

《韦氏婴幼儿睡眠圣经（全两册；0~5岁适用；专业解决婴幼儿家庭的睡眠苦恼！美国妈妈们极力推荐“如果我能再次做母亲，我会在分娩之前好好读这本书”）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年07月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802518926

## 编辑推荐

给新手父母的\*好礼物（0-1.5岁宝宝 1.5-5岁宝宝）

真实案例、技巧和训练指南，专业解决婴幼儿家庭的睡眠苦恼

《韦氏婴幼儿睡眠圣经》能够教父母们如何用温和的方式从新生儿时期就开始塑造孩子的睡眠习惯，免去了许多家庭都要经年累月忍耐的睡眠不足之苦。——大卫·凯斯勒医学博士，前食品与药物管理局理事，现任加利福尼亚大学旧金山分校医学院院长

本书是\*\*本详细解释为什么晚上上床睡觉的时间对于许多孩子和他们的父母而言如此重要的书，并且给出了一种任何人都不会因此感到郁闷的解决方法。作者从宝宝出生至五岁，无论有什么特殊情况，家长都能从中找到解决睡眠问题的方法。作者韦斯特建议家长坚持温柔的方式，让孩子渐渐进入深度睡眠状态。

## 内容简介

本书详细介绍了0~5岁婴幼儿的家长该如何循序渐进让宝宝安睡的方法，其中包括如何培养宝宝的睡眠习惯及疾病预防等。意在帮助父母建立一个计划表改善孩子的睡眠，但同时对父母适当修订计划从而找到适合他们的孩子与家庭的生活方式也给出了实用、科学的建议。

这本书不同于通常指导睡眠的书，作者认为不顾婴儿感受、任其哭泣的作法只是解决问题的短暂办法，而且从长远来看是一种损失。本书通篇语言浅显易懂，给读者营造了轻松愉快的阅读感受。本书不仅可以指导父母，对儿科医师和其他育儿专业人士也同样有参考价值，堪称“宝宝睡眠圣经”。

## 作者简介

金姆·韦斯特人称“育儿韦嫂”，是一名深受美国读者尊敬的儿童与睡眠问题专家。近12年中，金姆·韦斯特帮助上千万个家庭用柔和而有效的方法教会他们的婴儿与幼儿如何入睡，如何睡得安稳。她曾接受过美国有线电视新闻网(CNN)、早安美国、费尔博士脱口秀、今日秀和全国广播公司(NBC)夜新闻等节目的专访。她的著作受到《父母》《华尔街日报》《华盛顿邮报》《今日美国》《宝宝说》《巴尔的摩太阳报》《每日电讯报》《爱尔兰独立报》和美联社的一致好评。韦斯特有长达13年的家庭顾问经验。她有两个可爱的女儿，她们一起住在马里兰州的安纳波利斯。乔安娜·凯南她是一名记者，同时也是两个孩子的妈妈，在苦苦寻找她的小儿子睡眠问题的解决方法时，她与金姆·韦斯特相识。现居华盛顿区。

## 目录

0-1.5岁

书评

致谢

前言

初版前言

遇见安睡女士

第1章 安睡女士系统

第2章 入门指南与成功的小技巧

第3章 宝宝瑜伽

第4章 睡眠的基本要素

第5章 新生儿的正确起点

第6章 初生到5个月

第7章 6~8个月

第8章 9~12个月

[显示全部信息](#)

## 前言

自《韦氏婴幼儿睡眠圣经》的第一版于2004

年上市之后，我收到了来自世界各地数以千计的家庭的感谢，他们都使用了我的“安睡女士”系统帮助他们的新生儿、学步期的孩子和学龄前儿童——甚至于他们自己——获得良好的睡眠。在这个经过修订与勘校的版本中，我的目标

是让它阅读起来更轻松。

在本书中，我更新了关于儿童睡眠安全、安慰奶嘴应用以及母乳喂养指南的最新儿科研究成果。（是的，你可以依照自己的意愿进行母乳喂养，同时还能保证家人在夜晚获得良好的睡眠。）我对一些父母反应较为难懂的章节进行了扩充，包括逐步减少夜间哺喂次数以及将学步期幼儿的白天休息次数从两次转变为一次的复杂训练。我增加了一些关于处理几个孩子共同睡眠问题的信息，还有在新生儿哭闹代表的不同含义方面新发现的一些有趣内容。我还加入了一些新的小技巧来帮

助父母双方都能安心地与婴儿相

处，并帮助婴孩建立起对父母的健康的安全型依恋（secure attachment

）。我很高兴海伦·盖拉拜蒂（Helen Garabedian

）允许我分享她的著作《宝宝瑜伽》中的部分内容，我想你一定会和宝宝一样喜欢这些内容。我还增加了一个关于产后抑郁症的章节，我希望所有的父母和祖父母都能阅读一下这部分。它可以帮你注意到自己、朋友或者家人产生抑郁症的先兆，也能告诉你如何求助。

## 媒体评论

“因为从来没有‘教’过女儿应该怎样入睡，我们在不知不觉中遭遇到了孩子的睡眠问题……‘止哭’的方法根本没用，而‘任其哭泣’也并非我们的选择。我们怎么能让孩子自己解决我们为她制造的睡眠问题呢？在金姆·韦斯特的知识和体贴中，我们找到了方法，学会了用柔和的手段让女儿索非亚自己入睡。金姆·韦斯特与大家分享了这么棒的礼物，我们愿意向所有遇到和我们同样困扰的父母介绍她的好方法！”

——美国康涅狄格州斯坦福德市围产学家理查德·维

斯卡里欧（Richard Viscarello）与母婴及个人专业护理师雪莉·维斯卡里欧（Shirley Viscarello）

“父母与孩子一样，都很乐于接受这种亲切而有利于家庭的，能帮助孩子从出生到五岁这段时间获得良好睡眠的指导。这本书会教育父母如何以温柔的方式从婴儿期就开始为孩子塑造良好的睡眠习惯，将他们从无数父母都曾经遭受过的经年累月的睡眠不足中拯救出来。稍微大一点的婴儿、初学走路的婴孩和学龄前儿童也许已经养成了不良的睡眠和休息习惯，被命名为‘安睡女士’系统的方法将会帮他们建立更健康的睡眠模式。金姆·韦斯特和乔安娜·凯南都是母亲，她们将自己的经验分享给其他有类似经历并愿意尝试这种系统的父母们，帮他们因地制宜，发展出适合自己家庭状况的方法来。”

——戴维·凯斯勒（David Kessler）博士，加利福尼亚大学医学院院长、医学副教授

“我要为金姆·韦斯特喝彩，她为新父母们提供了在晚上帮助婴孩安眠的简单实用的方法！金姆仔细地解释了为什么同样的方法不适合每个孩子，并且富有同情心地鼓励父母们去寻找\*自己的方法。我强烈推荐这本足以成为整个家庭的福利的书。”

## 在线试读部分章节

### 第2章

入门指南与成功的小技巧在你理解了我的观点、方法，明白一致性的重要之后，让我们来回顾一些能助你成功的概念和实用技巧。

#### 睡眠支撑

有很多方法可以帮助新生儿入睡，我们可以给他们喂奶、拍抚他们，抱着他们来回踱步、轻摇，给他们唱歌，轻轻抚摸他

们的脊背

，握着他们放在婴

儿床里的小手，或者把他们抱到自己

的大床上去。但等婴儿们长大一些后，大约3~4个月，尤其是6

个月之后，如果我们继续在晚上睡觉时或者他们半夜醒来时如法炮制，就会产生一种负关联现象，不过我更想称之为睡眠支撑。这种说法并不代表上述行为是“负面的”或者是不好的，绝对不是。轻拍、拥抱和唱歌都是非常好的行为。但它们此刻会变成一种问题，或者说一种依赖性，因为这种行为与孩子们的睡眠联系过于紧密，以至于不这样做孩子就无法入睡。在本书中，贯穿始终的问题就是我们要学会如何用正关联来取代负关联，从而帮助婴儿与儿童入睡、熟睡，并且愉快地醒来。

#### 昏昏欲睡

如果你的宝宝每一次日间小睡、每晚睡觉、每一次夜间醒来之后都会在你的臂弯中睡着，那么他就无法找到自己入睡的感觉。我建

议你在宝宝“昏昏欲睡”的

状态下把他放下，让他能够学会自己入睡到最后一步。

当宝宝6~8

周大（仅限健康而且足月生产的宝宝）的时候，我们就应该开始在晚上睡觉时采取这种方式，平缓地帮他们形成自行睡眠的习惯。如果你打算实行安睡女士渐进法，那么这种做法绝对是必需的。当孩子们再长大一些时，“昏昏欲睡”也会有不同的表现。对于学步期幼儿与学龄前儿童，我们就要依靠舒缓的睡前儿歌和故事让他们做好睡觉的准备。

如果你觉得观察“昏昏欲睡”这种状态比较困难，

不妨设置一个从1到10的范围，1表示非常清醒，10则表示熟睡。你大概要在7或者8

的时候把宝宝放下。这个时候他会很困，但又足够清醒到知道你正把他放进婴儿床里。如果他很快就睡着了，比如在五分钟或者更短时间之内，那他可能是太困；下一次就要在他更清醒一些的时候再这么做。

如果孩子晚上还是很频繁地醒来，你可能需要在他还很清醒的时候就哄他睡觉，好让他在夜里醒来之后能更好地自我安抚。就算你在睡意刚好的时候把他放下，他可能也会再度醒来，并在你把他放下的时候反抗、哭闹。别着急，但也别放弃，不用将整个过程再重来一遍。反之，你应该站在孩子身边，运用学到的安睡女士抚慰技巧来安抚他，这样他才能学会从困倦过渡到入睡。

如果你一直都轻拍、摇晃或者抱着你的宝宝踱步来哄他入睡，那你首先应该试着去调整这种行为的时间。你应该搞清楚孩子什么时候非常

疲倦却还没有睡熟。观察宝宝的反应并且

判断相应的时间段。通常，对一个6~18

个月大的孩子而言，如果他习惯了被你抱着摇晃20分钟，在你突然间只肯抱10

分钟的时候，他一定会非常愤怒。他会觉得你是在戏弄他。如果孩子的情绪开始激动，他就不会感到困倦。同样的，无论你把上述行为缩减到1

分钟或者是干脆取消，都会得到一样的结果。你应该轻轻亲吻宝宝，把他放下，把所有其他的安抚技巧都应用到这种全新的睡前习惯中。记住，如果你只能在非常困倦或者非常清醒之间选择的话，那就选择清醒的状态，然后努力去安抚宝宝，让他能在婴儿床中达到一种非常困倦的状态。

如果你通常用母乳或者用奶瓶喂奶来让宝宝入睡——这是目前为止我见过的对待新生儿和婴儿最常用的方式——缩短上床睡觉前最后一次喂奶的时间，并且开着灯喂他，以便能更清楚地注意到他的状态。当他不再用力吮吸和吞咽，而是轻轻地吮吸时，从你的乳房（或者奶瓶）传来一种轻颤，这表明他已经超出了“困倦”的程度。实际上，如果你注意观察，你就会发现他的眼睛已经闭上了。他睡着了，或者几乎睡着了。不要再耽搁，把他放下，下次试着稍微早一点发现他困倦的表现。

如果孩子在你放下他的时候醒过来，看起来还是很饿的样子，并且传达给你这种信息：“嘿，我还不睡呢。”那就再给他一次机会，抱起他或者把奶瓶交回给他。如果他又开始吃，那么好吧，让他吃完，因为他确实还是很饿。但如果他只是焦躁不安地吮吸，那你就被骗了！他并不饿，只是想通过吮吸让自己睡着而已。这时你可以按照下列方法做：

1.把乳头从他嘴里拿出来，帮他拍拍奶嘴儿，亲吻他，然后把他放到床上，下一次尽量在他昏昏欲睡的时候这么做。

2.

稍微把他弄醒——可能只是换一次尿布或者帮他整理一下衣服。然后把他放回到婴儿床里，让他稍微清醒一点儿，然后再安抚他。

尝试一下控制时间和灯光。你应该试着早点喂奶孩子，比晚上睡觉前更早一点的时候，这样他就不会直接吃着奶睡着了。例如，你一般是先给他洗澡，然后喂奶。看看是不是可以颠倒一下顺序，先喂奶然后洗澡，这样也许能帮你实现让他“昏昏欲睡”的目标。在你喂奶的时候开一盏灯，在孩子开始“犯困”的时候也开着灯，便于你观察他的行为，判断他什么时候能到达预定的困倦标准。开着灯也有助于你削弱他心目中喂奶和睡觉这两者之间的联系。（在午夜喂奶时，开一盏小灯能帮你安抚孩子，也能让你看清楚他的状况，但却不会让他醒过来。）

安睡女士小提示

在孩子喂奶的时候开一盏小灯，它能帮你观察孩子的行为，看他是否达到了困倦的标准。这盏小灯还能帮你削弱孩子在人生的最初几个月中在心里建立起的喂奶与睡觉之间的关联。

如果孩子还不困，如果他总能保持清醒，好让你一直在身边为他忙碌，那你无论如何都应该把他放到婴儿床里或者他自己的床上。但要保证孩子的睡觉时间很合适，保证此刻是一个真正美好、放松的夜晚，来帮助孩子做好身心双方面的入睡准备，而且还要保证让他有一段和你共处的时间。一旦孩子躺到床上，就可以拿出你全部的抚慰技巧来帮他入睡了。

## 选择合适的时机

当你预期未来的三周之内不会有任何打扰或者较大的变动，比如旅行、搬家或者生下另一个孩子的时候，就可以选择一个合适的时机来开始睡眠训练了。如果在训练期间有什么预料之外的变故发生，比如疾病，那么就需要尽你最大的努力将训练坚持下去。有一些家庭尝试在暑假或寒假期间进行这些训练，因为此时家长们无需去应付工作中的各种突发状况。这样做很不错，但要注意哪怕没法保证你自己的作息时间，也必须保持孩子作息时间的规律性。比如，假如你打算在圣诞前夜让孩子和祖父母们一起待到夜里10

点再去睡觉，就不要在这一周做出每晚7

点半必须上床这种明确的规定；或者如果你打算在国庆节时招待一群活泼的亲戚在你家院子里露营时也不要这么做。

## 在你选定时间

准备进行睡眠塑造时，要从

四五天之前就开始在一个固定的时间叫孩子起床，比如

早上的7点或者7

点半。同样还要确保在你开始训练之前的一两天内孩子在白天得到了充分休息，哪怕你违背我提出的所有的日间小睡原则或者依靠我们正打算摒弃的“睡眠支撑”都没问题。

## 做记录

### 在你通读本

书时，坚持做一到两周

的记录。有些家长发现，在孩子的床前做记录

最轻松，这样哪怕是凌晨3

点他们都能迷迷糊糊地写下潦草的记录。最好认真做记录，而不要只是在你严重缺乏睡眠时写下乱七八糟的记事便条，认真的记录有助于你清楚孩子的睡眠习惯和你自己的反应。

在记录中要注意以下几条： 婴儿或是儿童在何时何地想要睡觉、打盹儿、喂奶、进食，等等。

他何时开始哭泣，哭了多久，有多强烈。（例如，只是抽噎了几声还是大声哭闹。）

孩子起夜的时间和频繁度。你用了多长时间才再次把他哄睡？你有否摇晃他、抱着他踱步、喂奶、唱歌、抚摸他的脊背或者是把他放到你自己的床上？将孩子的日常作息时间表与本书相应年龄段章节中我提出的标准时间表进行对比。如果你已经走上正轨，而且孩子表现得非常好，那么你的部分睡眠训练工作就已经完成了。如果情况相反也不要着急，在相应年龄段的章节中我会帮你处理这些问题。婴儿们进行调整其实非常容易，因为你作息时间表的改变正好符合他们小身体的需要。



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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)