

CHEERS  
湛庐

# 让孩子 睡个好觉

# THE RESTED CHILD

[美]  
W. 克里斯·温特  
(W. Chris Winter) 著  
徐艺珊 译

 浙江教育出版社  
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

国际儿童睡眠专家、  
冠军运动员睡眠顾问  
告诉你如何让孩子  
睡得好、状态佳、学得快

家有0~18岁孩子的父母  
必须知道的  
所有睡眠知识  
都在这里

CHEERS  
湛庐

# 让孩子 睡个好觉

# THE RESTED CHILD

[美]  
W. 克里斯·温特  
(W. Chris Winter) 著  
徐艺珊 译

 浙江教育出版社  
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

国际儿童睡眠专家、  
冠军运动员睡眠顾问  
告诉你如何让孩子  
睡得好、状态佳、学得快

家有0~18岁孩子的父母  
必须知道的所有睡眠知识  
都在这里

# 版权信息

COPYRIGHT

书名：让孩子睡个好觉

作者：【美】W.克里斯·温特

译者：徐艺珊

出版社：浙江教育出版社·湛庐

出版时间：2022年11月

ISBN：9787572244919

字数：180千字

本书献给多年来我有幸治疗过的孩子们，  
也献给梅芙、泰斯和卡姆  
——我有幸每天早晨叫醒的3个瞌睡虫。

## 序言

# 儿童睡眠问题日趋严重

在我写这本书的时候，新型冠状病毒肺炎（COVID-19）在全球持续蔓延。这个时期孩子们压力很大。我的日程表上排满了有睡眠问题的患者的预约，焦虑致使他们的睡眠问题更加严重，尤其是那些需要通过社交、运动和规律的作息来改善睡眠的年轻患者。此外，他们还经常熬夜与朋友玩电子游戏，或者和远在千里之外的家人进行视频聊天，这让他们的睡眠状况变得更加糟糕。与之相对，我的那些患有嗜睡症的患者们也有自己的痛苦之处，因为没有固定的作息时间表，他们可以自由地根据自己的睡眠需要睡得更多、更频繁，但随着生活节奏逐步恢复正常，这些孩子很难重新适应正常的作息。对他们来说，在“正常时期”睡眠问题都很复杂，更不用说在新冠疫情全球大流行期间了。

我在第一本书《睡眠解决方案》（*The Sleep Solution*）中并未谈及孩子的睡眠问题，为此我一直纠结，到底怎样才能为那些未成年孩子写一本关于睡眠的书？在我的诊所里，15%~20%的患者是孩子，包括大学生群体。当我考虑增加一个关于孩子睡眠问题的章节时，我根本无法压缩想要谈论的内容，最终，我创建了一个名叫“孩子睡眠”的新文件夹，越来越多关于儿童和青少年睡眠状况的观察和研究资料被放了进去。

我一直想帮助孩子们。在上医学院之前，我很肯定自己会成为一名儿科医生。我曾在孩子的夏令营中担任医疗辅导员，为青少年提供医疗方面的志愿服务，而且我自己成年后也孩子气了很长一段时间。所以，我很容易就下定决心要成为一名医生，来帮助孩子们。随着时间的推移，尽管我最终进入了睡眠医学和神经病学领域，但解决孩子的睡眠问题成了我工作中让我感到骄傲的一个重要部分。我没想到自己会投入这么多时间来解决婴儿、学龄孩子、青少年，甚至大学生们的睡眠问题。

这也难怪。孩子的睡眠问题正日趋严重，且通常处于未被确诊的状态。据估计，美国大约10%的孩子被确诊患有睡眠障碍，但所有这些患有睡眠障碍的孩子中，超过半数的孩子都得不到准确有效的治疗。另外，每年都有一些孩子在接受糖尿病、学习障碍和慢性疼痛等相关疾病的治疗，但是其背后的问题根源可能是未被确诊与治疗的睡眠障碍。2014年

的一项关于孩子睡眠障碍的研究显示，即使孩子们有幸得到了准确的睡眠障碍诊断，也只有5%左右的孩子能得到有效治疗。睡眠障碍还是引发心理健康问题的主要原因之一，在患有心理健康问题的孩子中，睡眠障碍的并发率高达75%。事实上，有很多家庭都没找对病因，在实施一些错误的干预。更糟糕的是，有研究表明，孩子的肥胖症、糖尿病、学习障碍、注意力障碍、无法解释的疼痛，以及疲劳症等，都可能源于深层的睡眠问题。也就是说，那些拼命想通过镇痛剂来缓解孩子的疼痛问题从而解决其睡眠问题的父母和医生，可能完全搞错了病因——其实是睡眠障碍导致了疼痛。很多人不了解睡眠障碍在孩子的精神、身体、社会活动和受教育方面产生的负面影响。

作为一个迫切需要解决的健康问题，睡眠障碍并没有受到太多关注，而我们却已经生活在一个慢性睡眠不足的现代社会。2018年，英国国家医疗服务体系（National Health Service）的专家宣布，孩子睡眠不足是一场“隐藏的健康危机”。患有睡眠障碍的孩子的人数之多，干扰高质量睡眠的因素之杂，以及医务工作人员睡眠知识的缺乏，让我们的孩子卷入了一场睡眠危机。当我们在与孩子的注意缺陷与多动障碍（ADHD）、糖尿病、抑郁症和肥胖症的斗争中败下阵来时，或许，未被诊断、未被治疗的睡眠障碍正默默地让这些病症变得更加严重。

人们普遍认为睡眠障碍很罕见，但事实并非如此。据美国国家睡眠基金会（National Sleep Foundation, NSF）统计，在美国，有2/3的孩子会在成年之前经历某种类型的睡眠问题。与患有睡眠障碍的孩子的数量（保守估计，40%的孩子患有睡眠障碍）相比，患有常见疾病的孩子的数量如下：

- 糖尿病影响了0.25%的年龄为19岁及以下的孩子。
- ADHD影响了9.4%的孩子。
- 抑郁症影响了4%~5%的孩子。
- 肥胖症影响了18.5%的6~11岁的孩子。

美国国家睡眠基金会建议青少年的睡眠时间应为8.5~9个小时，但只有不到20%的青少年达到这一标准，40%的青少年白天感觉非常困倦。弗吉尼亚州费尔法克斯县的一项研究发现，只有6%的高一学生和3%的高三学生达到了最低睡眠要求。另外，美国50%的由疲劳驾驶引发的交通

事故是由青少年造成的，仅此一项数据就能看出，睡眠问题已经引发严重的公共健康危机。

希望我已经引起了你们对孩子睡眠问题的警觉，解释清楚了我写本书的初衷。虽然这很可怕，但是，和大流行疾病不同，睡眠问题可以被我们控制，而且通常很容易解决。我在本书中主要解释了在孩子的各个成长阶段，正常睡眠是什么样的，哪些情况会引发睡眠问题，以及如何解决这些问题。尽管主题很严肃，但我希望我写的这本书能让你们在轻松愉快的阅读中获得真正的帮助。

## 引言

### 99%的孩子的睡眠问题，都与父母有关？

在开始阅读本书之前，我想请你们快速做一项有趣的测试（在你们认为错误的陈述前面打钩）。你们的孩子几乎每天都要在学校参加测试，因此让家长做项测试似乎也很公平。好消息是，这项测试不计分；坏消息是，这项测试不是开卷测试。测试题的答案附在本节的最后。

- 有些孩子天生入睡困难。
- 为了让年幼的孩子尽快入睡，父母需要让他们“使劲哭”。
- 孩子上学期间，每天需要至少10个小时的睡眠。
- 年幼的孩子总是比年长的孩子需要更多的睡眠。
- 如果一个10多岁的孩子抱怨他要花4个小时才能入睡，他说的应该是真的。
- 所有出现在孩子成长过程中的痛苦经历，都是他们走向成熟所必须经历的。
- 与婴儿一起睡觉是确保其安全的好方法。
- 午睡对所有孩子来说都是必不可少的。
- 孩子在课堂上睡着说明他睡得太晚，需要更早上床睡觉。
- 受不断增加的科技产品的干扰，现在孩子的睡眠时间比25年前孩子的睡眠时间少。
- 10%的婴儿有某种程度的睡眠障碍。
- 如果孩子经常在夜里醒来或睡眠质量差，那么父母应该延长他们的睡眠时间。

□电子产品对孩子和他们睡眠的影响可以通过调暗屏幕发出的光线来消除。

□限制孩子看电子屏幕的时间是减少电子产品对其睡眠影响的最好方法。

□“夜猫子”类型的学生喜欢熬夜，他们通常很少出现睡眠问题，也不怎么依赖咖啡因。

□学龄前孩子夜间睡眠不足导致的健康问题，可以通过增加午睡时间和延长周末睡眠时间来改善。

□白天嗜睡在孩子中比较少见，在成年人群体中更加普遍。

我们来聊聊孩子是怎么睡觉的。对于这个主题，外界有非常多的错误信息。在我攻读睡眠医学学位期间，我的一位导师公布了一个非常不科学但看似准确的统计数据：99%的孩子的睡眠问题，都是由父母的睡眠习惯造成的。他一直坚持这个观点。这个观点可能有点夸张，但也不是完全错误的。父母们确实需要进行一些反思，这没什么，很多时候我们都认为自己知道作为父母应该做什么，但对于一些事情，如果我们从来没有接受过这方面的教育，又怎么会知道呢？

在本书中，我会用“专家”这个词来形容那些在睡眠科学领域有专业研究或评估资质的人。在医生、研究人员和其他出版过专著的人中，很多人比我更能胜任“睡眠专家”这个名号。如果你不信任科学家们的专业能力，那么这本书可能不适合你。

我从医学院睡眠医学专业毕业时收到的小礼物是一本儿童睡眠教科书，此后我又读了很多关于儿童睡眠方面的书，这些书的写作风格和学术严谨度差别很大，但令我惊讶的是，这些书的作者似乎都只关注婴幼儿（0~3岁）的睡眠问题，几乎从不关注3岁后到更年期年纪的人的睡眠问题。如果3岁以后睡眠问题就不再是孩子成长过程中的重要议题，那也就罢了，但实际上，孩子的睡眠状况一直在变化，而且一直都是他们成长过程中的关键因素。同样，如果睡眠障碍只在婴幼儿时期出现，那也就罢了，但实际上，你家的孩子中，可能有一半患有睡眠障碍。如果你觉得这个结论与你家孩子的现状不吻合，那就同情一下你的邻居吧，他们家有睡眠障碍的孩子的数量正好和你们家有完美睡眠的孩子的数量达成了平衡。患有睡眠障碍的孩子数量在不断增长，而我们对孩子睡眠

障碍的认识和治疗仍有欠缺，于是就出现了很多睡眠专家<sup>②</sup>所说的“全球孩子睡眠危机”。

我的目标是写一本书来指导父母关注孩子成长过程中的睡眠问题——从孩子出生后在婴儿床上睡的第一个晚上开始（甚至是在那之前……），直到他们高中毕业并搬出去居住。我知道这并不容易，毕竟一位新手妈妈对了解遗精梦背后的科学知识兴趣不大；一位有3个处于青少年时期的女儿的爸爸只会因为她们晚上熬夜上网不好好睡觉而焦头烂额，却不会想去了解如何给一个新生儿培养最佳的睡眠习惯。

但是我想说，如果你是一个新生男婴的母亲，总有一天（而且比你想象的要快），你的孩子会在早上神秘地收拾好自己的床单，然后不好意思地提出自己去洗。如果你了解这种预示着青春期到来的常见现象背后的科学原理，你就能更从容地应对这种略显尴尬的情况。同样，如果你是那3个天生精力充沛的女孩的父亲，如果你了解了睡前的规律性活动如何影响她们一生的睡眠，你也许能帮助你的女儿改变作息规律，帮助她们培养健康的睡眠习惯。好的睡眠对所有人来说都必不可少，并不存在“嗯，这真的不适合我或我的孩子”这样的说法。

在本书中，我会从一些与睡眠有关的基础知识讲起，旨在让你快速了解睡眠的运作机制。然后，我会聊不同的睡眠主题。在每个主题中，我们将探讨该主题在孩子的不同年龄和心理发展阶段是如何变化和发展的。对于睡眠需求这样的主题，我们将结合不同年龄段的孩子进行讨论。对于睡觉时穿什么衣服之类的主题，我认为没有必要把婴儿和幼儿分开写，因为他们都穿着类似的在裆部有按扣或拉链的衣服。只要有可能，我就会尽量结合各个年龄段孩子的特点来讲述这些睡眠主题，以提升效率。最初，我是按照孩子的成长阶段来编写这本书的，即婴儿、学步孩子、5~7岁的孩子，等等，但是我很快就发现这行不通，因为各年龄段之间重叠的部分太多，同一个睡眠主题与每个年龄段都有关，我不想将同一个主题拆散到各个年龄段去写，而且睡眠发展也没法按照年龄段被整齐地划分，它是一个连续的过程，并且具有个体差异性。

市面上虽然还没有一本以这种方式研究孩子睡眠的书，但不乏与孩子睡眠相关的书。目前的很多睡眠观点都是有历史渊源的。有时候，虽然某些观点被科学证明是错误的，但是这些已经渗透到文化中的观点还是会延续下去。例如，我常碰到一些认为少量饮酒有助于睡眠的老年人，因为他们的祖父母就是这么认为的。与一百年前相比，现在的情况有什么不同吗？我们是否将孩子的睡眠问题复杂化了？我们的孩子面对的真的

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《让孩子睡个好觉》【美】W. 克里斯·温特.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/5003.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

