

# 《每个孩子都能好好睡觉》

## 图书基本信息

书名：《每个孩子都能好好睡觉》

13位ISBN编号：9787508620855

10位ISBN编号：7508620852

出版时间：2010-6

出版社：卡斯特-察恩、莫根罗特、颜徽玲 中信出版社 (2010-06出版)

页数：181

译者：颜徽玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《每个孩子都能好好睡觉》

## 前言

# 《每个孩子都能好好睡觉》

## 内容概要

有问题，翻翻《每个孩子都能好好睡觉(0-6岁适用)》就搞定！简单测试——了解宝贝睡眠质量；睡眠记录表——有效检测睡眠学习成效。06岁宝贝睡眠学习计划、父母行动指南——步骤明确、方法简单。孩子们形形色色的“睡眠问题”——两位作者用什么方法帮助他们？特殊问题特殊处理——如何帮助梦游、夜惊、做噩梦的孩子。有趣的“床边小故事”——孩子超爱听！《每个孩子都能好好睡觉》每章结束“重点整理”——回顾要点，精华记心间。

《每个孩子都能好好睡觉》最令父母头疼的“孩子睡觉问题”，你正在经历吗？孩子不能自己入睡，不是要奶嘴就是要人哄！孩子夜里频繁哭闹，导致父母的睡眠状况也越来越糟！孩子总是黑白颠倒，晚上不睡觉！孩子总要跟大人同睡，父母有苦难言！……或许，你还有一条要补充！[点击链接进入新版](#)：

每个孩子都能好好睡觉(珍藏版)

# 《每个孩子都能好好睡觉》

作者简介

# 《每个孩子都能好好睡觉》

## 书籍目录

作者的话 推荐序 台湾人气妈妈博主试用心得 第一章 儿科门诊经验 “救命啊，我不行了！” 故事的开始：我的亲身经历 令人惊讶的知识 睡不好的孩子VS. 备感压力的父母 睡眠状态研究 重点整理 你的孩子睡多久？宝宝的睡眠时间 缺乏疲劳 太早上床 睡眠时到底发生了什么事？深睡期和做梦期 婴儿睡眠形态的改变 睡眠模式：入睡、苏醒、继续睡 睡醒就哭 “为什么我的孩子半夜常会醒来哭闹？” 重点整理 第二章 让你的孩子成为“易入睡宝宝” 出生后的前6个月 宝宝怎么睡才安全？睡眠时间与入睡习惯 换尿布和哺乳 找到规律性周期 “爱哭宝宝” 搞定你的“爱哭宝宝” 宝宝自己入睡的关键 重点整理 从6个月到学龄前 睡前仪式 良好的习惯 念故事和说话 让改变更容易 在爸妈的床上睡？优点与缺点 该固定睡眠时间了 固定时间就寝有助入睡 有益的规律性 重点整理 第三章 如何帮助宝宝好好睡 养成孩子规律的睡眠时间 我的孩子太早醒 孩子早起，父母该怎么办？ 我的孩子睡得太晚 如何帮助孩子早上床睡觉？ 我的孩子半夜很清醒 夜晚是用来睡觉的 重点整理 让孩子学会一觉到天亮 不良的入睡习惯 奶嘴的帮助 在爸妈怀里 身体接触 母乳与奶瓶 其他的助睡方式 改变入睡习惯 任他哭闹？ 睡眠学习计划 计划的适度调整 利用睡眠记录监测成效 替宝宝作睡眠记录 可能的问题 更多的建议 帮宝宝戒夜宵 一些案例 我的孩子不睡自己的床 在门口安置栅栏 回自己床上去 设定界限：“暂停” 独创的解决之道 疑虑与反思 疑虑与利益间的权衡 睡眠学习计划常见问题解答 重点整理 第四章 特殊的睡眠干扰问题 “夜晚不是我的朋友”：梦游、夜惊、做噩梦 梦游和夜惊症：深睡期中断的半苏醒状态 梦游 夜惊 恐惧 夜晚和噩梦 害怕上床睡觉 噩梦 是噩梦，还是夜惊症？ 重点整理 特殊问题协助 撞头与摇头晃脑 睡眠呼吸中止症 睡眠呼吸中止症的特征 疼痛 智力障碍儿童 药物 重点整理 附录 问卷总整理 我的睡眠记录表 床边小故事 反响

# 《每个孩子都能好好睡觉》

## 章节摘录

版权页：插图：故事的开始：我的亲身经历我深信自己是一个充满爱心的妈妈。我的两个大孩子还小的时候，有5年的时间，我几乎每夜都不得安宁。而当这一切刚刚结束，第三个孩子又来报到了。我想：“像我这么有经验的妈妈，不可能再出什么差错。”果然第一个星期顺利地过去了。然而安德烈娅长得越大，越会在夜里醒来要人喂奶。后来，为了方便我们把她从婴儿床移到自己床上，我先生沮丧地搬到阁楼，这样至少他可以睡觉。安德烈娅7个月大的时候，一夜要喂7次奶。凌晨4点以前，她根本没办法真正睡着，每15~30分钟就会惊醒一次要吸吮奶嘴。甚至白天她也不愿意睡在自己的床上。只有在行车时或是在婴儿车里，她才有可能小睡半小时，而且还不一定是在哪个时段睡；她的睡眠时间全天加起来不到9个小时。我睡得当然更少——每次只有30分钟，至多两个小时。这时候所谓妈妈经或者心理医生的专业知识都派不上用场，而育儿书籍也顶多就是告诉你夜里父母可以轮流起床照顾孩子，或者说3个月大的宝宝通常已经可以一觉到天明。但如果你的宝宝不是那么回事的话，“为什么不是这样？”“不是的话该怎么办呢？”这些问题他们根本没提，也几乎不能提供任何有效的建议。我别无选择，只能过一日算一日。我的两个较大的孩子——6岁的儿子克里斯托夫和4岁的女儿卡特琳娜——其实正值特别需要关爱的时候。克里斯托夫刚刚上小学，而卡特琳娜则开始上幼儿园。他们在这个变动的时期所得到的关爱太少了，而我的婚姻也亮起红灯，所有的事情都不对劲了。我只能说命运似乎不太公平，身为母亲的我正在被一个睡不好的宝宝处罚，即使我已经将所有的爱都倾注在她的身上。令人惊讶的知识我不过是在U5检查（宝宝7个月大时的健康检查）时顺便跟我的儿科医生莫根罗特先生——也是本书的合著者——提及我的焦虑，我并不指望能得到任何有用的建议。因为对于我之前两个孩子的睡眠问题，他也只是表现出没什么具体办法的同情而已。然而这次不同了。他出乎意料地问我：“你希望情况能改善吗？”接下来我们展开了一段深谈。莫根罗特医生和我分享了他在波士顿一家著名的儿童医院进修的经验，在那儿他认识了儿童睡眠研究中心的负责人费贝尔教授。早在20世纪80年代中期，费贝尔教授就已经发展出一套方法，让父母不但能在短时间内就将孩子哄睡，并且还能一觉到天亮。莫根罗特医生把这套方法和相关论文都带回德国了。他把这些资料拿给我这个疲惫不堪的母亲看，让我喜出望外。这回我真的是开了眼界。很快我就明白，为什么我的宝宝这么难入睡，以及之后我该注意什么。所有的一切都豁然开朗，只留下一个问题：“为什么我自己早没有想到？”举手之劳立大功我的小女儿安德烈娅成为我的第一个“病人”。两个星期之内，她学会了白天在固定的时间睡两个半小时，晚上则不间断地在她自己的小床上从8点睡到第二天早上7点。她的睡眠加起来，比之前至少多了3个小时，从此家里又有了生气，我们的生活质量也大大地提升了。只不过是举手之劳，居然可以获得这么大的正面效果！我们当然要让更多的父母知道这个有效的方法，也让大家了解宝宝睡眠的必要知识。从第三章开始我们会详细地介绍这个方法。成功的合作就此开始从此，莫根罗特医生和我展开了一段成果丰硕的合作。接下来的几年，莫根罗特医生和我各自进行了几百次的咨询谈话，对象是孩子同样有睡眠问题的父母。咨询结果非常成功，宝宝的睡眠问题大都在第一次咨询的几天后就解决了。渐渐地，只有真正严重的睡眠问题才需要进行个别咨询。常见的一般睡眠问题，父母们只要阅读本书就能自行处理。

# 《每个孩子都能好好睡觉》

## 媒体关注与评论

国内权威亲子类媒体：新浪亲子、搜狐母婴、腾讯育儿、网易亲子、太平洋亲子、宝宝树、摇篮网、红孩子社区、父母网、凤凰网亲子重磅推荐。面对被提问过无数次，也被各种育儿书解答过无数次的睡眠、饮食、行为及教育问题，它提供的不仅仅是“怎么办”，还有“为什么”和“怎么做对你更适合”。它不仅仅分享养育知识，更帮助父母们搭建起一座充满爱和智慧的通往孩子内心的桥梁。这就是我喜欢这套丛书的原因。

——摘自《父母世界》Parents杂志主编钟煜 推荐序对于我这个睡眠受孩子影响甚多的妈妈来说，能阅读到此书，内心实在充满感激。如同本书前言所说：

“每个健康的孩子自6个月大都能学会好好睡觉。而且通常只要几天的时间，就可以让孩子独自入睡并睡到天亮。”如果您和我一样，自孩子出生后便有一些关于睡眠的困扰，如果您希望找对方法、有效帮助孩子建立良好的睡眠习惯，那么请您一定要来阅读这本书，书中提供详尽的方法与步骤，协助您和您的孩子一夜好眠，是颇值一读的好书哟！

——台湾超人气“妈妈博主”水瓶面面的试用心得

# 《每个孩子都能好好睡觉》

## 编辑推荐

《每个孩子都能好好睡觉(0-6岁适用)》原本只是一本被德国父母视作“秘密武器”的指南，出版至今却已成为风靡全球，让全世界父母都爱不释手的畅销宝典！我想，所有被孩子的“睡眠问题”折磨到精疲力尽的父母都在期待这样一本书，她就像你家的私人医生，知道你的孩子“不肯独自入睡”、“半夜经常醒来哭闹”、“黑白颠倒，夜晚不睡觉”……这种问题的症结在哪里，她也能给你最科学合理、最适合你与宝贝的解决方案。了解德国实用育儿经典系列：《每个孩子都能好好睡觉》全球畅销逾百万册；台湾版上市后持续热销。《每个孩子都能好好睡觉》中以丰富的儿科门诊案例为基础，生动的案例描述还原真实生活场景，周全的解决方案覆盖各类型家庭；！和《斯波克育儿经》一样专业、权威，比《斯波克育儿经》更聚焦、更实用，更具可操作性。全系列四本《每个孩子都能好好吃饭》《每个孩子都能好好睡觉》《每个孩子都能学好规矩》《每个孩子都能管好自己》。每一本，有效解决一个育儿难题！让孩子迅速入眠、一晚安睡，7天就实现！德国实用育儿经典系列，全球畅销逾百万册！



# 《每个孩子都能好好睡觉》

## 精彩短评

1、没有看过这本书，但是看过并照着实践过另外一本，美国人潘特丽写的 non-cry sleep solution (中文翻译一夜安睡夜哭郎)，个人觉得虽然不是百分之百的能够达到书上说的让宝贝们轻松的从晚上7点睡到早上7点，但是对我来说已经是有很大大帮助了。感兴趣的人也可以看看。

另外，个人感觉（根据我们家宝宝的情况来说），不管怎么样还是要到达已经的月龄，睡觉才会慢慢好起来，月龄小的，怎么都是不行的。

再有就是我们家在一岁7个月短了奶之后真的夜里就不怎么醒了，能一觉到天亮的，以前怎么也要有一次。（声明，我是非常支持母乳喂养的，所以我并不是诟病母乳喂养使宝宝睡眠不好，呵呵）

2、关于“才出生的小BABY听不懂话，他们靠条件反射来做判断”，非常不同意，刚出生的宝宝，没有语言功能，哭是他们唯一能够与外界沟通的方式，如果父母在宝宝发出需求信号时而没有及时的反馈，长期下去对亲子关系的负面影响将非常严重。

3、还是不要用这样的方法对付小孩

4、父母尽早学习对亲子都有好处

5、这本书基于心理学上对睡眠所做的研究和家庭教育的实践，给出了一套训练婴儿独自睡觉的行为主义的方法。读完以后，我迫不及待想验证一下它的可行性。因此我把这本书推荐给所有家里有小婴儿的父母，请你们读一读，谈谈你们的看法。以下是我对这本书的概述。

医学和心理学的研究表明，我们在睡眠中并不是匀速地始终如一地以一种方式睡着，我们的睡眠分为快速动眼睡眠（简称REM）和非快速动眼睡眠（简称非REM）两种形态，快速动眼睡眠也就是他人能观测到睡眠者眼球快速震动的睡眠形态，这时睡眠者大多在做梦；非快速动眼睡眠阶段即我们一般所说的深睡期，睡眠者感受到平缓的深沉的睡眠。我们每个晚上的睡眠时间实际上由四个阶段的交替往复组成：清醒状态 REM睡眠 较浅的深睡（非REM睡眠） 较深的深睡（非REM睡眠）。每隔两三个小时这四个阶段就要重复一次，也就是说较深的深睡和清醒状态就要交叠一次，这个时候人往往处于半睡半醒的状态，对周围的环境特别警觉，街道上的声响，洗衣机、吸尘器的声音往往会使睡眠者醒来。基于这个认识，成人、乃至婴儿一个晚上在每个睡眠循环交替的时刻都会出现半苏醒的状态，这是极其正常的。而儿童的睡眠问题也多在这个时候显现。

有些孩子一个晚上不断醒来，要父母抱着走来走去或者喂奶才能继续睡着，这对于需要2-3小时哺乳一次的新生儿来说，还是正常的。但是对于超过六个月，还是每隔一两个小时就醒来哭闹一番的孩子的家长来说，则会给身体和心理带来极大的压力。这种压力甚至会影响父母的婚姻。那些在生下孩子以后就和丈夫分床睡并且抱怨丈夫对于养育孩子毫无作为的母亲都有体会。

孩子和父母一起睡，除了会给父母的婚姻关系带来压力，还容易形成必须要依赖一定的协助才能睡着的习惯，例如必须要边吃奶边睡，必须靠着母亲的胸脯，必须被抱着走或者放在婴儿车里推来推去……所有这些父母能够想出来的哄孩子睡觉的方法，我们统称为“入睡协助”。这些习惯五花八门，比如我妹的孩子（16个月）必须整晚抓着母亲的乳头才能睡觉；一个三岁半的女孩甚至在午睡时也必须叼着奶瓶才能睡着，奶瓶里装的是糖水，一个午觉的功夫她正好喝完一瓶水，也几乎每天都尿床；我在学龄前酷爱摸父母的耳垂睡觉。所有这些习惯都给父母带来痛苦，例如我妹整夜不能仰睡、颈背酸痛得厉害，那个三岁半的女孩的父母，在夜里不得不为她装上一瓶又一瓶的水，还要应对洗不完的床单，我妈至今想起我小时的“缺德事”还咬牙切齿。因此，对大家都好的睡眠方式就是孩子学会独立睡觉，并且是在没有任何入睡协助的情况下，在他自己的小床上独自入睡。

本书用大量的篇幅论述了孩子独自睡觉和戒除入睡协助的必要性。但是也不排除孩子的父母很享受和孩子一起睡的过程、给孩子提供入睡协助对父母来说如果没有任何压力的情况，在这样的情况下，父母可以不考虑对孩子进行训练。不过从安全的角度来看，父母和孩子一起睡在沙发上是非常不安全的，应该避免，此外，在一周岁以内婴儿的床上，不应该有任何多余的物品，如毛绒玩具、婴儿的衣物等，这些东西对睡梦中的婴儿都是危险的，婴儿床上应该留有足够的空间。此外，婴儿的体温比成人高，婴儿的每寸皮肤下面的毛细血管数成人丰富，血流量也更多，这使得他们就像一个个自体发热更好的小火炉一样通常不需要盖太多被子，出于保暖和安全的考虑，婴儿睡袋和毛绒睡衣对婴儿来说，比被子更好。

对于愿意尝试让孩子学习独自入睡的家长，有以下一些前提需要注意：

第一，孩子必须超过六个月，身体健康。六个月是作者给出的时间表中的关键点，原因是六个月

## 《每个孩子都能好好睡觉》

的宝宝可以开始在夜间不用喂奶，一觉睡上9-10个小时。在这个时间以前的宝宝，也可以尝试独自入睡，但是夜间通常还要喂奶。

第二，孩子必须处在没有生病和没有任何其他问题（例如心理问题）的状态下，任何时候，即使本计划正在实行中，只要宝宝病了，都必须暂时中止，直到孩子痊愈为止。

在这两个前提的基础上，家长们可以尝试以下这个学习计划了。这个学习计划的要点主要有三个：

第一，在孩子醒着的时候抱他上床，努力让他在没有你提供的入睡协助的条件下自己睡着。因为父母提供的入睡协助也常常成为孩子的睡眠干扰，一旦他养成了必须被抱着摇晃着才能睡着的习惯，在夜里每个清醒过来的时刻他都会咧着嘴发出撕心裂肺的哭声要求恢复他睡觉时的那种待遇。父母因此要醒好几次来提供新的协助，孩子仍然可能担心睡着以后父母就会离开而变得警觉，使入睡变得困难。一个晚上哭好几次，不但对父母，对婴儿本身也是负担，计算有睡眠干扰的孩子的睡眠时间，比独自入睡、夜里醒来四下瞧瞧就又进入梦乡的孩子每个晚上平均要少睡一个小时。因此，应该将哺乳、亲子游戏与睡眠时间分隔开来。具体的方法参照第二条。

第二，每天晚上在一个固定的时间喂孩子最后一餐，这一餐要喂饱，并且喂完以后要空出一段时间进行睡前仪式，然后再睡觉。让孩子区分吃奶与睡觉是两件事。父母可以自己摸索最后一餐的时间。

第三，睡前仪式。睡前仪式对大一点的孩子来说，可以是讲故事，对小婴儿则可能是洗澡、抚触、亲子游戏。采用何种方式，取决于孩子对这个仪式的反应，如果他在进行完这项活动以后变得更加兴奋，就不适合。睡前仪式的时间要固定，最好简短一些，在结束时父母要果断，不可以犹豫和拖沓，孩子能够感觉到父母的决心不坚定，因此要求更多的亲近。

操作中的具体时间安排：

1.让孩子睡前至少有4个小时的清醒时间，以保证他在上床时感到困倦。

2.满月而又在一周岁以内的孩子，每天可能需要两次午睡，通常是上午一次、下午一次，尽量使这两次午睡的时间间隔超过3个小时。八九个月以上的孩子，有的会自动自觉把两次午睡调整为一次，那么就随他们去。

3.关于时间的首要法则：保证孩子的上床时间=睡眠时间。

如果孩子睡不着，可能是午睡睡得太足，或者离晚上睡眠的时间太接近。请父母主动干预孩子的睡眠时间以干预孩子的生物钟。曾经有个父亲跟我说他因为一些小事儿整天跟孩子打架，我问为什么，他说他家小女儿（2岁半）每天傍晚天黑了还不愿意回家，就要在楼下玩，每天都要上演一幕拉锯战。我问他几点带孩子下楼玩的，他说四点多，我问为什么不早点下楼，他说四点多孩子刚午睡起来，再吃点水果，可能就接近傍晚五点了。我说，人家快五点才出门，到六点多天黑了，你们就让人回家，人家当然没玩够，你为什么不让她早点午睡，早点醒来呢？

我们的家长不忍心打扰孩子的每一次睡眠，把自己变得像陀螺一样围着孩子的需要转，可以孩子的生物钟还没有发育好，时常紊乱，家长也就跟着紊乱了。说到这儿，我自己也感到有点困惑，因为过去我学学前教育，在每本书里读到的都是：对于三岁以内的孩子，我们应该尽量满足他们的一切需要（避免使其产生焦虑），直到两岁多才是逐渐开始给孩子立规矩的时候。这句话的意思不是告诉我们围着孩子转吗？如果要主动干预的话，要怎么干预呢？难道要把孩子摇醒吗？他哭的话，该怎么办呢？请大家参看以下这段，节选自《我家宝宝不会哭——分享在美国养孩子的妈妈经》。

绝招九：宝宝吃奶睡着怎么办？

“BABY被妈妈抱着舒服又安全，没吃饱就睡着了，醒了又吃两口，折磨妈妈，宝宝也吃不饱睡不好，害人害己。训练班里学到最有用的一招，如何弄醒孩子让他们专心吃奶，就是脱衣服！脱得就剩尿布，医生告诉我，放心吧，你抱着她有妈妈的体温，这体温能保证婴儿不会着凉，温度刚刚好，BABY有一点凉意，他们会用心进餐（她说的真是进餐，呵呵）。放心吧，这些看起来弱不禁风的小东西，从妈妈母体带出来的抵抗力比成人强10倍，喂奶的产妇也不容易病，这就是繁殖的力量。（当然室内的温度是有一定温暖的，国内无空调寒冷地区的人不要对照模仿误会）”

“给孩子脱衣服”!!!——真是绝招，看来要想在孩子不该睡的时候叫醒孩子，家长们还得各出奇招才行，要是孩子赖赖唧唧、不高兴（没睡足当然情绪不好）还真得忍着点儿。

此外，关于干预，这位在美国育儿的妈妈还有两个绝招值得借鉴。

绝招一：如何让小宝宝不哭。

## 《每个孩子都能好好睡觉》

“爱哭的BABY都是爸妈教出来的。才出生的小BABY听不懂话，他们靠条件反射来做判断。中国的家长一听到孩子哭就抱起来。GU医生反复告诫我：孩子一哭就放下来，不哭才抱起来，正好反过来。这样一来，再小的孩子都能明白，不哭的时候才有得抱，这招极灵。放下爱哭的孩子开始训练，看着时钟，不要抱让她哭，准备等10分钟再抱。第一次可以设定5分钟，以后一次比一次时间拉长，我的妞妞第一次就没有熬到5分钟，大约3分半的时候就停了，我已经心疼得肝肠寸断自己都快哭了，一定要忍住了。让孩子知道哭声是叫不来妈妈的。训练“不哭的孩子”要排除4个哭的其他原因：尿了、病了、饿了，困了。上帝保佑，我家两个孩子都不会无理由哭，偶尔哭一下当作运动也是极少数，妞妞和妙妙100%是快乐的宝宝，躺在床上都咯咯笑出声的孩子。”

绝招二：如何让刚出生的小宝宝一觉睡到天亮

“美国医生再三批评我：你不是好妈妈，隔壁的孩子一睡到天亮，隔壁的妈妈是好妈妈，你不是！每次去看家庭医生我都挨批评，原因是我晚上要喂奶1-2次，抱怨养孩子很累很辛苦。医生告诉我一个观念：人类晚上不需要进食！我傻乎乎问，为什么呢？医生没办法，只好大声说：因为我们是人类！我印象极深，妞爸早就笑弯腰了。很显然，我担心BABY晚上会饿根本是多余的，10-12小时的连续睡眠，对孩子来说比吃奶重要100倍！我们被老大妞妞折磨很惨，晚上吃一顿奶的坏习惯一直延续到快2岁。养老二的时候按照医生说的，彻底让我和老公解脱出来，从刚出生到一个礼拜我家妙妙被训练距离5个小时才吃奶，2个礼拜之后，孩子就能睡天亮了。晚上不需要吃奶！！！（三个感叹号是请妈妈们切记的意思）”

看来这位妈妈所使用的方法正是本书中所介绍的。大家可以借鉴一下。

然后，言归正传，如果孩子实在睡不着，可能是他实在不困，或者他是个“少睡宝宝”，那么，可以让宝宝在房间自己玩一个小时，可以读书、听音乐、玩拼图等等，但是不可以离开房间。时间到了，父母立刻进来道晚安，关灯睡觉。当然这是针对大一点的孩子而言的，如果碰巧你的孩子刚学会站立，你把他按下，他立马就站起来，再按下再站起，是个“不倒翁”宝宝的话，诸位家长就要注意了，不可使用暴力和强制迫使宝宝躺下，那样会给宝宝带来创伤式的睡眠经历，也会使亲子关系演变成围绕睡眠进行的对抗。这个时候你所要做的就是示意他躺下，如果他实在不愿意的话就算了，你可以隔几分钟来看看他，在他累得不行了的时候再告诉他躺下。你可以跟他说说话，轻轻地拍他两下，让他不会害怕，但是停留的时间不宜过长，不然又会演变成一种新的入睡协助。请相信，小宝宝没有那么坚强，你每隔三两分钟去看一次，跑上个十几次，估计他也就自动躺下睡着了。这个时候如何保持镇定、不跟孩子发怒、不让自己太焦虑就是父母们必须要练习的了，我把它称之为“唐僧功”（参看《大话西游》），对于年龄小、讲道理讲不清楚的孩子，只能如此，个人以为为这是幼教工作者的必备素质。

然而，如何应对孩子的强烈抗议呢？会走路的孩子会自己溜到你的床上去，请你果断拒绝，并把他带回去（无论重复多少次），如果他不愿意，可以尝试将他房间的门开着，这样往往能给孩子安全感，也可以在孩子的房里开一盏小夜灯。

不会说话的孩子可能会一直哭，老人们常说“让他哭去吧。”这种“任由他哭”的方法容易造成孩子的分离焦虑，不值得提倡。具体的方法是父母要在婴儿房和自己房里跑来跑去，每隔几分钟就跑去孩子那里说两句话，告诉宝宝你在这里让他不要怕。重点是要做好当马拉松运动员的心理准备。具体的方法参见前面那位妈妈的绝招一。本书的作者不赞成父母在孩子哭时离开孩子的时间超过十分钟。

总的来说，父母订立的睡眠规律应该是合理的，父母可以不断摸索和调整，在合理的睡眠计划的基础上，需要父母的耐心和坚定。我认为对父母来说，耐心和坚定同时具备，是不大容易的，是需要很大的理性的。即便是有幼儿园工作经历的人，在面对自己孩子的时候，可能也会焦虑和暴躁，这也是正常的，需要慢慢磨练。

最后，我非常想知道这个计划可行否，我让我妈读了这本书、问她觉得这本书说得有没有道理，她说有道理。（我妈很有发言权，因为我小时候有严重的睡眠干扰，也是个爱哭宝宝）如果我有孩子，我想我会立刻开始实践。如果您也有孩子，请谈谈自己的看法。

6、非常没有价值，看过之后，觉得用一句话就能表达：让健康的他自己在自己的屋子里的自己的床上按时睡。写这么多一点意义也没有，根本不符合中国国情，多大的孩子啊？你把10个月的孩子单独

## 《每个孩子都能好好睡觉》

放屋子里试一试，不摔个头破血流才怪。买了这书超级无聊，我都不知道扔哪里好，送人我都不好意思。一点不具体。至少也要有个年龄，采取方法，睡什么样的床之类的啊。还有不是说国外都提倡喂母乳到2岁么，这个倒好，好象根本不是这样，好象不用喂的样子，纯乳期怎么可能一觉到天亮，难道外国人的母乳质量这么过硬，等同于固体食物了！莫名其妙。

7、东西很好，一贯如此

8、.....写了半天突然电脑没电了.....重写！

我在波妞六个月左右的时候也读了一本美国人写的宝宝睡眠书《安睡宝宝》，基本观点和你这本书差不多（难道是一个人写的？）也曾经几次想按照书上所教的方法实施，但是都以失败告终。究其原因，一是家长太心软，见不得自己的宝宝哭，哪儿熬得了十分钟啊，一分钟就崩溃了，二是大人太懒，因为晚上宝宝醒来，给喂奶或者摇晃时最省事儿的解决办法。最近波妞的睡眠问题愈发严重，我又想开始新一轮的实验.....

从理论上讲，我觉得书里所写的睡眠方法是对的，但是在实践中坚持下去很难，如果能坚持，相信会有好的结果。

好睡眠比晚上吃奶重要100倍，这句话很震撼。等妞好了，重新开始睡眠训练。

9、按照书上的指导，开始给儿子实施睡觉学习计划，目前是第三天，儿子基本能自己独立入睡了。

非常感谢这本书的作者给我们带来了这么实用的方法。

10、爸爸说：这书真厉害，居然把小人变成了这样。

11、.....这位同学，你果然准备好了.....

12、什么海外华人教授女儿哈佛大学的之类就别说了。这两点跟带出健康快乐的宝宝没有必然联系。

13、看到这本书的题目，我首先的第一感觉是：怎么可能？！难道一个刚出生的小婴儿也可能好好睡觉吗？难道一个快1岁的母乳喂养的宝宝可以好好睡觉吗？难道一个2、3岁的顽皮小男生不要妈妈陪伴就可以好好睡觉吗？因为，这些问题都是我（一个3岁男孩的妈妈）这3年来最有亲身痛苦体验的疑惑呀！

我家男孩刚满3岁，回想之前养育他的种种困扰中，最最让我印象深刻的就是关于“睡眠”，因为他就是个标准的夜哭郎呀！月子里宝宝就睡颠倒了，晚上不停地苦闹着要大人陪着玩，每隔1小时吃一次母乳，我几乎就是整夜整夜地抱着他，累得腰都直不起来。由于工作原因，我在产后不到4个月就开始上班了，但晚上还是我带孩子，因此白天上班，晚上又被我家的夜哭郎折磨，最痛苦的就是我极度疲倦非常焦虑！直到宝宝终于断了母乳，在1岁4个月之后，我才可以晚上睡上连续4个小时，当时已经觉得天大的幸福！现在看到这本书，我一直在感慨：为什么之前没有这本书，如果早点看到就好了，我一定会照着书中所说去做，去争取达到孩子与父母在睡眠问题上的双赢模式！

所以，怀着急切的寻求答案的心情来看书，效率奇高！看到第一章，作者按照年龄阶段开始将各种各样的“夜哭郎”的情景描述出来，还写了家长们出尽百宝的应对，真让我深有同感！接下来，书中提供详尽的方法与步骤来教家长们如何科学有效的应对宝宝们的睡眠问题，并辅以生理、心理的科学的原因说明，真是既答疑又解惑，令我拍手称快！

虽然现在我家宝贝已经3岁，可以安然入睡一整晚，不过，我也面临着要让孩子和父母实行分房分床的问题，一查目录，看到也有相应的内容，真好！

是的，孩子的问题都是不简单的。虽然只是个小小婴儿，可他的吃喝拉撒、哭笑睡玩，哪样不是牵动着父母的心？特别是睡眠，更是影响着孩子的成长发育，也影响着父母的自身休息。书中的作者更是点明，即使是小小的睡眠问题，“往往也藏着教育问题、理解问题、行为问题，也包括父母自己的需求和心理问题”。

所以，读这本书吧，还给“夜哭郎”孩子和父母每个甜美安宁的夜晚。

14、按照书上的学习计划实施了，第一天就见效了，很有用哦！

15、这个德国‘ ’每个孩子都能‘ ’一系列的都蛮有用的，娃两个半月时突然闹觉，边抱边走才睡，这本书说六个月才能训练，我基本照着原理，替换娃入睡前的反射条件，几天后我躺在他身边就能入睡了。@陆小舟

16、其实，当这里开始重视这种美国的让孩子独立入睡的理论的时候，实际上，在美国，父母们已经开始反思sleep training和co-sleep或者说我们与生俱来的哭泣-反应的抚育方式其实并没有孰对孰错之分

## 《每个孩子都能好好睡觉》

的。

非常赞同nico的话，其实sleep training 也就是CIO (cry it out)和co-sleeping采取哪种，完全取决于每个家庭和每个孩子的情况。但是有一点，我想这个也是nico想强调的，infants时期父母对于孩子哭泣的反应是会对他/她将来的性格造成影响的。那种让孩子CIO半个小时一个小时的作法，太过了。推荐一本书吧~~&lt;the boy who was raised as a dog&gt; by Bruce Perry & Maia Szalavitz

p.s. 这个CIO理论是1985年的吧~~

17、我觉得这样简单的事情不值得写这么厚。

18、这系列里对我来说最明显起作用的书！

19、理论与实践相结合的好书，推荐

20、这是我在训练小孩自己入睡快崩溃时朋友推荐的一本书，可以说是挽救了我长期筋疲力尽的睡眠质量！重点是当爹当妈的一定要狠下心照书写的那样坚定，我们坚持了3周马上效果显著！我小孩1岁起自己入睡不用哄，现在3岁了，健康可爱又很活泼！真心推荐，给晚上要崩溃的妈妈。。。

21、方法很多，你能做到就行。

22、我很同意你说的任何事没有绝对，我也正是这样的看法。哭要看宝宝为什么哭。

很多减少宝宝夜哭的方法是为了什么？是为了让父母有个相对安宁的晚上还是为了宝宝的健康成长？

宝宝哭，因为他们想故意闹醒父母？他们又不是生来的恶魔。他们哭必然在向父母传达着他们的各种需求，这也是他们能逐渐获得对环境的控制能力的方式。只有建立在这些对周围环境的“探索”和“控制”的基础上，当宝宝逐渐获得更多行动、言语能力时，他们才能进一步发展起独立性和各种情绪控制能力。

23、这个。。。。？！看来真不好办啊。所以我就让我爸阅读这本书，希望将来在育儿观念上保持一致，不过我爸好像很不屑啊，虽然我小时候他整天夜里抱着我、连睡都不能睡，但他好像觉得没什么不妥啊。我老公当然就更不屑跟我探讨任何有关教育的问题了，他相信自己的本能。这两个人将来搞不好会跟我作对。

24、对婴儿我没试过，或者对自己的孩子我没试过，不过对幼儿园的孩子，我确实试过让他们哭一会儿自己冷静下来，我觉幼儿园的孩子都能做到。我自己也不会觉得很焦虑，因为可能不是自己的孩子的关系。不过我自己认为孩子哭是正常的事儿，只是表达情绪罢了，这样想就会好一些。只是担心对婴儿心理有不利影响罢了。

25、胎教的好书

26、好好拜读。

27、当时买是为了解决儿子的睡觉问题，结果一点用都没有，暴力法对待儿童。

28、看到这本书有点晚了，感觉现在训练儿子又有点狠不下心。关键书里也说了如果现在对孩子的睡眠没有太大压力，自己感觉也还可以就不必改变目前孩子的睡眠状态。所以我还是暂时不要改变吧，不过强烈建议快要生宝宝的妈妈看看，一定很有用。

29、呵呵，原来你已经看了这本书，你的这段话对我很有意义哦，希望继续介绍宝宝的情况：)

30、这方面的讨论

<http://www.douban.com/group/topic/19242904>

我们那个小组的夸子做了很好的分析，她是过来人，家也在美国，她还给了一些相关网址，大家可参考。

她对6个月孩子以下的睡眠训练，是不赞成的态度，讲了一些理由，所以我很关心这方面的实践案例，四个月大的行不行，甚至两个月大的，如何？

坚持时间不一定设为10分钟，两分钟其实就已经很好地表达了家长的态度了，期间可以跟他说话，解释解释家长的想法，别觉得他听不懂就不说，若有统计投票的功能就好了。

31、波妞昨晚又闹了一个多小时，从1点到2点，就是哭，怎么都哄不好.....

我觉得不一定要从六个月开始，一岁开始也可以的吧。

## 《每个孩子都能好好睡觉》

- 32、这本书很适合新爸爸新妈妈，里面的解说简单，而且带一些彩色的印刷，看起来不会乏味。言简意赅，但帮助很大。
- 33、这本书用一句话来概括就是放孩子在那里哭，没错他哭累了是会睡，以后也不会哭了，他拥有了好的睡眠，可却没有了对妈妈的爱和依赖，没有了健康的安全期建立，对心理发育有着很不好的影响，是国外比较过时的育儿方式。---以上是我昨天的评价，今日补充：你可以登录amazon.de，查询Jedes Kind kann schlafen lernen，这本书的德语版，然后察看它的评论，看不懂德语没关系，我也不懂，用google翻译页面，你会发现大量关于此书做法有害的评论，德国人很严谨，所以他们不只是写三言两语，而是用大量的长篇大论来批评书中的错误做法，这体现了他们对儿童认真复杂的态度，真希望国内的书商不要眼里只看利益了，我们现在的教育理念已经够错误了，为什么还要引进国外的错误理念呢，饶了孩子吧！小巫的一本书（忘了是给孩子自由还是跟孩子划清界限）里也提到此书，并给与不认可，理由也很充分，有兴趣可以一读。我相信人性本善，从不怀疑有书拖，但是在仔细阅读过这本书的评论后，我发现问题好多，大家只是在说一些万金油似的套话，甚至还有人把书的内容都说错了，我也求求你们饶了我吧，不要破坏我纯洁的心灵！
- 34、20号下的单，第二天就收到了，快递速度很给力。还没看，书的质量倒挺好，希望管用。第一次在此网站买东西，很满意！
- 35、我家宝宝现在睡前一般吃点奶粉，有时候吃完就睡了，有时候吃完还不睡，他爷爷就抱着他给他唱歌，直到他睡着。我比较反感他爷爷的做法，我的做法是让孩子自己玩，我觉得他累了自己就会睡了。但我看睡眠圣经里面说有时候孩子会玩到过于疲劳，家长应该在他过度疲劳前把他哄睡，应该主动干预他的睡眠时间。我有点疑惑，到底哪种做法是对的？
- 还有，婴幼儿睡眠圣经这本书你看过吗？我想买一本，不知道翻译的好不好。
- 36、但是这本书里讲睡眠计划甚至可以在新生儿期就开始逐步执行，或者六个月大就一定开始实行，我还是持怀疑态度。或许在我们的文化里宝宝跟父母睡到上学前都非常常见吧，我们的文化似乎也不太支持宝宝可以“独立”到如此的程度。所以我本身对这本书持半信半疑的态度，但我也是觉得此书指出的方向是对的，具体的做法上可能需要家长自己摸索。我没有孩子，缺乏经验，觉得自己没有实践就没有发言权。所以征求大家的意见。
- 37、我把这个书评，在我们小组介绍了
- 宝宝闹夜怎么办？
- <http://www.douban.com/group/topic/19242904/?start=0&post=ok#last>
- 38、比较实用，好读，对培养孩子的睡眠习惯有一定帮助。
- 39、非常有用！成功！
- 40、德国的育儿经典啊 操作性强的同时又非常诚恳而坚定
- 偶计划表作了 要点归纳了 可偶娘偶婆婆一定不会配合的！册那，改变婴儿坏习惯可比改变老太婆们要简单一万倍吖！
- 偶还是会坚持的 偶是无奈的工作麻麻
- 41、我的孩子五个月零两周了，是从第四个月开始训练自己睡觉的。这之前，她都是在我的摇晃的胳膊上睡着，然后放在床上自己入睡的。但渐渐她不那么听话，在胳膊上是睡着的，一放在床上就像是被烫了一样哇哇大哭。
- 有个妈妈在微博上教我怎样让孩子自己入睡的方法，和这本书里介绍得很像。不过没有十分钟那么长，说的是五分钟。
- 方法很有效。虽然事后有反复，但90%的情况下都能自己入睡了。
- 42、内容还不错，以前经常看，现在宝宝睡眠很好
- 43、是啊，若是多点人实践和讨论就好了！谢谢诸位表达意见、介绍经验：)
- 44、最难能可贵的是拿数据图表说话和（感觉上）具体的可操作性，德国科研精神之管窥。准备好耳塞，试一把
- 45、现在我家宝宝6个半月，我看了这本书，用了书里的方法，很管用！第一天哭15分钟后睡着，第二天断断续续嚷了15分钟睡着，第三天嚷了5分钟睡着（神奇的是，她自动把夜里的2顿奶都给省了）我觉得是她已经学会了自己睡回去了。第四天有点儿反复，哭嚷了10分钟。我觉得关键是在放她去睡的时候，她是否真的已经困透了。还有一点儿，我有点儿担心，就是分离焦虑~现在她一到那个时间段，就抓着人不放手，放床上做什么都不干。希望过一段时间她适应了就会好了~但愿吧。

## 《每个孩子都能好好睡觉》

46、我有个朋友说她就是这么做的，当然也是在别处看到的这个方法，她的宝宝是个爱哭鬼，而且是典型的少睡宝宝，或者叫“高需求宝宝”。她说现在宝宝已经能自己睡觉、睡前不需要哄了，把他放在小床上他就自己说话，说着说着就睡着了。现在她已经开始感觉到轻松了。

47、国外的育儿理念也值得吸收

48、育儿书读起来以后有实践了再评价。希望有用。

49、搞错了……这个是德国人写的……

50、让爸妈读读，有经验的人可能有不一样的看法。

51、这方面的讨论

<http://www.douban.com/group/topic/19242904>

我们那个小组的夸子做了很好的分析，她是过来人，家也在美国，她还给了一些相关网址，大家可参考。

她对6个月孩子以下的睡眠训练，是不赞成的态度，讲了一些理由，所以我很关心这方面的实践案例，四个月大的行不行，甚至两个月大的，如何？

坚持时间不一定设为10分钟，两分钟其实就已经很好地表达了家长的态度了，期间可以跟他说说话，解释解释家长的想法，别觉得他听不懂就不说，若有统计投票的功能就好了。

52、很值得一读。这本书写的确实很详细！方法很详细，很值得一读。等我的宝宝到6个多月大，我就准备让他自己睡了。

53、父母必备，真正的起跑线。

54、买了这套，《好好睡觉》很好，我女儿2周后睡觉很好，非常有用。

55、呵呵，其实我纠结的还有另一个原因，就是担心这种对幼小孩子的“规划”和训练，会导致孩子的焦虑。比方说让他们哭一会儿，把他们哭的时间越拖越长，我很担心这样会使孩子缺乏安全感。我不确定，陪着孩子跟他说说话、拍两下，就能安慰孩子。

56、当时宝小，不肯自己睡小床，买来看绝的还挺实用。不过最真实的是观察他，顺其行为进行正面引导。不错的书。

57、九个月了，也没有迎来自然而然的整夜觉，打算开始操作了。

58、继续介绍？那就是失败，起码有80%的失败。原因是她开始睡前焦虑了，每到晚上睡前那段时间就开始哭闹，放不下，换个尿布洗个脸都得抱着，很费事！而且随着哭闹外加上火干脆嗓子就哑了。老公和阿姨立马站出来抗议~我纠结了好久还是妥协了。我和阿姨说底线是可以抱着哄她睡觉，但是不能把她抱到阿姨的小床上一起睡。坚持了两天，她夜里会醒很多次，阿姨得不不停的起来抱，后来在我老公的让步下阿姨堂而皇之地又抱她一起睡了，完全恢复原状。白白让她哭了13天！13天呀~~唯一好处就是戒了夜奶。这点成功，我觉得~~唉

59、很实用，案便也丰富~~

操作性强

60、我的一位老师，是海外华人教授，当年就是这么照顾她女儿的，女儿刚上哈佛大学。饭桌上聊天的时候，他曾经给我简短介绍过，原来书本的源头在这里。

薛涌的书里介绍，孩子一哭就抱，跟这里的不算矛盾。这里是指晚上，薛涌所讲的情况，应该是白天，白天重视亲子交流，但晚上就不必了。

不一定刚开始就要坚持10分钟，一开始可以1分钟，然后过几天再坚持到2分钟，主要是让孩子有这个意识，晚上哭，是要付出代价的。

愿不愿意付出这个代价，就是孩子的事了，我记得好像最多不应该超过20分钟。

孩子付出了这个代价，家长们自然就应该抱了。所以，是辩证的，不是一下就抱，也不是坚决不抱。

61、看了书评，大家对此套书评价很高。正好儿子那时候睡觉很不安慰，就买了《管好自己》和《好好睡觉》，也许是翻译本吧，也许是文化差异，总之，我决定指导意义不大，我几次试图好好读读，最终也没读完。。。

62、回应有些人的评论

唉，我看的是德文原版的，我儿子3个月开始训练成睡觉的很好。然后到现在一直自己睡觉起床，也不见得现在没有爱也依赖。我觉得小孩子完全可以试试看他方法。至于你的一句话概率，完全误解了作者的意思。... 阅读更多

# 《每个孩子都能好好睡觉》



# 《每个孩子都能好好睡觉》

## 精彩书评

1、看到这本书的题目，我首先的第一感觉是：怎么可能？！难道一个刚出生的小婴儿也可能好好睡觉吗？难道一个快1岁的母乳喂养的宝宝可以好好睡觉吗？难道一个2、3岁的顽皮小男生不要妈妈陪伴就可以好好睡觉吗？因为，这些问题都是我（一个3岁男孩的妈妈）这3年来最有亲身痛苦体验的疑惑呀！我家男孩刚满3岁，回想之前养育他的种种困扰中，最最让我印象深刻的就是关于“睡眠”，因为他就是个标准的夜哭郎呀！月子里宝宝就睡颠倒了，晚上不停地苦闹着要大人陪着玩，每隔1小时吃一次母乳，我几乎就是整夜整夜地抱着他，累得腰都直不起来。由于工作原因，我在产后不到4个月就开始上班了，但晚上还是我带孩子，因此白天上班，晚上又被我家的夜哭郎折磨，最痛苦的就是我极度疲倦非常焦虑！直到宝宝终于断了母乳，在1岁4个月之后，我才可以晚上睡上连续4个小时，当时已经觉得天大的幸福！现在看到这本书，我一直在感慨：为什么之前没有这本书，如果早点看到就好了，我一定会照着书中所说去做，去争取达到孩子与父母在睡眠问题上的双赢模式！所以，怀着急切的寻求答案的心情来看书，效率奇高！看到第一章，作者按照年龄阶段开始将各种各样的“夜哭郎”的情景描述出来，还写了家长们出尽百宝的应对，真让我深有同感！接下来，书中提供详尽的方法与步骤来教家长们如何科学有效的应对宝宝们的睡眠问题，并辅以生理、心理的科学的原因说明，真是既答疑又解惑，令我拍手称快！虽然现在我家宝贝已经3岁，可以安然入睡一整晚，不过，我也面临着要让孩子和父母实行分房分床的问题，一查目录，看到也有相应的内容，真好！是的，孩子的问题都是不简单的。虽然只是个小小婴儿，可他的吃喝拉撒、哭笑睡玩，哪样不是牵动着父母的心？特别是睡眠，更是影响着孩子的成长发育，也影响着父母的自身休息。书中的作者更是点明，即使是小小的睡眠问题，“往往也藏着教育问题、理解问题、行为问题，也包括父母自己的需求和心理问题”。所以，读这本书吧，还给“夜哭郎”孩子和父母每个甜美安宁的夜晚。

2、这方面的讨论 <http://www.douban.com/group/topic/19242904> 我们那个小组的夸子做了很好的分析，她是过来人，家也在美国，她还给了一些相关网址，大家可参考。她对6个月孩子以下的睡眠训练，是不赞成的态度，讲了一些理由，所以我很关心这方面的实践案例，四个月大的行不行，甚至两个月大的，如何？坚持时间不一定设为10分钟，两分钟其实就已经很好地表达了家长的态度了，期间可以跟他说说话，解释解释家长的想法，别觉得他听不懂就不说，若是有统计投票的功能就好了。

3、先说书的质量不错，干货比较多，刚刚当上父母或者怀孕备孕期的家长都应该有一本相关的知识性手册，最好能够按照孕周期或者孩子的年龄层进行分类，详细阐释宝宝的护理、饮食营养、早期教育及常见病的预防和护理。不过现在很多的育儿类网站也提供相关的内容查询，比如宝宝树、妈淘网www.matao.com一类的网站就是要先确定孩子或者准妈妈的孕周期，然后其中有各种相关宝宝知识的问答和帮助帖。我记妈淘网有一个相关的育儿周刊，就是按照不同的孕周期和宝宝年龄作的科普类内容，非常实用。如果是不想买书的也可以直接通过网络获取这些，不过我个人还是偏向有质感的纸质书籍，当然如果有kindle的话，直接买电子版本会比较便宜，也好进行搜索。

4、书讲的很有条理，听起来也很有道理，但是是否可行还需要实践来检验。决定回家尝试一下，如果老婆和丈母娘都肯配合得话。如果有什么好的结果的话，会回来补上的，呵呵。当然了，如果事实证明没有什么效果的话，也一样会回来补上的。如果老婆和丈母娘不肯配合不同意的话，那，那，那就没有什么东西可以补了。

5、这本书基于心理学上对睡眠所做的研究和家庭教育的实践，给出了一套训练婴儿独自睡觉的行为主义的方法。读完以后，我迫不及待想验证一下它的可行性。因此我把这本书推荐给所有家里有小婴儿的父母，请你们读一读，谈谈你们的看法。以下是我对这本书的概述。医学和心理学的研究表明，我们在睡眠中并不是匀速地始终如一地以一种方式睡着，我们的睡眠分为快速动眼睡眠（简称REM）和非快速动眼睡眠（简称非REM）两种形态，快速动眼睡眠也就是他人能观测到睡眠者眼球快速震动的睡眠形态，这时睡眠者大多在做梦；非快速动眼睡眠阶段即我们一般所说的深睡期，睡眠者感受到平缓的深沉的睡眠。我们每个晚上的睡眠时间实际上由四个阶段的交替往复组成：清醒状态 REM睡眠 较浅的深睡（非REM睡眠） 较深的深睡（非REM睡眠）。每隔两三个小时这四个阶段就要重复一次，也就是说较深的深睡和清醒状态就要交叠一次，这个时候人往往处于半睡半醒的状态，对周围的环境特别警觉，街道上的声响，洗衣机、吸尘器的声音往往会使睡眠者醒来。基于这个认识，成人、乃至婴儿一个晚上在每个睡眠循环交替的时刻都会出现半苏醒的状态，这是极其正常的。而儿童的

## 《每个孩子都能好好睡觉》

睡眠问题也多在这个时候显现。有些孩子一个晚上不断醒来，要父母抱着走来走去或者喂奶才能继续睡着，这对于需要2-3小时哺乳一次的新生儿来说，还是正常的。但是对于超过六个月，还是每隔一两个小时就醒来哭闹一番的孩子的家长来说，则会给身体和心理带来极大的压力。这种压力甚至会影响父母的婚姻。那些在生下孩子以后就和丈夫分床睡并且抱怨丈夫对于养育孩子毫无作为的母亲都有体会。孩子和父母一起睡，除了会给父母的婚姻关系带来压力，还容易形成必须要依赖一定的协助才能睡着的习惯，例如必须要边吃奶边睡，必须靠着母亲的胸脯，必须被抱着走或者放在婴儿车里推来推去……所有这些父母能够想出来的哄孩子睡觉的方法，我们统称为“入睡协助”。这些习惯五花八门，比如我妹的孩子（16个月）必须整晚抓着母亲的乳头才能睡觉；一个三岁半的女孩甚至在午睡时也必须叼着奶瓶才能睡着，奶瓶里装的是糖水，一个午觉的功夫她正好喝完一瓶水，也几乎每天都尿床；我在学龄前酷爱摸父母的耳垂睡觉。所有这些习惯都给父母带来痛苦，例如我妹整夜不能仰睡、颈背酸痛得厉害，那个三岁半的女孩的父母，在夜里不得不为她装上一瓶又一瓶的水，还要应对洗不完的床单，我妈至今想起我小时的“缺德事”还咬牙切齿。因此，对大家都好的睡眠方式就是孩子学会独立睡觉，并且是在没有任何入睡协助的情况下，在他自己的小床上独自入睡。本书用大量的篇幅论述了孩子独自睡觉和戒除入睡协助的必要性。但是也不排除孩子的父母很享受和孩子一起睡的过程、给孩子提供入睡协助对父母来说如果没有任何压力的情况，在这样的情况下，父母可以不考虑对孩子进行训练。不过从安全的角度来看，父母和孩子一起睡在沙发上是非常不安全的，应该避免，此外，在一周岁以内婴儿的床上，不应该有任何多余的物品，如毛绒玩具、婴儿的衣物等，这些东西对睡梦中的婴儿都是危险的，婴儿床上应该留有足够的空间。此外，婴儿的体温比成人高，婴儿的每寸皮肤下面的毛细血管数成人丰富，血流量也更多，这使得他们就像一个个自体发热更好的小火炉一样通常不需要盖太多被子，出于保暖和安全的考虑，婴儿睡袋和毛绒睡衣对婴儿来说，比被子更好。对于愿意尝试让孩子学习独自入睡的家长，有以下一些前提需要注意：第一，孩子必须超过六个月，身体健康。六个月是作者给出的时间表中的关键点，原因是六个月的宝宝可以开始在夜间不用喂奶，一觉睡上9-10个小时。在这个时间以前的宝宝，也可以尝试独自入睡，但是夜间通常还要喂奶。第二，孩子必须处在没有生病和没有任何其他问题（例如心理问题）的状态下，任何时候，即使本计划正在实行中，只要宝宝病了，都必须暂时中止，直到孩子痊愈为止。在这两个前提的基础上，家长们可以尝试以下这个学习计划了。这个学习计划的要点主要有三个：第一，在孩子醒着的时候抱他上床，努力让他在没有你提供的入睡协助的条件下自己睡着。因为父母提供的入睡协助也常常成为孩子的睡眠干扰，一旦他养成了必须被抱着摇晃着才能睡着的习惯，在夜里每个清醒过来的时刻他都会咧着嘴发出撕心裂肺的哭声要求恢复他睡觉时的那种待遇。父母因此要醒好几次来提供新的协助，孩子仍然可能担心睡着以后父母就会离开而变得警觉，使入睡变得困难。一个晚上哭好几次，不但对父母，对婴儿本身也是负担，计算有睡眠干扰的孩子的睡眠时间，比独自入睡、夜里醒来四下瞧瞧就又进入梦乡的孩子每个晚上平均要少睡一个小时。因此，应该将哺乳、亲子游戏与睡眠时间分隔开来。具体的方法参照第二条。第二，每天晚上在一个固定的时间喂孩子最后一餐，这一餐要喂饱，并且喂完以后要空出一段时间进行睡前仪式，然后再睡觉。让孩子区分吃奶与睡觉是两件事。父母可以自己摸索最后一餐的时间。第三，睡前仪式。睡前仪式对大一点的孩子来说，可以是讲故事，对小婴儿则可能是洗澡、抚触、亲子游戏。采用何种方式，取决于孩子对这个仪式的反应，如果他在进行完这项活动以后变得更加兴奋，就不适合。睡前仪式的时间要固定，最好简短一些，在结束时父母要果断，不可以犹豫和拖沓，孩子能够感觉到父母的决心不坚定，因此要求更多的亲近。操作中的具体时间安排：1.让孩子睡前至少有4个小时的清醒时间，以保证他在上床时感到困倦。2.满月而又在一周岁以内的孩子，每天可能需要两次午睡，通常是上午一次、下午一次，尽量使这两次午睡的时间间隔超过3个小时。八九个月以上的孩子，有的会自动自觉把两次午睡调整为一次，那么就随他们去。3.关于时间的首要法则：保证孩子的上床时间=睡眠时间。如果孩子睡不着，可能是午睡睡得太足，或者离晚上睡眠的时间太接近。请父母主动干预孩子的睡眠时间以干预孩子的生物钟。曾经有个父亲跟我说他因为一些小事儿整天跟孩子打架，我问为什么，他说他家小女儿（2岁半）每天傍晚天黑了还不愿意回家，就要在楼下玩，每天都要上演一幕拉锯战。我问他几点带孩子下楼玩的，他说四点多，我问为什么不早点下楼，他说四点多孩子刚午睡起来，再吃点水果，可能就接近傍晚五点了。我说，人家快五点才出门，到六点多天黑了，你们就让人回家，人家当然没玩够，你为什么不让她早点午睡，早点醒来呢？我们的家长不忍心打扰孩子的每一次睡眠，把自己变得像陀螺一样围着孩子的需要转，可以孩子的生物钟还没有发育好，时常紊乱，家长也就跟着紊乱了。说到这儿，我自己也感到有点困惑，因为过去我

## 《每个孩子都能好好睡觉》

学学前教育，在每本书里读到的都是：对于三岁以内的孩子，我们应该尽量满足他们的一切需要（避免使其产生焦虑），直到两岁多才是逐渐开始给孩子立规矩的时候。这句话的意思不是告诉我们要围着孩子转吗？如果要主动干预的话，要怎么干预呢？难道要把孩子摇醒吗？他哭的话，该怎么办呢？请大家参看以下这段，节选自《我家宝宝不会哭——分享在美国养孩子的妈妈经》。绝招九：宝宝吃奶睡着怎么办？“BABY被妈妈抱着舒服又安全，没吃饱就睡着了，醒了又吃两口，折磨妈妈，宝宝也吃不饱睡不好，害人害己。训练班里学到最有用的一招，如何弄醒孩子让他们专心吃奶，就是脱衣服！脱得就剩尿布，医生告诉我，放心吧，你抱着她有妈妈的体温，这体温能保证婴儿不会着凉，温度刚刚好，BABY有一点凉意，他们会用心进餐（她说的真是进餐，呵呵）。放心吧，这些看起来弱不禁风的小东西，从妈妈母体带出来的抵抗力比成人强10倍，喂奶的产妇也不容易病，这就是繁殖的力量。（当然室内的温度是有一定温暖的，国内无空调寒冷地区的人不要对照模仿误会）”“给孩子脱衣服”!!!——真是绝招，看来要想在孩子不该睡的时候叫醒孩子，家长们还得各出奇招才行，要是孩子赖赖唧唧、不高兴（没睡足当然情绪不好）还真得忍着点儿。此外，关于干预，这位在美国育儿的妈妈还有两个绝招值得借鉴。绝招一：如何让小宝宝不哭。“爱哭的BABY都是爸妈教出来的。才出生的小BABY听不懂话，他们靠条件反射来做判断。中国的家长一听到孩子哭就抱起来。GU医生反复告诫我：孩子一哭就放下来，不哭才抱起来，正好反过来。这样一来，再小的孩子都能明白，不哭的时候才有得抱，这招极灵。放下爱哭的孩子开始训练，看着时钟，不要抱让她哭，准备等10分钟再抱。第一次可以设定5分钟，以后一次比一次时间拉长，我的妞妞第一次就没有熬到5分钟，大约3分半的时候就停了，我已经心疼得肝肠寸断自己都快哭了，一定要忍住了。让孩子知道哭声是叫不来妈妈的。训练“不哭的孩子”要排除4个哭的其他原因：尿了、病了、饿了，困了。上帝保佑，我家两个孩子都不会无理由哭，偶尔哭一下当作运动也是极少数，妞妞和妙妙100%是快乐的宝宝，躺在床上都咯咯笑出声的孩子。”绝招二：如何让刚出生的小宝宝一觉睡到天亮“美国医生再三批评我：你不是好妈妈，隔壁的孩子一睡到天亮，隔壁的妈妈是好妈妈，你不是！每次去看家庭医生我都挨批评，原因是我晚上要喂奶1-2次，抱怨养孩子很累很辛苦。医生告诉我一个观念：人类晚上不需要进食！我傻乎乎问，为什么呢？医生没办法，只好大声说：因为我们是人类！我印象极深，妞爸早就笑弯了。很显然，我担心BABY晚上会饿根本是多余的，10-12小时的连续睡眠，对孩子来说比吃奶重要100倍！我们被老大妞妞折磨很惨，晚上吃一顿奶的坏习惯一直延续到快2岁。养老二的时候按照医生说的，彻底让我和老公解脱出来，从刚出生到一个礼拜我家妙妙被训练距离5个小时才吃奶，2个礼拜之后，孩子就能睡天亮了。晚上不需要吃奶!!!（三个感叹号是请妈妈们切记的意思）”看来这位妈妈所使用的方法正是本书中所介绍的。大家可以借鉴一下。然后，言归正传，如果孩子实在睡不着，可能是他实在不困，或者他是个“少睡宝宝”，那么，可以让宝宝在房间自己玩一个小时，可以读书、听音乐、玩拼图等等，但是不可以离开房间。时间到了，父母立刻进来道晚安，关灯睡觉。当然这是针对大一点的孩子而言的，如果碰巧你的孩子刚学会站立，你把他按下，他立马就站起来，再按下再站起，是个“不倒翁”宝宝的话，诸位家长就要注意了，不可使用暴力和强制迫使宝宝躺下，那样会给宝宝带来创伤式的睡眠经历，也会使亲子关系演变成围绕睡眠进行的对抗。这个时候你所要做的就是示意他躺下，如果他实在不愿意的话就算了，你可以隔几分钟来看看他，在他累得不行了的时候再告诉他躺下。你可以跟他说说话，轻轻地拍他两下，让他不会害怕，但是停留的时间不宜过长，不然又会演变成一种新的入睡协助。请相信，小宝宝没有那么坚强，你每隔三两分钟去看一次，跑上个十几次，估计他也就自动躺下睡着了。这个时候如何保持镇定、不跟孩子发怒、不让自己太焦虑就是父母们必须要练习的了，我把它称之为“唐僧功”（参看《大话西游》），对于年龄小、讲道理讲不清楚的孩子，只能如此，个人以为为这是幼教工作者的必备素质。然而，如何应对孩子的强烈抗议呢？会走路的孩子会自己溜到你的床上去，请你果断拒绝，并把他带回去（无论重复多少次），如果他不愿意，可以尝试将他房间的门开着，这样往往能给孩子安全感，也可以在孩子的房里开一盏小夜灯。不会说话的孩子可能会一直哭，老人们常说“让他哭去吧。”这种“任由他哭”的方法容易造成孩子的分离焦虑，不值得提倡。具体的方法是父母要在婴儿房和自己房里跑来跑去，每隔几分钟就跑去孩子那里说两句话，告诉宝宝你在这里让他不要怕。重点是要做好当马拉松运动员的心理准备。具体的方法参见前面那位妈妈的绝招一。本书的作者不赞成父母在孩子哭时离开孩子的时间超过十分钟。总的来说，父母订立的睡眠规律应该是合理的，父母可以不断摸索和调整，在合理的睡眠计划的基础上，需要父母的耐心和坚定。我认为对父母来说，耐心和坚定同时具备，是不大容易的，是需要很大的理性的。即便是有幼儿园工作经历的人，在面对自己孩子的时候，可能也会焦虑和暴躁，这也是正

## 《每个孩子都能好好睡觉》

常的，需要慢慢磨练。最后，我非常想知道这个计划可行否，我让我妈读了这本书、问她觉得这本书说得有没有道理，她说有道理。（我妈很有发言权，因为我小时候有严重的睡眠干扰，也是个爱哭宝宝）如果我有孩子，我想我会立刻开始实践。如果您也有孩子，请谈谈自己的看法。补充：事实上，我在自己孩子身上并没有实践本书作者的这套理论。我女儿四个月时，夜里总是醒来哭闹，似是感到不安全，我企图不给她吃母乳让她哭睡，但是很煎熬，就放弃了，一直母乳到两周岁，快黎明时她每半小时醒来一次找乳头，累得我摇摇欲坠、没坚持到让她自然离乳。我的观点是：孩子哭泣时要及时回应，入睡协助也没有什么大问题。

# 《每个孩子都能好好睡觉》

## 章节试读

- 1、《每个孩子都能好好睡觉》的笔记-第1页  
看完

# 《每个孩子都能好好睡觉》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)