

|  |
| --- |
| 幼儿期睡眠和安定 |
| 信息说明书8：预防睡眠问题：6–12个月婴儿（简体中文） |

# 概述

* 为在孩子成长发育的过程中加强与孩子的情感纽带，你需要给孩子大量的爱、关注和各种不同的体验。
* 了解孩子和他们的疲劳迹象会有助于让孩子安定下来。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，比如稳定一致和可预知的睡觉和醒来时间、洗澡，或光线昏暗的安静空间。
* 有规律的日间和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

为在孩子成长过程中加强与孩子的情感纽带，你需要给孩子大量的爱、关注和各种不同的体验。

与孩子培养情感纽带的方式会随着孩子成长发育而变化。

他们还会开始形成对其他人和特殊物品（如玩具）的依恋。

婴儿还会对不认识的人产生恐惧，或在你把他们交给其他人时变得烦躁。

你应该不停地和孩子说话、进行视线接触以及与孩子玩耍，这很重要。

通过了解孩子，你将会了解他们的暗示，并能促进积极的睡眠模式。

有关与孩子培养情感纽带的更多信息，请参阅Raising Children网站上的[bonding with your baby](https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies) <https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies>。

# 反应式安抚

了解孩子和他们的疲劳迹象会有助于让孩子安定下来。了解孩子的疲劳迹象有助于对他们的睡眠和安定需求作出反应。

在晚上，孩子仍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。

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床，然后走开几分钟。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>。

## 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。

6-12个月的婴儿可能在醒着2到3小时后开始疲劳。

这个年龄段儿童的疲劳迹象会包括：

* 笨拙
* 黏人
* 啜泣或哭
* 要求关注
* 对玩具感到厌倦
* 挑剔食物。

## 帮助孩子安定下来

有助于孩子安定下来的方法包括：

* 轻拍或抚摸婴儿床里的孩子。
* 轻轻吹口哨、放舒缓的音乐或白噪声。
* 使用安抚奶嘴（如果孩子已经开始使用），但是，如果孩子会在奶嘴掉落时醒来，这种方法可能就难以长时间使用。有关使用安抚奶嘴帮助睡眠的更多信息，请阅读Red Nose网站上的[safe sleep information](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

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。

### 如果孩子仍然不能安定下来

如果孩子仍然不能安定下来，你可以：

* 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
* 查看孩子是否饿了
* 推婴儿车出去走一会儿
* 给孩子洗个澡或做个按摩

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行为和模式。他们可能会只有在你抱着时才能入睡。能否保持此类常规完全由你决定。

# 创造睡眠常规和环境

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，或周围熟悉的物品。

## 睡眠环境

为婴儿创造良好睡眠环境的方式包括：

* 昏暗、安静的环境。
* 晚上洗个澡。
* 稳定一致、可预知的就寝和醒来时间。
* 积极的就寝常规包括睡前联想，比如阅读、摇篮曲，以及带孩子去他们通常睡觉的地方。

## 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。

它们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

研究显示，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**的食谱应适合孩子的发育阶段。
* 鼓励白天的**玩耍**时间。婴儿的玩耍时间包括：
	+ 在地板上活动的时间
	+ 阅读
	+ 唱歌
	+ 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。

你可以帮助孩子学会如何自我安定。

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
* 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。

## 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。尽管这会在任何时间发生，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 brochure](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>

|  |
| --- |
| 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** 978-1-76069-321-3 **(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。 |