

|  |
| --- |
| 幼儿期睡眠和安定 |
| 信息说明书2：典型睡眠行为：3–6个月婴儿（简体中文） |

# 概述

* 这个年龄段的婴儿通常每24小时睡10–18小时，需要你帮助安定下来和入睡。
* 三到六个月的婴儿仍然需要醒来定时喂食。
* 三到六个月的婴儿睡眠持续时间略长，通常为两到三小时。
* 从三到六个月起，婴儿可能会在白天小睡三次，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

到三个月左右时，婴儿通常会开始微笑并与你互动。

有些婴儿的睡眠持续时间开始变长，而且睡眠周期逐渐形成一种节奏。

这个年龄段的大多数婴儿每24小时会睡10–18小时。

他们每次睡眠通常持续两到三小时。

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Maternal and Child Health热线（13 22 29）。

## 睡眠节奏

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。

婴儿在白天通常会小睡三次——但每个婴儿都是不同的，睡眠模式会差别很大。

你的孩子在迅速成长，而且仍然需要醒来喂食。

这个年龄段的大多数婴儿还需要帮助才能安定和入睡。

## 安定

你可以通过以下方式帮助孩子在夜间更好地自我安定：

* 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常规，比如**喂食、玩耍、睡觉**
* 采用积极和稳定 一致的**就寝常规**

重要的是为婴儿建立积极的睡眠联想。有些安抚方法可能较难长期采用，比如抱着孩子直到他们睡着。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

三到六个月的婴儿仍然需要定时喂食。

喂母乳或奶粉并不影响婴儿开始整夜睡眠的年龄。

如果孩子接受母乳喂养，给孩子喂奶粉或较早开始喂固体食物不会有助于改善孩子的睡眠。

无论是喝母乳还是奶粉，婴儿都会学会将睡眠与喂食联系起来。随着时间推移，他们可能会依赖喂食才能很快入睡。

为防止孩子将喂食与睡眠联系起来，当你结束给孩子的喂食和与孩子的玩耍后，在孩子表现出疲劳的迹象时才把孩子放进婴儿床，让他们自己入睡。

如果你对孩子哭感到担心，或者孩子无法入睡或安定，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** 978-1-76069-315-2 **(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。 |