

响，而非长期伤害。我们担心的是，儿童长期吃进少量的杀虫剂，日积月累，多年后终会造成伤害，甚至危害下一代。

◎EPA核准的杀虫剂残留量是针对成人，而且是根据60年代成人的饮食习惯所做的，完全没有考虑到儿童的饮食习惯。根据体重比例来算，儿童所摄取的蔬菜水果量，比成人多得多。

◎这些研究都是在人工环境下进行的。动物测试的方式，并非人类饮食的方式。研究人员通常只会一只动物身上测试一种或几种化学物质，但一个孩子可能吃进的杀虫剂却有上百种。化学物质有所谓的增效作用（synergistic effect），即不同化学物质碰在一起时，可能产生比单独存在时更大的伤害。杀虫剂A和杀虫剂B在不同动物身上分别测试可能没事，但若同时在同一只动物身上，可能就会有害。而不同化学物质长期累积的效应，则根本没有测试。我们认为，只要是化学毒素就不应该被列为“安全”。

◎独立机构做的研究通常比EPA的测试准确。EPA做的是批量测试。如果用100磅的马铃薯做一批测试，所得的是平均的杀虫剂量。可是如果大多数的杀虫剂都集中在其中几个马铃薯上，而你的孩子又恰巧吃到那几个怎么办？

◎惰性成分不受管制。FDA在测试过程中，并没考虑惰性成分对健康的影响。有些元素之所以被列为“惰性”，是因为它们不具杀虫杀菌效果，而不是因为对人体无害。惰性也可能有危险。EPA最近找出110种有害的惰性成分，但目前并没有针对惰性成分的食品标准或耐受限制。此外，FDA并不监督食物中的惰性成分。而杀虫剂的制造厂商视惰性元素为商业机密，通常不会在包装标示上列出。

### 棘手的问题

EPA法令规定，食物中的杀虫剂残留量不

能超过最低许可量，但需同时考虑“充足、完整、经济的食物供应”需求。EPA在权衡杀虫剂的致癌危险时，还不忘考虑经济效应。简单地说，EPA认为只要能降低食物价格，增加食物供应量，食物中就算有致癌危险也是可以接受的。这种做法已经受到美国国家科学院（National Academy of Sciences）与NRDC的质疑。难道连提供给孩子健康的食物，我们都做不到吗？

### 你能做什么？

现在，你应该可以得到一个结论：政府关心政治远远多于关心人民健康。父母们，不要指望政府帮忙。食物制造商在国会的说客比父母多，而婴儿和孩童又不能投票。前面所提的证据清楚地告诉我们，我们必须禁止食物和牛奶中含有任何致癌物质、神经毒素或有害物质，进而使人人都能有干净的水喝，有安全的食物吃。如果这些措施能被采用，那么种植食物的农夫与年营业额60亿美元的杀虫剂工业，都会为此付出高昂的代价，但这是我们为了自己与家人、孩子的健康而应该做的。

### 大声说不！

不要买有毒的食物。来自消费者的压力，尤其是父母，已经解决了许多医疗与社会问题。同样，消费者的力量，也可以帮助我们获得干净、安全的食物。消费者压力的运作方式很简单：父母在商店里要求购买没有杀虫剂的食物，于是商店只向农夫订购没有杀虫剂的食物，而农夫就不得不停止使用杀虫剂。我们相信这是惟一行得通的方法。我们这么做的动机高尚：为了保护我们自己及我们孩子的健康。

### 购买有机食品

只要看看婴儿食品罐头的外包装，就能感受到消费者压力的效果。罐装食物的标示上写着“无盐、无糖、无防腐剂”，不过还是少了个东西——“无杀虫剂”。婴儿食品制造厂商宣

称他们已经不再使用含有矮化剂Alar的苹果，而且也将杀虫剂含量降至远低于法定标准。这些努力都值得赞许，但还不够！父母应该运用购买力清楚地告诉婴儿食品制造厂商——我们要的是无杀虫剂的食品。

刚开始，我们必须为无杀虫剂食品付出较高价格。但现在把钱花在买有机食品上，总比以后花在看医生上要好。等到在消费者压力或法律的规范下，所有食物都必须符合安全规范时，有机食物的价格自然会下降。

注意“有机食品认证”标示。这项认证表示食物的种植、生长过程符合独立研究单位或政府机关的严格标准。认证范围包括农地检验、土壤与水质检验，以及详实的记录。经过认证的有机农地必须至少3年内没有使用过杀虫剂。这项认证能确保你购买的是真的有机食品。

#### **你还能做什么？**

你有权要求合法食物必须是安全的食物。支持修订现有的食品法中的漏洞，确保政府有能力做好监督与检测杀虫剂的工作。以下是你可以为食品安全把关的方法：

##### **清洗水果与蔬菜**

用清水加洗碗精稀释后的水（14茶匙的洗

碗精加470cc清水）清洗蔬菜水果，可以去除蔬菜水果表面残留的杀虫剂。仔细冲干净。不过再仔细地清洗，也可能无法彻底洗去蔬菜水果表面残留的杀虫剂，而在蔬果内部的杀虫剂就更洗不掉了。

##### **避免吃污染水域的鱼**

询问相关卫生单位，哪些水域的鱼不能吃。

##### **避免吃含亚硝酸盐及硝酸盐的食物**

不吃腌制或烟熏的肉类，如罐头肉、热狗、培根。

##### **检验家中自来水的水质**

定期请自来水公司或私人检验所检查家中自来水中是否含有危险的化学物质，如多氯联苯。饮用瓶装水可能比较安全。

##### **写信给政府官员及立法委员**

面对食物中杀虫剂残留问题，治标方法是拒绝购买，通过团体或合作社方式，也可以降低购买有机食品的花费。但治本方法还是由政府制订法律，采取某种强制措施确保食物中没有杀虫剂。

##### **团结力量大**

加入关心孩童饮食安全的团体，一起为儿童能食用无杀虫剂食品努力。



## 第三部

# 现代育儿

当越来越多的父母认识到与他们的宝宝亲近的重要性时，社会与经济的压力却在迫使他们离开这个亲密过程。双薪家庭育儿、单亲家庭育儿、腹绞痛宝宝、无法入眠的夜晚、特殊需求宝宝，这些都只是今日父母面对的诸多情况之一。

现在的父母很忙碌，或许以后会变得更忙碌。所幸，现在也有越来越多的资源能帮助父母面对这些挑战。为了能让父母的育儿生活好过些，接下来的几章提供了一些方法——现代社会的变通方法，能让忙碌的父母也能维持亲子间的亲密感情，防止父母与孩子之间产生疏离感。以下就是亲密育儿法的实际运作情形。

## 第13章

# 把宝宝背在身上的学问与艺术

“只要我背着宝宝，宝宝看起来就很满足”，许多爱哭闹的宝宝的妈妈都这么说。在听了许多父母大谈背着宝宝的好处后，我们决定着手研究怎样使这种在其他文化中广为盛行的育婴方式，也能成为我们育婴生活的一部分。以下就是背宝宝的故事——它是怎样改变来我们诊所的爸爸妈妈与宝宝们的生活，又能怎样改变你的生活。

### 重新支持旧观念

许多文化中的妈妈都是把宝宝背在身上，而在美国，妈妈则是用婴儿车推着宝宝，然后“放”在某处。研究世界各地育婴方式的婴儿发展专家发现，那些被大人用各种布质的背巾或前背袋背在身上的宝宝，比在婴儿床、婴儿围栏、婴儿车，或塑料椅上的宝宝看起来更满足。我们有位病人，最近刚去过巴厘岛（在印尼——译者注），她在那里看到一种“触地仪式”（ground-touching ceremony）。巴厘岛的宝宝从出生后到6个月大，这段时间里，宝宝完全没有接触到地面，一直到宝宝6个月时，举行触地仪式后，才第一次被放在地上爬，学习自由自在地活动手脚。

我们花了好几年的时间进行有关育儿方式的研究，结果发现，常被背着的宝宝，在行为和发展上常常都比其他宝宝好。几年前，我们参加一个国际育儿会议，认识了两位从赞比亚

来的女性，她们用跟传统服饰搭配的背巾，把宝宝背在身上。我问为什么她们国家的女性大部分时间都把宝宝背在身上，其中一位回答：“这样妈妈会比较轻松”，另一位补充：“这对宝宝好”。她们继续解释背着宝宝能给她们“圆满”、“有价值”的感受。她们没读过育儿书，也不了解关于母性激素的研究。但几世纪的传统告诉她们，把宝宝背在身上，对妈妈好，对宝宝也好。

全世界的父母都只有两个简单愿望：让自己过得轻松一点，也让宝宝过得好一点。背着宝宝就是两全其美的方法。

这些观察令我们非常兴奋，1985年，我们开始身体力行，详细记录下各种背法的效果。我们也建议带孩子来看病的年轻的父母，从宝宝一出生，就尽可能将宝宝背在身上。我们请这些父母多试试不同的婴儿背法，然后选择自己和宝宝觉得最舒服的那种。

我们现在会对宝宝的妈妈说：“养成用背巾把宝宝背在身上的习惯，就像穿着一件你最喜欢的衣服一样。”当宝宝出生后第1周，做第一次健康检查的时候，我们会教这些新手爸妈们如何用背巾，也会建议他们多尝试不同的姿势，找出最舒服，最能让宝宝贴近爸妈身体的方式。我们也鼓励爸妈，随着宝宝的成长，随时调整姿势。

我们用“随身携带宝宝”，来形容这种育儿方式。现在我们就要告诉你，这种方法如何

能让你的育儿生活更轻松，并促进宝宝的发展，以下就是我们的研究结果，以及你要学的课程内容。

## 选择合适的婴儿背巾

才开始研究不久，我们就发现，西方国家的妈妈之所以很少把宝宝背在身上，主要是因为当时没有好用的背巾。其他文化的妈妈能够常把宝宝背在身上的原因之一，是她们有一种

看起来就像是身上衣物一样的婴儿背巾，我们鼓励妈妈购买或自己做这种用起来舒适、方便，又能让宝宝不再哭闹的婴儿背巾。在接触许多常常把宝宝背在身上的妈妈时，我们会仔细观察她们，看看哪种背巾、哪种背法最适用。经过对背着婴儿的父母的多年观察后，我们得出结论——悬吊式背巾最好用。这个结论与其他文化的母亲们几个世纪前得出的结论相同，也与西方的母亲们刚得出的结论相同。选择婴儿背巾时，要注意下列事项：



## 安全

最重要的就是安全。背巾必须能支持和包住宝宝。

## 舒适

婴儿背巾必须要让爸妈和宝宝都觉得舒适。设计得好的背巾，宝宝的重量应该是由大

人的肩膀和髋部来承担，而不是背部和颈部。所有承受压力的点都应该加上护垫，尤其是大人的背部和肩膀，以及背巾边缘会压到宝宝躯干和腿的部分。

## 灵活性

选择至少可以用到宝宝2岁大的背巾，这样就不必因为宝宝一天天长大而连续换背巾了。哭闹不安、腹绞痛的宝宝，通常不会满足于同样的姿势。只能让宝宝平贴着妈妈胸部的背巾，对于宝宝来说太束手束脚了，宝宝也跟大人一样，如果能有180度的视野刺激，会比较满足。（从第205页的图可以看出悬吊式背巾的各种不同的姿势。）

## 使用方便

不方便的东西，我们就懒得用，这是人的天性。爸爸尤其不喜欢用有一堆扣子和带子的背巾。设计精美的婴儿背巾，背着宝宝时也可以单手调整，而不会惊扰到宝宝。而且大人可以很容易、很安全地把宝宝和背巾一起放下来，无论是要把宝宝放下睡觉或把宝宝交给另一位照顾者时，都非常好用。

## 适合喂奶

常有妈妈说，用旧式背巾，喂奶时要把宝宝抱出来才能喂，而且那种背巾的扣子和带子用起来很麻烦，又没有隐私可言。如果是下页图中的那种背巾就不一样了，宝宝在背巾里，喂奶很容易，而且也不会引人注目，能让宝宝隐秘地在背巾里吃奶，对大家来说都方便。饥饿的宝宝不用哭闹，很快就能吃到奶，然后在背巾中安静地入睡。而用背巾当防护罩，也能让妈妈在无法找到安静、隐秘的地方，或没有地方坐下的时候（比如在超级市场排队结账），仍能满足宝宝吃奶的需求。

你可以请有经验的妈妈推荐适合的背巾及使用方法，也可以跟朋友借不同的背巾经比较试用后，再决定用哪一种。记住，你不只是在

## 父母要先调整自己的心态

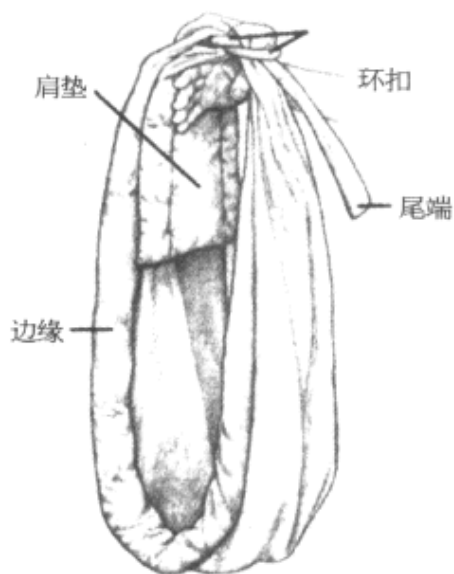
你可能会想爸妈究竟应该把宝宝背在身上多久才对。有时候爸妈总得把宝宝放下吧！事实上，达到平衡是很重要的。采取把宝宝背在身上的育儿方式，首先你必须改变对宝宝应该是什么样子的看法。在你的心目中，小宝宝可能是安静地躺在婴儿床上，静静凝视着转动的悬吊玩具，只要有喂奶及玩耍时才被抱起来，然后又放下；你可能认为，抱孩子的时间就像工作中的间隔时间，把宝宝抱起来，只是为了让他安静下来，好再把他放回去。要了解背宝宝的道理，就必须先扭转这种想法，然后大部分时间都把宝宝背在身上，只有长一点的午睡、晚上或你有别的需要时，才把宝宝放下。要尽量达到平衡。让宝宝有在地毯上任意活动的机会与时间，但当宝宝要抱抱时，就要将他抱起。你可能会注意到一个很有趣的现象：被“放下”的宝宝，学会用哭声表达想被抱起的欲望；而被“抱着”的宝宝，则学会用哭声以外的肢体语言，传达想被放下的欲望。随着宝宝年纪渐长，运动能力增加，想要被抱着的时间减少。不过就算是学步期幼儿，偶尔也会出现想要被抱着、背着的高需求时期。

选择一个婴儿背巾，而是在对一种育儿方式投资。婴儿背巾是照顾宝宝的重要工具，而背巾更能让父母找回失落已久的背宝宝艺术，对爸妈好，对宝宝也好。

## 如何背宝宝：个人课程

被大人背着时，每个宝宝都有自己偏好的姿势，而每位父母也都有自己习惯的背孩子姿势。由于背巾已经在世界各地用了几个世纪，我们在研究时是用右图中这种背巾，所以我们建议以它作为你这堂课中的标准配备。（以下的说明适用于大部分的婴儿背巾，但可能会因设计不同而有差异。）

刚开始爸妈可能会觉得，用背巾背着出生不久的宝宝很不舒服，因为总觉得宝宝在背巾底部蜷成一团。记住，宝宝在子宫里，也是这样蜷成一团，所以他很习惯，也很有安全感。蜷缩在一起，对于新生儿来说是很自然的姿势。腹绞痛的宝宝，如果能将脚缩向肚子，像球一样蜷成一团，能够很快安静下来。



婴儿背巾的各部分

下面就是用背巾背宝宝的步骤。

## 穿上背巾

先决定要用哪一边的肩膀背。把背巾尾端穿过环扣，再将背巾套过头，放在肩膀上，横挎在胸前。标准姿势是环扣和尾端在前面，肩垫刚好在肩膀上。如果是新生儿，可以把背巾调整为肩垫在前面，环扣和尾端在肩膀上，这样宝宝的头可以枕在肩垫上。

### 调整背巾

只要拉尾端，就能调整背巾的长度，让背巾舒服合身。婴儿越小（或背的人体型越小），背巾的尾端会越长。调整背巾时，要抱着宝宝的屁股，以减轻重量，这样调整起来会更容易，也更安全。

**动起来！**一旦宝宝安稳舒服地躺在背巾里，妈妈就要马上开始走动，宝宝通常会把躺在背巾里跟移动联想在一起。如果你把宝宝放进背巾后，还一直站着不动，宝宝可能会开始哭闹。



穿上婴儿背巾

## 摇篮抱法 (Cradle Hold)

摇篮抱法及它的几个变化形式，适合刚出生到1岁大的宝宝。

1. 把背巾“倒过来”穿上（肩垫在前面，环扣和尾端在肩膀上）。
2. 撑住宝宝的背和头，把宝宝的方向调成你希望的样子。撑开背巾，将宝宝的身体滑进背巾里，并把宝宝的头放低，放进由肩垫和背巾边缘衬垫形成的洞里。
3. 让宝宝的头靠着肩垫，就像靠着枕头一样。
4. 调整背巾的长度。



新生儿的摇篮抱法，背巾要反过来用

### 摇篮抱法的变化式

宝宝1~2个月大时，为了让背巾更贴身舒适，可以改回环扣在前的背法。有些宝宝喜欢高一点的位置，有点像半直立；也有一些宝宝

喜欢横躺；或者有些喜欢面朝妈妈的身体，就像吃母乳时一样。其他的变化形式，会在本章稍后提到。



半直立姿势



横躺姿势



包裹姿势

## 依偎抱法 (Snuggle Hold)

这种抱法对刚出生到6个月大的宝宝都适用。在前2个月，依偎抱法通常效果最好，也就是把背巾倒过来，让肩垫为宝宝背部和头部

多提供一点支撑力，并把松垂的部分收紧。随着宝宝成长，能填满背巾时，可以把背巾恢复成正常位置，也就是把肩垫放在肩膀上。试试各种不同的方法，找出最适合你和宝宝的。

1. 把背巾倒过来穿上，肩垫在前。

2. 用左手抱着宝宝，把宝宝靠在左肩上。用右手把背巾边缘拉开，往上提以罩住宝宝。

3. 稍微弯腰，右手抱着宝宝的背，左手把宝宝的脚往下拉，从背巾的下缘露出，或者，如果宝宝还很小，喜欢把脚缩靠着身体，那就让宝宝脚留在背巾里。

4. 调整背巾，让宝宝紧紧地靠在你胸前。采取依偎抱法时，肩垫还可作为宝宝背部和头部额外的支撑。要使背巾下缘紧紧靠着宝宝的大腿，上缘则紧靠着宝宝头部后方和颈部。依偎抱法如果做得正确，宝宝应该是坐在背巾下缘衬垫上，就像坐在一个小袋子里。



慢慢将宝宝放入依偎抱法的背巾里

有些宝宝一定要用背巾紧密地抱住，才会觉得很安全。如果调整后仍然觉得背巾太大，可试试下列方法：

1. 通常背巾上半部松弛的部分比较多，你可以把它塞在环扣旁的手臂下方。把手臂紧紧贴着身体，让背巾上缘稳稳夹在手臂下，这样背巾就能紧紧靠着宝宝头部后方和颈部，而所有松弛的部分都会跑到你的背后去。

2. 把背巾缚紧，让背巾下缘紧紧罩住宝宝的屁股，像个袋子一样——让宝宝能坐在背巾下缘衬垫上。



依偎抱法

## 袋鼠抱法 (Kangaroo Carry)

宝宝3~6个月大时（有些宝宝更早），可能比较喜欢袋鼠抱法，也就是脸朝前的抱法。一旦宝宝能控制头部的转动，很好奇时，可能就会觉得摇篮抱法和依偎抱法都太束手束脚了，而想要看更多东西。对于好动的宝宝来说，袋鼠抱法能提供180度的视野，让他忙着东张西望而安静下来。如果你的宝宝用摇篮抱法和依

偎抱法都哭闹不安，僵着身子好像要来个后空翻一样，袋鼠抱法或许就能解决你的问题。

宝宝适不适合用脸朝前姿势抱法，可以由以下方法得知：不用背巾，把宝宝抱在你胸前，让宝宝的头跟背倚着你的胸部，将手臂放在宝宝腿下，并把宝宝的大腿往上弯碰到腹部，这种姿势称为腹绞痛蜷曲（colic curl，见第280页）。开始走动，逐渐从一边转到另一

一边,让宝宝有180度的视野可看。如果宝宝喜欢这种姿势。那么他可能就适合袋鼠抱法。

6个月大的宝宝,会非常喜欢这种面对正前方的抱法。他们可以把背巾边缘的衬垫当成把手握着,想看哪边的风景,就把背巾往哪里转。如果早一点开始,有些宝宝可能一整年甚至更久,都很喜欢这种姿势。

袋鼠抱法方式如下:

1. 让宝宝面对正前方,一只手放在宝宝腿下撑着,让宝宝的背靠着你的胸部。
2. 用空下来那只手,将背巾边缘往外拉,



慢慢将宝宝放入袋鼠抱法的背巾里

### 腰下跨坐 (Hip Straddle)

宝宝4~6个月大时,或者当宝宝可以不用支撑就能坐直的时候,或许会喜欢腰下跨坐的抱法。试试以下步骤:

1. 如果你惯用右手,就把宝宝背在左边腰下,反之亦然。
2. 用左手(如果你是左撇子)把宝宝抱高到肩膀位置。
3. 用右手把宝宝的脚从背巾里拉出,让宝宝的屁股靠着你的腰,跨坐在你的左侧。

形成一个袋子。

3. 让宝宝滑进袋子里,屁股先下,宝宝背部可以直接靠着你的胸滑下去,或者靠着你手臂的弯曲处。大部分宝宝都会盘腿坐在袋子底部,有些宝宝则会把脚从背巾边缘伸出。

### 侧座抱法

这是袋鼠抱法的修正版。把宝宝滑进袋子里,屁股先下,就跟袋鼠抱法一样。把宝宝的脚转到跟环扣相反的那一侧,然后把宝宝的头靠在环扣下方10厘米左右的地方。



袋鼠抱法

4. 调整背巾,让背巾下缘的衬垫紧贴在宝宝膝盖后面并让宝宝的屁股整个坐在背巾上。将背巾上半部往上拉,紧贴宝宝手臂下,并盖住宝宝背部。

有些宝宝在跨坐后不久,就喜欢玩起把身体往后仰的游戏。让宝宝倾斜到某种程度并没有关系,不需要像依偎抱法一样,把宝宝抱得紧紧的。可以试着给他一个玩具,或者马上借由眼神的接触,让他知道,靠近妈妈比挣脱好。



腰下跨坐



安全腰下抱法

### 从腰下跨坐变换姿势

把宝宝从腰下跨坐的姿势，换成安全腰下抱法（safety hip carry）非常简单。只要把宝宝往后移，让他的脚从跨坐在你腰部侧面换成两脚跨坐在你背部下方，而且头部在你肩膀后方即可。这种姿势幼儿最喜欢，尤其当你面前正有事做，希望宝宝安全地待在一旁，不要碍事时。宝宝还是可以从侧面看到你在做什么。不过，注意，不要把宝宝完全转到正后方，除非你用的背巾有这种设计，而你对这种姿势也有经验才行。

如果要将宝宝从腰下跨坐换成摇篮抱法，以便喂奶或安抚，只要将宝宝后面的那只脚移到前面，跟另一只脚放在一起，然后将两只脚一起转向环扣那一侧，让宝宝横躺在你胸前。将背巾上缘多余的布拉紧，这样你胸前的区域就会被整个盖住，你也能隐秘地喂奶了（见第215页图）。

其实对你和宝宝而言，用背巾最大的乐趣在于你们可以尝试各种不同的背法，然后找出最适合你们的一种。越早开始用背巾（最好从新生儿时期就开始），宝宝就越习惯被背着。

虽然你可以教6个月大甚至更大的宝宝适应背巾，但通常要用比较有创意的方法，才能让宝宝乖乖地待在背巾里。

## 背着宝宝的爸爸——做个参与者

身为一位父亲和有证书的背婴辅导员，我觉得让宝宝习惯爸爸的照顾是非常重要的。爸爸走路的节奏跟妈妈不同，但宝宝也会喜欢。依偎抱法和颈部依偎法（neck nestle），尤其适合爸爸。

### 颈部依偎法

基本动作和依偎抱法一样，只是往上抬高一点，将宝宝的头靠在你的脖子上，你的脖子和下巴也贴着宝宝。你会发现这是个极具抚慰效果的抱姿。爸爸在颈部依偎法上比妈妈占优势。宝宝不只能从耳朵听到声音，还能从头颅骨的振动听到声音。把宝宝的头放在你的脖子前，靠着你的喉头，当你对着宝宝哼哼唱唱时，男性特有的低沉音调所产生的振动，常常能让宝宝睡着。所以，你可以一边轻摇宝宝，一边哼首轻柔的歌，帮助宝宝入眠。

## 安全的背宝宝方法

知名厂商制造的婴儿背巾都经过安全测试，不过还是有些人因为因素必须考虑。用背巾背宝宝时，要遵守下列安全要领：

◎当你还在练习怎么背宝宝时，要用手托着宝宝。等学习过程结束后，用手托着宝宝已经变成一种直觉动作，就像怀孕时你会抱着突出的肚子一样。等你成了背宝宝的老手，就能放开一手或两手，光靠背巾也可以安全地背着宝宝了。

◎当宝宝还小，用摇篮抱法抱着时，你可以把一只手臂（通常是跟肩垫相反的那一侧手臂）放在背巾的上缘。这样就能在你还未熟练时，向宝宝提供额外的保护。

◎在用袋鼠抱法抱着宝宝时，把双手交叉放在背巾前面，抱着宝宝（如果宝宝的位置是靠着某一侧，就用单手）。

◎使用腰下跨坐抱法时，要将背巾的上缘向上拉，高度至少要到宝宝的肩胛骨。用这个姿势抱着宝宝时，有些宝宝会想练习一下后空翻。把宝宝好好包在背巾里，能防止宝宝有这种动作。

◎幼儿喜欢在背巾里动来动去，有时甚至会站起来。在宝宝做出这些滑稽动作时，一定要小心地用手托着宝宝。

◎在火炉前煮东西、骑脚踏车或坐车时，不要背着宝宝。婴儿背巾并不能取代合格的汽车安全座椅。

◎不要突然扭动。曾经有位妈妈突然转过去做某件事（如防止另一个孩子遭遇危险），忘记自己背着宝宝，结果宝宝掉了下来。为了以防万一，试试下面的安全演习：突然转动上身去抓某样东西，同时用另一只手臂抱着宝宝。多练习几次这种动作，这样当你一只手往前抓东西时，就会直觉地用另一只手护着宝宝。

◎背着宝宝时，如果要弯下身，先弯膝盖，不要直接弯腰。用一只手捡东西时，另一只手要抱着背巾里的宝宝。

◎幼儿被背着时，你够得到的东西他也够得着，他可以伸手去抓架子上危险或易碎的物品，所以最好跟可能发生危险的东西保持一臂长的距离。

◎进出门口或转弯时，要小心宝宝的身体不要探出来，免得撞到墙壁或门柱。

◎背着宝宝时不要喝热饮，但吃东西没有问题。事实上，如果不能在背着宝宝时吃东西，有些妈妈可能会饿死。一点沙拉酱掉到宝宝头上不会弄伤孩子。

颈部依偎法的另一个优点是，宝宝可以从头皮上感觉到从你鼻子呼出来的热气。（有经验的妈妈都知道，有时只要对着宝宝的头或脸呼吸，就能让宝宝安静下来。这就是“神奇的呼吸”。）我家宝宝最喜欢的抱法就是颈部依偎法，而我也很喜欢。爸爸，成为家中育儿的参与者吧！

### 毛茸茸的温暖

把宝宝的耳朵贴近你的心脏，肌肤相亲，让宝宝感觉男性独有的依偎抱法。你的心跳节奏和胸部起伏，加上腹部呼吸的感觉和走路的节奏，这是只有爸爸才能给宝宝的独特感受。如果宝宝在这种毛茸茸的温暖中睡着了（通常都会这样），你可以跟宝宝一起躺下，一起入



颈部依偎法最适合爸爸用

睡。(见第214页有关背着宝宝入眠的说明。)

对于有高需求宝宝的家庭来说,如果爸爸能学会舒舒服服地背宝宝,而宝宝也喜欢让爸爸背的话,就不怕会把妈妈累坏了。以下就是一位家有磨人宝宝的妈妈,跟我们说的故事:

“我很爱我的宝宝,但他很磨人,我非得整天把他背在身上不可。我真地快无法承受了。我丈夫对自己照顾宝宝的能力很没信心,所以宝宝哭闹时,我不愿意把宝宝交给他,还好有婴儿背巾。我丈夫学会用背巾背宝宝后,我发现宝宝很喜欢,我也可以放心地把宝宝交给他了。刚开始时,在我丈夫旁边转,想看看宝宝是不是真地会停止哭闹,但等他证明自己有能力背宝宝后,我松了一口气。虽然大部分时间还是由我背着宝宝,但我丈夫帮忙,分享这种美妙的经验,我总算能休息。”

我个人的经验也很类似。我第一次用颈部依偎法抱着儿子史蒂夫,把他紧紧抱在胸前出去散步时,我觉得好兴奋。当我们走在一起,我有种完整的感觉。有时我会连续背着他好几个小时。跟宝宝在一起时,我觉得好自在,跟

宝宝分开时,就觉得少了什么(不完整)。这些通常都是妈妈才会有的感觉。我背史蒂夫的时间越多,在尝试不同的背法时,两人都觉得越舒服。而宝宝越喜欢,我就越喜欢,我们在一起的感觉也就越好。

## 背宝宝的其他人选

虽然宝宝最喜欢被爸妈背着,但如果用的是宝宝习惯的背巾,由其他照顾者来背,宝宝也可以适应。对宝宝来说,“家”就在背巾里面。我们在诊所碰到的幼儿布莱恩,就把他的背巾称为“我的小房子”。

### 保姆背宝宝

家有高需求宝宝的父母,常常告诉我们,他们不敢把宝宝交给别人带,因为除了他们之外,没有人能照顾这个特别的小宝贝。习惯于被背着的高需求宝宝,也容易被背着他的保姆所安抚。芭芭拉是一个忙碌的妈妈,全靠背着宝宝才能活下来。她告诉我们:“杰森在背巾里很高兴,所以我放心地将他暂时交给保姆一段时间。有时候我急着走,开门让保姆进来后,就把背巾连同杰森一起交给保姆——有点像在接力赛中的交棒——由保姆接手背宝宝的工作。杰森会忘了要吵闹,而我知道他的照顾模式没有被打断,也会觉得好过些。”

### 小哥哥、小姐姐背宝宝

当大人背着宝宝时,同时也为家里其他孩子树立起大人背小孩的榜样。等这些孩子长大后,也可能会采取这种他们小时候看到的育儿方式。比如说,我们自己的孩子,有时就用缝制的背巾背着布娃娃,因为他们常看到我们背着刚出生的宝宝。这种由父母所树立的榜样,对孩子心中的母婴关系有莫大的影响。有一天,老师要当时6岁大的海顿画妈妈和宝宝,结果她把她们画得像同一个人似的。因为她知

道，至少在宝宝刚出生头几个月，妈妈会背着宝宝，两人是不能分开的。

## 背着宝宝入眠

已经晚上9点了，你已经很累了，可是宝宝还不累。这时候你可以将宝宝放进背巾里，背着他在家里走走，直到他睡着，我们称这种方法为背宝宝入眠法。

许多新手爸妈可能以为，宝宝睡觉的方式就是在某个事先计划好的时间，把半睡半醒的宝宝放进婴儿床，亲亲他的脸蛋，关上灯，离开房间，然后宝宝就安详地入眠了。这种情况只会发生在书本和电影里，或者是别人的宝宝身上，在现实生活中是很少见的。大部分宝宝都想要或需要在照顾者的怀抱中被安抚，直到睡着。把宝宝背在身上，能使宝宝从清醒状态进入睡眠状态的过程更加顺利。

当你觉得宝宝要睡觉了（或者是你准备让他睡觉了），就用你觉得最不会刺激、最容易让宝宝想睡的背法，背着他，在家里到处走走。试着边走，一边哺喂母乳。当宝宝进入深睡状态时（可以从宝宝脸部一动不动、四肢



宝宝在背巾里睡着后，轻轻把背巾脱下，把背巾留下来给宝宝当小被子盖

软趴趴的状态看出来），走到床边弯下身，让宝宝躺到床上，然后你再轻轻将背巾从你身上脱下。让宝宝跟背巾一起留在床上，把背巾当成被子。如果宝宝喜欢侧睡，就把背巾塞到宝宝和床面之间，免得宝宝翻身。宝宝虽然在背巾里睡着了，但还是显得有点不安，这是因为宝宝正处于快速眼动睡眠——这是一种浅眠状态，如果此时你想把宝宝放下，溜出房间，宝宝可能会醒来。如果是这样，就让宝宝保持依偎抱姿，妈妈躺下，让背巾里的宝宝躺在你的胸前，你的心跳和呼吸节奏，会让宝宝进入深眠，之后你就可以翻过身去，脱掉背巾，这时宝宝通常不会被吵醒。

背宝宝入眠，对于不肯午睡的宝宝尤其有用。有时你可以让宝宝留在背巾里，用依偎抱法靠在胸前，然后你们可以一起入眠。无论是在地板、沙发，或任何可以让宝宝和你一起小睡一下的地方，都可以这么做。

## 背宝宝做事

### 背宝宝兼喂奶

过去10年间，大部分母亲都已经选择亲自哺乳。把宝宝背在身上，就能边走边喂奶，这样一来，忙碌的妈妈既能继续保持活跃的生活状态，也能给宝宝最好的营养。

#### 好处

**方便** 如果家中有个吃奶像跑马拉松的宝宝，把宝宝背在身上喂奶，能让妈妈轻松一点。这种宝宝在成长初期随时都想吃奶，正在经历成长冲刺期的宝宝就是如此。把宝宝背在身上喂奶，可以让妈妈既能满足宝宝，又能到处走动，把家里的事做完，就连在家以外的地方也很方便。如果你带着宝宝出去购物，需要在公共场所喂奶时，背着宝宝喂奶就是一种很



用背巾背着宝宝，妈妈就可以隐秘、方便地喂奶

隐秘的方式。因为宝宝在背巾里很舒适，所以能满足地乖乖吃奶，甚至在公共场所也不例外。玛莎就曾在商店的结账柜台排队时给背巾里的宝宝喂奶。让宝宝在背巾里吃奶，在餐厅或其他可能不太欢迎宝宝的地方尤其方便。此外，背巾里的宝宝在公共场合闹的时候也少，因此比较受欢迎——尤其在美国这个传统上并不是每个地方都欢迎宝宝的社会。

**改善宝宝吸吮上的问题** 有些宝宝在妈妈走动时吃奶更好，尤其是那些需要有摇动感觉来改善吸吮问题的宝宝。紧张的宝宝〔有所谓紧张性咬合（tonic bite），吸吮问题的宝宝〕和喜欢把背弓起来的宝宝，往往在背巾里吃奶会吃得更好，因为背着宝宝，对他们整个生理状况都产生了影响。随着宝宝整个身体放松下来，吸吮肌肉也会跟着放松。如果宝宝在妈妈走动时吸奶吸得比较好，就先把宝宝放在背巾里，等他含住乳头和乳晕后，迅速开始走动。

**让妈妈能照顾较大的孩子** 在背巾里喂奶，对于家里同时有新生儿和较大幼儿的妈妈尤其有用，妈妈一边喂背巾里的宝宝吃奶，一边到

处走动，满足幼儿的需求。一位妈妈说：“用背巾喂宝宝吃奶，使我多出一双手跟幼儿玩，这对手足之间的敌意有很大改善，也能让我同时照顾好两个孩子。”

**帮助体重增加迟缓的宝宝** 在我们的诊所，当吃母乳的宝宝体重增加不尽理想，而且试过所有可能方法都找不出原因时，我们会鼓励妈妈一天至少把宝宝背在身上几个小时，并在背着宝宝时喂奶。这样做的效果非常好。妈妈们说，宝宝吃的次数增加了，而且比较放松，体重也大幅上升。这再次证明研究人员早就知道的事：贴近母亲能鼓励宝宝常常吃奶。除此之外，妈妈跟宝宝接近，也能让妈妈迅速解读并回应宝宝要吃奶的信息。还有，由于宝宝一直很靠近奶水和安抚他的人，所以他不需要把精力浪费在叫妈妈来上；宝宝现在可以把这些精力都用在成长上。（相关说明见第218页早产儿和生长迟滞宝宝的部分。）

#### 喂奶时的背宝宝姿势

对于任何年龄的宝宝，摇篮抱法通常是最常用的喂奶姿势。然而，背巾本身并无法让宝宝足够贴近乳房，以保持正确含住的姿势。你



要哺喂背巾里的宝宝时，通常是用摇篮抱法

必须用空出来的手托住宝宝，好让宝宝跟乳房靠近。做法是把手臂从背巾外，沿着宝宝头部和背部放好，让宝宝侧躺，不用转头就能面对乳房。你的另一只手可以滑进背巾，把乳房拿给宝宝，妈妈可以继续帮宝宝握着乳房。如果这只手另有他用，也可以用布尿布或手巾将乳房撑到适合宝宝的高度。

### 橄榄球抱法

刚开始几个月，宝宝可能比较喜欢用橄榄球抱法吃奶。把依偎抱法修正一下，宝宝换成侧面摇篮抱法的位置，让宝宝的头在乳房正前方，双脚弯起放在同只手臂之下。这样妈妈可以用同侧手臂，让宝宝的背和头部靠近你的乳房，另一只手则从背巾里帮宝宝含住乳头。宝宝在刚开始几个月，正在学习正确含住技巧时，橄榄球抱法特别有用。在使用橄榄球抱法时让宝宝弯身，能帮助宝宝吸吮得更好，维持正确的含住姿势，这对于喜欢弓起背来的宝宝尤其有用，橄榄球抱法能让宝宝在吃奶时，无法往后仰。



用橄榄球抱法喂背巾里的宝宝吃奶

### 帮宝宝打嗝排气

要帮宝宝打嗝排气时，将宝宝从橄榄球抱法换成依偎抱法，让宝宝直立。你的胸部给宝宝肚子压力，加上轻轻地拍宝宝的背（这种抱法本来就能贴紧宝宝），就能帮助宝宝排气。

### 背着宝宝工作

背宝宝育儿法能完美融入到复杂的生活方式中，让忙碌的妈妈日子过得轻松些。其他文化的妈妈，制造出了各式各样的背巾，因为这让她们在工作或走路时，仍能给宝宝背在身上。西方文化的妈妈也走路，但“走”法不一样。

玛莎除了要照顾8个孩子外，还担任授乳咨询人员，教授授乳课程。有一天，就在一个研讨会要开始前，当时6个月大的马修却不是时候地哭闹起来。玛莎不想取消这堂课，更不想在马修需要她时离开他，于是就用背巾背着马修，对着150位小儿科医生上了一小时的课。等到妈妈和宝宝“一起”讲完亲密育儿法后，一位医生走上前来：“你的身教比言传更令人印象深刻！”

许多有兼职工作的妈妈，都能背着宝宝上班。像房地产销售员、店员、产品展示员、打扫房子等工作，都能带着宝宝一起做。珍妮丝每天要帮人家打扫房子几个小时，她打扫时，都把宝宝背在身上。一位同是小儿科医生的朋友，也会把宝宝背到诊所。她常常背着宝宝，给健康的小病人做例行检查。如果她看的病人可能有传染病，诊所员工就帮她背着宝宝。背着宝宝工作让她能跟小宝宝在一起，又能继续她的专业工作。

大部分雇主刚开始都不太愿意让妈妈背着宝宝上班，但我们会鼓励他们先试试看再说。雇主常发现，背着宝宝的妈妈工作效率更高，因为她们很感激能有机会和宝宝在一起，于是

更加努力工作，证明自己能两者兼顾。一位雇主甚至发现，宝宝能吸引更多顾客，因为店里有这种流传几世纪的背宝宝工作方式，顾客也会留下好印象。试试看吧！

## 背着宝宝上饭店

你总是说：“我很想出去，可是家里还有宝宝要照顾。”有些妈妈在过了几个月这种日子后，已经快要受不了了。没有人规定有了宝宝后，就得在家里隐居。但面对刚出生不久的孩子，妈妈通常都无法放下宝宝，自己出去。背宝宝让你“把宝宝带着走”。

当我们的儿子史蒂夫两个月大时，我们受邀参加一个正式的宴会。我们没有像其他新生儿的父母在这种场合通常做的那样婉拒这样的邀请，反而决定穿上样式时髦的背巾，带着宝宝共同赴会，结果我们都玩得很愉快。整整3个半小时中，除了有几次吃几口奶外，史蒂夫都安静地待在背巾里。史蒂夫没有打扰到任何人，却往往成为注目焦点。刚开始旁人都很疑惑，好像在问：“她衣服上的东西是什么啊？”而他们的疑惑很快变成羡慕：“是小宝宝呀，好可爱！”宾客注意到我们和宝宝满足的样子，宴会还没结束，宾客对我们背宝宝就都能接受了。背宝宝不只受到众人的认可，还受到众人的欣羡。

这里有另一个场景：孩子出生不久后，爸爸说：“亲爱的，想不想约会啊？我们到外面吃顿饭吧。”妈妈回答：“可是不能把宝宝留在家啊。”这种两难的局面要如何解决呢？把宝宝背在身上就行了。背巾里的宝宝，在餐厅里也很安静，通常不容易哭闹。宝宝可以在隐秘的状况下吃奶，很少会打扰到其他客人。

## 背着宝宝外出旅行

当你在购物、旅行或身处任何人群拥挤的

地方时，背巾能为宝宝提供一个安全的环境。带着幼儿穿越拥挤的购物中心或机场，如果你一不小心松开宝宝的手（或者分了心，把手从婴儿车上放开），不知道会发生什么事，想到这里会令你心烦意乱。宝宝在1~2岁间，开始会走路后，随时都可能从你怀抱中冲出，探索周围的环境，如果环境对于乱走的宝宝很不安全，那么把宝宝背起来，就能使他紧挨着自己。你有没有注意，走在路上时，幼儿的高度刚好是一般行人拿着点着的香烟的高度。匆忙的行人和旅客往往都不会注意到你身边的小人儿。把宝宝或幼儿提升到安全高度，然后放轻松——你没去的地方，他也去不了。

忙碌的爸妈常得四处走，背着宝宝让旅行变得简单多了。在旅途中，宝宝需要经常从一种活动转换到另一种活动。背着宝宝能让这些转换（环境的变化，或从醒着到睡着）变得容易些。当你在超市柜台前排队时，背巾里的宝宝很安全、很愉快。如果宝宝在机场哭闹，你可以背着他走走，让周围环境转移他的注意力。当宝宝在饭店房间准备要睡觉时，你也可以背着他上床，直到他睡着为止。对宝宝来说，有爸爸妈妈的地方就是家，而背巾就是宝宝的“房间”。背着宝宝能让全家更容易适应环境，旅途更愉快。以下是背巾在旅途中的其他用途：

### 当枕头

无论是哺乳或者只是让宝宝躺在你的大腿上，把背巾折起来就是个舒服的枕头了。

### 当换尿布垫

把背巾放在地板或换尿布台上（切记，不要把宝宝单独放在尿布台上），把宝宝的头放在肩垫上，就是舒服的换尿布垫了。记得在宝宝身体下放一条干净的尿布，以免弄脏背巾。

### 当被子

背巾在旅途中还可以当做被子，无论是宝

宝要小睡、隐秘地吃奶、保暖，都很好用。

### **汽车旅行**

如果宝宝刚出生没几个月，当车子行进时，还可以把背巾边缘的衬垫放在宝宝头部周围，作为固定之用。我们会用背巾将宝宝从房里背到车上，把宝宝安稳地放在汽车安全座椅上，用背巾支撑宝宝的头部。到达目的地后，再把睡着的宝宝连背巾从汽车安全座椅里抱起来，穿上背巾。这个动作通常需要两个人才能完成。准备背宝宝的人抱着背巾里的宝宝，另一人把背巾套在他的头上。

## **在特殊情况下背宝宝**

对于有特殊情况的家庭和有特殊需求的宝宝，背着宝宝能减轻一些负担。

### **背双胞胎**

双胞胎长到几个月大后，通常都会重得无法一手抱一个，这时背巾就派上用场了。你可以一个放在背巾里，一个用手抱着（一滑倒的话，也比两个都用手抱着安全），或者用两条背巾，爸妈一人背一个。这除了对爸妈方便外，还能让宝宝有互动。当大人在社交时，宝宝也在交流，因为他们是面对面，而不是一前一后地坐在婴儿车里。

### **背着宝宝的医疗效果**

#### **早产儿**

早产儿，尤其是有健康问题，需要待在加护病房几周甚至几个月的，都是在子宫里少待了最后几周或几个月。因此，他们必须在“外面的子宫”生长。问题是，外面的子宫是静止的，不会动。研究显示，早产儿如果能待在会动的“子宫”里，体重增加会较快，发生婴儿猝死症（呼吸暂停）的情形也会减少。新生儿

照护专家研制了许多会移动的子宫，如会振动的水床。

一群南美洲的新生儿照护专家发现了一件很有趣的事。有些医院买不起保温箱和其他照护早产儿所需的科技设备，所以不得不请妈妈帮忙。这些早产儿被用一种类似背巾的裹布跟妈妈包在一起。没想到这些宝宝长得跟接受高科技照护的宝宝一样好，甚至更好。

研究人员的结论是，宝宝因为很贴近妈妈，所以才能长得好。因为靠近妈妈，所以宝宝会经常吃奶。妈妈的体温让宝宝保持温暖；妈妈的动作能安抚宝宝，让宝宝把可能用来哭闹的精力转用在成长上。妈妈的呼吸能刺激宝宝呼吸，所以宝宝较少出现呼吸暂停的情形。妈妈就好像是宝宝的呼吸调节器。

早产儿一旦不需要氧气和打点滴，进入成长阶段后，我们就鼓励妈妈尽可能将宝宝背在身上，这种方式称为袋鼠照顾法（详细说明见第136页）。

#### **生长迟滞宝宝**

背着宝宝对生长迟滞宝宝成长也有好处。有些宝宝，因为各种健康问题，体重增加的速度非常慢，这种情况称为生长迟滞（详细说明见第106页）。我们在看诊时，以及对自己家里的一个宝宝，都是以背着宝宝这种方式来作为刺激他生长的治疗工具。身为医生，我对这些宝宝的爸妈下的指示很简单：“早上就把宝宝用背巾背起来，晚上再放下。背着宝宝直到他睡觉（或小睡）。无论是出门和在家里都把宝宝背在身上。背着宝宝出去好好散个步，放松一下。这对你们都有帮助。”

背着宝宝为何能帮助他成长？因为摇动的感觉，对成长中的宝宝有益，对宝宝有镇定效果，婴儿哭的时候减少，就能将精力用在成长之上。此外，与妈妈靠近也会增加宝宝吃奶的次数，这是刺激宝宝成长的另一个原因。经常

吃奶对于生长是个强有力的刺激。或许背着宝宝还能促进宝宝生长激素与身体酶的分泌，进而帮助成长。这一点已经在动物实验中证明了。我相信，除了这些促进成长的效果外，宝宝能长得好的原因之一是，被背着的宝宝整个的生物系统似乎都运作得更好。

### 有残疾的宝宝

父母常常花很多时间与金钱在婴儿刺激技巧与课程上，其实，效果最好、最便宜的刺激方式就在他们眼前——把宝宝背在身上。有残疾的宝宝尤其能从中获益。想像一下宝宝获得的刺激：他听到你听到的、看到你看到的、跟你一起到不同地方，因为他靠近你的眼、你的耳、你的嘴。宝宝随时都与你接触。

这对于会弓起背、身体僵硬的脑瘫宝宝帮助极大。摇篮抱法和袋鼠抱法都能让宝宝保持弯曲的姿势，避免宝宝往后弓起，也能减少宝宝恼人的后空翻姿势。（见第221页有关背宝宝有助学习的说明。）

## 背着宝宝对父母和宝宝的好处

当我们研究背着宝宝对宝宝自己及父母的作用时，我们发现了背着宝宝有许多益处。以下说明这一古老的育儿习俗是怎样产生其中的一些益处的。

### 对宝宝有规律与调节效果

如果你把妊娠期想成18个月长——宝宝有9个月在子宫里，至少再有9个月在体外，或许就比较容易理解为什么要背着宝宝了。在头9个月，子宫内的环境会自动调节宝宝的身体系统。生产暂时打断了整个系统的运作。出生后，宝宝越快获得外来帮助，重新组织这些系统，就能越快适应子宫外的新生活。通过背着宝宝，爸爸或妈妈可将宝宝在子宫里的体验延

长，提供外在调节系统，平衡宝宝不规则、不协调的倾向。我们来想像一下这些外在的调节系统是如何运作的。比如说，妈妈走路的节奏（宝宝已经感觉9个月了），就能让宝宝回想起子宫里的生活。这个熟悉的节奏，在子宫里时深深印在宝宝心中，现在出现在“体外子宫”，能让宝宝安静下来。当宝宝把耳朵贴在妈妈胸膛上时，他听到了妈妈的心跳，是那么熟悉和规律，就跟他在子宫里听到的一样。而当宝宝被妈妈肚子贴肚子、胸部贴胸部地背在身上时，妈妈的呼吸节奏，就成了宝宝的生物调节器。简而言之，爸妈有规律的节奏，平衡了宝宝不规律的节奏。

妈妈发挥这种调节作用的另一个方法是，刺激宝宝发育中的肾上腺和神经系统分泌具有调节作用的激素。研究人员发现，母婴间持续的亲密关系（如背着婴儿），能刺激宝宝更快地实现昼夜调整。研究人员相信，妈妈在旁边，对宝宝的肾上腺激素——能促进宝宝晚上睡觉，白天清醒——有调节作用。

背着宝宝时，宝宝可以随时听到妈妈的声音，这也能调节宝宝四肢的动作。1974年有一项研究，是通过录像带分析妈妈在跟婴儿讲话时，婴儿的肢体动作。结果显示，宝宝的动作与妈妈说话语气独有的抑扬顿挫完全同步。如果说话的是陌生人，就不会出现这种同步的动作。简单地说，妈妈的节奏动作和声音，“教”宝宝在自己的动作中也加入更多节奏，平衡宝宝通常不规则、不协调、无意义的动作倾向。

背着宝宝对于他的前庭系统也有平衡效果。前庭位于耳朵内部，帮助人体保持平衡。比如说，当你的身体过于倾向某一边时，前庭就会发出信息，告诉你应该往另一边倾，以保持平衡。前庭就像三个小的木工水准仪，一个保持左右平衡，一个保持上下平衡，另一个保

持前后平衡。这三个水准仪合起来，就能保持身体的平衡。当宝宝被大人背在身上时，会往这三个方向移动。每次宝宝移动时，这三个水准仪里的液体就会碰到细微的纤毛，纤毛会振动，发出神经脉冲给宝宝的肌肉，让宝宝保持平衡。宝宝在未出生前，敏感的前庭随时都在被刺激，因为胎儿几乎随时都在动。背着宝宝能让他“回想起”并接着做他在子宫里喜欢的动作与平衡。

如果宝宝没有这种深厚的母婴关系，整天平躺在婴儿床上，只有吃奶和需要安抚时才有大人过来，然后又马上跟妈妈分开，那么会怎么样呢？新生儿有种本能的冲动要被调整，要使自己融合进新环境中。如果必须孤军奋斗，没有妈妈在身边，宝宝可能会出现散乱的行为模式：腹绞痛、哭闹不安、突然抽动、不规律的轻摇动作、焦虑地吸吮拇指、呼吸不规则及睡眠中断。这样一个被迫提早自我调节的宝宝，会把许多精力用在自我安抚（self-calming）方面，浪费了原本可用来成长发育的宝贵精力。

哭闹不安与毫无章法的行为，都属于戒断症状——因为失去亲近母亲所能带来的调节作用，而导致的结果。宝宝不应该像某些育儿专家建议的，孤单地训练自己自我安抚。这种会造成疏离感的育儿方式，无论是常识、经验或研究都证明不可行。行为研究不断显示，婴儿与母亲分开时，会表现出更焦虑、更不规则的行为。虽然育儿理论很多，但研究母婴亲密关系的人员都同意一件事：为了使宝宝的情绪、智力及生理系统都能达到最佳运作状态，妈妈经常在宝宝旁边（就像背宝宝的时候），能发挥必要的调节作用。

### 背着宝宝能减少啼哭及腹绞痛

在我们的厂家调查过程中，接受调查的父母们经常告诉我们说：“只要我一把宝宝背起

来他就好像很满足。”以前闹人的孩子在被背起来后，好像忘了哭闹。因为孩子比较满足，所以父母们也更喜欢宝宝。宝宝们因为不怎么需要哭了，所以也更幸福。家庭更幸福了，我也更幸福了，因为终于有办法来减少爱哭闹的孩子的哭闹了。对这项古老的安抚艺术的新发现刺激了我，使我很想知道为什么背着宝宝也能减少哭闹。儿科医生以前是否也曾注意到，抱着孩子能使他少哭呢？

1986年，加拿大蒙特利尔的一个研究小组发表一项研究成果。他们将99对母婴分成两组。其中一组的妈妈一天至少要把宝宝抱在手上或用背巾背着3小时；对照组则是把宝宝放在婴儿床，对着悬吊玩具或人脸的照片，但宝宝哭闹时不特别去抱起安抚。结果，前者哭闹的时间比后者少了43%。这项研究的特色在于，研究人员鼓励妈妈，不管宝宝在什么状态，都尽量多抱着他，而不是只回应宝宝的哭闹。西方社会一般的做法是在宝宝开始哭之后，才会把他抱起来。

### 背着宝宝能帮助宝宝哭得好些

在咨询家有哭闹宝宝的父母时，我们希望能达到两个目标：缓和宝宝的性情，提高父母的敏感度。背着宝宝有助于达成这两个目标。它能为宝宝创造一个很协调、类似子宫的环境，减少宝宝啼哭的必要。就算宝宝还哭，也能教他“哭得好些”。年轻的父母们，请记住，宝宝哭不是你的错，让宝宝不哭也不是你的事，你最多能做到不让宝宝只是哭，并创造安全的环境，减少宝宝啼哭的必要。背着宝宝能帮你做到这件事。

我们查找了人类学文献中关于其他文化所采用的育儿方式，研究人员一致同意，有背宝宝习惯的文化，宝宝通常比较少哭闹。在西方文化中，是以每天几小时来计算宝宝啼哭的时间，而在别的文化中，却是以分钟为计算单位。在西方文化中，我们以为，宝宝一天哭一两个小时是“正常”的，但在其他文化中，这却是不能接受的。婴儿照顾专家都同意，多抱着宝宝能让宝宝少哭，那么下一个问题就是为什么。

如前所述，由于背着宝宝对宝宝的前庭系统有调节作用，所以能减少哭闹。长期的经验及详细的研究都证明，前庭的刺激（譬如摇动）对制止哭闹最有效。在背着宝宝时产生的对宝宝的前庭刺激会安抚宝宝，因为它使宝宝想起了子宫，让宝宝重新体验到当他在子宫内生活时留在他那发育中的脑海上的印象。

由于背着宝宝是人为地最接近子宫的状态，因此能满足宝宝期望的照顾方式，帮助宝宝适应环境。适应后的自在感，让宝宝不再常常哭闹。宝宝正在学习适应外面的子宫，就像当初在妈妈体内一样。我们可能将生产误认为是产品生产线的终端，以为制造出的小大人，马上就能适应外面的世界。如果你们将新生儿视为一个未完成品，或许会好些。背着宝宝能让宝宝所习惯的亲密关系更圆满，让宝宝觉得更自在。宝宝因为自己被照顾的方式，而觉得自己很有价值。背着宝宝就是重视宝宝。

## 背宝宝有助于宝宝的学习

如果宝宝花在哭闹上的时间减少了，他会如何使用多出来的时间与精力呢？背着宝宝不仅能让宝宝的成长得更好，对他的智力发展也有帮助。我个人以及其他从事这项研究的人都发现，宝宝不只是增加了睡眠时间，而且也增加了处于安静灵活状态的时间。这种行为

状态，是宝宝最满足、最有利于与环境产生互动的状态，可以称之为宝宝最佳的学习状态。

研究人员指出，背着宝宝和安静灵活状态的影响如下：被背着的宝宝视觉与听觉的灵活度都增加了。宝宝生理系统的稳定，使得宝宝在清醒时能表现出满足的行为；简单地说，在安静灵活状态下，宝宝全身的系统似乎都运作得比较好。

安静灵活的行为状态，也让父母有更好的机会与宝宝互动。当妈妈用摇篮抱法背着宝宝时，宝宝从正面就能看到妈妈的脸。注意妈妈和宝宝是怎样调整他们脸部的位置，达到最好的视觉互动。研究人员发现，人脸，尤其是这个位置，具有强力刺激人际关系形成的效果。在袋鼠抱法中，宝宝有180度的视野，可以环视周围世界。宝宝学会了选择，选择想看的，拒绝不想看的。这种选择的能力，有助于宝宝的学习。

### 背着的宝宝愿意参与

背宝宝能增进学习能力的另一个原因是，宝宝能深入参与背婴者的世界。宝宝看到妈妈或爸爸看到的事，听到他们听到的声音，而就某种程度来说，也感觉到他们所感觉到的事物。背着宝宝让宝宝更有人情味。被背着的宝宝，容易认出爸妈的脸、走路的节奏及身上的味道。宝宝意识到、也学习到背婴者脸部细微的表情和其他肢体语言、声音的变化与音调、呼吸的模式与情绪。光是让宝宝坐在爸妈鼻子下方，就能让彼此有更多的接触。距离近能增加互动，而宝宝随时随地都在学习如何当个社会人。被背着的宝宝，能听到、嗅出、看到及体验到成年人内心深处的世界。在忙碌的大人的怀里，宝宝可以学到很多东西。

想想看另一种育婴方式，宝宝几乎整天都与大人分开，只有在工作的空闲时间才会被抱起，跟大人有互动。他可能听得到隔壁房间的

声音，但却无法将它与自己身边发生的事情联想在一起。因为这些声音对宝宝没有意义，所以宝宝也不会把它储存起来。他获得的信息是，这些东西不重要，也不值得存在记忆里。对于孤单生活的宝宝，日常生活的经验对他没有学习价值，对妈妈也没有形成亲密关系的价值。因为宝宝跟妈妈分开，妈妈自然不会要宝宝参与她的活动或彼此有互动。宝宝充其量是个旁观者，不是参与者。

背着宝宝的妈妈就不一样了。因为她习惯有宝宝在身边，所以会自动将宝宝纳入互动之中。宝宝会觉得有参与感，觉得自己很重要——这对宝宝逐渐形成自信有很大帮助。

### 背宝宝如何促进宝宝的认知发展

环境的体验会刺激大脑神经向外伸出，与其他神经连结，促进脑部的生长与发展。背宝宝能帮助宝宝发展中的脑部做出正确的连结。因为宝宝充分融入到爸爸妈妈的世界，所以能接触并参与妈妈所选择的环境刺激，而且不会受到那些会伤害或过分压迫发展中神经系统的刺激物的影响。由于充分参与妈妈的一举一

动，所以宝宝发展中的脑部会将各式各样的经验，又称为“行为模式”储存起来。我们可以把这些东西想成是成千上万部极短的电影，被一一建档存放在宝宝的神经图书馆里，当宝宝碰到某个类似状况时，这部影片就会被拿出来重放。比如说，很多妈妈常跟我说：“我只要一拿起背巾，把背巾穿上，宝宝马上眼睛发亮，伸出双臂，好像知道他马上就能进入我的怀抱和世界。”

我注意到，被背着的宝宝似乎比较专心，当大人在讲话时，他们也会很专注，仿佛自己也是对话中的一分子。把宝宝背在身上，能促进宝宝的语言发展。因为宝宝的位置比较高，处在嘴巴和眼睛的高度上，可以听到大人的声音，看到大人的眼睛，所以对于对话会更有参与感。被背着的宝宝上的第一堂语言课，就是学习倾听。

正常环境的声音，如每天活动的声响，可以对宝宝有学习价值，也可以成为干扰。如果宝宝是独自一人，这些声音可能会吓着他。但如果是被妈妈背在身上时，这些声音可能就有学习价值。妈妈会将她认为不适合宝宝的声音过滤掉，而当宝宝接触到陌生的声音和体验时，妈妈会让宝宝知道“没关系，不用怕”。

爸妈有时会担心，如果老是把宝宝抱着，宝宝可能学不会爬。就算是常被背着的宝宝，也可以把他放下来，在地板上自由活动和爬行。事实上，亲密育儿法教出来的宝宝，运动性发展的程度高。这可能有两个原因：亲密关系对宝宝神经系统发展的影响，以及宝宝因为不用哭闹而省下的额外精力。

### 背宝宝能增进亲子的连结

“连结”（bonding）一词，近来在媒体上受到很多关注，但却很少有人了解这种育儿观念。连结不是马上就亲近，而是一个渐进过



把幼儿背在上一一起聊聊天

程。有些爸妈跟宝宝之间的连结会比一般人更快形成，也更深厚，因为他们把宝宝背在身上。

### **背宝宝有助于妈妈和宝宝迈出正确的第一步**

母婴关系的第一步，通常能决定亲密关系是否能顺利形成。在新生儿阶段，我们把焦点都放在妈妈能帮宝宝做些什么，好像育儿过程就是妈妈付出及宝宝接受的一个过程。当了20年的小儿科医生和25年的爸爸，我渐渐体会到，那种父母不断付出的观念其实并不完全正确。不只是爸妈在帮助宝宝成长，宝宝也在帮助爸妈成长。理想的育婴系统——在最佳状态下——应该是互相付出，爸妈和宝宝都根据彼此的直觉，将对方最好的一面表现出来。以下就是这种系统的运作方式：

妈妈（在次要的程度上还有爸爸）有一种生物学本能，会被宝宝所吸引；会有一种发自内心的欲望，想把宝宝抱起、喂奶、跟宝宝在一起，我们称之为母婴亲密关系。有些妈妈会自然感受到这种亲密关系，就像是母性的本能。有些妈妈则较不明显。以下是宝宝在其中如何发挥作用：

就像妈妈具有给予宝宝亲密感的素质一样，宝宝也具有促进亲密感的素质，能刺激妈妈产生与她的宝宝相亲近的欲望或需要。婴儿的声音、吸吮动作、微笑、漂亮浑圆的脸、吸引人的身体特征，都对母亲有正面影响。母亲体内有所谓的母性激素，也就是泌乳素和催产素。宝宝这些能促进亲密关系的行为会刺激母亲体内分泌这些激素。因此实际上，是婴儿给予妈妈生理上的刺激，进而帮助妈妈，使妈妈能提供宝宝所需要的照护品质与数量——也就是两个在生理上彼此需要的人互相付出。如果我们假设，这些母性激素分泌越多、越协调，要当个称职的妈妈就越容易，那么妈妈就应该采取能使激素保持在分泌旺盛状态下的育儿方

式。而把宝宝背在身上，正能做到这一点。由于宝宝一直在身边，这个生物系统就能保持在活跃状态，而断断续续地接触则不行。下面我们将做进一步的分析。

激素的活性有一个生物学上的量度，叫做半衰期（half-life），即这种物质在血液中消耗一半的量所需的时间。有些物质的半衰期很长，有些很短。母性激素的半衰期就非常短——约只有20分钟。这表明，妈妈如果希望体内母性激素维持在旺盛状态，就必须每隔20分钟左右，就刺激这些激素的分泌。把宝宝背在身上就能做到这一点。让宝宝一直在身边，经常给他喂奶并与之接触，就能让妈妈的激素保持在旺盛状态。

### **背宝宝能巩固亲密育儿法**

一天把宝宝背在身上好几个小时的妈妈习惯了跟宝宝在一起，宝宝也习惯跟她在一起。而所谓连结，就是在一起时觉得很自在，分开了就不自在。这样妈妈容易对宝宝的哭声做出立即的回应，喂母乳的时间和次数会较多，晚上也会跟宝宝一起睡——也算是一种夜间的背宝宝。玛莎就是位正在实践背宝宝艺术的妈妈，她骄傲地说：“我觉得跟宝宝分不开。”这种母性激素的刺激，或许就是玛莎之所以会有这种感觉的生物基础。玛莎说：“如果宝宝在背巾以外的地方睡太久，我就会想念他。”

对于母婴关系发展较缓慢的人，无论是由于健康因素，或者是因为妈妈的生物亲密系统启动较慢，都更需要把宝宝背在身上。借由背宝宝的方式，与宝宝更亲近，或许就是你所需要的。

### **下一步：和谐与自信**

当妈妈与宝宝感觉到心灵相通、关系圆满后，接下来呢？背宝宝的效果可以用一个字眼形容——和谐。这个美丽的字眼，就是背宝宝和亲子关系的真谛。“和谐”在词典上有很多

种解释，但最简单，也是我最喜欢的一种就是“相处愉快”。其他的解释还包括：“有次序、令人愉悦的安排”、“感觉或行动的协调”。

在第一个月，大部分母婴间的互动，都是一种习得反应（learned response）。宝宝发出信息，妈妈学习如何回应最好。等到练习几百次这种“信息回应”的互动后，刚开始的习得反应，就会变成直觉反应。妈妈自然地做出回应，母婴关系达到和谐。

背宝宝所创造的亲子亲密关系，能帮妈妈了解并感觉宝宝的需求，最好的例子就是在某些文化中，妈妈不用尿布就能处理宝宝的大小便。这些一直把宝宝背在身上的妈妈，能解读宝宝细微的小动作，在宝宝要大小便之前，就知道把宝宝从背巾里抱出来，等宝宝尿完或大便完后，再将宝宝放回背巾里。

除了让母婴关系达到和谐外，背宝宝还能让妈妈和宝宝对自己的能力有信心。由于妈妈能解读宝宝的信息，所以学会有效地回应，以满足宝宝的需要。妈妈会觉得很满足，甚至很惊讶自己的观察力进步得那么快。因为妈妈跟宝宝太亲近了，所以妈妈不会错失任何一个信息。这种“信息回应”的网络，虽然刚开始是借由学习得到的，最后却会变成一种本能，使得妈妈对自己做母亲的能力很有自信。宝宝也产生一种自信，因为他的信息被正确解读了。因为他发出的信息在妈妈身上引起了连贯及恰当的反应，所以他学会了更好地发出信息。这种相互的认知、敏感度和自信，都会因为背宝宝而加强。

经常把宝宝背在身上，还能让你目睹宝宝快速改变的技能发展，并且乐在其中——这对亲密关系的发展也很重要。宝宝动的样子、望着你的样子、伸手碰你、碰触别人和其他东西的样子，都能让你更了解宝宝在成长过程中每天所发生的变化。简而言之，在这第一年间，

妈妈和宝宝是共同发展的。了解并欣赏宝宝技能的发展，能让亲子感情更加深厚。

### **背宝宝能扫除建立亲密关系的障碍**

背宝宝不仅能通过刺激母性激素的生成，互相解读亲子彼此的信息以及靠胜任感来加强连结，还能帮助妈妈扫除许多建立母婴亲密关系时可能出现的障碍。

**产后忧郁症** 产后忧郁症是影响母婴建立亲密关系的障碍之一。把宝宝背在身上的妈妈，出现产后忧郁症的几率远低于一般的妈妈。这可能跟背宝宝能刺激妈妈体内的母性激素分泌和能减少宝宝啼哭有关。正如前面所说的，经常性的激素刺激，能让妈妈体内的母性激素保持在高度旺盛状态，而不像跟宝宝有距离的育儿方式，妈妈体内的母性激素时高时低。从生物学的角度来看，这种母性激素对母亲能产生镇静作用，或许因此有预防忧郁症的效果。我所访问的女性经常表示，将宝宝背在身上后，她们觉得放松了许多，仿佛她们已经学会了利用母性激素天然的镇静作用。此外，由于常被背在身上的宝宝哭闹时间会减少，妈妈会觉得压力比较小、更有自信，因此也不容易感到忧郁。

但妈妈要注意：不要用宝宝好不好，来衡量自己是不是个称职的妈妈。有些宝宝不管你怎么做，就是爱哭，所以不要因为宝宝常哭，就觉得自己不是个好妈妈。（宝宝哭的时间，跟宝宝性情的关系，见第16章《如何照顾哭闹不安或腹绞痛的婴儿》。）但是把宝宝背在身上的妈妈，培养育儿能力的速度较快，因此能克服大部分新妈妈对自己能力不足的疑惧。

**媒体的信息** 另一个建立亲子关系的障碍，是来自媒体所流行的信息——一种高科技（high tech）、低接触（low touch）的哲学，鼓吹只要肯花钱，每个人都能样样兼顾。这种把自己摆在第一位的态度，也进入了育儿领域的

建议中。许多不够严谨的杂志和书籍近来就充斥着所谓“自我安抚”技巧(“自我安抚”意指教宝宝如何自己安静下来,这样父母就能有更多时间投入工作或社交,不必被麻烦的育儿工作绑定)。有一本很受欢迎的刊物甚至写道:“忙碌的父母们,不再有时间来满足宝宝持续不断的需求。”

为了说明主张亲子疏离的这股暗流已成为奔涌的潮流这一事实,让我告诉你我5年前亲历的一件事。那时我应邀去一家大杂志社面谈,看能不能给这家杂志社当儿科专栏指导。当我在社长及主编的豪华的办公室里坐下后,我们开始讨论我那些育婴文章的哲理。社长及主编马上意识到,我的文章几乎就是他们称之为“婴儿中心主义”的文章。他们说,他们的杂志是“以父母为中心”的。他们问我能否松动一下我的立场,不要那么强调婴儿的重要性以及母亲为婴儿浪费那么多时间的必要性。后来那位社长对我说了实话:“我相信亲密育儿法是最好的,我们社里的人也是这么做的。但是标榜这种主张的杂志不好卖。”

懂得把宝宝背在身上的妈妈,在阅读这种鼓吹母婴疏离的书籍和杂志(敬称“以父母为中心”的杂志)时,会更小心。过去几年来我注意到,经常把宝宝背在身上的妈妈,对自己非常有信心,不会因为朋友或亲戚善意的“你太常抱宝宝了,你会把他宠坏的”之类的话而觉得不安。她们能抗拒那些以“父母为中心”的书籍和杂志,不会轻易相信里面所鼓吹的高科技育儿方式,也就是强调孩子的成长,与爸妈买给孩子的东西——所谓的强化环境(enriched environment)成正比(想想看,对宝宝

来说,还有什么环境比在父母怀里更好吗?)。这种以父母为中心的学派,强调父母在回应孩子需求时,应该采取自制的做法,但背着宝宝的妈妈不会接受这种说法。因为她从心里觉得这样不对,或者就算她暂时听从这样的建议,她的身体也会抗拒,告诉她这样是不对的。把宝宝背在身上的妈妈,凭着直觉就能知道,背宝宝所产生的亲密感,就是她能给宝宝的最佳强化环境。她们能抗拒高科技的广告,安稳地继续运用高接触的亲密育儿方式。

### 背宝宝让忙碌的父母能生活得轻松一点

因为我们有一个忙碌的大家庭,玛莎和我非常珍惜每个礼拜一次的二人晚餐,在较小的孩子都睡了,家里安静下来后,享受属于我们夫妻二人的时光。可是当家里有新生儿诞生时,这个晚餐通常会变成三人晚餐。如果我或玛莎能在吃饭时,把宝宝背在身上,宝宝通常都会很安静、满足,或者依偎着玛莎吃奶,完全不会吵闹。如果宝宝是醒着的,也一点都不会吵,只是默默地看着我和玛莎说话、吃东西。在社交场合,背着宝宝也能让父母不受干扰地与宾客聊天说笑:你不用老是告退,到另一间房喂宝宝吃奶或照顾宝宝,你可以把宝宝背在身上,让宝宝加入你们。看到一群父母背着宝宝,坐在一起彼此都很快乐,是多么美丽的画面。等宝宝大得可以用腰下跨坐抱法时(通常是4~6个月大),当父母们交谈时,宝宝们也可以彼此相望,用清澈的眼睛说他们之间的“私房话”。

## 第11章

# 夜间育儿：如何让宝宝乖乖睡觉

通过观察那些晚上能乖乖睡觉的宝宝，我们找出一些能让宝宝和父母都睡个好觉的要素。本章要讨论的夜间育儿法，是采取平衡观点，我们考虑到白天疲惫的父母，晚上需要睡个好觉，所以希望宝宝能乖乖睡觉，但我们也尊重宝宝在夜间的特殊需要。这也是本章标题“如何让宝宝乖乖睡觉”之前为何会加上“夜间育儿”的原因。我们希望父母所采用的夜间育儿方式，能让自己睡得好，宝宝也睡得好，并且达到长期目标——培养宝宝正确的睡眠态度。

**你不能强迫宝宝睡觉。**比较适当的做法是创造一个适合睡眠的环境，让瞌睡虫自己来找宝宝——让宝宝自己入睡，并保持深眠状态。让宝宝睡觉也不是毫无感情的机械化过程：“第一晚让宝宝哭5分钟，第二晚哭10分钟……”——这种做法比我们在训练宠物时还迟钝。我们的目标不只是要让宝宝睡着，不要中途醒来，还希望宝宝能将睡眠视为一种很舒服的状态，不需要害怕而保持这种状态。你不能将白天与夜晚的育儿方法分开。宝宝每天花一半或者更多时间在睡觉，并不是浪费时间，而是要借此培养出对睡眠——以及人生——的正确观念与信任态度。

当我们在研究如何让宝宝睡得更好的同时，我们也调查了许多有关如何让宝宝入睡的方法。我们发现，这些方法的主旨全都相同：**对宝宝的哭声置之不理。**这种不带一丝感情的

做法，在20世纪初的育儿书上首度出现以后，经过很小的修正，现在仍能在每本育儿书中找到。效果如何呢？婴儿（大人也是）的睡眠问题，已经达到流行病的程度。现在几乎每座大城市，都少不了睡眠失调治疗中心，然而奉行强迫睡眠法的人还有许多。该是采取较有人性做法的时候了。下面我们会先谈谈有关婴儿睡眠的基本知识，然后再列出能帮助宝宝培养正确睡眠观念的步骤，让宝宝不只现在睡得好，长大后也能有健康的睡眠习惯。

### 有关婴儿睡眠的基本知识

你是否曾希望自己能“睡得像个婴儿”一样呢？当你了解婴儿的睡眠模式后，就不会这样想了。当我们想到婴儿睡觉的样子时，脑海中总会出现宁静、安详的画面。不过，真的是这样吗？下面就让我们来看看。

### 没有人能一觉睡到天明

在夜间，每个人（大人和婴儿）都会经历许多睡眠阶段与循环。现在我们就先让你睡着，再让宝宝睡着，看看你们的睡觉方式有什么不同。

当你缓缓入睡后，大脑中枢开始休息，并渐渐关闭，让你进入深眠状态，由于这时的眼球是静止的，所以又称为非快速眼动睡眠或安静睡眠。你现在睡得很熟。你的身体静止不

动,呼吸很浅、很规则、肌肉放松,真地是没有知觉了。进入深眠状态后约一个半小时,大脑开始苏醒,心智活动增加,你也由深眠进入浅眠,或称为活动性睡眠(active sleep),又叫快速眼动睡眠, (rapid eye movement sleep, REM sleep),因为在这个阶段,眼球会在闭着的眼皮下运动。在REM睡眠阶段,我们会有心智活动,脑中枢并没有真地睡着。你做了几个梦,身体动了几下,翻身,拉棉被,甚至可能起床上厕所,回到床上,再次进入深眠状态。这种深眠与浅眠的循环,每几个小时就会有一次,所以一般人可能平均每晚有6个小时在深眠阶段,2个小时在浅眠阶段。你可能觉得自己整晚都睡得很熟,但事实并非如此。

## 宝宝的睡觉方式不同

大人可以很快从醒着的状态进入深眠,宝宝却不行。宝宝在进入深眠状态前,要先经过浅眠阶段。现在我们就让你的宝宝睡觉。

### 宝宝进入睡眠的方式不同

宝宝睡觉的时间到了。他的眼皮慢慢往下垂,在你的怀里开始打瞌睡。他的眼睛完全闭起来了,但眼皮还在翻动,呼吸仍然不规则、手脚还是弯着的,他可能会突然惊起、抽动、露出一丝微笑——我们称为睡眠笑容。他甚至可能还会出现一阵阵的吸吮动作。正当你弯下腰,想把这个“睡着的”小宝宝放在婴儿床上,悄悄离开时,宝宝醒了。这是因为他本来就没有完全睡着。当你把他放下时,他仍在浅眠状态。

现在,再试一次。用你平常哄宝宝睡觉的方法,抱着宝宝摇摇、喂奶、散步都好,但把时间拉长一点。很快,宝宝脸部的活动和身体的抽动都停止了;呼吸变得比较有规律、比较浅;肌肉也完全放松。在这之前握着的拳头松开了,手脚也有气无力地悬着(软巴巴的手

脚,是深眠的证明)。现在你可以把宝宝放下来,悄悄走开,你松了一口气,因为宝宝终于睡着了。夜间育儿第一课:宝宝需要被照顾着睡着,而不是被放下然后就自己睡着的。

为什么?婴儿在头几个月,要经过约20分钟的浅眠阶段,接着才会渐渐进入不容易醒来的深眠阶段。如果宝宝还在浅眠阶段,你就急着把他放下来,那宝宝通常都会醒来。这个道理,也解释了为什么会有“一定要等他完全睡着了,才能把他放下”的麻烦宝宝。大一点的婴儿,不太需要经过浅眠阶段,很快就能进入深眠阶段。父母要学会辨识宝宝的睡眠阶段。深眠的宝宝,你把他从汽车安全座椅上抱到床上,宝宝也不会醒过来。

### 宝宝的睡眠周期较短

你站在床边,充满爱意地看着宝宝安详地睡着。约一个小时候,宝宝开始显得局促不安。他翻了一下身,眼皮动了几下,脸上肌肉稍微扭曲,呼吸变得不规则,肌肉紧绷起来。宝宝再度进入浅眠阶段中,如果此时有任何不适或打扰到宝宝的事情,宝宝就会醒过来。你将手温柔地放在宝宝背上,哼一首催眠曲,10分钟内,宝宝又开始从浅眠阶段进入深眠了。整夜都能这样吗?还没有完呢!

一小时后,宝宝又进入容易惊醒的浅眠阶段,或许今晚又要半夜醒来了。夜间育儿第二课:宝宝的睡眠周期比大人短,浅眠阶段出现的次数较频繁,因此容易在半夜醒来的次数也比大人多一倍,大约每个小时就醒来一次。大部分不眠的夜晚,都是因为在这段敏感时期醒来后,没办法再睡着,没办法再进入另一个深眠阶段。

这对白天已经因为照顾宝宝而精疲力尽的父母似乎很不公平。夜间育儿第三课:宝宝会有这样的睡眠方式,不是没有原因的。

## 生存优势

假设你家宝宝的睡眠方式跟大人一样，晚上大部分时间都在深眠阶段，只有少数时间处于浅眠阶段，而且就算醒来后，也很容易再睡着。听起来太棒了！对你来说也许是好事，但对宝宝却不是。假如宝宝觉得太冷了，却不能醒来传达需要温暖的信息；假如宝宝饿了，却不能醒来传达要吃奶的信息。假设宝宝鼻塞，呼吸不顺畅，但却不能醒来向父母求救。我们相信，宝宝与生俱来的睡眠模式，让他在出生后头几个月，也就是夜晚需求最多，沟通能力却最有限的时候，特别容易醒来，这真是再巧妙不过的设计了。

## 发育优势

研究睡眠的专家相信，浅眠对宝宝有好处，因为浅眠能让婴儿进行智力活动。在浅眠时做梦，能提供宝宝发育中的脑部视觉图像。这种睡眠期间的自动刺激，能增进脑部发育。有一天，当我们正在解释浅眠如何有助于宝宝脑部发育时，一位疲劳的妈妈突然扑嗤一笑地说：“果真如此，我的宝宝以后一定绝顶聪明。”

宝宝要到什么时候才能一觉睡到天亮呢？婴儿进入稳定期——也就是容易睡着，并保持睡眠状态——的年龄因人而异。有些宝宝很容易睡着，但也很容易醒过来。有些宝宝很难睡着，但睡着后就不容易醒。不容易睡着，却很容易醒的宝宝是最累人的。

宝宝出生后头3个月，睡眠习惯跟吃奶习惯很像：吃是少量多餐，睡也是短暂、频繁的小睡。小婴儿很少连续睡超过4个小时，而不需要起来吃奶。他们对于白天夜晚没什么概念，通常一天要睡上14~18个小时。

从3~6个月开始，大部分宝宝都会开始进

入睡眠稳定期。白天醒着的时间拉长，有些晚上可以连续睡上5个小时，但还是至少会醒来一两次。随着宝宝越长越大，深眠时间会拉长，浅眠时间会缩短，晚上容易醒来的敏感时期会减少，也能更快进入深眠。这种情况称为睡眠成熟（sleep maturity），至于宝宝何时会发展出类似大人的睡眠模式，仍是因人而异。

这理论听起来不错，可是为什么宝宝还是会在半夜醒来呢？正当宝宝的大脑开始要好好睡时，宝宝的身体却把他叫醒。一些会唤醒宝宝的刺激，如冷、牙齿痛等，变得比以前更频繁。随着宝宝经历一个一个重大的发展里程碑（坐直、爬行、走路等等），他们常常会醒来练习这些新学会的技能。而正当宝宝开始要停止晚上的“热身运动”时，又有其他因素介入，如与妈妈分开的焦虑，让宝宝会在晚上醒来，提醒你为人父母是全天候的工作。虽然半夜醒来是无可避免的，但随着宝宝一天天长大，这种情形也会减少。然后，又一个小弟弟或小妹降生了，于是忙碌的夜间育儿又得从头开始。

现在你已经清楚宝宝的睡眠的方式跟你的有何不同，以下要谈的是我们从教养家中的8个宝宝，以及咨询几百对父母的经验中，找出的一套有效步骤。

## 第一步：好的开始

在一开头，先来看看你自己对睡眠的态度。

### 建立夜间育儿心态

你对宝宝的睡眠有什么看法？你是否认为白天老是跟宝宝粘在一起，所以夜间是好不容易才有的休息时间，是跟宝宝分开的最佳机会？宝宝“一觉到天明”是不是你育儿最优先

## 关于婴儿睡眠的基本知识

◎宝宝要先经过REM睡眠才能真正睡着；他们需要帮忙才能睡着。

◎宝宝的睡眠周期比大人短，浅眠时间比深眠多。

◎宝宝晚上容易醒来的时间比大人多，而且很难再睡着。

◎“一觉到天亮”在医学上的定义为：连续睡5个小时。

◎宝宝刚出生到6个月大时，通常一晚醒来2~3次；6个月至1岁大时，醒来1或2次；1~2岁大时，可能一晚醒来1次。<sup>①</sup>

◎宝宝本身的性情对睡眠习惯的影响，比父母的夜间育儿能力大。宝宝晚上醒来不是你的错。

◎上床前用固体食物将宝宝喂得饱饱

的，并不能让宝宝睡久一点。

◎你可以让宝宝跟你一起睡。事实上，对许多家庭来说，让宝宝跟父母一起睡比其他安排都好，或许也比让宝宝单独地睡在婴儿床上更“正常”。

◎你不能强迫宝宝睡觉。创造有安全感的环境，让宝宝自己想睡，是培养宝宝的睡眠正确态度的最佳方式。半夜常常醒来的情况，不会持续一辈子。

<sup>①</sup>由于宝宝半夜醒来的习惯，以及父母对于睡眠问题的定义，都因人而异，因此所谓的半夜醒来“平均”或“正常”次数，必须用范围来表示，无法给出一个确切数字。

的考虑？如果宝宝没有好好睡觉，就是你育儿的失败？如果以上3个问题，你的答案都是肯定的，那么你不适合用这个方法。

晚上与宝宝相处也是育儿生活的一部分，你的态度应该是：白天我希望宝宝能跟我亲近，信任我。我希望把白天与宝宝亲密的健康感情也带进夜间。我不愿意让我的宝宝觉得晚上与我分开了。换句话说，父母与宝宝之间的亲密感，白天与夜晚是不同的，但这份亲密感仍然存在。我们希望父母能够避免这种心态：要让宝宝一觉睡到天明，需要很多小玩具与缺乏人性的技巧，好“去除”宝宝在夜晚醒来的习惯。这种做法短期或许有效，就长远来看却是损失。当你去除宝宝晚上醒来的习惯时，可能也会同时将与宝宝之间的感情一并除去。

## 发展对你有用的夜间育儿方式

凡是有小宝宝的家庭，自然就会有一堆“专家”找上门来，教你如何不计代价地哄宝宝睡觉，让宝宝能一觉睡到天明。每个宝宝的性情不同，每个家庭的生活方式也不同，因此，没有能哄宝宝睡着的正确方法，只有对于睡眠的正确态度。

每个宝宝与生俱来的性情，都会影响他的睡眠方式。而且不同父母有不同的生活方式与睡眠习惯，这些都要列入考虑。你必须发展出一套既适合父母又适合宝宝的夜间育儿方式。试试那些你觉得能兼顾你和宝宝的夜间育儿方法，如果管用，就继续用，如果不管用，要勇于尝试其他方式。

好好睡觉的宝宝部分是先天的，部分是被造就出来的，但绝对不是逼出来的。我们提出不同的夜间育儿方式，并考虑到每位家庭成员的夜间需要。这些技巧当中，至少有一个以上是在大多数时候，都能适合大多数家庭的。某个方法的一部分，可能又比较适合宝宝的某个成长阶段与父母的生活方式，而其他方法则比较适合其他阶段。我们只有一个要求：**不要吝于尝试不同的方法，以便找出适合宝宝性情、你的生活方式与睡眠习惯的方法。**

## 夜间亲密育儿法

经过了多年的尝试后我们认识到，夜间亲密育儿法是对大部分家庭都管用的方法。我们在家用的是这个方法，在诊所也教别人这个方法，经验、科学、常识都告诉我们这个方法有用。这个方法不激进，不极端，很基本，也很简单。这种夜间育儿法有两个要素：一、白天

调整与缓和宝宝的脾性；二、晚上挨着宝宝睡觉。

### 白天好好休息有利于晚上好好睡觉

大部分睡不好的情况，都跟生活不规律有关。新生儿的生活是没有规律性的。睡眠与吃东西的“时间表”对他们来说没有意义。宝宝的生理系统似乎没有规则，这种缺乏规律性的状态，是要持续一整天的。如果你白天帮宝宝调整得好一点，他晚上的状态也会比较好。做法如下：

**信号喂食** 白天频繁的信号喂食（即宝宝一发出饿的信号就喂他），能把宝宝喂饱，晚上宝宝也会睡得比较好。白天按照固定时间喂奶的宝宝，容易白天睡，晚上吃奶。

**白天把宝宝背在身上** 白天多用背巾背着宝宝。跟妈妈距离近，宝宝吃奶的次数会比较多，也会较安静，而白天安静的宝宝，晚上也会比较安静。（把宝宝背在身上能减少宝宝哭闹，见第220页。）你白天的育儿方式，以及这种方式对宝宝白天行为的影响，同样也会影响宝宝晚上的睡眠习惯。躺在妈妈怀里的宝宝，发出的信号可以马上获得回应，自然能够学会信任与镇静。白天不焦虑的宝宝，晚上也不焦虑。

白天的亲密育儿法，对于宝宝夜间睡眠习惯的影响，在生来就爱哭闹的宝宝身上尤其明显。这些宝宝晚上睡不好是出了名的。白天将宝宝哭闹不安的倾向缓和下来，晚上他也会比较安静。简而言之，白天的亲密育儿法能让宝宝早早地了解：没有必要哭闹——无论白天或晚上。

### 对父母有什么好处？

除了因为常常喂奶和抱着宝宝，能减少宝宝的焦虑外，白天的亲密育儿法还能给妈妈在晚上开个好头。喂奶和把宝宝背在身上，让妈妈和宝宝的互动更频繁，妈妈对宝宝因此更加

## 背着宝宝能帮助宝宝哭得好些

自从市面上的育儿书开始有睡眠这一章以来，就有一大堆睡眠训练师宣称有神奇的方法能让宝宝睡着。大部分只是把“让宝宝哭着睡过去”的方法稍加变化就端出来；很少有人能找出宝宝不能好好睡的真正原因。

当你想用别人的“方法”让自己的宝宝睡着时，一定要谨慎。在尝试任何诱导睡眠计划前，你必须先扮演法官的角色，在心中帮这些方法打打分数，看看它合不合人性，衡量它的优缺点。选出适合你的家庭状况，而你也觉得对的方法，最后创造出属于自己的方法。

敏感。白天，你了解宝宝，晚上，你的敏感度也会让你凭直觉就知道：宝宝应该睡在哪里？该如何回应宝宝的哭声？让宝宝入睡最佳的方法是什么？奇怪的是，几乎每一种训练婴儿睡眠的方法都没有提到“你的宝宝的夜间需求”。亲密育儿法能帮助你填补这个空白。

你白天的育儿方式，能让你将这份亲密关系带入夜晚。在实践亲密育儿法的第1个月，许多父母会自然而然地想在晚上跟宝宝一起睡，不是因为他们看到书上说要这么做，而是他们自己觉得该这么做。毕竟，亲密育儿法就是宝宝子宫生活的延伸。正如一位妈妈所说：“宝宝是出生了，但这并不表示我们必须分开，让他一个人睡在婴儿床上——我怎样也不忍心把他放在那里。”

### **宝宝应该在哪儿睡呢？**

能让家里每个人都睡得好的安排就是最好的安排。有些宝宝在父母的床上睡得最好；有些宝宝在父母卧室的婴儿床上睡得最好；有些家庭比较喜欢让宝宝自己睡一间房。不过要讲求实际的话，那么当你开始了解宝宝的夜间习惯及需求时，你要准备将所有的有关睡觉的安排都做一些变通。跟宝宝一起睡，是我们坚信也极力推荐的做法（详细讨论见第239页）。与新生宝宝一起渡过夜间生活的关键是勇于尝试不同的夜间育婴方式，并坚持住其中最好用的，而且当宝宝的发育需求及你的家庭状况发生变化时，你选择的方式也要变化。

## **第二步：营造环境**

再强调一次：你不能强迫宝宝睡觉，必须让宝宝自己想睡。你的角色是营造出让宝宝喜欢睡觉的环境，然后发出让宝宝知道该睡觉了的信号。你可以针对宝宝的年龄、发育阶段、夜间脾性，以及你自己的生活方式和睡眠习

惯，从下列的睡眠诀窍中挑选出合适的。记住，睡眠诀窍是否管用，完全取决于宝宝的脾性和发展阶段。今天晚上不管用的，或许下星期会有用。

### **如何让宝宝睡着**

常常是宝宝还没睡意时，父母就先累倒了。以下是如何让那双小眼睛乖乖合上的方法。

#### **白天的抚爱**

白天多抱着宝宝、安抚宝宝，晚上宝宝比较容易入睡。

#### **固定的睡眠时间**

宝宝越大，越需要有固定的睡眠时间和习惯。有固定睡眠时间和习惯的宝宝，通常睡得比较好。由于现代生活方式夜生活丰富，要在固定时间早早上床睡觉，已经不像过去那么普遍，也不太容易做到。许多忙碌的父母，常常到晚上六七点才回家，这以后的时间对宝宝来说是黄金时间，他们才不会马上乖乖上床睡觉。但在外面累了一天的父母却可能希望宝宝早点上床，用一晚上的时间来对付坏脾气的宝宝，他们实在受不了。如果父母双方或其中一人回家的时间经常较晚，那么把宝宝的上床时间定得晚一点可能比较实际。在这种情况下，你可以让宝宝在下午先睡个小觉，这样宝宝晚上在跟忙了一天的父母相处时，才会安静下来。

#### **让宝宝平静下来**

舒服的按摩或泡个温水澡，都能让宝宝紧绷的肌肉和忙碌的智力活动放轻松。（见68页的婴儿按摩技巧，及第61页帮婴儿洗澡的技巧。）

#### **背着宝宝入眠**

这个方法对我们家的宝宝效果最好，尤其是那种白天总是精力充沛，晚上很难静下来的



同享睡眠是许多父母回应宝宝夜间需求的方式

宝宝。(背宝宝睡眠的技巧,见第214页。)

#### **喝奶喝到睡着**

让宝宝在吸吮妈妈乳房时吸着吸着睡着,是最佳的天然安眠法。跟宝宝依偎在一起,让宝宝吸奶直到睡着。从舒服温暖的泡澡,到温暖的手臂,到温暖的乳房,到温暖的床,这样的安排,一般都能使宝宝睡着觉。喝奶瓶的宝宝,也可以让他吸奶瓶入睡。

#### **爸爸出马**

正如我们之前所说的,除了喂母乳外,还有其他安抚宝宝的方式。爸爸可以用男性特有的方式安抚宝宝。让宝宝习惯爸爸和妈妈不同的哄睡方式,是最聪明的做法。(爸爸可以采取的安抚方式,见第211页颈部依偎法与毛茸茸的温暖。)



颈部依偎法是爸爸哄宝宝睡觉的妙方

#### **依偎到睡着**

宝宝可能已经快要睡着了,可是不愿意一个人孤单地睡在床上。把宝宝抱在手臂里轻摇、用背巾背在身上,或者喂他吃奶,让他在你怀里睡着。把睡着的宝宝放在床上,和宝宝紧紧依偎在一起,直到你确信他真地睡着了为止(或者是你自己也睡着了)。

#### **用摇椅摇到睡着**

床边的摇椅是卧室里第一件必备的家具。能坐在摇椅上,抱着宝宝,摇着让宝宝睡着,是非常珍贵的时光,因为它很快就会过去了。

#### **有轮子的床**

如果你已经试过所有方法,你也准备要睡了,或是宝宝的睡觉时间到了,可是他还不打算睡,你可以把宝宝放在婴儿汽车安全座椅上,开车带他去兜风,直到宝宝睡着为止。不间断的摇动,最能让宝宝入梦。我称这种方法为“当公路爸爸”。这样的临睡前活动特别适合由爸爸做,也能让妈妈有时间喘口气。我们夫妻也常把这段开车时间当做沟通的机会,当宝宝在车子的震动和引擎的嗡嗡声中睡着时,前座的父母也能放松谈心。把车子开回家后,别马上把宝宝从汽车安全座椅上抱起,免得他醒来。把宝宝连汽车安全座椅一起搬到卧室,就让宝宝睡在椅子上。如果宝宝确实睡得很熟

了（注意他的四肢是否软巴巴的），或许就可以把他从汽车安全座椅上抱起，放回床上，而不会把他吵醒。

### 机器妈妈

能让宝宝睡着并保持深眠状态的装置，现在是赚钱的大生意。累坏了的父母愿意掏出大笔钞票，只为了能睡一夜好觉。当照顾者真地累垮了，用这些装置帮助宝宝入睡是可以的，但如果老是用这些装置，可能就不利于宝宝入睡了。报上曾经有过一篇文章，拼命称赞一种肚子里装着录音带，会发出歌声与呼吸声的泰迪熊，对于宝宝的睡眠有很大的帮助。宝宝是可以依偎着这个会唱歌、呼吸的人造小熊。但我们并不希望自己的宝宝听着别人录的音乐睡着。为什么不让宝宝听着母亲哼唱的《摇篮曲》入睡呢？

### 让宝宝保持睡眠状态

宝宝终于睡着了，以下将教你如何让宝宝保持睡眠状态。

### 把宝宝包起来

多试几种宝宝睡觉时的包裹法。新生儿喜欢睡得“紧”一点，被包在婴儿棉毯里，使宝宝很有安全感。大一点的宝宝喜欢睡得“松”一点，躺在手脚能自由活动的被子里，比较安稳。有位有丰富育儿经验的妈妈跟我们说，她会让宝宝白天穿得很松，晚上穿得紧一点。这能让宝宝把包紧的感觉跟睡觉联想在一起。（见第69页包裹宝宝的艺术。）

### 摇动的床

有些宝宝在妈妈有节奏的轻摇下睡着了，但一放到静止的床上，就没法好好入睡。他需要一张会不断摇动的床。这就是为什么摇篮始终不会被淘汰的原因。当宝宝在你手臂的轻摇下（或者是坐着摇椅）睡着后，轻轻地把他放进摇篮里，然后马上继续以之前的摇动速度，

### 晚上睡个长觉

想不想让宝宝在晚上睡久一点？那就改变他白天的睡觉方式。根据自家和诊所的经验，我们注意到，如果宝宝在白天一发出饿的信号就有奶吃，一直由妈妈放在背巾里背着，那么他白天的睡眠就像小猫一样，只是小睡，而会把长一点的睡眠时间留给晚上。

约1分钟60下（跟宝宝在子宫里熟悉的心跳节奏一样）摇动摇篮。如果你家没有摇篮，可以在宝宝床下装没有动静的滚轮或摇动弹簧，将床轻轻前后摇动。有些宝宝在刚出生头几个月，对摇篮和父母的床都情有独钟，两者交互使用能让宝宝睡得更安稳。父母会想到“哪一天”去买个婴儿床吧，结果通常是还没买，宝宝就已经大得可以睡不动的床了。

### 最佳睡姿

宝宝有自己最喜欢的睡姿。有些喜欢趴着睡，有些喜欢仰睡或侧睡。“最佳”睡姿会随着年龄改变。你可以试试不同的姿势，直到找出能让宝宝睡得最好的姿势为止。（有关不同的睡眠姿势的讨论，见第66页。）

### 半夜踢人的宝宝

如果宝宝晚上睡觉时踢人，影响到你的睡眠，你可以在宝宝和你之间，放个厚实的枕头或靠垫，既可以让你不会被宝宝踢到，宝宝又能有个东西可以靠着。最后你就会习惯宝宝的推挤，而宝宝也能学会一些睡眠礼仪。

### 毛茸茸的温暖

这是我们在澳洲开一个育儿研讨课程时学到的。我们看到观众席上有很多父母带了羊羔皮来。等把宝宝摇到睡着后，就把他放在脚边

的羊羔皮上。宝宝已经学会把那种毛茸茸的温暖感觉跟睡觉联想在一起。虽然宝宝是在一个陌生的地方，但却乐意接受羊羔皮这张熟悉的床。专为宝宝设计的羊羔皮，经过特殊剪裁，既安全又舒适，也能放进洗衣机洗。如果宝宝睡在羊羔皮上后会有鼻塞情形，可以在羊羔皮上盖上布尿布、床单或枕头套。如果宝宝还是继续打喷嚏，那么就可能是对羊毛过敏。

#### **把手放在宝宝身上**

你有没有注意到，你刚把睡着的宝宝放下，他马上又醒了，你只得从头再哄他一次。或者当你一把宝宝放在婴儿床上，他马上蠕动身体。这些都是宝宝想告诉你，他还没有睡熟到可以单独一人待在床上，也还没准备好完全离开你的抚触。把一只手放在宝宝后脑勺，另一只手放在宝宝背部（假如宝宝是趴着睡的），你厚实的手传出的暖意，或许就足以让宝宝停止抗议，缓缓入眠。哄宝宝睡觉时，除了使用以上方法外，还可以加上最后的触摸，用手以1分钟60下的节奏，轻拍宝宝的背或小屁股，然后再逐渐地将手移走，先放开一只手，再放开另一只手，动作要非常缓慢，免得把宝宝惊醒。甚至把手在宝宝身体上停一阵子，再完全离开。或许是因为爸爸的手比较大，这套办法有时让爸爸来做会比较成功。

#### **留一点妈妈的味道**

如果宝宝对于跟妈妈分开特别敏感，你可以留一点自己的物品在宝宝床上。一位妈妈说，当她把防溢乳垫或睡衣留在摇篮里时，宝宝会睡得比较安稳。另一位妈妈则把自己唱的催眠曲录起来，放给宝宝听。

#### **安静的睡眠环境**

大部分宝宝都有排除噪音的神奇能力，所以你并不需要踮着脚尖走路。我们的第一个宝宝，就是睡在书房旁边的摇篮里。电话铃声、翻书声、读书声音、音乐，以及学生生活会出

现的所有声音，都不会打扰到他的好梦。有些宝宝比较容易被突然的声响惊醒，因此需要安静一点的睡眠环境。如果家中的婴儿床嘎嘎作响，可以在接合处和弹簧上抹一点油。把狗赶到外面，等它叫起来再赶就来不及了。电话拿起来，或者把铃声关掉。如果有客人来，可以在门上放个牌子：“请轻声进入，宝宝在睡觉”。

#### **尽快回到宝宝身边**

要了解宝宝的夜间脾气。你的宝宝是不是天生比较乖，是不是醒来、啜泣、蠕动，然后就能再安稳入睡，完全不会吵到任何人？或者你的宝宝是那种如果没人马上过来安抚他，就会完全清醒，发起脾气，很难再静下来的孩子？如果你能在宝宝完全醒来前赶到他身边，或许只要把手放在他身上，搂抱一下或者喂一下奶，他就能很快又入睡了。如果你能在这个易醒阶段把宝宝照顾好，常常能防止他完全清醒过来。

#### **吃饱，但不要太饱**

你可能想在宝宝睡前喂他吃麦片，希望喂饱后，他晚上就能乖乖睡觉。曾有人对睡前喂麦片和睡前只喝奶水的宝宝的睡眠进行过比较研究，结果发现，他们晚上醒来的情形并没有什么不同。但对于累坏了的父母，这个办法还是值得一试。宝宝如果肚子太空或太胀，都容易焦躁不安。只要你在睡觉前，喂宝宝喝母乳或配方奶，通常就能满足这个小家伙。至于幼儿，一杯牛奶，一碗切好的水果，或者营养的饼干，都是不错的睡前点心。

### **第三步：减少让宝宝半夜醒来的因素**

有时宝宝会在半夜醒来是无法避免的，这跟宝宝的性情和发展阶段有关。但你还是可以控制一些会把宝宝吵醒的因素。

## 身体因素

### 长牙疼痛

在你还没摸到宝宝的牙齿前，宝宝可能已经开始感觉到长牙的不适了。长牙造成的疼痛最早从宝宝3个月大就会开始，之后会时有时无地持续到2岁大长臼齿为止。如何知道宝宝晚上睡不好是因为长牙呢？宝宝头枕着的床单

湿湿的、脸颊和下巴有明显口水造成的红疹、牙龈肿大、触痛及轻微发烧，都是线索。该怎么办呢？在医生的同意下，睡前给宝宝适当剂量的退热净（acetaminophen），4小时后，如果宝宝醒来就再给一次。

### 尿布湿了或有大便

有些宝宝晚上会因为尿布湿了而不舒服，但大多数宝宝都不会。如果宝宝尿布湿了还能

## 陪伴宝宝入眠的声音

宝宝在妈妈子宫里的9个月中，睡觉环境其实并不怎么安静。或许宝宝仍然需要一些背景音乐才能睡着。一些类似宝宝在子宫里听到的声音，当然能让宝宝睡得更好。如：

- ◎从水龙头流出的水声或淋浴的声音
- ◎冒泡泡的鱼缸
- ◎妈妈心跳声或其他子宫内声音的录音带
- ◎时钟的滴答声
- ◎设定每分钟60下的节拍器
- ◎瀑布或海洋声音的录音带

还有一些能让焦虑不安的宝宝安静下来的声音。我们称为“白噪音”，这种会不断重复、没有意义的声音，也能让宝宝睡着。吸尘器、电风扇、空调、洗碗机等东西发出的声音，都属于白噪音。我们认识的一些妈妈，在宝宝出生头一年，为了让宝宝入眠，就用坏了好几个吸尘器。（一位妈妈后来才想到，其实只要把吸尘器的声音录下来就好了。）吸地板时，用背巾把宝宝背在身上，或许是一举两得的办法。不过，也有些较敏感的宝宝，会被吸尘器

的声音惊醒。

我们还发现一种陪伴宝宝入眠的绝佳声音：把爸爸的电动刮胡刀用布尿布包好，放在宝宝的肚子上或背后。刮胡刀的振动与声响，有助于宝宝入眠。（注意：用这种方法时必须旁边有人看着，当你要离开房间时，记得要把刮胡刀拿走。）你也可以尝试不断放录音带。收集一些有助于宝宝入眠的声音和歌曲。妈妈自己唱的催眠曲是最佳选择。

在寻找陪伴宝宝入眠的音乐时，要记得睡着的宝宝对于音乐是很挑剔的。选择能安抚宝宝，你自己听着也顺耳的声音。曲调高低起伏较为和缓的古典音乐，如拉威尔、莫扎特、卫瓦第（德弗札克、德彪西、巴哈、海顿的也不错），比较有助于宝宝安静下来。宝宝比较喜欢简单、曲调一致的音乐，如笛子或古典吉他。起伏太大、缺乏连贯节奏感的摇滚音乐，只会把宝宝吵醒。音乐盒或附有催眠曲的音乐玩具，也有安抚宝宝的效果。你也可以请专业的婴儿按摩师，提供你一些安抚宝宝的录音带。

好好睡，就不需要把他叫醒换尿布——除非你想帮他治好持续不退的尿布疹。但如果是半夜大便，就一定得换尿布。这里提供一个晚上帮宝宝换尿布的诀窍：如果可能的话，在宝宝吃奶前就帮他换尿布，因为他可能在吃奶时或吃奶后睡着。然而，有些吃母乳的宝宝，在吃奶时或吃奶后会马上大便，这时就需要再换一次尿布。如果你是用布尿布，可以在宝宝上床前，帮他穿上两三片尿布，减少因为潮湿造成的不舒服。

### 睡衣的刺激

有些宝宝不能忍受合成纤维质料的睡衣。我们在诊所碰到过一位妈妈，她查过了所有我们列出来的宝宝可能半夜醒来的原因（见第248页），最后终于发现，宝宝是对聚酯纤维做的婴儿睡袋过敏。她帮宝宝换了纯棉的衣物后，宝宝睡得好多了。有些宝宝对新衣服、洗衣粉或衣物柔软精过敏时，除了焦躁不安外，还会产生红疹。

## 何时怀疑是健康问题作怪？

如果出现下列情形，宝宝就可能是因为身体不舒服而醒来：

◎宝宝因为突然出现类似腹绞痛的腹部疼痛而醒来

◎原本一直睡得很好的宝宝，突然变得焦躁不安

◎宝宝从一出生就睡不好

◎出现某种疾病的症状或征兆

◎宝宝啼哭不止，哄不好

◎你的直觉告诉你，一定是出了什么问题

◎找不出其他的明显原因

### 肚子饿

宝宝人小肚子也小，宝宝胃的大小，大概就跟他们的小拳头一样。小宝宝的消化系统只适合少量多餐，所以在刚出生的几个月，晚上至少每隔3~4个小时就需要喂食。随着宝宝一天天长大，他可能因为忙着玩而忘了要吃东西。要减少宝宝在半夜肚子饿的几率，就要白天经常喂食，让他吃得饱饱的。

### 鼻塞

宝宝出生后的头几个月，鼻腔通道必须很畅通，才能好好呼吸。之后，如果鼻子不通，他们也可以用嘴巴呼吸。新生儿如果鼻塞，特别容易焦躁不安。如果碰到这种情况，首先要清洁空气（见下面的“环境因素”）。然后帮宝宝清除鼻腔通道中的阻塞物，见第75页。

### 宝宝太热或太冷

宝宝晚上睡不好，可能是因为太热或冷了。见第64页宝宝晚上穿衣服的要领。

## 环境因素

### 温度与湿度起伏太大

要为宝宝提供适合睡觉的室温与相对湿度，宝宝刚出生的前几周，房间里要保持适宜的温度与湿度。见第65页婴儿房适当温度与湿度的说明。

### 空气中的刺激物

环境中的刺激物可能造成宝宝的呼吸道阻塞，因而半夜醒来。家中常见的刺激物包括香烟、婴儿痱子粉、油漆、香水、发胶、动物毛屑（不要让宠物接近过敏宝宝的床铺）、植物、衣物（尤其是羊毛）、填充玩具、床罩上的灰尘、羽毛枕头、毯子、能沾上棉绒和灰尘的绒毛玩具。如果宝宝老是因为鼻塞而醒来，可能是卧室里有刺激物或过敏原。（如何减少卧房中的过敏原，见第480页。）

### 床太冷

把温暖的宝宝放在冷冰冰的床单上，宝宝半夜一定会醒来。天气冷时在床上铺法兰绒、羊羔皮，或者让妈妈温暖的身躯先把床弄温暖，都能给宝宝一张暖烘烘的床。

### 不熟悉的声音

凡是突然的、音量大的、不熟悉的声音，都可能把宝宝从睡梦中惊醒，尤其是当宝宝正在浅眠阶段，或者是正从深眠进入浅眠的敏感时期。但如果宝宝已经睡得很熟，妈妈就不需要轻声细语或踮着脚走路。

### 潜在的健康因素

虽然有些宝宝在生病时，会利用睡眠的治疗效果，晚上多睡一点，但大部分宝宝在生病时，半夜都会经常醒来，以下是一些会让宝宝在半夜醒来、与疾病有关的因素，以及一些可能导致宝宝醒来的潜在体内的刺激因素。

### 感冒

患了感冒的宝宝，半夜比较容易醒来，因为感冒会造成宝宝的呼吸道阻塞，以及全身的不舒服。（感冒的治疗方法，见第457页。）

### 耳朵感染

耳朵感染的宝宝，半夜常会痛醒。如果有下列情形，宝宝可能就是因为耳朵感染才会半夜醒来：

◎宝宝的睡眠习惯，从睡得很好变成焦躁不安、常醒。

◎宝宝患感冒。鼻腔的分泌物从清澈、水状变成黄色浓稠状，眼睛也有黄色分泌物。

耳朵感染的进一步说明，见第464页。

### 胃食道逆流

见第276页。

### 发烧

很多细菌都会使晚上的发烧温度比白天更高。如果宝宝生病了，白天只是轻微发烧，晚

上睡前的体温也还正常，最好还是让他在睡前吃适量的退烧药，预防晚上发高烧。你不必把宝宝叫醒量体温，只要摸摸或亲亲他的额头就知道了。除非医生指示，否则通常没有必要叫醒发烧的宝宝吃退烧药。

### 过敏与过敏造成的肠道不适

近来的研究发现，过敏与过敏造成的问题，常是宝宝半夜醒来的潜在原因。首当其冲的就是食物过敏。如果有下列情形，宝宝可能是对食物或牛奶过敏：

◎宝宝几乎整晚都焦躁不安。

◎宝宝因为突发的腹绞痛而醒来，而且肚子摸起来很紧，有严重胀气。

◎宝宝有其他过敏症状：白天腹绞痛、红疹、鼻塞。

最近有研究发现，吃母乳宝宝可能对妈妈喝下的牛奶过敏，因而晚上容易醒来。（如果你怀疑是食物或牛奶过敏，见第115页所列的消去法饮食建议。）

### 蛲虫

蛲虫看起来像白色线头，约0.8厘米长，是许多小孩肠道中的寄生虫，可能造成较大婴儿或孩童半夜醒来。我们来看看这些小小寄生虫是如何在宝宝肠道活动的：怀孕的母蛲虫晚上会从肠道往下爬，在肛门产卵。这种在肛门周围的活动，会造成严重的瘙痒感，使得宝宝半夜醒来抓肛门、屁股或阴道等有虫卵的部位。这些虫卵被宝宝带进指甲里，再进入宝宝嘴里，或者其他孩子或家人的嘴里。被吞下的虫卵会在肠道孵出、成熟、交配，然后重复繁殖。

以下是查知有蛲虫出现的线索：

◎宝宝肛门附近有瘙痒及抓痕

◎女婴有阴道发炎或常有尿道感染

◎家里其他人确实有蛲虫感染

◎你亲眼看到有虫

蛲虫可能不会造成任何症状，或者只是引起让人感到疼痛、奇痒的一点小毛病。如果你怀疑宝宝有蛲虫，但又不能确定，可以试试下面方法：在黑暗中把宝宝的屁股张开，用手电筒照宝宝的肛门。如果你看到蛲虫，别紧张。不需要半夜打电话给医生，等天亮再处理也不迟。有时候，你知道有蛲虫，可是看不到在哪里，拿一段双面胶，粘在冰棒棍子或压舌板上，晚上，用有粘胶的那面压紧肛门，把虫卵粘起来。胶带试验也可以在宝宝醒来时马上做，但一定要在宝宝洗澡或大便前做。

把胶带拿给医生或检验所，让他们用显微镜检查是否有蛲虫卵，然后进行适当治疗。

### 尿道感染

经常半夜醒来的宝宝，尤其是有发育不好、呕吐、不明原因发烧症状的宝宝，都应该检查是否有尿道感染。

虽然造成宝宝半夜醒来的因素，行为上的原因多于健康原因，但也要考虑以上所提到的几种潜在健康问题。我见过许多睡不好的宝宝，以前被轻率地认为是有不良的睡眠习惯，或被认为是受了错误的婴儿睡觉理论之害，最后才发现是潜在健康问题所造成的。一旦找出原因并加以治疗后，宝宝半夜醒来的情况就改善很多了。就跟发烧与疼痛一样，宝宝经常半夜醒来，也应该被当成需要诊断和治疗的症状。

### 发育上的原因

以前一直睡得很好的宝宝，如果正在经历发育阶段的重大里程碑，如会自己坐直、会爬、会走路，也会开始在半夜醒来。当你赶到宝宝身边时，可能会发现，他已经爬到床边，顺着婴儿床的护栏站起来，不知道怎么下来，或者已经在婴儿床边梦游了。有时候，这个小小梦游家会半睡半醒地坐起来，然后翻倒，突

然清醒过来。

为什么会有这种跟发育情形有关的麻烦呢？可能是因为宝宝“梦到”他白天的成就，晚上还想在睡觉中练习。凌晨3点实在不是展示新技能的好时间，而且也没有在一旁拍手叫好的观众。如果你发现宝宝坐在床上，半睡半醒，但就快翻倒了，你可以在他完全清醒前，轻轻地将他恢复到最喜欢的睡姿。如果你把宝宝弄糊涂了，发起脾气，就得把他安抚到睡着。

分离造成的焦虑，也是宝宝在半夜醒来的另一种因素。你可能会发现，家里8~12个月大的宝宝，以前睡眠状况良好，现在却常常在半夜醒来，而且白天也黏你黏得更紧。我们认为，会出现这种令人玩味的发育现象，是因为宝宝的身体告诉他，他现在可以离开父母了，但我的心却告诉他：“你需要跟父母靠近。”这种宝宝白天粘着妈妈的正常状况，也会出现在晚上，让宝宝想在半夜醒来跟父母亲近。（有关分离焦虑的讨论，见第357页。）

### 情绪因素

你有没有过白天压力很大，晚上就睡不好的体验呢？婴儿也是这样。如果宝宝跟你的关系亲密，全家人也都相处和乐，可是突然出现分离、离婚、家庭纷争、住院等因素，破坏了这份和谐，宝宝就可能出现睡不好的情形。当家庭的日常习惯受到干扰时（如因为搬家），宝宝也会经常在晚上醒来。如果你白天很忙，宝宝也可能会在晚上醒来想跟你玩，获得你的注意。如果你和宝宝非常亲密，宝宝也会感染到你的情绪。当你生气、沮丧、半夜容易醒来时，宝宝也会有类似的情绪和睡不好的情形。有位妈妈曾经这么说：“如果我那天过得不顺利，晚上睡不好，宝宝也会一样。如果我能控制自己，白天平静一点，宝宝晚上也会睡得比较好。”

## 性情与睡眠

在一次新手妈妈的聚会中，每个人都在称赞自己的宝宝有多“好”。突然间，有人提出了一个有份量的问题：“你家宝宝能一觉睡到天亮吗？”“还算好”，心里盼望能有人附和你，可是没有，满屋子都是完美宝宝与完美妈妈。别因为别人家里的完美宝宝而睡不着觉。不要用宝宝睡得好不好，来衡量妈妈照顾得好不好。此外，她们很可能是夸大了自家宝宝晚上有多乖。两个妈妈可能使用同样的育儿方式，可是一个宝宝会半夜醒来，另一个却不会。你家宝宝可能是个高需求宝宝（我们将在下一章中介绍），他只是把白天的性情带入夜晚的睡眠习惯中而已。每个宝宝都长得、吃得及睡得不一样。宝宝半夜醒来，是他自己的性情所致，不是因为你的育儿能力低导致的。

## 跟宝宝一起睡——行？还是不行？

可以让宝宝跟你们一起睡吗？可以！不仅可以，我们相信，那才是宝宝应该睡的地方。我们不敢相信，许多育婴书会断然否定这种经过时间考验的、普遍采用的睡眠安排方式。那些自称是专家的人，居然敢反对经过科学证明，以及经验丰富的父母早就知道的事——大部分宝宝跟妈妈一起睡会睡得比较好。

## 为什么同享睡眠有用？

### 宝宝容易入眠

尤其是在刚出生的头几个月，宝宝必须先经过浅眠阶段才能真正睡着，他们需要由父母照顾到睡着，而不是叫他们睡就能自己睡着。在熟悉的床上，被熟悉的人抱着或一起躺着，宝宝会更容易放松。这种宝宝喜欢、信任的熟悉画面，会深深嵌进宝宝心里。倚着爸爸的手

臂或妈妈的乳房睡着，能让宝宝培养出对睡眠的健康态度。宝宝学会不讨厌上床睡觉，也不害怕一直睡着。

### 宝宝会睡得更好

请设身处地想想宝宝的睡眠方式。当宝宝从深眠进入浅眠时，他也进入一个容易醒来的敏感时期，这个过渡阶段每小时就会出现一次，如果醒来，宝宝就很难自己再进入深眠阶段。你是宝宝最熟悉、亲密的人，他可以摸到、闻到、听到你。你在旁边就好像告诉他：“再回去睡，没关系。”宝宝不会担心，所以平心静气地渡过晚上易醒的过渡阶段，再次进入深眠。如果宝宝真地醒过来，他有时也能自己沉静下来，因为你就在身边。熟悉的触摸，或许再加上几分钟的哺乳，宝宝就能再度进入深眠，而在这个过程中，同享睡眠的妈妈和宝宝，都不需要完全清醒过来。

### 妈妈会睡得更好

在我们的调查工作中，那些跟宝宝同享睡眠的妈妈都说，虽然她们可能要在半夜醒来安抚宝宝，隔天却觉得更有精神。这些妈妈和宝宝达到了夜晚的和谐（nighttime harmony）。宝宝和妈妈的生物时钟和睡眠周期是同步的。经常会有妈妈注意到：“我会在宝宝醒来前的几秒钟自动醒来。当宝宝开始蠕动时，我会把手温柔地放在他身上，之后他就会慢慢睡着。有时我甚至不用完全醒来，就会自动做这些动作。”不是所有妈妈都能跟宝宝达成如此完美的夜间和谐状态，但这是两个夜间世界的最佳组合：整晚好眠与满足的宝宝。

把这幅和谐的情景跟在婴儿床里的宝宝对照一下。独自一人睡在婴儿床上的宝宝，醒来时也是自己一个人。他先是蠕动，接着发出啜泣声。还是没有人来安抚他。分离的焦虑感袭上心头，宝宝开始大哭。不久，睡得再远的妈妈也会被宝宝的哭声叫醒。你从床上跳起来，

蹒跚地朝着宝宝的房间冲去，夜晚安抚宝宝的情景，成了一项大工程。终于你到达宝宝身边了，他的哭声已经升级。他已经完全清醒，而且非常生气。你也完全清醒，也非常生气。接下来的安抚，不是出于自动的反应，而是出于义务，不得不做的事。安抚一个啼哭、生气的宝宝，要比安抚一个半睡半醒的宝宝多花一倍力气，但宝宝最后还是乖乖躺回婴儿床上。现在轮到清醒、生气的你睡不着了。还有，由于妈妈和宝宝离得远，两个人的睡眠周期很难达到一致。如果宝宝在进入浅眠时醒来，妈妈却还在深眠，结果就是不和谐的夜间醒来。从深眠中被吵醒，去照顾肚子饿的宝宝，使得夜间育儿变成一项苦差事，也导致父母睡眠不足。

### **哺喂母乳更容易**

许多哺乳经验丰富的妈妈都知道，同享睡眠能让哺喂母乳更容易。哺乳妈妈比喂奶瓶的妈妈更容易与宝宝的睡眠周期达成同步。她们常常在宝宝想吃奶前醒来。由于妈妈就在身边，而且能预期宝宝要吃奶的时间，所以可以在宝宝（妈妈经常也是）完全醒来前，就让宝宝喝完奶，进入深眠阶段。

有一位成功跟宝宝达成夜晚和谐的妈妈，告诉我们这样一个故事：“在宝宝醒来吃奶的30秒前，我的睡眠似乎会变得比较浅，几乎要醒过来。由于能预期宝宝吃奶的时间，我可以在宝宝开始蠕动，寻找奶头时，就开始喂他吃奶。马上让他吸吮奶汁能让他不完全醒来，吃完奶后，我们两个人又一起缓缓进入深眠。”在这个情况下，宝宝在易醒的阶段吃奶，然后又进入深眠。如果妈妈与宝宝不是挨得很近，那会发生什么情况？宝宝会在另一个房间里醒来，大声哭着发出他的需求信号。到妈妈赶来的时候，妈妈和宝宝都完全醒过来了，而且很难重新入睡。（你不需要把宝宝抱过你的身体，让他吃另一边乳房的奶，只要把你的肩膀

转向宝宝，调整乳房的高度即可。）

有些白天喂母乳不太顺利的妈妈说，当她们晚上跟宝宝一起睡，白天也跟宝宝一起午睡并喂奶时，这件事会变得比较顺利。我们相信，当妈妈放松或睡觉时，宝宝能感觉到妈妈比较放松，妈妈的泌乳激素也会工作得更好。有时候妈妈抱怨说，宝宝只有跟妈妈一起躺着时才肯吃奶。我们会鼓励这些妈妈认真倾听宝宝想传达的信息。宝宝仿佛知道，如果能让妈妈躺下，乳汁会流得比较顺畅，“餐厅的气氛”也比较有助于消化。

### **同享睡眠适合忙碌的生活方式**

现代人的生活方式更适合采用同享睡眠。越来越多的妈妈白天必须与宝宝分开；晚上一起睡，是宝宝与妈妈团圆的最佳机会。碰到打算在宝宝出生后几个月就恢复上班的妈妈，我们会鼓励她们考虑跟宝宝一起睡。这种方式，让宝宝和妈妈可以在晚上弥补白天失去的亲密感。另一个好处是，妈妈在晚上喂奶，体内会产生具有放松作用的激素，帮助妈妈忘记一天的辛劳，晚上睡得更好。（见第253页有关妈妈回去上班后，宝宝开始常在半夜醒来的讨论。）

### **起步慢的人可以迎头赶上**

有些妈妈跟宝宝亲密的关系起步较慢，譬如由于宝宝早产或其他健康因素，无法及早与刚出生的宝宝建立感情，这个时候同享睡眠特别有用。同享睡眠能让开头慢的母婴关系迎头赶上。此外，同享睡眠也能帮助那些照顾孩子母性出现得较迟的父母（尤其是母亲），原因在于：有些妈妈的母性激素来得较慢。增加母性激素的条件有三个：睡眠、触摸宝宝及喂母乳。而当妈妈跟宝宝睡在一起时，这三者都顾到了。

### **宝宝长得更好**

在观察跟父母同睡的宝宝许多年后，我们

发现一个显著好处：这些宝宝都发育得非常好。事实上，对于体重增加缓慢的宝宝，最古老的“疗法”之一，就是把宝宝带上床喂奶。同享睡眠对宝宝健康的好处，早就得到了肯定。早在1940年，康布（A.Combe）的《婴儿期管理》（Management of infancy）中就写道：“无疑的，至少在宝宝出生后的头4周，以及冬天和初春时，如果让宝宝睡在妈妈身边，分享妈妈的温暖，宝宝会比单独睡在一张床上长得更好。”

或许有一天，科学会证明有经验的婴儿看护者早就知道的事：让妈妈和宝宝同享睡眠，对于宝宝和妈妈有良好、健康的影响。

### 当同享睡眠行不通的时候

没有任何一种睡眠安排方式，能永远适合所有家庭。如果起步太晚，同享睡眠可能就行不通。有些父母所有方法都试过了，宝宝还是睡不好。几个月后，他们终于不情愿地把宝宝带到床上，但他们心里并不希望这样。此外，如果父母和宝宝一开始并没有睡在同一张床上，他们可能不习惯彼此的存在，他们的睡眠周期也不协调，结果可能是造成宝宝夜间更频繁地醒来。

有些宝宝和父母似乎有一个临界睡眠距离，睡得太远或太近，都会增加半夜醒来的次数。如果睡得太近会让宝宝或父母在晚上醒

来，可以考虑用“并床”的方式：把婴儿床一侧的护栏拆下，让宝宝的床跟父母的床靠在一起，把婴儿床的床垫高度调到跟父母的一样，并使中间没有缝隙。这样你跟宝宝既能在伸手可及的距离内喂奶与抚触，又能保留自己的睡觉空间。

## 与宝宝一起睡—— 你的疑问和别人可能的批评

长久以来，我们一直鼓吹同享睡眠是夜间育儿很重要的一部分，对于许多有关这种做法的疑问和批评，我们也很清楚。以下就是我们最常被问到的问题：

### ☆害怕养成依赖性

我听说宝宝一旦养成这种习惯，就永远没办法自己一个人睡。我是不是在养成他的坏习惯？

刚开始或许是这样，但孩子最后还是能不需要你的帮忙而自己入睡，并且睡得很好。你是在帮宝宝养成好习惯。真正的问题在于，你认为宝宝比较喜欢依偎着妈妈的乳房或爸爸的臂膀安详入眠，还是靠着没有味道、没有感情的橡胶安抚奶嘴，自我安抚睡着。答案应该很明显，不过也有些宝宝一开始就喜欢自己一人睡觉。

请想想同享睡眠的长远好处。快乐的儿时亲情回忆，是你给宝宝的最珍贵的礼物。在孩子的回忆里，他记得自己是如何在妈妈或爸爸的怀里入睡，早晨醒来身边就是亲爱的家人，而不是独自在笼子里醒来，从栅栏缝中往外瞧。我们永远不会忘记，我们的孩子醒来时是多么快乐。每次我们看到睡在身边的宝宝，就会看到他脸上满足的表情，仿佛在对我们说：“爸爸妈妈，谢谢你们让我在这里。”你给宝宝的亲密回忆会持续一辈子。

### 重点提示

夜间育儿最重要的不是让宝宝睡在哪里，而是你如何回应宝宝夜晚的需求，以及你是否愿意放开心胸，找出最适合你们家的睡眠安排方式。



并床的方式让父母和宝宝既能保留各自的空间，又能亲近彼此

#### ☆学会自我安抚

我听说婴儿如果习惯倚着妈妈的乳房或爸爸的臂膀入睡，当他醒来时，也会期望继续这样躺着，而无法在没有大人的情况下自己再度入睡。是不是真的？

是真的——那又怎样？这点对夜间亲密育儿方式的批评讲的是事实。但孩子是小婴儿的时间并不长，而且这个阶段正是你们打好信赖基础的最佳时机。想想看，如果宝宝孤独一人在半夜醒来时，而且不得不提前成为一个懂得自我安抚的人，那会怎么样呢？

所谓自我安抚的育儿方式，是以一种只求大人方便的心态，强调以下不同技巧让宝宝学会自我安抚——多半是让宝宝孤独一人，或者设法让宝宝自己想出方法——而不让宝宝依赖妈妈或爸爸得到安慰。表面上看来，这种方式实在太方便了，对父母是个大解脱。但凡是捷径都要小心，尤其是夜间育儿的捷径。这一种说法忽略了婴儿发展的基本原则：需求在婴儿时期获得满足，便会自然消失；没有获得满足的需求，并不会完全消失，而会在以后以“疏离感”（diseases of detachment）的方式，再度浮现——像挑衅性、愤怒、冷漠、退缩，并有管教问题。我们在此提供父母一个实用的原则：在第一年，婴儿需要的与想要的通常是一

样的。

无论你是否跟宝宝同享睡眠，夜晚都是宝宝和父母亲近的特别时间。

#### ☆少见的习惯？

跟宝宝一起睡，是不是很少见的习惯？

同享睡眠既不少见，也不是不寻常。前不久我参加一个全国性的电视节目，谈论宝宝的睡眠问题。制作人知道我鼓励父母跟宝宝同睡后，问我：“西尔斯医生，有多少父母试过这种新方法？”我被她说的“新方法”搞糊涂了，后来才听懂，她是指同享睡眠。我告诉她，父母跟宝宝分开睡，才是“新”方法。

在没有“专家”的文化中，将同享睡眠视为从妈妈子宫，到妈妈乳房，再延伸到妈妈床上的自然延伸。别的方法她们想都没想过。我有位病人的妈妈，最近帮世界卫生组织（World Health Organization）调查了斐济岛上的家庭睡觉习俗。斐济的宝宝在断奶前，都是跟妈妈睡在一起。当地的妇女听到研究人员问她们宝宝睡哪里时，都觉得很惊讶，问道：“美国妈妈晚上真的把宝宝放在笼子里吗？”幸好我们没有把我们的育儿观念输出到国外。

对世界上大部分的父母来说，让小孩单独睡一间婴儿房是很奇怪的观念。一项针对全球186个传统社会的研究发现，大部分的文化都

让妈妈和宝宝同睡；而且没有一个文化，赞成西方国家这种让宝宝单独睡婴儿房的这种做法。这种方法破坏了全球的睡眠传统，而让我们都睡眠不足。

假设我们花一个下午在图书馆阅读全球各地的睡眠习惯与建议的书。如果我们从人类学区开始找书，所有的书都把同享睡眠当成育儿标准，就像母乳喂养与抱宝宝一样。让宝宝跟父母睡同一张床，有什么好大惊小怪的？宝宝本来就是属于那里的，人类学家是这么说的。

可是你看的医学和心理学的书就不一样了，这个经过时间考验，打从有人类开始就一直延续下来的做法，根据书中编造的许多理由，突然之间变得大错特错。这么自然的人类习惯，变得那么具有争议，实在可笑。事实上，同享睡眠与哺喂母乳走的路非常类似。1950年哺喂母乳竟然曾经引人非议！现在有越来越多的父母，不管专家的禁忌，再度哺喂母乳，而哺喂母乳的亲戚——同享睡眠——也跟着回来了。

#### ☆可能永远不肯离开

我们喜欢跟宝宝一起睡，也觉得很适合，可是我们该不该担心呢？有朋友警告说，让宝宝跟我们睡同一张床，我们以后会后悔的，因为宝宝会永远赖着不走。

别担心，宝宝会走的。没错，宝宝不一定会在哪天自己宣布说：“我准备好了，请给我一张自己的床，一间属于自己的房间。”你还得等好几年呢。就跟许多其他的育儿问题一样，你可以试着从宝宝的角度来看这个问题。躲进宝宝的被窝，想像一下他在这个温暖角落的感受。宝宝当然不想走。他找到了最适合自己的地方。为什么要急着让宝宝独立呢？孩子的需要如果能在早期获得满足，最后就会消失；如果没有，就会留下一个空位，日后以焦虑的形式重新浮现。你的责任不是让宝宝在晚

上学习独立，而是要创造一个有安全感的夜间环境，自然而然培养出孩子的独立性。最重要的是，你现在喜欢这种安排，觉得适合。等时机到了，宝宝自然不会再跟你同睡一张床，就像他断奶一样。

#### ☆医生说不行

我们想跟宝宝一起睡，但医生建议我们不要。我真搞不懂，到底谁说得对？

有三个问题是不应该问医生的：“宝宝应该睡哪里？”“宝宝喝母乳应该喝多久？”、“是不是应该让宝宝哭？”医学院没有教这些知识，而医生给的建议，多半是他们自己为人父母的经验，而非专业上的建议。当你问医生，宝宝应该睡哪里，等于是在考医生。医生所受的训练是诊断与治疗疾病，不是怎么养小孩。如果你想跟孩子一起睡，而且觉得这种夜间育儿方式让你、宝宝、你丈夫都能睡得比较好，那么这就是对你们家最好的决定。还有，你会发现，大部分医生对于父母与宝宝同睡的态度越来越灵活。家庭医生、小儿科医生、心理医

## 宝宝需要有需求

宝宝的依赖性，是婴儿发育过程中正常、适当、应有的部分。宝宝需要有需求。提前被迫独立（自我安抚）的宝宝，等于错过了这个需求阶段。宝宝需要学会跟人建立感情，而不是跟东西建立感情。如果宝宝不能有需求，那又有谁能有需求呢？如果父母不能满足这些需求，又有谁能呢？别等到以后，看到孩子借着什么人或东西来满足在婴儿时期没得到满足的需求，才后悔莫及。

生现在都明白，如果能在婴儿刚出生的几个月，多花一点时间帮他培养健康的睡眠态度，以后就不需要花加倍的时间来治疗睡眠问题或情绪问题。

#### ☆可能毁了我们的性生活

**跟宝宝一起睡，听起来很不错，可是这样睡，夫妻还能有正常的性生活吗？**

性生活跟照顾宝宝是可以两全其美的，但是就像帮宝宝取名字一样，必须是爸爸和妈妈都同意让宝宝睡在他们床上才行。如果妈妈愿意，但爸爸不愿意，爸爸可能会因此不喜欢宝宝和妻子，觉得自己必须跟宝宝抢妈妈。妈妈必须想办法，不要让“孩子碍我们的事”的情况发生，跟爸爸好好谈谈。在决定跟宝宝一起睡之前，以及刚开始的几个月，夫妻都应该定期谈谈“这种安排还可以吗？”要体贴彼此的感受。

宝宝还小，不会注意，也不知道父母行房，但随着宝宝一天天长大，就算已经熟睡，父母可能也不适合在宝宝旁边行房。你可以把睡着的宝宝，抱到另一个房间，等孩子大一点，在早上用一句“去看卡通”，就能找回你们的二人世界。

除了把宝宝带到床上睡外，还有一种做法

是，先让宝宝在自己的床上或摇篮里睡着，等他半夜第一次醒来时，再让他跟你们一起睡。如果你们夫妻俩兴致来了，而宝宝正睡在你们床上时，你们会发现家里哪个房间都可以筑爱巢。

要为亲密行为找时机。夫妻不是只有在晚上、临睡前才能做爱。此外，宝宝刚出生几个月，大部分妈妈一到晚上早就累得除了想睡觉，什么事都不想做。一位妈妈说：“我需要睡觉，比他需要性行为更迫切。”如果有宝宝在床上，让父母提不起劲，清晨、下午，或宝宝在其他地方小睡的任何时候，都是不错的时机。

#### ☆夜晚的独处时间

我读过许多有关跟宝宝同睡的文章。我也有很多朋友是跟宝宝同睡。但坦率地说，我并不希望让家里刚出生的小宝宝跟我们一起睡。我家有4个小孩了。我想有点时间跟丈夫独处。是不是不想跟宝宝一起睡，就是不热心的妈妈呢？

不，你不是一个不热心的妈妈，而是一个对自己晚上需求有清楚认识的聪明妈妈。就像哺喂母乳的妈妈不见得比喂奶瓶的妈妈好一样，跟宝宝一起睡的妈妈，也不一定比不跟宝



在你的卧房地板上多加个床垫，  
有助于宝宝离开你的床

宝睡的妈妈好。听起来，你是真地觉得家里的情况，让你必须在晚上与丈夫独处，以巩固你们的婚姻关系、让你有机会休息过来以及隔天当个更好的妈妈。我们的建议是，选择对全家人最好的睡觉方式。不要因为朋友都这么做，就觉得有压力，因而强迫自己接受不适合自己的夜间育儿方式。此外，你的宝宝也可能不在意跟妈妈在晚上分开，在自己的婴儿床上或婴儿房里都能睡得很好。

#### ☆让宝宝慢慢离开

当孩子该离开的时候，我们该怎么做？

当父母准备好让宝宝离开时，通常宝宝自己还没准备好。让孩子离开你的床，就像让他断奶一样，要慢慢来。大部分孩子在两三岁的时候，都能离开妈妈的床。当你准备好时，先试着在你的床边放个床垫，并继续照顾宝宝入睡。下一步就是在孩子自己的房间，在床上陪着孩子直到他人睡，或者鼓励孩子跟哥哥或姐姐同睡。别担心——孩子会离开你的床的。

## 解决宝宝的睡眠问题

如果你已经按照夜间育儿的三个步骤做了，可是宝宝晚上还是睡不好，还有以下办法：

◎首先，判断宝宝晚上醒来的情形是不是很严重？还是只是个能忍受的小麻烦，等宝宝大一点可以自己入眠时就没事了（大部分宝宝最后都能做到）？还是已经影响到宝宝的成长和白天的行为？你隔天是不是累得不想照顾孩子，而且越来越讨厌晚上照顾孩子，甚至连孩子都讨厌了？简而言之，你是不是打算到睡觉时就什么也不管了？

◎检查所有可能造成宝宝半夜醒来的原因。对症下药，找出可能的解决办法，一个一个试，直到找到管用的为止。你可能得根据宝

宝不同的发展阶段或家中生活方式的变化，采取不同的解决办法。

◎如果你肯定清单上所列的原因，都不是罪魁祸首，那么就没有速成的解决办法。你可能得花好几个星期的时间，来改善宝宝的睡眠习惯。记住你的长期目标：帮助宝宝培养健康的睡眠态度。虽然宝宝需要某种程度上的固定睡眠时间和临睡前活动，但也不要让宝宝老是靠着同样的方法入睡，让宝宝习惯各种不同“睡眠联想”，来帮助他人睡与保持睡眠状态。

## 健康的睡眠联想

要了解宝宝容易醒来的原因，必须先了解睡眠联想（sleep associations）的概念——会让宝宝联想起入睡及再度入睡的人、事、物。我们都有自己最喜欢的睡眠联想：一本书、舒服的热洗澡或音乐等等。但大人跟婴儿的不同在于，大人醒来后，可以不必靠那个一开始让他入睡的东西，就能再度进入梦乡。当你半夜醒来时，通常只要换个姿势，或拍拍枕头，就能再度睡着。可是宝宝不一样，宝宝醒来后想再入睡，一定得靠那个当初让他睡着的事物。当婴儿或孩子的睡眠习惯成熟后，就能像大人一样，不需要同样的人或东西帮忙。

思考一下睡眠联想概念的意义。如果宝宝习惯在父母的轻摇、喂食、抚摩或搂抱中睡着，也就是被照顾到睡着，当他在半夜醒来，也会期待并需要有同样的温暖与人的爱抚，才能再度入眠。相反的，如果你把宝宝一个人放在婴儿床上，没有哄他睡，他会学会以自己的方法睡着。之后如果他在凌晨3点醒来，他也能自己想办法再睡着。

有关睡眠的这项基本事实，产生了两种完全不同的夜间育儿学派：一派认为宝宝应该被照顾到睡着；另一派则强调要让宝宝自己睡着。我们的做法是结合这两个观念。我们相

## 安全同享睡眠

跟宝宝同睡的父母，常常担心睡觉时翻身压到宝宝。其实，同享睡眠是很安全的，你并不会压到宝宝。我们潜意识中对界线的感觉让你睡觉时不会掉到床下，同样的，也让你不会压到宝宝。我们问过许多有同享睡眠经验的妈妈后发现，她们身体和心理都知道宝宝在身边，所以就算在睡觉时，也不太可能会压到宝宝。如果她们真压到时，宝宝将哭闹得很厉害，以至她们会马上醒来。

可是爸爸睡觉时，并没有像妈妈那样，清楚地知道宝宝存在，所以有可能在翻身时压到宝宝或者把手臂压到宝宝身上。

以下是确保你们能安全同享睡眠的建议。

◎在妈妈跟宝宝间，放一个护栏（在婴儿家具店或邮购目录都买得到），或者把床紧靠着墙，让宝宝睡在墙和妈妈之间而不是父母之间（见第 231 页图示）。幼儿在晚上常会有 360 度的大翻身，如果睡在父母中间，常会把爸爸弄醒。

◎如果你吃了任何会减低你对身边宝宝敏感度的药物，如酒精、镇静剂，就不要跟宝宝睡在一起。

◎不要给宝宝穿太多，宝宝会太热。如果宝宝睡在自己的床上时穿得不多不少，之后被带到妈妈身边，或者父母中间睡。

两个温热的身体，再加上原本穿的衣服，就会太热了（太热的征兆，见第 449 页）。

◎不要把宝宝放在任何会凹陷的表面，宝宝可能因为把头埋进去而窒息。

◎床要大，睡的人要少。床太小，或者睡的人太多，对宝宝来说都不安全。比如说，让爸爸或小哥哥（小姐姐）跟宝宝在沙发上睡觉就不太安全。宝宝可能会被夹在沙发靠背和大人的身体中间。跟宝宝一起睡，至少要用标准或加大尺寸的双人床才安全。不要让小宝宝跟一群孩子一起睡。

◎不要与宝宝睡在容易上下起伏的水床上。宝宝可能会陷进床垫跟妈妈之间的缝隙里。也不要让小宝宝一个人睡在水床上。宝宝颈部的肌肉还不够有力，让他能将头伸出下陷表面，所以有窒息危险。坚实或“不会上下起伏”的水床比较安全，但要确定所有的缝隙都已填满。

◎虽然宝宝不太可能会掉下床，还是小心一点比较好，尤其是当宝宝睡在父母其中一人的旁边时。宝宝就跟热导弹一样，会自动挨近父母身边。但为了小心起见，特别是当宝宝自己一个人睡在你的床上时，还是应该在他旁边放上护栏、紧实的垫子或靠枕，或把椅背靠着床缘，或放上其他任何能防止宝宝掉下床的安全装置。

信，让宝宝培养健康的睡眠态度，宝宝必须先经过被照顾到睡着的阶段，然后再渐渐转变为自己想办法睡着。强迫宝宝过早学会自我安抚，可能会让宝宝产生对睡眠的恐惧，长期下来可能导致睡眠问题。这种方式也剥夺了宝宝

和父母共同成长的重要时间，在这段时间，宝宝学会信任，父母则能培养对宝宝的敏感度。如果能在父母呵护照顾下睡着，而且醒来时父母也会立即回应，呵护他再次睡着，大部分宝宝都能渐渐学会不用别人帮忙就能自己睡着。

然而，有些宝宝喜欢上这种夜间吃奶的感觉后，欲望（或需求）会增加，到了两岁还不想放弃这份夜晚的享受。这种情形尤其容易发生在忙碌的宝宝和忙碌的父母身上。晚上很安静。爸爸妈妈都是宝宝一个人的，特别是吃母乳的宝宝，可能会在这个时候拼命吃奶。刚开始是需要，现在变成习惯，最后变成父母最讨厌的事。这种情形表示夜间育儿法已经失去平衡，必须渐渐让宝宝在晚上断奶，此时也可以用一些夜晚的安抚工具。

### 宝宝哭的时候，可以不管他吗？

新手父母常问我们：“我在电视上看到一种育儿技巧，教父母在晚上不要理哭闹的宝宝，让宝宝哭的时间一次比一次长，最后他就会自己睡着。我总觉得这种方法不太对。它真的有用吗？”

这种建议已经存在了将近100年，每10年我们都看到有育儿书把这种令人难受的方法稍微修改一下，又建议父母用。在回应宝宝前，先让宝宝哭5分钟，下次让他哭10分钟，再下次让他哭15分钟，这种方法听起来可能还挺合乎人性，很合理，但最后结果通常一样：一个痛苦的妈妈和一个生气的宝宝，或许宝宝最后真的累得睡着了，但这样的代价有多高？我们希望这种让宝宝哭到累的做法赶快寿终正寝，不要再出现了。针对这种做法的争议性，我们写过很多文章，也在全国性的电视节目上辩论过。为了疲惫但很容易听信他人建议的父母，我们深入调查了这项为我们深恶痛绝的不良育儿建议，以下是我们所发现的：

#### 总觉得不太对

为了了解父母对这个问题的看法，我们访问了300位妈妈。我们的问题是：“对于如何处理宝宝的半夜醒来的情形，你最常从朋友和亲人那里获得的建议是什么？”答案是：“让

他哭到不哭了为止。”我们还问这些妈妈，对这种建议的感受如何。95%的妈妈回答：“总觉得不太对。”我们的结论是：95%的妈妈内心的感觉是不会错的，妈妈听到的建议跟她内心的感受互相矛盾，让妈妈们无所适从。

#### 因为受欢迎

我们访问了推崇这种方法的出版社和电视制作人，他们辩解说：“因为这种方法受欢迎啊，父母喜欢速成的方法和结果。”父母们，要让宝宝安静下来，乖乖睡觉是没有捷径可走的，就跟所有好的长期投资一样，要建立持久的、健康的睡眠态度（也是本章的目的），需要我们推荐的用渐进、逐步的方法。

我们并不是说，让孩子哭到不哭为止的方法永远是错的，行不通的，绝对不要用。我们只是希望你在贸然采用这种方法之前，必须先彻底了解使用这种方法的后果，并审慎考虑采用其他的不那么激烈的方法。下面的说明，应该能帮你做到这一点。

#### 为什么妈妈做不到？

首先要说明婴儿的哭声有何特别之处。婴儿的哭声是针对宝宝的生存和父母的成长而设计的。我们可以再回头看看第1章中所描述的实验。这个实验的目的，是要了解妈妈对于宝宝哭声的生理反应。当宝宝哭时，流向妈妈乳房的血液会增加，而且妈妈会有一股强烈的冲动想要抱起宝宝哺乳（也就是安抚）。没有任何一种信号比宝宝的哭声，更能启动妈妈强烈的情绪。这也是为什么妈妈会说：“我就是不忍心听宝宝哭。”的原因。

所以我们对这个所谓的科学方法的第一个抨击就是：让宝宝哭不去管，是违反妈妈基本的生理反应的。

#### 觉得有罪恶感

有天早上，我接到一个啜泣的妈妈打来的电话。她的宝宝常在半夜醒来，她在电视上看

## 一份给疲倦父母的检查表

### 宝宝半夜醒来的原因

- |   |   |                                   |
|---|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 与父母分离所产生的焦虑    | <input type="checkbox"/> 长牙                                 | <input type="checkbox"/> 对牛奶或食物过敏 |
| <input type="checkbox"/> 练习新技能          | <input type="checkbox"/> 尿布湿了或脏了                            | <input type="checkbox"/> 卧室太吵     |
| <input type="checkbox"/> 宝宝本身的性情——高需求宝宝 | <input type="checkbox"/> 尿布疹                                | <input type="checkbox"/> 感冒       |
| <input type="checkbox"/> 家庭出现问题         | <input type="checkbox"/> 肚子饿                                | <input type="checkbox"/> 耳朵感染     |
| <input type="checkbox"/> 搬家             | <input type="checkbox"/> 鼻塞                                 | <input type="checkbox"/> 发烧       |
| <input type="checkbox"/> 父母心情沮丧         | <input type="checkbox"/> 太热                                 | <input type="checkbox"/> 胃食道逆流    |
| <input type="checkbox"/> 父母之一不在家        | <input type="checkbox"/> 太冷                                 | <input type="checkbox"/> 蛲虫       |
| <input type="checkbox"/> 睡衣质料的刺激        | <input type="checkbox"/> 有鼻腔刺激物,如:香烟、香水、粉末、发胶、动物毛屑、灰尘、棉绒、烟味 | <input type="checkbox"/> 尿道感染     |

### 该怎么做

- |                                       |  |   |
|---------------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> 紧靠着宝宝睡       | <input type="checkbox"/> 毛茸茸的温暖:爸爸的胸膛或羊羔皮  | <input type="checkbox"/> 播放让宝宝有回到子宫感觉的声音        |
| <input type="checkbox"/> 用背巾背着宝宝直到他睡着 | <input type="checkbox"/> 把手放在宝宝身上          | <input type="checkbox"/> 把妈妈的贴身衣物留在宝宝床上         |
| <input type="checkbox"/> 喂奶直到宝宝睡着     | <input type="checkbox"/> 用能左右摇的摇篮,或有滚轮的婴儿床 | <input type="checkbox"/> 睡前喂食                   |
| <input type="checkbox"/> 睡前按摩         | <input type="checkbox"/> 泡温水澡              | <input type="checkbox"/> 开车兜风                   |
| <input type="checkbox"/> 轻摇           | <input type="checkbox"/> 暖被单               | <input type="checkbox"/> 试试机器妈妈                 |
| <input type="checkbox"/> 紧抱           | <input type="checkbox"/> 放柔和的音乐            | <input type="checkbox"/> 让宝宝穿棉质的睡衣 <sup>①</sup> |
| <input type="checkbox"/> 用颈部依偎法       | <input type="checkbox"/> 运用白噪音             | <input type="checkbox"/> 请医生检查                  |
| <input type="checkbox"/> 把宝宝包紧        |  |   |

①现在可以买到的阻燃棉质睡衣

到这种经过精心包装的让宝宝哭到累的方法。她在电话中,一开口就说:“我试过了,没有用,今天早上醒来,我们两人都糟透了,我不是一个坏妈妈?我觉得好有罪恶感。”

我安慰她:“你不是坏妈妈,你只是个累坏了的妈妈。你太想好好睡一觉了,所以才会让所谓的‘专家’建议战胜了你的直觉。”我接着解释,“可是,你体内的警报器铃声大作,告诉你‘这样不对’,这种不对的感觉,

就是你所说的罪恶感。这表示你是一个敏感的人。这种发自内心的敏感度,是一种安全装置。只要仔细倾听就没错了。”我更担心的是那些对宝宝半夜哭声没有感觉的妈妈。

### 打破宝宝夜晚醒来的习惯及其他

在妈妈打破宝宝夜晚醒来习惯的同时,是不是也打破了其他珍贵的联系?假设妈妈虽然心里有罪恶感,直觉知道这种让宝宝哭的方法不对,但因为别人的建议,所以还是坚持用这

个方法。宝宝晚上还是哭，但每个晚上都越哭越少，妈妈对宝宝哭声的忍耐力也越来越高。最后，宝宝的哭声不再困扰妈妈，宝宝也开始越睡越多。你看，有用吧。错了！你会为了训练宝宝大小便，而强迫宝宝坐在马桶上吗？

妈妈坚持这种哭到累的方法，结果破坏了对自己和对宝宝信号的信任。她让自己不敏感，而不敏感就要给妈妈惹麻烦。宝宝不再信任妈妈有能力、有意愿照顾他，也不再相信自己有能力影响妈妈，让妈妈来满足自己的需求。或许他感觉到，自己现在不再那么重要了。敏感的父母说，他们到那些让宝宝自己睡的朋友家过夜时，会听到宝宝在半夜发出求救的哭声。当他们发现那些父母根本没听到宝宝的哭声时，都很惊讶。

#### **调查宝宝在半夜醒来的真正原因**

这种“不要管，让宝宝自己安静下来”的夜间育儿法，还有其他缺点：父母无法找出让

宝宝半夜醒来的真正原因，以寻求更敏感、更长远解决办法。这种方法假设宝宝半夜醒来的惟一原因就是“被宠坏了”。他没学会自己睡觉，就是因为你一直在帮他。如果你不帮他，他就得学习自我安抚的技巧，自己再度睡着。言外之意宝宝醒来是你的错，但事实并非如此。

这就是为什么你不能把白天和夜间育儿分开的原因。一个开始使用亲密育儿法的妈妈，对宝宝会非常敏感，根本不会相信让宝宝哭不去管的做法，而会凭直觉找出宝宝在晚上醒来的原因，进而找出更敏感的解决办法。不过，相信自制育儿法的妈妈，很可能被这种让宝宝哭不去管的方法吸引。这种方式对她的心态来说，并不是那么陌生，所以她比较容易相信。

#### **淹死或睡觉**

在教宝宝游泳时，你不会把他丢到水里，强迫他自己学会游泳，不然就可能沉底。同样

## **疏离的雪球**

马克和凯莉是新手父母，他们的宝宝是个高需求宝宝——特别是在晚上。他们对宝宝的需求很敏感，也能马上做出回应，可是有一天，他们在朋友送的育儿书中看到让宝宝哭不要管的育儿法，上面警告说：“现在你可能会想屈服，但只要硬起心肠，几夜后他就会睡着了。”这以后，当他们1岁大的宝宝大哭大叫时，这对敏感的父母就站在门外冒汗、心痛，不敢进去，怕“破坏规则”。宝宝晚上醒来的次数越来越少，父母跟宝宝之间的亲密感也越来越淡。宝宝哭是因为不信任父母，而宝宝的哭声，也把父母的敏感给哭掉了。以前，马克和

凯莉去哪里都把宝宝带着，因为他们想这么做，也觉得不应该把宝宝丢下。现在，丢下宝宝不再那么难了。夫妻两人从只在周末度假，变成出去玩几个星期。父母跟宝宝之间的距离越来越远。

以前妈妈听到宝宝哭声时会觉得不安，现在那种感觉没有了，妈妈与宝宝之间心灵相通的感觉也没有了。因为宝宝和妈妈对彼此和对自己的信任都减少了，所以母婴之间的联系，也从信任降为不信任，进而影响到其他层面上，更多的疏离还在后头。这位妈妈正在养成的心态，在数个星期前还被她视为陌路呢。

的，你也不会把宝宝放在婴儿床上，希望他自己睡着。你会先让宝宝有信心，知道水并不可怕，然后你会帮宝宝树立起在水里是很舒服的态度，然后才教他游泳。学睡觉要先学不怕睡觉；接着要宝宝知道，睡觉很舒服，不是进入（及再次进入）一种孤独状态；最后你再教宝宝，如何保持在睡眠状态中。

## 置之不理以外的选择

除了对宝宝哭声完全置之不理，或者用渐进方式之外（比较不那么没人性）：让宝宝哭，中间加上安抚，你可以考虑以下修正的方法，它能维持父母与婴儿间的信任与对彼此的敏感度。

就像帮宝宝断奶一样，何时该让宝宝离开你的床，该使用哪些不同的睡眠方法，都会因宝宝和父母的生活方式不同而有不同。我们很担心那些鼓吹对宝宝哭声置之不理的书，他们所提出的方法，总是这个不能做、那个不能做的一堆禁忌，比如说“不要屈服去抱宝宝”。在我们的方法中，惟一不能做的是“不要死板地遵循任何人的方法”。宝宝太珍贵、太独特了。我们在此提供一些基本建议，你可以从中建立起属于自己的帮助宝宝入眠的方法。

### 要灵活

如果你从一本书上看到某种方法，你不必百分之百地采用。你可以试试其中一部分，保留有用的，摒弃没用的。每尝试一种睡眠方法，你就建立了一个夜间经验档案。宝宝在晚上醒来的问题，不是非得在这两晚解决不可，否则就会持续好几年。每个月你的新尝试，都会让你更聪明，宝宝也更成熟。时间是站在你这边的。僵硬的置之不理法，要求你百分之百按照规定做。这样是不对的。逐步地，轻松地进入睡眠训练系统中，才能让宝宝不致因为夜间安排的改变而受到惊扰。

## 以宝宝为衡量指标

以宝宝的反应，而不是书上订的时间表，来作为某个方法是否有效的衡量指标。如果这个方法行不通，就暂时收起来，一个月后再试试。许多鼓吹对宝宝哭声置之不理的方法，完全无视于宝宝的意见。在你试用某种方法时，宝宝是你的伙伴。当你渐渐拉开晚上时跟宝宝的距离，改用一些安抚工具，让宝宝没有你帮忙的情况下也能自己睡觉时，那么宝宝白天的行为，就是你的方法是否管用的衡量标准。如果你对宝宝的行为很满意，不觉得宝宝被打扰到了，或是你的敏感度降低了，就可以放心进行下一步。相反的，如果出现过早疏离症状（愤怒、疏离感、紧黏、使性子），就应该退一步，换条路走。

为什么这个方法行得通呢？首先父母和宝宝间已经建立起深厚的信任与敏感度。其次，父母并没有陷入应该让宝宝哭多久这样的僵硬规则中。在这个方法里，宝宝扮演着伙伴的角色，跟父母一起努力，慢慢做到夜晚的独立。

### 宝宝的步伐

维琪和杰克是对细心的父母。他们9个月大的女儿米雪儿晚上常常醒来。朋友送了一本书，里面提到对宝宝的哭声置之不理的方法，并严格规定应该让宝宝哭多久。试了两晚后，维琪注意到米雪儿有下列的改变：“她一整天都在哭。有时变得更黏人，有时却又很疏离。我们失去了以前拥有的某种东西。”杰克补充说：“她不再信任我们了。”

这对父母来找我们咨询，希望能找到改善宝宝白天行为的办法。以下是我们提出的建议：“从宝宝白天的负面行为看来，你们催她催得太急。你们很聪明，看出宝宝的情绪健康和你们之间的信任关系已经受到威胁了。她还没准备好跨出那么大大一步。她被从父母的床上，换到自己房间的婴儿床，而且还只能从你

那里得到部分回应，甚至完全没有回应，对她来说太过分了。尝试这种方法倒是没关系，但你们已经看到必须要退一步。先花几个晚上，恢复亲子之间的和谐，然后再考虑采取你们彼此都能接受的方式，但步伐要小一点。

首先，由于她每个小时都会醒来，可能是身体不舒服，先按照夜醒原因的清单一一检查。接下来，等你喂完奶后，让你丈夫哄她睡觉，再把她抱进婴儿床，或者如果你们决定不要那么急着要她自己睡觉，也可以先抱到你们床上。宝宝第一次醒来时，你们要决定是由爸爸还是妈妈来负责安抚她睡着。她第二次醒来时，当你准备好上床睡觉时，就把她带到你们床上喂她吃奶——晚上喂一两次奶并不难——你自己决定。让丈夫和你轮流安抚醒来的宝宝。几个晚上后，宝宝的夜醒习惯就应该恢复到你能应付的状况了。”

### **我们怎么做**

以下介绍如果我们家的宝宝半夜经常醒来，我们会怎么做。首先，我们把教宝宝如何睡觉视为夜间教养的一部分。就像我们不把打屁股当成白天教养的方式，我们也绝不把对宝宝哭声置之不理的做法，当成夜间教养的方式。这样的心态，让我们更积极地去找出宝宝半夜醒来的真正原因，并且经过尝试错误法，找出可能的解决方式。打屁股会让父母看不到孩子行为不良的真正原因，也找不出适当的解决办法，同样的，对哭置之不理的方式也会让父母无法找出宝宝半夜醒来的真正原因，及尝试适当的解决办法。

接下来，我们决定到底能对付宝宝醒来多少次，并为变动的情况预作准备（生病、搬家等等）。比如说，孩子9个月大时，我们可以接受孩子晚上醒来一两次，然后很容易就安静下来，或者每3周偶尔出现醒来次数较多的情况。如果超过（除非宝宝生病），我们就会启动

“系统”——也就是逐项检查夜醒原因的清单，并据此调整我们的反应。

有一晚，20个月大的马修醒来要吃奶——这是3个小时内的第3次了。只听见马修说“奶”，玛莎回应“没有”，马修更大声地叫“奶”，玛莎也回答得更大声“没有”。他们之间的对话的声音越来越大，我被吵醒，发现玛莎对马修做得有些过头了。

玛莎想训练马修满足于有妈妈在身边，不一定要吃奶。有时只要轻拍、按摩背部，或者只要把吵闹的马修搂近一些，然后他会渐渐了解“真地没有奶吃”，因而放弃吵闹，继续睡觉。但在这时候，似乎又需要另一种方法，轮到爸爸来安抚宝宝了。运用不同的安抚技巧来满足宝宝想要放松的需求，是非常重要的。

### **爸爸也可以安抚宝宝**

虽然有人建议妈妈晚上“继续喂奶，反正宝宝最后会自动断奶的”，但对某些父母来说，这却是行不通的。睡眠不足，再有爱心的父母也会受不了。早点让爸爸培养安慰宝宝的技巧对妈妈是有好处的，这样一来，当夜间危机出现时，就不会只有妈妈能出面应付了。当宝宝在我怀里哭闹时，玛莎还是能很自在。如果宝宝越哭越厉害，她才会接手帮忙。我们不会坚持一个失败的实验。这跟对孩子哭声置之不理的方法不同，在那种方法中，宝宝不能对父母有任何影响。

贝丝与艾德使用夜间亲密育儿法，效果不错。他们的宝宝纳坦晚上每隔几个小时就会醒来一次，然后贝丝会喂奶让他睡着。她们两人的关系在夜晚是和谐的，也能获得充分的休息。在这种方式下，大部分宝宝在越来越大后，都能延长晚上睡觉的时间，但纳坦却依然在夜晚经常醒来。

纳坦18个月大时，晚上还是每隔两三个小