

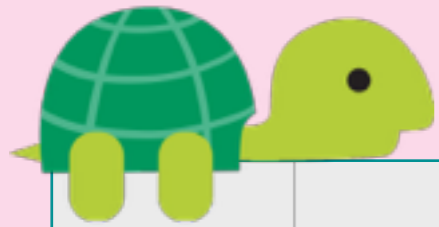
# 寶寶睡好覺

陳乃綾

職能治療師




# 寶寶與成人的睡眠模式




年齡	出生-4個月前	4個月以上-1歲前	1歲後
寶寶	睡眠週期約50分鐘，其中淺眠期佔了50%以上	淺眠期剩下約40%	淺眠期降至25%左右
	總睡眠16-18小時	總睡眠約13-15小時	
成人	睡眠週期由淺眠期及熟睡期組成，成人的睡眠共3-6個睡眠週期，每個睡眠週期約90分鐘，淺眠期只佔了20~25%，熟睡期則佔了75~80%，總睡眠則約為7-9小時		

# 寶寶晚上容易醒來可以檢視



① 年齡：四個月以前的寶寶睡眠型態本來就跟成人不同、容易在夜間醒來或餓了需要喝奶。



② 是否正經歷5、6個月至一歲的分離焦慮時期：  
正在建立依附關係的寶寶會經歷一段很黏照顧者的時期，有些會影響到晚上睡眠，醒來發現媽媽不在時會感到不安。

# 寶寶晚上容易醒來可以檢視

③ 基本生理需求是否滿足：是否是肚子餓、身體不舒服、尿布濕了、睡覺時環境或床有導致寶寶不舒服的原因等等。

④ 基本心理需求是否滿足：例如被聲音嚇到等等。

⑤ 是否曾不當處理導致寶寶已有不好的習慣



# 寶寶晚上容易醒來可以檢視

⑥ 生活變動：有些寶寶生活環境及人變動得太頻繁也會導致睡眠習慣受到影響。



⑦ 照顧者及家人的情緒：若照顧者本身情緒起伏、對孩子過於焦慮緊張或跟家人之間的關係有變動，有些氣質較為敏感的寶寶會因為照顧者及家人的狀態或情緒不佳而感到不安、進而影響到睡眠習慣。

⑧ 飲食習慣：餵食巧克力、可樂、茶等等，導致腸胃道不適也可能會影響睡眠。

# 規律睡眠的練習

▶ 1-3個月一日夜尚無明顯差別的新生兒階段：

- 在寶寶有點想睡但仍清醒時，就要把寶寶放在床上，不靠任何外力睡著
- 利用日夜環境線索鼓勵孩子在夜間睡眠
- 滿月後不刻意中斷寶寶夜間睡眠



# 規律睡眠的練習

- ▶ 4-12個月—寶寶約在6個月以上就可以睡過夜了，約七、八成以上的寶寶到了九個月大的年齡也都可以睡過夜了。大部分的寶寶都可以在晚上睡9-12個小時，並且在白天小睡0.5-2小時。

- 建立規律的日夜作息
- 持續鼓勵寶寶自己入眠並建立一致的睡前儀式
- 佈置良好且一致的睡眠環境

寶寶在媽媽的肚子裡  
沒有白天晚上的區別，  
他們剛來到世界上有很多事情要學，  
需要大人花心思訓練，  
協助建立規律的生活作息！

