

|  |
| --- |
| 幼儿期睡眠和安定 |
| 信息说明书7：预防睡眠问题：0–6个月婴儿（简体中文） |

# 概述

* 与孩子培养情感纽带很重要。这有助于孩子发育，并能帮助你理解孩子和他们的暗示。
* 有些父母与孩子培养情感纽带可能需要较长时间，这是正常的。
* 新生儿和六个月以下的婴儿尚未学会自我安定，所以他们往往会不安定。他们通常需要你帮助才能安定下来，再次入睡。
* 婴儿通常需要暗示告诉他们已到了睡觉时间。这通常来自他们的外部环境，比如襁褓、泡澡、按摩或光线昏暗的房间。
* 就寝常规对婴儿来说是可预知的，具有镇静作用，能预防睡眠问题。

# 了解孩子

与孩子培养情感纽带很重要。这有助于孩子发育，并能帮助你理解孩子和他们的暗示。

当你对婴儿的需求作出反应时，他们会感到安全和爱。

你可以通过以下方式帮助孩子的发育：

* 触碰
* 搂抱
* 说话
* 唱歌
* 微笑
* 与孩子对视。

你可能感受到对孩子无限的爱意，立即产生了强烈的情感联系。

有关了解孩子的更多信息，请参阅Raising Children网站上的[bonding with newborns](https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-newborns) <https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-newborns>。

Raising Children网站上有一个关于父亲们能如何与婴儿建立情感纽带的视频短片，名为[bonding with babies for dads](https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid=EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD_BwE) <<https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid=EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD_BwE>>。

## 如果我无法与孩子建立情感纽带怎么办？

有些父母与孩子培养情感纽带需要较长时间，这也是正常的。如果你对自己无法与孩子建立情感联系感到担心，请联系你的妇幼保健护士或医生。

对于大多数人，为人父母并非与生俱来的能力。取决于你是单身、夫妻还是初为父母，适应父母身份的过程会大不相同。例如，孩子刚出生时，有些父亲和伴侣可能感到自己被排除在外，因为他们没有喂养或照料新生儿；但是，有其他方式可以与孩子培养情感联系，比如洗澡、讲故事、换尿布或在伴侣补觉时带孩子外出走走。

请记住，没有人生来就是专家，与孩子培养情感联系其实就是一个不断尝试和纠正错误的过程。

设法共同努力适应父母身份。单身父母可以请家人和朋友一起分担责任，这样孩子就能与周围其他人培养重要的联系。

如果你对自己无法与孩子建立情感联系感到担心，请联系你的妇幼保健护士或医生。

如果你遇到关系困难，可考虑向心理辅导师求助。借助适当的支持，情况往往会好转。

# 反应式安抚

三个月以下的新生儿尚未学会自我安定。在你的帮助下，他们将学会自我安定。

他们往往会不安。

在晚上，他们会在睡眠周期之间或需要喂食或换尿布时醒来。

他们通常需要你帮助才能安定下来，再次入睡。我们称之为反应式安抚。

每个婴儿都是不同的。你孩子的安定能力取决于其个人性情。

有些婴儿很难安定下来。这会令人紧张和恼火。你的自我照顾很重要，如果你需要暂时休息，可以把孩子放进婴儿车，然后散几分钟步。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>。

有助于孩子安定下来的方法包括：

* 轻轻触碰孩子，比如拍拍或抚摸婴儿车里的孩子。
* 轻轻吹口哨、放舒缓的音乐或白噪声。
* 查看孩子是否需要换尿布
* 查看孩子是否会感到太热或太冷
* 查看离孩子上一次喂食是否已超过两到三小时。

如果使用一种方法五分钟后还未奏效，就换一种方法。

坚持这种方法，直到孩子安静下来，但尚未睡着。

在孩子疲劳但仍然醒着的时候把他们放进婴儿床。

这能帮助孩子学会自己安定下来，不再依赖这些方法入睡。

## 疲劳迹象

当孩子疲劳时，他们会表现出疲劳的迹象或暗示。如果你学会识别这些迹象，就能鼓励孩子在适当的时间去睡觉。

三个月以下的新生儿可能在醒着30分钟后开始表现出疲劳迹象。

三到六个月的婴儿可能在醒着1个半小时到3小时后开始疲劳。

这些年龄段儿童的疲劳迹象会包括：

* 抽动
* 皱眉头
* 握拳
* 打哈欠
* 凝视
* 视线接触不足
* 眼皮跳
* 揉眼睛
* 吮吸手指
* 拱背、啜泣和哭，这些是较晚的迹象。

其中有些迹象说明孩子感到无聊了，换个环境就会安定下来。

但是，如果孩子醒着超过30分钟（新生儿）或90分钟（三到六个月婴儿），他们很可能就是累了。

# 创造积极的睡眠常规和环境

常规和环境对于帮助婴儿入睡有重要的作用。

婴儿需要暗示告诉他们已到了睡觉时间。这种暗示通常来自他们的外部环境。

这可以是昏暗的房间、襁褓（如果孩子还不能翻身）。

有关如何安全包裹婴儿的更多信息，请查阅Red Nose网站上的[safe wrapping guide](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>。

有时候，抱着婴儿直到他们入睡这样的做法可能无法长期采用，因为这会为孩子建立负面的睡眠联想。他们可能会只有有人抱着时才能入睡。能否保持此类常规完全由你决定。

## 睡眠环境

为婴儿创造良好睡眠环境的方式包括：

* 减少孩子周围的刺激——比如，坐在光线昏暗的安静房间里
* 给孩子裹上襁褓（如果他们还不会翻身）
* 晚上给孩子洗个澡
* 给孩子做一个轻轻的按摩
* 建立睡前常规，比如唱摇篮曲。

## 就寝常规

就寝常规能帮助婴儿培养积极的睡眠模式和行为，并能预防睡眠问题。

有规律的日间和就寝常规能帮助孩子入睡并保持睡眠。这些常规会让孩子知道应该睡觉了。

就寝常规对孩子来说是可预知的，并具有镇静作用。

你可以采取的方法包括：

* 确保常规活动的时间较短——不超过15到30分钟
* 每天上床前开展同样的放松活动，比如洗温水澡、按摩、阅读故事或唱摇篮曲
* 创造一个宁静、昏暗、温暖的环境，没有电视。

采用有规律的睡觉时间、小睡时间和醒来时间，帮助孩子养成良好的睡与醒的节奏。

## 喂食、玩耍、睡觉

在孩子成长和发育过程中，保持同样的睡眠常规是较好的做法。

**喂食、玩耍、睡觉**是一种可以用于婴儿、学步幼儿和学龄前儿童身上的日间常规，以培养积极的睡眠模式和行为。

* **喂食**应适合孩子的年龄。
* 鼓励白天的**玩耍**时间。婴儿的玩耍时间包括：
	+ 唱歌
	+ 轻声对孩子说话
	+ 阅读
	+ 在地板上活动的时间
	+ 坐在室外的婴儿车里。
* 注意最初的**疲劳迹象**，随即把孩子放到床上。

**喂食、玩耍、睡眠**全天采用最有效。晚上应该减少玩耍，提供一个安静、昏暗的环境，这样孩子就会理解白天和夜晚的差别。

**喂食**是常规的一个非常重要的部分。健康、充足的膳食能使婴儿有足够的精力玩耍，进而促进积极的睡眠行为。

## 自我安定

自我安定是指婴儿学会自己安定下来和入睡。

如果你学会如何采用这些方法，孩子就会有积极的睡眠常规和环境，在三个月大的时候就会开始学习如何自我安定。

孩子学会自我安定后，就不需要靠你安抚了。

如果他们夜里醒来，就能自己再次入睡（需要喂食的情况除外）。

自我安定可能会帮助孩子在夜里睡更长时间。

为帮助孩子学习自我安定，你可以：

* 确保房间昏暗、安静
* 给孩子裹上襁褓（如果他们还不会翻身）
* 在孩子疲劳但仍然醒着的时候把他们放进婴儿床。这有助于他们学会将待在床上与安定和入睡联系起来。

如果孩子仍然不能安定下来，你可以：

* 推婴儿车出去走一会儿
* 给孩子洗个澡或做个按摩
* 把孩子拥抱在怀中

## 帮助孩子安全睡眠

很多父母担心孩子有婴儿猝死（SUDI）的风险。这是指婴儿突然意外死亡。婴儿猝死尽管会在任何时间发生，但经常发生在睡眠时。

为帮助孩子安全睡眠，请遵照Red Nose提供的以下简单规则：

* 让婴儿仰面朝天睡
* 确保孩子的头部和脸部不被遮住
* 确保孩子待在无烟环境里
* 提供安全的睡眠环境
* 让孩子睡在你房间里安全的婴儿床里
* 母乳喂养

尽管澳大利亚的婴儿猝死数量正在减少，但这仍然是四周到12个月大的婴儿意外死亡的主要原因。

如需关于安全睡眠的更多信息，建议你阅读Red Nose的[safe sleep brochure](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>。

### 共用睡眠平面

有较大比例的婴儿猝死是在父母或照顾者与婴儿共用一个睡眠平面时发生的。这也称为同床睡。

Red Nose建议，婴儿在最初6到12个月内最安全的睡觉地方是你床边他们自己的婴儿床里。

Red Nose有一份为父母提供的[safer co-sleeping guide](https://rednose.org.au/resources/education)，里面有关于安全同床睡的建议。 <https://rednose.org.au/resources/education>

# 睡眠和安定问题

醒来和安定问题对新生儿和六个月以下的婴儿来说是很正常的。初为父母者照顾好自己的身心健康很重要。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>。

新生儿夜间可能频繁醒来需要喂食，并可能需要你帮助安定下来再次入睡。

新生儿和婴儿可能不整夜睡觉，直到一岁左右，这也并不少见。

如果你对孩子的睡眠和安定问题感到担心，请联系妇幼保健护士、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** 978-1-76069-320-6 **(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。 |