

## 育兒小錦囊--睡眠篇

- 出生 1 - 3 個月寶寶的生活作息比較容易日夜顛倒，因為以前在母親肚子裡的時候沒有日夜之別，出生後，身體的各項運作自然需經過一段時間（大約 3 個月）才能調適妥當。
- 剛出生的前幾個星期，寶寶和父母都需要互相調適。這階段的嬰兒是無法產生規律的睡眠模式，因此，最好的方式是父母依據寶寶的特性作調整。很快你們就會開始建立起睡眠習慣模式。
- 每個寶寶都有不同的睡眠與甦醒的模式。不用多久你會發現，寶寶的模式節奏每天都會很規律。一般而言，所有的寶寶在夜晚都會有短暫的清醒時間。
- 新生兒除了哺乳時間外，大部份時間都在睡眠，因此嬰兒房間應該保持整潔和安靜。但是也無需刻意避免所有的聲音，適當的聲音嬰兒會適應且是聽覺發展所必需的。

### 睡眠模式會隨年齡與成長而改變

◎ 新生兒〈 0 ~ 2 個月大〉 - 沒有白天，沒有晚上

新生兒的睡眠週期是混亂的。寶寶時睡時醒。每次睡眠時間只持續 30 分鐘到 3 小時，而且晚上常是醒著的。大約 6 週左右，就會開始出現較規律固定的睡眠模式。睡覺時，新生兒可能會不時抽動身體、吸吮，甚至微笑；這種現象是正常的。

- 細心觀察新生兒想睡的種種跡象一累的時候會變得比較煩躁或哭鬧，會始揉眼睛，抓耳朵、或出現失神的樣子。一發現寶寶累了，馬上把他放在床上睡覺。
- 注意寶寶發出的一些訊息。新生兒也許比較喜歡被搖著睡，或一面喝奶一面睡
- 嬰兒想睡時，就讓他們躺著睡。要睡在厚實的床墊上，但不要在多毛蓬鬆的寢具上睡。
- 數週後，如果你的寶寶白天睡太多，你就要開始積極地幫助他夜晚睡眠。儘量使房間的燈光較昏暗，並且減少夜間的遊戲。
- 階段性地設定寶寶睡眠的合理時間目標。剛出生的前幾個月，嬰兒是無法一次睡很長的時間。
- 新生兒通常會剝奪家人的睡眠。建議夫妻兩人輪流照顧小嬰兒，以免某一方弄壞身體或磨光耐性。

## ◎ 嬰兒〈 2 ~ 12 個月 〉 — 漸漸出現規律性



寶寶此時會逐漸開始形成一個較可預測的睡眠模式。在 2 到 4 個月間，寶寶一天中睡眠的時間會變得規律。在 3 到 6 個月間，大部分的嬰兒夜間會開始睡得比較長。第一年之中，嬰兒會自然減少白天小睡的次數，從每天 3 或 4 次變為 1 或 2 次。

- 開始養成某種上床前的固定活動習慣，例如：洗澡、按摩、聽音樂或故事。注意這些活動不會過於不切實際而無法有效實行。例如，若你想要從六個月起把寶寶搖睡，當他夜晚醒來時，你就必須重覆同樣的動作；甚至你可以持續到小孩兩歲時都還是如此。
- 為你的寶寶訂定一個規律的睡眠時間表。選定小睡時間與上床時間，將有助寶寶得到充足的睡眠。減少小睡時間並不會幫助養成寶寶晚上的睡眠習慣，事實上，這樣做可能會讓嬰兒過度疲累，晚上反而睡不好。但是也要避免小睡的時間太接近晚上上床的時間。
- 讓寶寶在預備要睡覺的地方養成睡眠習慣。每天晚上固定活動的最後步驟必須在晚上嬰兒要睡覺的地

方完成。

- 在寶寶想睡時讓他上床。這樣可以訓練他學著自己入睡，即時在半夜醒來時也會再沉沉睡去。而不需要你的哄睡。
- 避免在上床睡覺時間養成固定的餵奶動作。六個月大以後的嬰兒，很少需要夜間餵食。把晚上餵奶或哺乳的時間提前，以免嬰兒把吃與睡聯想在一起。
- 請記住，你也需要睡眠。如果有朋友或家人協助，就接受他們的幫忙，別把自己累了

## 好好入睡

1. 睡覺前 2 個小時儘量讓寶寶的情緒保持在平和狀態，玩得太激烈會讓寶寶亢奮地睡不著覺而第一天睡不好，接續幾天的睡眠也都會受影響。
2. 昏暗的燈光、冷熱適中的室溫（約攝氏 26 度）、無噪音的環境、曲調輕柔的催眠音樂，都可加強寶寶的睡意。
3. 舒服的體溫—蓋得太多或太少也會讓寶寶因不舒服而睡不著覺。

\* 睡眠模式會影響寶寶白天的行為表現，也會影響

孩子的健康與發育。

\* 父母親為寶寶安排固定的睡前活動也會影響睡眠。

\* 所有的外在因素都會影響寶寶的睡眠習慣，包括：生病、壓力。

## 關於睡眠

- 嬰兒頭型長得怎麼樣與大腦發育好壞無關。不過有時我們會希望幫寶寶調整出一個好看的頭型，可在每次哺乳之後讓嬰兒分別朝左或右躺，不要總用一種姿勢睡覺。
- 建議父母在寶寶睡覺時也跟著補眠，以免自己過度疲累。
- 有些父母喜歡讓寶寶趴睡，建議趴睡時，父母應要隨時可以去查看寶寶，以免發生新生兒猝死症。
- 床鋪旁不要放絨毛玩具，因為你不知道它們會不會讓寶寶窒息；而且絨毛玩具也是塵?的好住處。
- 不要期望寶寶能一覺到天明，不過舒適的環境，可以讓寶寶不是因為不舒服，而醒來。
- 我們有時會用包巾把寶寶連手臂都緊包起來，這是

要讓寶寶有感到像子宮般的安全感，有些寶寶會因此而睡的比較好，不容易因睡夢中揮舞雙手或伸展手臂而醒來；不過有些寶寶並不喜歡，所以也不一定要這麼作。記得不要把寶寶包的太熱了，記得適時的幫他鬆綁。

- 寶寶兩腳常常無緣無故的顫抖，有時候一天好幾次，這種情況在兩三個月以內的嬰兒是不用擔心的，因為他們的神經系統發育尚未成熟之故。但是如困合併有厭食、嘔吐、思睡等等異狀，就不能馬虎，應該抱去看小兒科醫師，檢查是否有神經系統的疾病。
- 此外寶寶有時眼睛會有鬥雞眼的情況，也是因為神經還不能協調的緣故！但若漸漸長大了仍是如此，則要找醫師診查了。

## 關於嬰兒猝死症

嬰兒猝死症的原因至今仍尚未有定論，其好發年齡為 6 個月以下，雖然不能百分百預防嬰兒猝死，但有些已被證實的因素，卻可以減低其發生率。

- 不要在寶寶附近抽煙，或把他帶到煙霧瀰漫的地方。抽煙會使周圍的氧氣減少，因而降低肺部對疾病的抵抗力。
- 讓寶寶仰睡。
- 不要讓寶寶太熱。不要讓寶寶用電毯，或太靠近暖氣，也不要在他的床鋪塞滿柔軟的玩具。
- 只要感覺寶寶似乎生病了，就和醫生保持聯絡；有些疾病會侵犯到寶寶的免疫系統。

2008.03 初訂

B0000000220.2008.初訂