



## 睡眠時間 Time for Bed

和成人一樣，兒童也需要睡眠。如果他們睡眠不佳，則會感到不高興或沮喪，孩子可能會不停哭鬧，任何應對方法都無法讓他們滿意。家長也希望能夠獲得足夠的睡眠。隨著寶寶的成長，他們在夜間的睡眠時間會越來越長。

### 如何確保孩子睡眠時的安全？

為寶寶提供安全的睡眠環境，可以降低發生傷害和睡眠相關因素導致嬰兒死亡的風險，其中包括嬰兒猝死綜合症（SIDS）。對寶寶來說最安全的睡眠應為：

- 讓寶寶仰睡
- 寶寶有自己的睡眠空間
- 安全的嬰兒床、搖床、搖籃等設施
- 牢固的平面，周圍沒有毯子、枕頭、玩具等易造成危險的物品
- 無煙的家庭環境
- 溫度適宜（要讓寶寶感到舒適、溫暖，但不過熱）

母乳餵哺已被證實有助於降低嬰兒猝死綜合症（SIDS）的風險。

**同室共寢**，是指孩子睡在您觸手可及之處，但不與您同床。我們建議您與 6 個月及以下的新生寶寶同室共寢，這也有助於降低發生嬰兒猝死綜合症（SIDS）的風險。若要瞭解有關 SIDS 的更多資訊，可參閱 [HealthLinkBC File #46 睡眠相關因素導致的嬰兒死亡](#)。

**同床共寢**，是指兒童與成人共用同一張床或同一處睡眠設施。在某些情況下，同床共寢尤為危險。請務必與您的家人及醫護人員溝通，瞭解如何讓寶寶睡得更安全。

如需獲取更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #107 嬰兒睡眠安全](#)，以及「給寶寶更安全的睡眠」：[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/safer-sleep-for-my-baby.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/safer-sleep-for-my-baby.pdf) (PDF 2132 K B)

### 如何讓寶寶入睡？

寶寶在出生後最初的幾個月裡，可能每 24 小時就需要睡 18 小時左右。新生兒每次睡眠時間約為 3-4 個小時。剛出生的幾個月裡，絕大多數寶寶在夜間會醒來數次，因為他們需要進食。

母乳親餵或讓寶寶貼在胸口餵哺是讓寶寶安然重返夢鄉的有效方法。如果您要在夜間給寶寶哺乳，請保持室內安靜且光線昏暗。不要嘗試與寶寶玩耍，這會給予他們不必要的刺激，使他們難以再次入睡。

確保寶寶在日間有充分時間小憩，這有助於他們在夜間睡得更安穩。

寶寶成長到 6 個月左右時，睡眠模式會發生變化。每天晚上，他們會先有數小時的深度睡眠，隨後是數小時的淺度睡眠。淺度睡眠期間，寶寶可能會多次醒來。在這一階段，寶寶已經充分發育，能夠開始學習自主入睡。一旦學會這項重要技能，寶寶將在夜間得到更充分的休息，您也不例外。嘗試以下方法，幫助寶寶學習自主入睡：

- 在準備就寢時給寶寶親餵母乳、貼在胸圍餵哺或奶瓶餵哺
- 把寶寶放到床上之前，先將其抱在懷中輕輕搖晃，為他哼唱歌曲
- 保證房間安靜，光線調暗
- 寶寶睡在嬰兒床中時，輕輕撫摸或握住他的手。隨著寶寶逐漸學會自主入睡，您可以慢慢取消這些方式，也不必再進屋陪伴

- 堅持這些習慣。白天小睡和晚上就寢都遵循相同的安排

## 如何讓幼兒入睡？

許多 1-3 歲大的幼兒每週至少會在夜間醒來一次。這一現象在孩子 18 個月至 2 歲期間發生最為頻繁，此後會逐漸減少。

在 1-3 歲這一階段裡，孩子不斷探索周遭世界，並開始表現出自我獨立性。他們想要自己做決定，因此讓他們乖乖小憩和上床睡覺可能不太容易。我們發現當嬰幼兒能夠參與自己的就寢安排時，他們通常會較積極地去遵守計畫。您可以考慮設計一個既適合您自己又適合孩子的方案，幫助孩子平靜下來，準備入睡。

## 我如何幫助幼兒執行規律的睡前計畫，培養良好的睡眠習慣？

制定一個較為固定的時間安排，往往會使孩子有較好的表現。在日間安排固定活動，晚上遵循規律的就寢流程，會讓孩子睡得更好。您可以嘗試以下建議，幫助孩子入睡：

- 規劃好日間安排，包括在固定的小憩時間、吃零食、吃正餐，並且每天在固定時間開始就寢程序
- 讓孩子知道就寢程序即將開始，比如可以告訴他們「收好玩具，我們就準備睡覺了」
- 臨近就寢時，不要再有劇烈或大幅的活動
- 電子設備的螢幕會給孩子帶來刺激，使其難以放鬆，因此睡前應避免使用
- 在臨睡時段裡，給予孩子一些選擇，比如讓他們決定講哪個故事，穿哪件睡衣，要不要洗個泡泡浴
- 讓就寢時間成為您和孩子的特別時間，彼此聊聊這一天發生的事
- 互相擁抱，根據孩子當日的活動和經歷編個故事，並邀請他們共同創作。比如「今天早上，小森一醒來就爬到了爸爸床上。然後他又去吃早餐，吃了什麼呢？」年幼的孩子非常喜歡讓自己成為故事的主角

- 唱一首孩子最喜歡的歌曲，或給他讀一個睡前故事

- 趁孩子有睡意但還未完全睡著時，將他們抱到床上，這能夠幫助孩子學會自主入睡

- 睡眠區域要保持安靜，隨後定時查看孩子的情況，直至其睡著

- 在將孩子抱到床上、給他蓋好被子時，反覆對他說「睡覺時間到啦」

如果孩子不願入睡，或在夜裡醒來，請重複就寢程序的最後一個步驟。比如一邊擁抱孩子，一邊給他唱歌，然後重複說「睡覺時間到啦」

令人愉悅的就寢流程，往往同時考慮到了孩子和家長的需求，許多家庭都對這一點深有體會。如有其他人士幫忙看護孩子，也請他們遵循既定的就寢程序，這會讓孩子更自覺地入睡

## 更多資訊

請瀏覽以下 HealthLinkBC 文檔，獲取更多有關兒童發育的資訊：

- [HealthLinkBC File #92a 兒童與玩耍 從出生至 3 歲](#)
- [HealthLinkBC File #92b 兒童的成長 從出生至 3 歲](#)
- [HealthLinkBC File #92c 孩子的感受](#)
- [HealthLinkBC File #92d 如廁學習](#)