

关于睡眠和睡觉时间的小技巧

新生儿至幼儿

帮助宝宝入眠的方法有很多种，找到最适合您和您家庭的方法可能会充满挑战。孩子在觉得安全、安稳并放松的时候才能睡着，此外还要身体准备好了才能入睡。

Karitane 使用多种策略来回应宝宝的信号。

如果您要改变哄宝宝入睡的方式，要允许宝宝花几天/几周的时间来适应新的策略。

记住：

- 要一致
- 如果您觉得受够了，或者宝宝觉得痛苦，停下并平静地把宝宝抱起来。回应宝宝的信号能让宝宝觉得满意、安全和安心

孩子觉得安全和安心是非常重要的，这样才能放松并自然入眠。



欲知更多信息，请参见《了解睡眠》手册或访问我们的育儿网站 www.karitane.com.au
要耐心——改变需要时间，不要怕去求助！

0个月 | 3个月 | 6个月 | 9个月 | 12个月 | 15个月以上

抱在臂弯中入睡

拍哄入睡

安抚中入睡

家长的存在

逐渐停止

抱在臂弯中入睡

适合：0-3 个月及以上

这个方法对婴儿或年龄大一点但是无法入睡的宝宝很有用。

- 将宝宝抱在臂弯里，轻柔的摇或不摇都可以，直到宝宝平静下来。对于刚出生不久后的宝宝，您可能需要抱着直到宝宝入睡
- 轻柔地将宝宝放进婴儿床，仰面躺下
- 如果宝宝躁动不安或放进婴儿床之后不开心了，陪着宝宝并安抚直到其冷静下来
- 您可以结合下面拍哄入睡的建议来帮助宝宝入睡
- 如果宝宝觉得痛苦，将宝宝抱起来重新开始第一步

拍哄入睡

适合：0-6 个月及以上

- 要遵循安静和睡觉的日常程序（例如包裹起来、讲故事和拥抱）将宝宝放进婴儿床，仰面躺下
- 观察并回应宝宝给你的信号
- 如果宝宝能保持平静，要允许宝宝自己入睡。如果开始哭了，请尝试以下方法来让宝宝觉得舒适和安心：
- 轻柔的“嘘”声
- 轻柔、有节奏地拍一拍，例如拍大腿、肚子或拍床垫
- 轻声说话，说用安慰的语调，例如“没事啦”，“该睡觉啦”
- 轻轻抚摸宝宝的头、手臂或腿
- 温柔、缓慢并有节奏地摇婴儿床，帮助宝宝平静下来
- 如果您觉得试了很久还是没用，或者宝宝平静不下来，就停下并使用不同的方法，例如“抱在臂弯中入睡”

安抚中入睡

适合：6 个月及以上

安抚中入睡与“拍哄”入睡不一样的地方就在于允许宝宝自己探索适合自己入睡的方式。

- 安静和睡觉的日常程序（例如包裹起来、讲故事和拥抱）
- 将醒着的宝宝放进婴儿床，仰面躺下
- 这是一个新的策略，在房间里停留几分钟并且发出轻柔的“嘘”声
- 如果宝宝能保持平静，就离开房间。如果宝宝躁动起来，就留下并安抚直到平静
- 当您离开房间后，待在临近的地方，以防需要进一步安抚
- 如果宝宝开始发出噪音，在进行干涉前先等一等。在宝宝尝试入睡时，唧呀声、嘀咕声、短暂的哭声和动作都是常见的
- 如果宝宝的哭声时高时低，等一会看会不会入睡
- 如果噪音不断增多，回去看看宝宝并给予婴儿床中的宝宝更多的安抚。如果没用，则试一试“拍哄入睡”或“抱在臂弯中入睡”中的技巧。下一个睡眠周期时再试一试，因为宝宝能明白稳定和可预知的模式。

睡眠和睡觉时间相关的小提示

家长的存在

适合：6个月及以上

如果每当您离开房间宝宝就开始觉得痛苦，本策略非常有用。可能需要1-4周的时间。白天待在宝宝的房间直至宝宝睡着，而夜间则睡在宝宝的房间。

- 找一个安静、平静的房间，将光线调暗
- 在房间里准备一张床或床垫给您自己睡觉用
- 停留在宝宝视线范围内，保持平静，闭上眼睛并缓慢呼吸
- 如果您的宝宝醒来了，发出小小的噪音或动一动让宝宝直到您还在这里，但不要直接与宝宝互动
- 如果宝宝开始哭或需要安慰，则发出安慰的“嘘”声或温柔的话语，例如“该睡觉啦”。如有需要，再换成其他形式的安慰
- 目标是让宝宝停留在婴儿床里面。一旦宝宝平静下来了，躺下，闭上眼并缓慢呼吸
- 如果您觉得试了很久还是没用，或者宝宝继续觉得痛苦，就停下并使用不同的方法，例如“拍哄入睡”或“抱在臂弯中入睡”
- 一旦宝宝连续三晚的睡眠都相对完整，您就可以开始在宝宝入睡前离开房间并搬回您的房间了

逐渐停止

适合：12个月及以上

逐渐停止的目标就是让孩子在没有帮助的情况下也学会入睡。从婴儿床移到床上的时候，这是一个好办法。

逐渐停止的开端是在孩子入睡是停留在附近。在接下来的几天或几个周，您要慢慢的远离孩子，直到孩子有自信自己入睡。

- 将孩子放到床上，最开始要坐在床边或床上。您的孩子可能一开始喜欢肢体接触，例如牵着手
- 向孩子确认只要她/他待在床上，您会停留在那里直到孩子入睡（例如在床尾，房间里的椅子上）
- 避免讨论且不要回应任何要求，例如“我要喝水”或“再讲个故事”



- 如果您的孩子不停地离开床，平静地将孩子带回床上
- 在接下来几天或几周里，慢慢增加您和孩子之间的距离，直到最后您不需要留在房间里
- 一旦您不用在房间里了，向孩子确认您就在附近。如果孩子离开床，平静地带孩子走回去并说“该睡觉啦”

在白天，如果孩子其实不需要睡觉，不要觉得失望。每一次尝试在床上入睡都是珍贵的学习经验。

让宝宝平静下来的替代方法

在婴儿车中入睡

有时可用婴儿车来让宝宝入睡，这是一个临时选项，例如在外出时。

如果宝宝在里时不愿在婴儿床中入睡，也可使用这种方法。我们推荐只有在白天并且宝宝面对着您时才能使用。

在外面的时候

- 最好不要盖住婴儿车。但是在光线非常明亮或有其他干扰时，将罩子拉下来就既有空气流通又能让宝宝面对着您
- 定时检查确保宝宝没有觉得太热并且入睡了

在家时

- 使用婴儿车是最后的手段

- 动一动可能可以帮助宝宝平静下来。推着婴儿车在家里（同一层楼）走一走，或者推着婴儿车带宝宝出去走一走

如果您觉得受不了或压力很大：

S-T-O-P：S意为停下正在做的事——T意为深呼吸几下——O意为观察（发生了什么事？我感觉怎样？下一步最好怎么做？）——P意为继续

以下是可供您尝试的几项建议：

- 轻柔地将宝宝放入婴儿床并离开房间。当您去冷静一下的时候，您的宝宝是安全的
- 深呼吸几次，呼吸慢一点。拉伸一下或出去走一走
- 打电话向您的儿童和家庭健康护士或朋友或亲人求助
- 致电 Karitane 关怀热线 1300 227 464

需要帮助吗？

不要迟疑，向家人朋友求助吧，或致电 Karitane 关怀热线
1300 CARING (1300 227 464)