

|  |
| --- |
| 幼儿期睡眠和安定  |
| 信息说明书1：典型睡眠行为：0–3个月新生儿（简体中文） |

# 概述

* 新生儿通常每24小时会睡12–16小时，不知道白天和夜晚的差别。
* 新生儿需要经常喂食，所以通常睡的时间较短。
* 新生儿的睡眠是一阵阵的，也称为睡眠周期，通常持续约20–50分钟。
* 出生后头三个月内，婴儿会经常哭——这是他们主要的沟通方式。
* 从出生后两周至三到四个月，新生儿会经历一个哭得越来越多的阶段，在六到八周时最严重。

# 睡眠模式和行为

哭是婴儿和你沟通的方式。在头三个月内，新生儿会经常哭，因为他们需要你帮助喂食、换尿布或安定下来，以便能再次入睡。尽管他们似乎有很长时间在睡眠，通常每24小时睡12–16小时，但他们不像我们这样有固定的睡-醒节奏。这头三个月是你和孩子开始互相了解和理解的重要时期。

有时候，即使你已经安抚了新生儿，他们仍然会无缘无故地哭。这是正常的 – 只要孩子在成长、增加体重，而且在其他时间表现快乐。但是，如果你对新生儿哭感到担心，请咨询妇幼保健护士、医生或Maternal and Child Health热线（13 22 29）。

## 睡眠节奏

新生儿不知道白天和夜晚的差别。他们没有固定的睡与醒的节奏。

新生儿在夜间会频繁醒来，经常是因为需要喂食或换尿布。

出生后三个月左右，他们可能开始知道白天和夜晚的节奏。

你可以在白天让孩子接受光照，和他们玩舒缓的游戏，以此帮助他们增加夜晚睡眠时间。你还可以在夜晚给孩子提供昏暗、安静的环境。

## 睡眠周期

我们都有睡眠周期。睡眠周期会随着我们发育和成长而变化。

新生儿的睡眠是一阵阵的，也称为睡眠周期。睡眠周期通常持续约20–50分钟。

睡眠周期由活跃睡眠和安静睡眠组成。活跃睡眠期间，新生儿会移动、哼哼、睁眼、喊叫或呼吸声音响或不规律。安静睡眠期间，孩子会相对平静地躺着，呼吸更均匀。图1显示新生儿典型睡眠周期的循环模式。

新生儿在睡眠周期之间醒来，是睡眠周期的正常现象。随着孩子长大，他们会学会让自己安定下来，再次入睡。

**图1：新生儿的典型睡眠周期。**



## 安定

新生儿在睡眠周期之间让自己安定下来的能力称为自我安定。不同的婴儿有不同的性情、个性和自我安定能力。

你可以通过以下方式帮助新生儿安定下来：

* 在孩子疲劳但仍然醒着的时候把他们放进婴儿床
* 识别**疲劳迹象**并对此作出反应
* 采用舒缓、积极和稳定一致的常规，比如**喂食、玩耍、****睡觉**
* 采用各种不同的方法安抚婴儿

重要的是为新生儿建立积极的睡眠联想。有些安抚方法可能较难长期采用，比如抱着新生儿直到他们睡着。这会为孩子建立负面的睡眠联想，导致他们需要有人抱着才能睡着。你需要决定哪些方法适合你和家人。

如要详细了解上述每一项内容，请下载“信息说明书7：预防睡眠问题：0–6个月婴儿”，网站：[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health)<https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>。

# 喂食

新生儿需要经常喂食，所以通常睡的时间较短。

头三个月是你和婴儿一起了解如何喂食和形成常规的重要时期。

喂母乳或奶粉并不影响婴儿开始整夜睡眠的年龄。

重要的是采用优先满足新生儿喂食需要的睡眠常规，而非试图建立严格的睡眠常规。

# 哭

普通新生儿每天会哭闹近三个小时，直到三到六个月左右的年龄。有些新生儿哭的时间更长。

新生儿在头三个月内通常最不安定。这个阶段内，他们哭的时间也最长。

这种哭闹有很多容易在傍晚和晚上发生。

哭是新生儿的主要沟通方式，你应该作出镇静和稳定一致的反应。

有时候，新生儿的哭闹没有明显的原因。即使你试图帮助他们安定下来，他们可能仍然不会停止哭闹。

从出生后两周至三到四个月，新生儿会经历一个哭得越来越多的阶段，在六到八周时哭得最多。

哭可能较难安抚。如果你需要暂时休息一下，可以把新生儿放进婴儿床或其他安全的地方，然后休息几分钟。你的自我照顾很重要。如要详细了解自我照顾，请下载“信息说明书14：父母和照顾者的自我照顾”，网站：[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health)<https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>。

这在新生儿发育过程中是完全正常的。只要孩子仍然在成长、增加体重，而且在其他时间表现快乐，就无需担心。

如果你对新生儿哭感到担心，请咨询妇幼保健护士、医生或Maternal and Child Health热线（13 22 29）。

|  |
| --- |
| 如需本表的无障碍格式版本，请发电子邮件到Maternal and Child Health and Parenting<MCH@dhhs.vic.gov.au>。由维多利亚州政府授权和出版，地址：1 Treasury Place, Melbourne。© 澳大利亚维多利亚州卫生和民事服务部，2019年9月。**ISBN** 978-1-76069-314-5 **(pdf/网上/MS word)** 可见于网站：[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health)<https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>。本信息说明书的内容以KPMG为卫生和民事服务部开展的研究为依据。该研究中对关于幼儿期睡眠和安定的当代研究及循证方法和干预措施进行了全面审查。该研究考虑了适合儿童发育状况的方法和文化多样性。研究报告全文可从[MCH Service网站](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health)<https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>下载。 |