

|  |
| --- |
| 幼儿期 睡眠和安定 |
| 信息说明书11：睡眠问题的解决方法：6–12个月婴儿 |

# 概述

* 如果孩子的睡眠模式对你和家人没有负面影响，你就没有睡眠问题。
* 从六个月左右起，婴儿的睡眠模式逐渐开始更像成人。因为需要喂食的次数减少，他们通常夜间睡眠持续时间更长。
* 父母应该对婴儿的需要及时作出反应。反应式安抚是指认识到婴儿需要帮助并作出适当的反应。
* 你可以尝试一些方法来帮助孩子安定下来。采用你感到自在而且适合家庭需要的方法。

# 睡眠问题和婴儿

人们很难了解婴儿是否遇到睡眠或安定问题。如果孩子的睡眠模式没有影响你或家人，而且你有有效的应对方法，这就不是睡眠问题。

如果孩子的睡眠模式对你或家人**产生了**不利影响，而且你对此感到担心，这就是睡眠问题。

以下“严重夜醒”的定义可作为指南，但是，你最了解自己的孩子，所以如果你有担心，请联系本地妇幼保健护士、医生或妇幼健康热线13 22 29，寻求帮助和建议。

**严重夜醒**是指孩子出现以下一种或多种行为，每周五次或以上，时间持续一到两周：

* 每晚醒三次以上
* 需要超过30分钟才能安定下来
* 醒来后有20分钟不会睡着
* 爬到父母或照顾者的床上
* 难以入睡和安定，使父母/照顾者非常苦恼。

如果你对自己孩子的睡眠行为感到担心，应咨询妇幼保健护士和医生，以确保孩子没有潜在健康问题。

# 照顾好自己

所有的婴儿都会哭，有时很难安抚。如果你需要暂时休息一下，可以把孩子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>。

# 帮助婴儿睡眠和安定的方法

从六个月左右起，婴儿的睡眠模式逐渐开始更像成人。因为需要喂食的次数减少，他们通常夜间睡眠持续时间更长。

每个婴儿都是不同的，有些婴儿可能仍然会在夜里醒来。

父母应该对婴儿的需要及时作出反应。反应式安抚是指在帮助孩子入睡的同时采用适当的方法对孩子的安抚需要作出反应。

你可以通过了解孩子的暗示、疲劳迹象（信息说明书7或8：预防睡眠问题，网站：[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>）和哭声大小做到这一点。重要的是要让孩子知道，如果他们感到苦恼，你会给他们情绪和身体安慰。

营造积极的睡眠环境和建立常规也有助于婴儿的睡眠。

每个婴儿和家庭都是不同的，你需要采用让你感到自在而且适合你的婴儿和家人的方法。

## 父母在场

父母在场方法旨在利用你的存在帮助婴儿自我安定。

研究显示，这种方法是有效的，但相比其他方法可能需要更长时间才能缓解睡眠问题。

它也需要父母花更多的精力，因为在七到十天内，只要孩子醒着，你就需要待在孩子的房间里，让孩子知道你在身边。

但是，采用父母在场的方法时，你不能与孩子互动，目的是切断婴儿睡眠行为和你的关注之间的联系。

### 如何采用父母在场的方法

* 决定适当的就寝时间。
* 开始积极的就寝常规，比如洗温水澡和读书。
* 把孩子放进婴儿床，最好在孩子仍然醒着或昏昏欲睡时。
* 轻轻地拍拍孩子，说晚安。
* 躺在孩子房间里的床或床垫上，让夜灯亮着，在孩子能看见你的地方假装睡觉。
* 如果孩子在夜间醒来，感到烦恼，你可以稍微发出一些响动，比如咳嗽或翻身，这样孩子就知道你在身边。
* 如果孩子变得很苦恼，你可以轻声说话和碰碰他们来安抚，但尽量不要把孩子抱起。
* 一两分钟后，躺下假装睡觉。
* 每次孩子醒来和感到苦恼时，就一直这么做。孩子白天睡觉和小睡时，也这么做。
* 连续七晚采用这种方法。
* 如果连续三晚睡眠基本未受打扰，你就可以返回自己的房间。
* 如果孩子的睡眠再次紊乱，你可以再次采用这种方法。

## 挪步法

挪步法和父母在场的方法相似。如果你不想睡在孩子的房间里，但难以坐视孩子哭即使几分钟，这种方法或许会有用。

如果采用这种方法，可能需要一到三周，孩子才会自己入睡。

### 如何采用挪步法

预先计划，耐心完成每一个步骤，成功的可能性就会更高：

* 决定适当的就寝时间。
* 开始积极的就寝常规，比如洗温水澡和阅读。
* 在孩子疲劳但仍然醒着的时候把他们放进婴儿床，然后说晚安。

按顺序尝试以下每一个步骤。每一步都可能需要两到三个晚上，直到孩子习惯于在这种情况下入睡，然后你就可以采取下一步：

* 1. 躺在或坐在孩子身边，轻轻地拍或抚摸孩子，直到他们入睡，然后离开房间。
  2. 在婴儿床旁边放一把椅子，坐在那里，不要碰孩子。让孩子入睡，然后再离开房间。
  3. 逐渐拉长坐的地方离婴儿床的距离。让孩子入睡，然后再离开房间。
  4. 最终，把椅子放在卧室门外。

如果孩子醒来，就重复就寝时采用的步骤，帮助孩子学会自我安定。

## 反应式安抚：减少安抚帮助

反应式安抚是指在帮助孩子入睡的同时对孩子的安抚需要作出反应。孩子6到9个月大时，你可以开始将当前的安抚方法逐渐改为强度较低的方法，由此减少给孩子的反应式安抚帮助。这种和缓的方法有助于孩子更容易地学会新的安定方法。

有关反应式安抚的更多建议，可查看网站raisingchildren.net.au

< <https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help>>

如果采用这些方法两到三周后情况没有改善，请咨询妇幼保健护士、医生或妇幼保健热线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](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au)<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。  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。 |