

0至3岁婴幼儿睡眠需求指南

这仅仅是一份指南，为满足孩子的个体需求，可能需要进行变动



Karitane 在育儿早期为各个家庭提供建议和帮助。

Karitane 提供实证及全面的育儿系列，给予家庭育儿技巧，其中包括了：睡眠和安顿、幼儿行为、建立常规、喂食和营养以及围产期情绪障碍。

我们的医疗保健专业人员为家庭提供引导、支持及教导，以确保孩子们有安全和健康成长的环境。仅需打电话或 24 小时登陆我们的网站即可获得育儿方面的帮助。

关怀热线：**1300 CARING (1300 227 464)**

www.karitane.com.au/mybabyandme

0至3岁婴幼儿的日常指南



我们的目标是给家庭和社区自信，让孩子安全、健康成长。



这仅仅是一份指南，为满足孩子的个体需求，可能需要进行变动。

需要帮助吗？

建议定期让儿童健康专家检查发育。如果您担心宝宝或幼儿的健康，请立即向家人、朋友、儿童 & 家庭健康护士、全科医生求助，或致电 Karitane 关怀热线 1300 CARING (1300 227 464)

0-6 month Guide

0-6个周

喂食
每2 - 4小时一次
平均喂食次数
每24小时喂食6 - 10次
醒来的时间 (喂食&玩耍)
约1小时
睡觉/休息
每次睡眠1.5 - 3小时
平均睡眠次数
每24小时睡5 - 6次
食物类型
奶类食物
疲倦的表现

- 握紧拳头
- 面部扭曲
- 动作抽搐
- 发出咕噜声或哭闹
- 揉眼睛

6个周-3个月

喂食
2 - 4小时一次
平均喂食次数
每24小时喂食6 - 10次
醒来的时间 (喂食&玩耍)
1 - 1.5小时
睡觉/休息
1.5 - 2.5小时
平均睡眠次数
24小时内睡4 - 5次
食物类型
奶类食物
疲倦的表现

- 握紧拳头
- 面部扭曲
- 动作抽搐
- 发出咕噜声或哭闹
- 揉眼睛

3-4.5个月

喂食
3 - 4小时一次
平均喂食次数
24小时内喂食5 - 6次
醒来的时间 (喂食&玩耍)
1.5 - 2小时
睡觉/休息
1.5 - 2.5小时
平均睡眠次数
白天睡3次
食物类型
奶类食物
疲倦的表现

- 握紧拳头
- 面部扭曲
- 动作抽搐
- 发出咕噜声或哭闹
- 揉眼睛
- 打哈欠

4.5-6个月

喂食
3 - 4小时一次
平均喂食次数
24小时内喂食4 - 6次
醒来的时间 (喂食&玩耍)
2 - 2.5小时
睡觉/休息
1.5 - 2小时
平均睡眠次数
白天睡3次
食物类型
6个月大的时候开始吃固体食物
奶类食物
疲倦的表现

- 握紧拳头
- 面部扭曲
- 动作抽搐
- 揉眼睛
- 发出咕噜声或哭闹
- 打哈欠
- 眼睛瞪着

6个月-3岁的指南

6-9个月

喂食

3-4 种奶类食物。
开始食用固体食物。
增加到每天3餐+2份零食（从牛奶开始然后换成固体）

醒来的时间（喂食&玩耍）

2-3小时

睡觉/休息

1-2小时

平均睡眠次数

白天睡2次

食物类型

奶类食物

固体食物

疲倦的表现

- 不高兴
- 易怒或啼咕
- 黏人或挑剔
- 不肯合作
- 注意力短缺
- 无法集中注意力或笨手笨脚
- 揉眼睛或打哈欠
- 不想玩玩具了

9-12个月

喂食

3-4中奶类食物.

每天3餐+2份零食

醒来的时间（喂食&玩耍）

3-4小时

睡觉/休息

1-3小时

平均睡眠次数

每次睡眠1-2小时

食物类型

固体食物

奶类食物

疲倦的表现

- 不高兴
- 易怒或啼咕
- 黏人或挑剔
- 不肯合作
- 注意力短缺
- 无法集中注意力或笨手笨脚
- 揉眼睛或打哈欠
- 不想玩玩具了



12-18个月

喂食

1-1½份乳制品

每天3餐+2份零食

醒来的时间（喂食&玩耍）

4-6小时

睡觉/休息

共1-3小时

平均睡眠次数

白天睡1-2次

食物类型

家庭饮食，饮料全部从杯子里喝

疲倦的表现

- 不高兴
- 易怒或啼咕
- 黏人或挑剔
- 不肯合作
- 注意力短缺
- 无法集中注意力或笨手笨脚
- 揉眼睛或打哈欠
- 不想玩玩具了

18个月- 3岁

喂食

1-1½份乳制品

每天3餐+2份零食

醒来的时间（喂食&玩耍）

5-7小时

睡觉/休息

1-2小时

平均睡眠次数

白天睡1次

食物类型

家庭饮食，饮料全部从杯子里喝

疲倦的表现

- 不高兴
- 易怒或啼咕
- 黏人或挑剔
- 不肯合作
- 注意力短缺
- 无法集中注意力或笨手笨脚
- 揉眼睛或打哈欠
- 不想玩玩具了



联系方式

电话 02 9794 2300
传真 02 9794 2323
邮寄地址 PO Box 241, Villawood NSW 2163
电子邮件 karitane.online@sswahs.nsw.gov.au
网站 www.karitane.com.au

Karitane - Carramar

总部办公室、居住单元、Jade House、幼儿诊所、
教育&研究中心、场地出租
126-150 The Horsley Drive, Carramar NSW 2163
(从Mitchell街进入)
电话 02 9794 2300 传真 02 9794 2323

Karitane Camden

住所、围产期精神健康、育儿中心
幼儿诊所
Camden Hospital, Menangle Road, Camden NSW 2560
电话 02 4654 6125 传真 02 4654 6213

Randwick Parenting Centre

146 Avoca Street, Randwick NSW 2031
电话 02 9399 6999 传真 02 9399 8510

Liverpool Parenting Centre

10 Murphy Avenue, Liverpool NSW 2170
电话 02 9821 4555 传真 02 9821 4559

Karitane Linking Families

130 Nelson Street, Fairfield Heights NSW 2165
电话 02 9754 2655 传真 02 9754 2644

Connecting Carers & Talking Realities

124 The Horsley Drive, Carramar NSW 2163
电话 02 9794 2352 传真 02 9794 2381
www.connectingcarersnsw.com.au

Karitane Referrals and Intake

电话 02 9794 2300 传真 02 9794 2323
电子邮件 karitane.referrals@sswahs.nsw.gov.au

Careline & Parenting Website

电话 1300 CARING (1300 227 464)
电子邮件 karitane.online@sswahs.nsw.gov.au
网站 www.karitane.com.au/mybabyandme

Follow us on



澳大利亚商号 25000018842更新于2016年5月 - FAM002.
参考资料垂询即可得. 经过了消费者的审核。