

# 了解宝宝的睡眠

新生儿至12个月

## 了解宝宝的睡眠

宝宝处于放松状态、身体需要睡眠的时候，就能够入睡。有许多因素会影响宝宝入睡的能力。父母可以通过创建一个安全和宁静的环境，帮助满足宝宝的生理需要。这本小册子将帮助您了解宝宝的睡眠。

### 睡眠需要

孩子睡眠需求因人而异。随着宝宝年龄的增长，他们需要的睡眠减少，并能较长时间清醒才觉得累。

**出生至6周：**新生儿每24小时平均睡眠时间从12小时到20小时不等。清醒时间可能只有约1小时。

**六个星期到3个月：**清醒时间约1至1.5小时，睡眠时间约1.5至2.5小时。

**3~6个月：**清醒时间约1.5至2.5小时，睡眠时间约1.5至2.5小时。

**6~9个月：**清醒时间约2.5至3小时，每天睡两次，每次约睡1.5至2小时。

**9~12个月：**清醒时间大约3至4小时

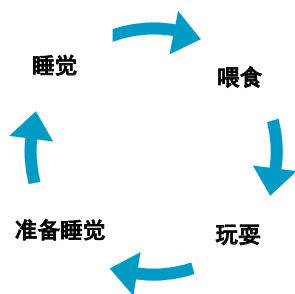
### 习惯和关联

习惯对所有年龄都有益。做事可预见，有助于宝宝感到安全、有保障，能促使他们平静下来入睡。

最好在宝宝醒后喂食。如果在要睡时才喂食，宝宝较大之后，逐渐会养成只有喂食才能入睡的习惯。

宝宝可以学会将某些事情与平静下来入睡联系起来。以下是您可以尝试的一些事情：

- 晚上睡前洗热水澡
- 被包裹起来
- 上床前听故事或玩安静的游戏
- 听音乐



### 疲劳的迹象

当你学会跟宝宝相互沟通时，您会逐渐形成识别宝宝的语言和非语言线索的能力。

### 常见的疲劳迹象

- 凝视远方
- 对人和玩具都失去兴趣
- 吮吸手指
- 哭闹
- 手脚乱动
- 紧握拳头
- 揉眼睛或打呵欠
- 皱眉头
- 哭泣
- 往后倒

### 回应疲劳迹象

当宝宝开始表现出疲劳的迹象时，宝宝就该睡觉了。宝宝可以从活跃、清醒的状态很快变得疲劳。当他们开始哭的时候，他们已经“太累了”。宝宝太累，就较难入睡。

如果疲劳的迹象得不到回应，宝宝通常会进一步哭闹抗议，仿佛不愿意睡觉。

白天让宝宝醒着，这不太可能让宝宝在晚上更容易入睡或多睡些。

## 安全的睡眠环境

请遵循对婴儿猝死综合征患儿和幼儿的建议：

1. 宝宝从一出生就仰卧，不要趴着睡或侧卧。
2. 宝宝睡眠时不要盖住头部和脸部。
3. 出生前后都要让宝宝处于不吸烟的环境下。
4. 提供一个安全的睡眠环境。
5. 最初六到十二个月，让宝宝自己在安全的地方入睡，但要跟成年照顾者在同一个房间里。
6. 尽量用母乳喂养。



### 什么是安全的睡眠地方？

要有安全的睡眠地方，确保宝宝能自由呼吸：

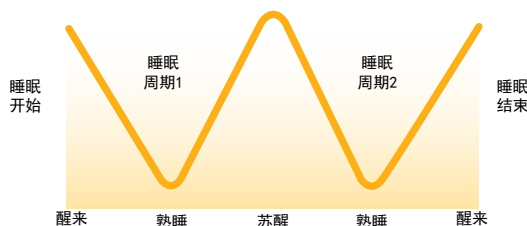
- 确保婴儿床或摇篮符合澳大利亚标准 (AS/NZS 2172)
- 床垫结实，放置稳妥
- 床垫、毯子和其他盖的东西要透气
- 床垫的塑料罩要取掉
- 不要把保险杠（婴儿床栏）或玩具放在婴儿床上
- 让宝宝仰卧
- 让宝宝的脚在床尾
- 塞好毯子
- 确保在宝宝够得着的地方没有任何绳索或束带（例如，百叶窗或窗帘上的绳子）

### 睡眠周期

所有的成年人和儿童都有睡眠周期。睡眠周期睡眠是睡眠经过的各个阶段。

我们依次从昏昏欲睡变成浅睡、熟睡、更深的睡眠，最后睡不安稳，必要时再次循环。下图显示了一个典型的睡眠如何由2个独立的睡眠周期构成。

#### 一个典型的睡眠



婴儿睡眠周期从20分钟到60分钟不等（成人周期大约90分钟）。

有些宝宝不容易从一个睡眠周期转到下一个周期。您可能需要重新哄宝宝入睡，直到宝宝能自己睡着为止。如果宝宝烦躁不安，请等一等、看一看，弄清宝宝能否重新入睡，然后才决定是否让宝宝起床。

### 在同一个地方睡觉是否安全？

不建议成年人和婴儿在同一个平面上睡觉，因为特别有窒息的风险。关于这方面更多的信息可以在“婴儿猝死综合症与婴儿”网站上找到。

### 双胞胎

双胞胎睡觉最安全的方式是在安全的地方各自自己睡。最好不要睡在同一个婴儿床或摇篮里。

如果您必须让双胞胎睡同一个床，那么不要并排睡而是各睡一端。