

<<法伯睡眠宝典>>

图书基本信息

<<法伯睡眠宝典>>

前言

<<法伯睡眠宝典>>

内容概要

孩子夜里总是很难入睡，半夜又总是醒来；孩子被夜惊、梦游、噩梦深深困扰；孩子上课时总是昏昏欲睡；孩子睡觉打呼噜、尿床，还莫名其妙地撞头……为人父母，还未尝够亲子之乐，就被孩子的睡眠问题折磨得精疲力竭！

别担心，在美国畅销近30年的《法伯睡眠宝典》漂洋过海，带来了最著名的法伯睡眠法，为头疼不已的父母们一一解除烦恼。
身为哈佛医学院教授、美国波士顿儿童医院儿科睡眠疾病中心主任的理查德·法伯博士运用大量的临床实例，详细具体地阐述了如何判断并逐一解决孩子的睡眠问题。
让孩子睡得安稳，让父母睡得安心。

<<法伯睡眠宝典>>

作者简介

理查德·法伯 (Richard Ferber)

博士·哈佛大学医学院神经内科副教授，美国波士顿儿童医院儿童睡眠障碍中心主任。

从事儿童睡眠障碍研究20余年，其著名的法伯睡眠法风靡全美，在教儿童如何自己入睡方面效果显著。

<<法伯睡眠宝典>>

书籍目录

致谢

中文版序 写给全世界父母们的儿童睡眠宝典

第二版序 让孩子的睡眠问题迎刃而解

第一部分 睡眠知识入门

第1章 解决孩子“天生”的睡眠问题

你家孩子天生就睡不好吗

如何判断儿童是否出现了睡眠问题

从了解睡眠的基本知识入手

第2章 关于睡眠，我们知道什么

非快速眼动睡眠

快速眼动睡眠

儿童睡眠阶段的发展过程

儿童睡眠周期

睡眠与觉醒规律

生物节律的重要性

第二部分 睡眠问题类型及解决方法

第3章 睡眠环境问题——引发睡眠问题的关键所在

由睡眠环境改变引发的睡眠问题

为何睡眠环境很重要

劣质睡眠环境

循序渐进法

整体矫正法与分步矫正法

戒掉奶嘴

关于孩子与父母一起睡的建议

循序渐进法收效不佳怎么办

判断孩子睡眠问题的基本准则

第4章 夜间哺乳?——另一个引发睡眠问题的关键

你家宝宝的睡眠问题是由夜间哺乳导致的吗

由夜间哺乳导致的睡眠问题的解决方法

夜间哺乳的几个要点

夜间哺乳可能引发的疾病

第5章 黑夜恐惧症

儿童的焦虑感

睡眠恐惧

评估孩子的恐惧程度

如何处理孩子的黑夜恐惧症

帮助孩子减少恐惧、使其快速入睡的方法

第6章 腹绞痛及其他影响睡眠的疾病

腹绞痛

慢性病

夜间疼痛症状

药物导致的睡眠问题

大脑功能异常导致的睡眠问题

第7章 第一类作息紊乱问题——睡眠阶段问题

睡眠阶段

<<法伯睡眠宝典>>

睡眠阶段的变化

青少年的睡眠阶段变化

第8章 第二类作息紊乱问题——其他常见作息问题

规律作息前提下的其他睡眠问题

作息不规律或不持续导致的其他睡眠问题

跨时区旅行导致的睡眠问题

第三部分 养成规律的睡眠习惯

第9章 帮助孩子养成良好的睡眠习惯

睡前相处

仰卧能降低婴儿患猝死综合征的风险

孩子应不应该跟父母同床睡

孩子和家长一起睡的小常识

双胞胎和多胞胎家庭怎么办

为孩子挑选他最喜欢的玩具或毯子

帮助孩子养成良好的作息习惯

第10章 如何给孩子设定限制

谁说了算

给孩子设定限制的困难何在

多种问题交织出现

给孩子设定限制的方法

给孩子设定限制的实例分析

第11章 作息规律与生理节律

睡眠阶段

昼夜节律与睡眠禁区

设定生物钟：如何确定自身的时间系统

个人差异：你是云雀还是猫头鹰

社会化剥夺了我们的睡眠

不同的睡眠问题影响不同的睡眠阶段

第12章 日间睡眠

日间睡眠的长度及时间点

取消日间睡眠的困难所在：过渡阶段产生的问题

孩子在家或在托儿所小睡

接受行之有效的方法

第四部分 非正常睡眠

第13章 非正常觉醒——说梦话、梦游、觉醒障碍、夜惊

非正常觉醒现象

患有非正常觉醒到底是什么感觉

非正常觉醒发生的原因：睡眠与觉醒的平衡

非正常觉醒的种类

评估非正常觉醒的状态：何时叫醒孩子比较恰当

如何解决孩子的非正常觉醒问题

非正常觉醒案例回顾

第14章 做噩梦

噩梦的概念及发生原理

孩子做噩梦时，家长应该怎么办

做噩梦与非正常觉醒

当孩子说“我做噩梦了”时意味着什么

<<法伯睡眠宝典>>

第15章 尿床

尿床的原因

尿床的解决之道

第16章 怪异而有节律的动作

怪异而有节律的动作何时会出现

怪异而有节律的动作的具体表现

家长应该何时干预怪异而有节律的行为

怪异而有节律的行为出现的根源

怪异而有节律的行为的解决方法

怪异而有节律的行为的治疗效果

第17章 打鼾与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征

睡眠呼吸暂停综合征是怎么回事

什么导致了阻塞

睡眠呼吸暂停的治疗方法

有关睡眠呼吸暂停的注意事项

第18章 嗜睡症及其他导致嗜睡的原因

嗜睡症

嗜睡症产生的原因

嗜睡症的治疗方法

嗜睡症新药开发

其他导致嗜睡的原因

如何应对相对简单的病因

去睡眠问题治疗中心寻求帮助

<<法伯睡眠宝典>>

章节摘录

非快速眼动睡眠人在出生几个月后，其非快速眼动睡眠就逐渐发展为非常明确的4个阶段，从昏昏欲睡到进入深度睡眠，在实验室通过脑电波、眼动、肌张力检测就能清晰分辨出每一个阶段。

第1阶段是开始进入睡眠的阶段，人会感到倦意袭来，尽管闭着眼睛，眼球也会在眼睑下无意识地缓慢移动，此时，大脑对外界的感知度开始慢慢下降。

比如，你在开会或上课时打盹，就会漏听一些内容，等到有人叫你的名字或者打盹的姿势让你从椅子上滑下来，你会突然惊醒，这时，你会感觉自己根本没有睡着。

从这一阶段醒来，可能会记得一些模糊的思绪，也就是我们常说的“白日梦”。

第1阶段是觉醒与非快速眼动睡眠的过渡阶段，通过对大脑电活动或脑电波的监测能辨别出第1阶段的结束与第2阶段的开始。

在第2阶段开始时，大脑会产生短暂的睡眠梭形波和慢而长的K-复合波，这就是浅眠阶段。

在这一阶段，人很容易醒过来，而且会感觉自己并没有进入睡眠。

当然，每个人进入第2阶段的时间长短不同、睡眠深度不同，这种感觉会因人而异。

接下来是第3阶段，人体静止，大脑进入更深的睡眠中。

最后是第4阶段，即深眠阶段。

由于这两个阶段非常类似，我们可以将其合在一起进行考察。

在这两个阶段，浅眠终止，睡眠梭形波消失，取而代之的是缓慢而持久的 δ 波。

此时，人体呼吸平稳，心跳规律，发汗功能增强，不易清醒。

如果此时有人大声叫睡眠者的名字，睡眠者也不会像在第2阶段那样轻易醒来，相反，睡眠者对声音的敏感度在下降。

图2—1显示了清醒与睡眠时的脑波情况。

当然，如果外界的刺激足够强烈，即使是处于第4阶段也能被唤醒。

即使是处于深度睡眠状态，大脑仍旧能处理外来信息。

例如，在需要起来喂孩子的时候，家长可能会醒不过来，这时如果有人大喊“着火啦”或者婴儿开始大声啼哭，家长就会马上醒来。

可是，此时即使能马上醒来，大脑也仍旧处于混沌状态。

在非快速眼动期，人体肌肉比清醒时放松得多。

你可以移动身体，但是由于大脑不再传递移动身体的信号，所以在这一阶段，人体始终处于静止状态，而诸如梦游、睡眠中撞头等症状则属于不合常规的例外了。

循序渐进法要解决由睡眠环境不适宜引发的儿童睡眠问题，需要家长帮助孩子重新建立一个适宜的睡眠环境，让孩子在半夜醒来时感觉自己仍旧处于入睡时的环境里，周围的一切都处于可控状态。

要达成这个目标，家长第一步就要仔细检视孩子现有的睡眠环境，找出不适宜之处。

这个不适宜之处可以是任何的小细节，比如夜间哺乳、吮吸特定的物品、入睡时需要人摇着或哄着、睡眠时需要人轻抚后背，也可以是需要人轻拍着才能入睡、睡眠时需要大人抱着四处走动、喜欢在汽车后座上睡，还可以是需要听着特定的摇篮曲或者开着电视或音乐才能入睡，亦或是喜欢听电器发出的嗡嗡声。

家长帮助孩子重建睡眠环境的第一步就是要充分认识到，这是一个辛苦的过程，家长要抱着体谅的心态，耐心地坚持下去，直到孩子适应新的环境为止。

改变旧的睡眠环境肯定是违背孩子的意愿的，孩子一开始肯定会产生抵制情绪，会大哭大闹，家长要学会对孩子说不，想办法纾缓这种抵制，绝对不能放弃。

只要坚持，少则几天，多则几周，孩子的睡眠就会有所改善。

我们重新来探讨贝茨的案例，我处理这个案例的方法很值得借鉴。

在我着手处理这个案例后，我就跟贝茨的父母一起找到了问题的症结：贝茨在入睡时与夜间醒来后都需要家长摇着她。

然后我们一起规划了目标：大家一起努力，矫正贝茨的睡眠习惯，使她能够独自、安稳地睡在自己的婴儿床上。

<<法伯睡眠宝典>>

这就意味着我们需要改变贝茨现有的睡眠环境，建立一个新的睡眠环境，让她能够在夜间醒来时自己再次入睡。

我用的方法就是“循序渐进法”，下面我详细介绍一下，家长也可以参考表3—1帮助理解。

在与贝茨的父母充分沟通后，我们达成了共识。

从那以后，每天晚上贝茨入睡时以及半夜醒来后，家长都不能去贝茨的房间，我们希望能让她独自入睡。

一开始贝茨会哭闹，家长就放任她哭闹一段时间，然后走进贝茨的房间，停留一小会儿，在她还清醒时就离开房间。

如果家长离开后贝茨再次哭闹，就再放任她哭闹一会儿，然后再次进入房间，逗留一小会儿，仍旧在她清醒时离开。

如此反复，直到贝茨凭自己的能力睡着为止。

家长放任贝茨哭闹的时间逐渐延长，比如第一天放任她哭闹5分钟，第二天就变成10分钟，第三天就变成15分钟。

以下建议建立在一个前提之上，即孩子独自睡在自己的房间里。

当然，我为那些与家长同房同床或者与家长同房不同床的孩子提出了相关建议，家长可以根据实际情况变通使用。

1.在矫正开始后的几周内，家长可以适当推迟孩子的就寝时间，以30~60分钟为宜。

比平时晚点睡会让孩子更快入睡，有利于矫正的进行。

同时，家长应该确保孩子早晨起床的时间与平时一样，白天小睡的时间也应该与平时保持一致，不能随意增加。

2.就寝时家长要将孩子安顿在他自己的床上，不能抱着他或摇着他，要确保他入睡时的睡眠环境与半夜醒来时一致，这样就算他半夜醒来，看到一样的环境，也比较容易再次入睡。

3.如果孩子在就寝时或半夜醒来后哭闹不休，家长可以试试表3—1提供的等待时间，有意识地逐渐增加等待时间。

从以往的经验来看，表3—1对绝大多数家庭来说都非常有用。

如果家长觉得表3—1里的等待时间太长了，可以根据实际情况进行调整。

只要坚持下去，并逐渐延长等待的时间，让孩子逐渐适应在特定的环境下入睡，家长完全可以摸索出一套行之有效的方法。

4.如果夜里孩子哭闹的次数超过了表3—1给出的次数，家长也不应该放弃，而应该继续按照当夜等待时长的最大值重复执行。

这种方法要持续到孩子在家长不在的情况下自己睡去为止。

5.到了第3天或第4天，孩子的睡眠状况应该有了很大的改善。

如果到了第7天，情况虽然有了改善，但是仍未根除，那家长可以在第7天的基础上适当延长每次等待的时间。

但是，如果到了第7天，情况一点都没有改善，甚至变得更糟，家长就应该对整个矫正过程进行反思了，可以参考本书稍后的内容。

6.在每一次等待之后，家长都应该走进房间看看孩子，停留的时间不应该超过两分钟。

家长要时刻牢记，进入房间的目的是看看孩子好不好，让自己放心，而不是哄他或帮助他入睡。

7.孩子在半夜醒来后，家长要重新按照表3—1给出的时间进行等待，从最小值开始，直到最大值为止。

8.家长应该坚持不懈，直到清晨。

一旦孩子在清晨醒了，不管他醒来的时间是比较早还是比较晚，家长都应该让他起床。

整个夜间睡眠应该在一个房间内完成，不能这个房间睡一会儿，那个房间睡一会儿。

9.如果孩子不愿意待在自己的房间里睡觉，会去父母的房间，家长可以把孩子房间的门锁了，等他开始哭闹后，按照表3—1提供的时间走到门边去。

如果锁门不管用，那家长可以把自己房间的锁也锁了，详见本书第10章相关内容。

10.如果孩子不是独自睡在自己的房间里，而是睡在父母床上，家长就应该在就寝时间把孩子安顿到小

<<法伯睡眠宝典>>

床上。

如果孩子哭闹不休，家长可以按照表3—1给出的时间间隔对孩子说说话，也可以在孩子哭闹时离开房间，然后根据表3—1提供的时间间隔进入房间。

11.如果孩子跟家长同房不同床，家长在使用第10条建议时，孩子不肯待在自己的床上，而是跟着父母一起走出房间或者爬到父母的床上，家长就要在离开房间的时候果断地关上门，然后根据表3—1给出的时间间隔打开门并且进入房间，重复这个步骤，直到孩子自己睡着为止。

12.如果孩子跟家长同睡一张床，当孩子哭闹时，家长要跟孩子保持距离，根据表3—1给出的时间间隔适时忽略孩子的任何要求。

有的孩子比较难缠，家长应该离开床，站在房内远观，或者干脆走出卧室，再按照表3—1给出的时间间隔开门进入房间。

家长走出房间时，应该顺手关上门。

13.表3—1不仅适用于夜间睡眠，还适用于白天小睡。

如果孩子经过半小时还睡不着，或者睡了一会儿就醒来哭闹，家长应该终止这个小睡。

即使夜间孩子因为哭闹没有睡够，白天的小睡也不能增加。

另外，白天的小睡最好不要太迟，超过下午4点就不要让孩子睡了，因为过长的小睡会影响孩子夜间的睡眠。

14.家长在整个矫正过程中都要特别仔细，要及时记录孩子的睡眠情况，以观测整个矫正过程。

详情可以参考图3—1。

15.对那些孩子与父母同床的家庭，我会在下文及第10章给出更详细的建议。

在实施矫正方案前，我问过贝茨的父母对贝茨的哭闹能够忍受多久，他们觉得可以忍受15分钟左右，尽管如此，我还是坚持把第一个放任时间定为3分钟。

根据我的经验，3~5分钟是家长比较能接受的第一个放任时间的长度，当然就如上文所说，如果家长还是觉得这个时间太长，那完全可以根据自己的实际情况进行调整。

第一天晚上，我让贝茨的父母延迟贝茨的就寝时间，让她晚半小时上床。

就寝之后，父母要保持安静，绝对不哄她，也不去摇她。

如果贝茨开始哭闹，家长在3分钟后回到房间，让贝茨明白爸爸妈妈一直都在她身边，同时也让家长知道贝茨很好，可以放心。

家长在房间内逗留一两分钟，这期间绝对不能抱起她，也不能像往常那样摇着她，可以跟她简短地聊聊天，帮她盖好被子，但是时间一到，不管贝茨是不是哭得更凶了，家长都要离开房间。

等贝茨哭够5分钟，父母就再次进入房间，重复第一次做的事。

此后，如果她再哭，父母就等上10分钟再进入房间。

我们给第一个晚上设定了一个等待时间的最大值，就是10分钟，也就是说，从第三次进入房间开始，家长在门外等待的时间都是10分钟，如此反复，直到贝茨在父母离开的环境下自己睡着为止。

当然，如果贝茨在这过程中停止哭闹，或者哭闹声渐渐变小，那家长就不再进入房间，因为家长此时介入可能干扰贝茨，她正在学习如何自己入睡呢。

如果贝茨夜间醒来，家长就重复上述步骤，第一次等待3分钟，第二次等待5分钟，以后每次都等待10分钟，直到贝茨再次入睡为止。

但是，如果贝茨醒来的时间比她平时起床的时间早一个小时或不到一个小时，家长就无须再次重复上述步骤，而是应该让贝茨起床了。

贝茨一般在早晨7点起床，这就意味着，如果她在6点以后醒来，家长就应该让她起床了。

如果贝茨到了7点还没醒来，不管前一天夜里她有没有睡够，家长都要叫醒她。

白天小睡时，家长的应对方法跟夜间睡眠时一样。

如果在半小时内贝茨既不哭闹也不入睡，那家长就应该终止这次小睡。

如果稍后她在地板上或游戏室里睡着了，家长就让她睡。

对贝茨来说，最重要的是能够独自入睡。

只要贝茨每次都在自己的婴儿床上入睡，时间久了，她就自然会将睡觉与婴儿床联系起来了。

第二天，我们设定的第一次等待时间是5分钟，最长等待时间是12分钟。

<<法伯睡眠宝典>>

此后每一晚等待时间都逐渐增加，详细可见表3—1。

我告诉贝茨的父母，尽管孩子不会真的哭闹好几个小时，但是通常头两天会很难熬。

如果几天下来情况没有明显改善，或者贝茨哭闹的次数远远超过了他们能接受的上限，那我们就需要重新制定方案，采取更加和缓的方案。

一开始贝茨的父母做了最坏的打算，但是后来发现事情并没有他们想象的那样糟糕。

第一晚是最难熬的，但是当他们等到第3个10分钟时，贝茨就睡着了。

那一晚她醒来了3次，每一次都比我们想象的更快入睡。

第二晚父母只进入了房间一次，贝茨就自己睡着了，而且醒来后很快就自己再次入睡了，根本用不着父母进入房间。

第三晚，父母根本用不着进入房间，贝茨就自己睡着了，半夜醒来也能自己入睡。

到了第一周结束，贝茨基本上不在半夜醒来了。

一个月以后，她的睡眠质量大大提高，白天小睡也有很大改善，头两天情况差一点，第一天她甚至睡都没有睡，但是到了第三天，她就很适应新的睡眠习惯了。

具体情况记录在图3—2中，读者可以自己分析。

贝茨的案例是非常典型的，她的父母对我说，贝茨睡得越来越好，夜间哭闹也越来越少，每次半夜醒来，她都可以自己快速入睡。

过了一个星期，即使夜间醒来，她也不会再哭闹了。

并且，她现在即使醒来也能很快入睡，快到她的父母有时都来不及注意到她醒来过。

像雅各布和卡特琳这样依赖奶嘴或奶瓶的案例，我采取的也是类似的方法：家长在孩子哭闹时放任一段时间再进入房间，放任的时间逐渐延长，每次进入房间都停留一小会儿，不再给孩子新的奶嘴或奶瓶。

家长在房间内停留的时间如此短暂是有原因的，即过久的停留会让孩子对家长产生依赖。

对雅各布和卡特琳来说，他们所需要的只不过是多几次尝试的机会，只要多加练习，他们也能像其他孩子一样不借助奶嘴或奶瓶而独自入睡。

循序渐进法允许家长在孩子哭闹时进入房间，一方面可以让孩子知道父母的存在，另一方面也可以让父母看看孩子好不好。

还有一种比较强硬的方法，我个人不推荐，这种方法主张家长将孩子放在婴儿床上之后就甩门而去，任凭孩子如何哭闹都不再进入房间，直到第二天早晨叫孩子起床。

这种方法如果能坚持不懈，也是可以成功的，但是现实远没有这么理想，大多数父母都会在中途放弃。

拿贝茨来说吧，她一直是被父母抱在怀里摇着入睡的，如果突然改变这种入睡习惯，孩子就会对这种突如其来的改变非常困惑。

孩子哭闹时总是希望家长在身边，如果突然发现家长不见了，孩子会疑惑发生了什么事，他会胡思乱想，想知道爸爸妈妈到底去了哪里，还会不会回来。

年纪小一点的孩子哭闹时间不会很长，年纪大一点的孩子却可以哭几个小时。

孩子哭闹的时间越长，家长就越容易妥协，到后来就会不顾一切地冲进房间去安抚他。

相较而言，循序渐进法要容易得多，家长可以有规律地走进房间去看看孩子。

在使用循序渐进法时，有一点需要牢记，走进房间去看孩子的时间间隔可以是弹性的，家长如果不能长时间忍受孩子的哭闹，可以根据自己的实际情况制定出更和缓的方案。

<<法伯睡眠宝典>>

媒体关注与评论

睡觉是再自然不过的事情，很少有人会大费周章地研究它，但是，几乎所有的父母都会问：我的孩子算不算睡眠质量差？

他到底睡够了没有？

他为什么不爱睡觉？

怎样才能让他好好睡觉？

无论孩子是黑白颠倒、睡不踏实、入睡困难还是半夜惊醒，父母们都深受困扰。

感谢法伯，这位声名赫赫的儿童睡眠专家，将历时30年的研究整理成书，让我们真正地了解睡眠，并有效地解决孩子的睡眠问题。

——朱正欧 《父母世界Parents》执行主编 《法伯睡眠宝典》绝对是被孩子的睡眠问题折磨得筋疲力尽的父母们的福音，当是父母们人手一册的枕边书。

——贝里·布雷泽尔顿 哈佛大学著名儿科专家，《医生和儿童》（Doctor and Child）作者

<<法伯睡眠宝典>>

编辑推荐

<<法伯睡眠宝典>>

名人推荐

<<法伯睡眠宝典>>

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:<http://www.tushu007.com>