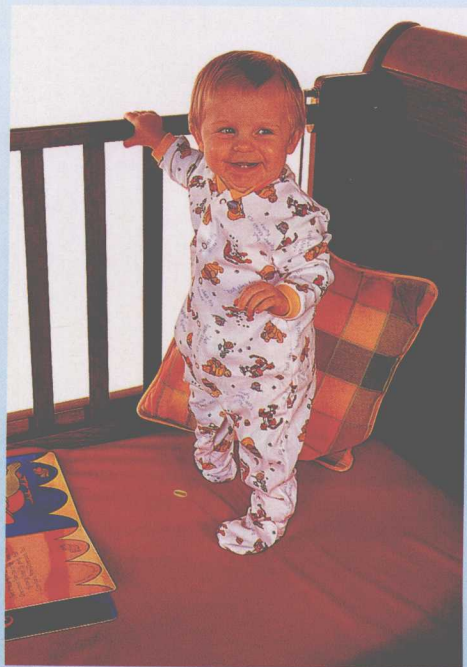
婴儿睡眠的基本事实	92
睡眠训练，适得其法	93



前言 Introduction

或许你一直视安枕甜睡为理所当然的事，但在小宝宝闯进你的生活后，一切都不一样了，睡眠问题足以令你烦恼不堪。

挑战从小生命诞生后开始



在超级市场里经常可以看到这样一幕：生龙活虎的小家伙坐在手推车上，父母则一脸倦容地推着他们徘徊于超市的一排排货架之间。在办公室里，你是否也常听到那些刚当爸爸妈妈的同事在诉苦，说晚上为了照看小宝贝，不知要起身多少遍。

初为父母，难免会遇到睡眠匮乏的问题。新生命的诞生，既让人兴奋雀跃，但同时也是一件很累人的事。从怀胎十月到一朝分娩的整个历程，都可能令你身心俱疲——对准爸爸来说也是如此，然而，真正的挑战是在小生命诞生后才开始的：他每时每刻都有不同的需要，父母得随时候命地去照料呵护。

如果你之前习惯一夜8小时的安睡，那么，宝宝的降临无疑将打乱了原有的生活节奏。

不仅仅是入睡的时间会减少，而且睡眠也

一夜安睡后，你的宝宝精神百倍，准备好面对新一天的挑战。

变得断断续续。深层睡眠和浅层睡眠两者只有平衡结合，才能让人在醒后精神抖擞，但破碎的睡眠意味着这一切将难以实现。

不过也无须悲观绝望。有调查显示，95%的婴儿，包括有严重学习障碍的，到了6个月大后，其生理机能就可调节至彻夜睡眠不断。同时，也有广泛的证据表明，之前有睡眠问题的儿童经过适当的调整训练后是可以独自睡觉的。当然，无论是婴儿还是幼童都无法自己达到这些目标，他们需要父母的指导和帮助。

对此，本书将为你提供一系列指导性的方法和建议，让你有足够的信心使自己和宝宝都能获得高质量的睡眠。书中包括了大量实用的训练技巧，你可以参考并结合自己的家庭实际情况加以改良应用。虽然任何方法都不可能100%有效，但书中所提供的这些技巧、策略，都是从各地父母的成功实践总结而来的，十分值得借鉴。每个宝宝、每个家庭的情况都有其独特之处，不能一概而论，但你绝对可以从前人的经验中得到启发，迈出育儿的成功步伐。

祝愿你和你的宝宝每晚都甜梦不断！

有效的睡眠策略
对各年龄的儿童都能
发挥作用。



YOUR NEWBORN AND SLEEP

1. 新生婴儿与睡眠

- 认识婴儿独特的睡眠模式
- 你的宝宝有什么睡眠要求
- 宝宝睡在哪里好呢
- 宝宝睡得安全吗
- 睡眠严重受扰怎么办



当形容一个人睡得很沉时，我们经常会说“他睡得像个婴儿那样”。没错，小宝宝好像随时随地都能睡着！但是，他又似乎随时随地都会醒过来——哪怕是只有一点点的响声；或者，你已经困得快倒下了，而宝宝却没有一丝睡意。如果你对宝宝的睡眠模式感到困惑，那么，了解一下婴儿的睡眠情况对你会有所帮助的。

10



认识婴儿独特的睡眠模式

THE FACTS

关于婴儿睡眠这个主题流传着不少谬论，人们所听到的建议忠告也难免存在着互相矛盾之处。所以，在这里，我们有必要就婴儿睡眠的问题列出一些基本事实：

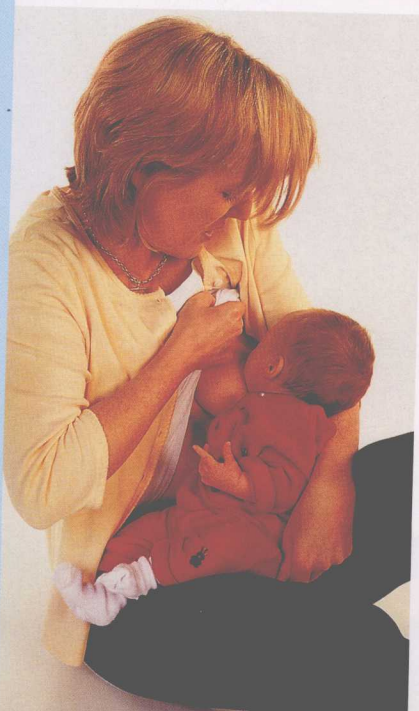
* 新生儿一次是不可能睡太多的。

* 一般来说，新生儿每天可以睡16~17个小时，到了6个月大的时候会下降到每天13~14个小时。你的宝宝睡眠时间会在这些数字左右变化。

* 新生儿并无日夜的概念，而且早在他出生以前，胎儿就可能已经习惯了在你睡觉的时候醒来活动。因为当你躺下时，腹部空间会增大，胎儿可趁机伸展肢体，另外，母体静止时，胎儿也就无法像躺在摇篮一样摇摇欲睡。

* 很多婴儿刚生下来头几天似乎一天到晚都在睡，尤以母乳喂养的婴儿为甚。这是因为母亲的初乳是比较

母乳喂养的婴儿在刚出生头几天可能会比较嗜睡，但到了大概第三天，妈妈的母乳更为浓稠后，婴儿会变得活跃起来。



新生儿晚上会经常惊醒，但到了两个月大，他们就能在自我安抚中再次入睡。



稀淡的奶水，不太提得起婴儿的兴趣和精神，但到了大概第三天，等母乳真正形成了，他们就精神许多了。

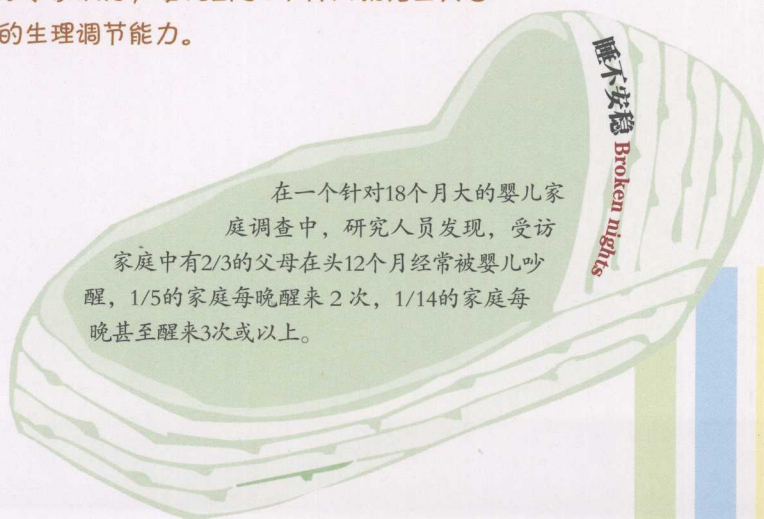
* 跟大人相比，婴儿的睡眠中浅层睡眠所占的时间比例要大，这意味着婴儿睡得不沉，很容易被惊醒。

* 每晚，婴儿在浅层睡眠阶段都会醒来好几次。睡得好的宝宝会在短暂惊醒后再慢慢入睡，而睡不好的宝宝则会马上哭闹，找人安抚。

* 到了几周、最迟到两个月大，无论是在白天或晚上，婴儿都能在惊醒后平静地再次入睡。因此，我们要想办法教会婴儿分清日夜，鼓励他在晚间多睡，满足其睡眠要求。

* 据研究，30%的婴儿到了3个月大时，就可以从晚上12点一直睡到早上5点。到了6个月大，这个数字会上升到85%。

* 大部分专家认为，婴儿到了6个月大就完全具备了彻夜安睡的生理调节能力。



你的宝宝有什么睡眠要求

YOUR BABY'S SLEEP REQUIREMENTS

想帮助你的宝宝睡得更香，首先得了解他的睡眠模式。尽管每个人都是独特的个体，但一般人要恢复精力所需要的睡眠时间和睡眠类别大致是一样的。

婴儿刚出生的头几天，每天似乎不是睡就是吃。但在接下来的几个星期到几个月内，宝宝的睡眠会逐渐发展出自己的一套规律。到了18个月大时，宝宝每天睡眠的时间已下降到13.5小时。



人类为什么要睡觉，目前还没有一个很确切的答案。出生不久的婴儿每天平均的睡眠时间达16~17小时。我们只知道每个人的睡眠都是由两种模式组成：REM睡眠（Rapid Eye Movement眼球快速活动阶段，即浅层睡眠），非REM睡眠（即深层睡眠）。

REM睡眠



REM睡眠是大脑处于活跃状态的阶段，做梦就出现在这个时候。有说法认为REM睡眠对人的心理调节起到一定的作用，能让我们处理和储存各种经历感受。我们不难发现，处在这个睡眠阶段的婴儿有一系列的表现：呼吸有点不规律，身体会突然颤动，眼球在眼皮下急速转动，此时，婴儿容易惊醒。

妇女怀孕6~7个月的时候，胎儿就开始有REM睡眠。早

一般婴儿睡眠要求

年龄	睡眠时间（小时）		
	睡眠合计时间	夜间睡眠时间	白天睡眠时间*
1周	16.5	8.5	8（4）
4周	15.5	8.5	6.5（3）
3个月	15	10	5（3）
6个月	14.5	11	3.5（2）
9个月	14	11.5	2.5（2）
12个月	13.5	11.5	2.5（2）
18个月	13.5	11.5	2（1）

*括号内的数字表示白天睡眠时间的分段数目。

注意：以上数字只是一个概数，你的宝宝睡眠时间可能多于或少于上述数字。



产的婴儿有80%的睡眠时间处于这个状态，而足月的婴儿则只有50%的REM睡眠时间。

目前人们仍不清楚为什么婴儿会有这么长的REM睡眠时间，有研究认为这对婴儿的成长有所帮助。婴儿到了3岁大时，大约只有1/3的睡眠是处在REM阶段，而到了青少年时期，他们的REM睡眠时间就会跟成人的一样，达到1/4的比例。

大部分婴儿到了几个月大时，就能把最长的睡眠时段留到晚上。

非REM睡眠



宝宝在两个睡眠阶段的过渡中可能会醒来，随着年月的增长，他将学会自己重新入睡。

非REM睡眠也就是“深层睡眠”阶段：这是身体得到最放松的休息安眠时段，人安躺着，心跳有序，调息平缓，甚少在此时做梦。睡眠的修复功能就在这个阶段运作。

对于婴儿和幼童来说，非REM睡眠也可称为“宁静”睡眠。处于此阶段的婴孩呼吸很深，躺着时纹丝不动，只有偶尔你会看见他嘴巴有点吮吸的动作，或者身体突然抽动一两下。

成人的非REM睡眠可分为4个不同的阶段，代表从昏昏欲睡到深层睡眠的不同层次。婴儿要到6个月大以后才能完全形成这些睡眠层次的区分。如果一个小孩处在非REM睡眠的最深层阶段，要叫醒他绝对不是件易事。

婴儿的睡眠循环周期



婴儿睡觉的时候是一步步经历各个睡眠层次的。新生儿睡着后马上进入REM睡眠，然后转入深层睡眠，再转为浅层，一个循环周期大约二十分钟。到了3个月大时，宝宝会首先进入非REM睡眠阶段，并将终生维持这个顺序。

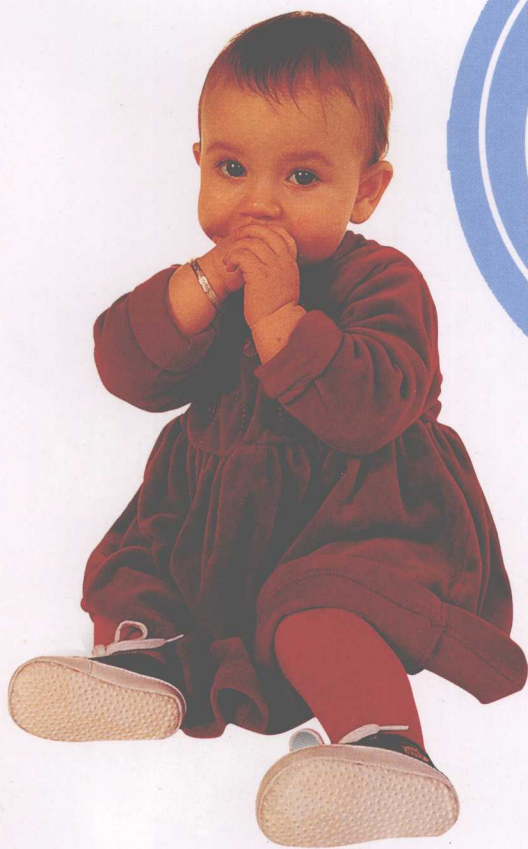
随着年龄的增长，宝宝的睡眠周期时间会逐渐延长：到了学龄阶段，一个周期时间可达1小时；成人的睡眠周期则达90分钟或以上。

无论大人和小孩，从一个睡眠阶段转入另一个阶段时往往会惊醒。这就解释了为什么宝宝好像只能酣睡20分钟，很

14

快又醒来的缘故。宝宝再大一点时，你甚至可以发现他醒后坐起来翻翻被子，接着又躺下进入另一阶段的睡眠。这些都是完全正常的。

这启发了我们该如何做到使宝宝在晚上得到安睡。在夜间短暂醒来是很正常的事，就算那些宣称自己睡得很死的大人也不例外，既然是这样，我们就要鼓励宝宝一步步适应这种生理规律，学会在惊醒后自行入睡，进入下一个睡眠阶段。



“艾登小的时候好像老是睡着不久马上又会醒来，哭喊着要我抱，我那时真的很沮丧。我也没什么法子，于是干脆先不管他，忙完手头的活后隔几分钟再看看他。没想到这样反而更好，因为等到我去看他时，他又已经睡着了。”

——马莉安芳娜，儿子艾登（1岁半）

婴儿的睡眠循环周期会随着年龄的增长而有所改变。



15

育婴系列·乖乖睡吧

宝宝睡在哪里好呢

WHERE WILL YOUR BABY SLEEP?

宝宝睡在哪里的四种选择

- * 宝宝与父母同床；
- * 宝宝睡在父母房间里的独立小床；
- * 宝宝睡在父母房间里的“床边婴儿床”；
- * 宝宝睡在自己的房间。

每种方式都各有利弊，宝宝的睡眠质量好坏不会受限于此，家长同样可以用各种方法来引导宝宝安睡到天明。无论你决定让宝宝睡哪里，安全是至为重要的——可以参阅下一节有关睡眠安全指引的内容。

宝宝与父母同床



与婴儿同床而眠最近似乎越来越流行，有专家称这对父母和宝宝来说都是最自然不过的解决方法。有时候这也是迫

我们一开始想让宝宝们各自睡在自己的床，但不成功。后来我看了一本书，里面提到了父母与宝宝同床的好处，直觉上我早认为这是对的，这本书增强了我的信心，于是我付诸行动，让宝宝们睡到我们那儿去。我们把两张大床拼到一块儿，一家人全睡在上面。结果很好，宝宝们很喜欢这样，肯乖乖地睡觉，我们夫妻俩也能睡个好觉了。现在老大和老二已经比较大了，能回去自己的房间睡了。小儿子还跟我们睡。

——温蒂，宝宝爱德华（7岁）、汤姆（4岁）和派瑞克（3岁）

初为人父母时，人们都不免遇到一大难题：宝宝该睡在哪里好呢？答案不是唯一，也没有绝对，每家每户有其自己的一套。也许一开始你就目标明确，很清楚要让宝宝睡在哪儿，也有人喜欢作出各种尝试，寻求最佳的方案。