

睡眠時間 Time for bed

和成人一樣，兒童也需要良好睡眠。如果他們睡眠質素不佳，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；家長和照顧者也希望能夠獲得足夠的睡眠。

如何讓寶寶入睡？

寶寶在出生後第一個月裡，可能每 24 小時就需要睡 18 個小時左右；首年則每天睡 12 至 16 個小時。剛出生的幾個月裡，多數寶寶在夜間會醒來數次要求關注及進食。

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。讓房間保持黑暗和安靜。把寶寶放回床上睡覺時，不要嘗試與他們玩耍去刺激他們。如果寶寶在餵奶過程中還沒餵完就睡著了，您可以考慮幫寶寶換尿布或拍嗝。協助寶寶在日間充分小憩，有助其在夜間睡得安穩。

寶寶成長到 6 個月大左右時，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。這有助寶寶和您在夜間都獲得更充分的休息。要協助教導寶寶自主入睡，您可嘗試以下方法：

- 在準備就寢時給寶寶親餵母乳、貼在胸口餵哺或奶瓶餵哺
- 把寶寶放到床上前，先將其抱在懷中輕輕搖晃並輕哼歌曲
- 確保房間安靜，把光線調暗
- 當寶寶安放在嬰兒床時，輕輕撫摸或握住其手部。隨著寶寶逐漸學會自主入睡，您可減少這些方式，也不必再在房間陪伴其入睡

- 堅持進行這些舉措。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 至 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 個月大至 2 歲期間發生最為頻繁，此後會逐漸減少。

在 1 至 3 歲這一階段裡，孩子不斷探索周遭世界且開始表現出獨立自主。他們想要自己做決定，因此讓他們乖乖小睡和上床睡覺可能不太容易。當嬰幼兒能自行決定部份的就寢流程時，通常會較積極地去遵守計劃。您可設計一個適合您自己和孩子的就寢流程，這有助孩子平靜下來，令他們更容易入睡。

我如何協助幼兒執行規律的就寢流程，培養良好的睡眠習慣？

孩子對熟悉的時間安排往往表現更佳。能夠預測的日間和晚間的就寢流程，有助孩子睡得更好。您可以嘗試以下建議，協助孩子入睡：

- 規劃好日間安排，包括在固定的小睡時間、吃零食、吃正餐，以及開始就寢程序
- 讓孩子知道就寢流程即將開始，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，避免進行刺激性的活動
- 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
- 在睡前給孩子一些選擇，例如閱讀哪個故事或穿哪種睡衣
- 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，然後他去了吃早餐。吃了甚麼呢？」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，或給其讀一個睡前故事
- 趁孩子有睡意但還未完全睡著時，將他們抱到床上，這能夠協助孩子學會自主入睡
- 睡眠區域要保持安靜，隨後查看孩子的情況，直至其睡著為止
- 在將孩子抱到床上、給其蓋好被子時，反覆對其說：「睡覺時間到啦」

如果孩子不願入睡或在夜裡醒來，請重複就寢流程的最後一個步驟。比如一邊抱著孩子，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，往往同時考慮到孩子和家長的需求。如有其他人幫忙看顧孩子，既定的就寢流程也有助他們哄孩子入睡。

如何確保孩子睡眠時的安全？

為寶寶提供安全的睡眠環境，可以降低受傷和睡眠相關導致嬰兒死亡的風險，其中包括嬰兒猝死綜合症（SIDS）。如需瞭解如何讓寶寶睡得更安全，請參考 [HealthLinkBC File #107 嬰兒睡眠安全](#)。

家長和照顧者若要獲取有關安全睡眠的資源，請使用省級資源「[給寶寶更安全的睡眠](#)」（[Safer Sleep For My Baby](#)）(PDF, 2.04 MB) 以及「[關顧寶寶](#)」（[Honouring Our Babies](#)）。

更多資訊

請參考以下 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 學習如廁](#)

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請前往 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請前往

www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。