

|  |
| --- |
| 幼儿期睡眠和安定 |
| 信息说明书3：典型睡眠行为：6–12个月婴儿 |

# 概述

* 6-12个月的婴儿开始知道夜晚和白天的差别。因为夜间喂食减少，所以他们夜间需要醒来的次数也会减少。
* 这个年龄段的大多数婴儿每24小时会睡10–14小时。他们睡眠持续最长的阶段往往是在夜间。
* 6-12个月大的婴儿会在你离开房间时变得不高兴。他们知道你是照顾他们和保护他们安全的人。
* 孩子可能会在白天小睡两次，每次一到两小时，但如果没有发生这种情况，你也不用担心，因为每个婴儿都是不同的，睡眠模式会差别很大。

# 睡眠模式和行为

从六个月左右起，孩子的睡眠模式逐渐变得更加固定。

他们开始认识到白天和夜晚的差别。

随着他们学会自我安定和自己再次入睡，他们醒来的次数可能会减少。

大多数婴儿每24小时会睡10–14小时。

每个孩子都是不同的，所以如果你孩子的睡眠模式与上述的不同，不要太担心。如果你对孩子感到担心，请联系本地的妇幼保健护士、医生或妇幼保健热线13 22 29。

## 睡眠节奏

从6到12个月起，婴儿通常在夜间睡眠持续时间最长。

他们可能开始在白天只小睡两次，每次一到两小时。白天小睡对婴儿的健康发育仍然重要。

所有婴儿都是不同的，你的孩子可能睡眠较多或较少。

## 分离和你的婴儿

从6到12个月起，婴儿可能会在你离开房间时变得不高兴，即使你只离开很短的时间。这是因为他们将你视为照顾他们和保护他们安全的人。这称为**人的永存性**。这是正常的，并不意味着你不能离开房间。

如果孩子主要是想一直在你身边，在和你分离时就哭，我们有时称之为分离焦虑。有关儿童焦虑的更多信息，请查看网站：[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>。

这意味着，婴儿可能需要更长时间才会入睡。

## 安定

6到12个月的婴儿夜间醒来的次数可能会暂时增加。

你可以通过以下方式帮助孩子安定：

* 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
* 采用积极和稳定一致的**就寝常规**
* 睡在孩子的房间里，用你的存在感作为安全信号，降低孩子的焦虑 - **父母在场**
* 待在孩子的房间里，直到他们睡着后才离开 - **挪步法**
* 在帮助孩子安定和睡眠时对孩子的安抚需要作出反应 – [**反应式安抚**](https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help?utm_source=promo&utm_medium=factsheet&utm_campaign=MCH)<https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help>

你可以采用多种不同的方法帮助孩子睡眠和安定。到六个月时，你会开始识别他们的迹象和暗示。

每个婴儿和家庭都是不同的，所以哪种方法让你感到自在并适合你和孩子，应该由你决定。

如要详细了解上述每一项内容，请下载“信息说明书8：预防睡眠问题：6–12个月婴儿”和“信息说明书11：睡眠问题的解决方法：6–12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>。

如果你对孩子的睡眠和安定感到担心，请连续一周左右每天跟踪孩子睡觉的时间和持续长度。

这能让你清楚了解可能正在发生的情况。

如果你在一到两周内尝试了各种方法后仍然感到担心，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 Early Parenting <MCH@health.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://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service)< https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service >下载。 |