

宝宝不睡觉妈妈来支招

小宝贝简直就是一位高深莫测的老师，时时刻刻在给初当妈妈的你提出一道又一道的难题，以提醒做母亲的不易！比如，每到深夜小家伙不是咿咿呀呀地不肯睡觉，就是哭哭啼啼闹个不停。宝妈都快招架不住了。宝宝不睡觉怎么办，怎么办，怎么办？别急，教你三招帮助宝宝养成良好睡眠习惯。



1、创造良好睡眠环境。

妈妈可以通过控制卧室的光线和声音来促使宝宝生物钟的形成。通过光亮与黑暗的对比培养宝宝对白天与黑夜的认识。早上宝宝该起床的时候，妈妈把房间的窗帘拉开，让阳光照射进来。可以给宝宝一个拥抱，或者是播放轻柔的音乐让宝宝自己醒来。白天宝宝醒着的时候，尽量多跟他一起玩耍，让他的房间有充足的日光。日常的生活噪音，比如电话铃声、电视音量，或洗衣机的嗡鸣声、大人走路和说话声，都不需要刻意放轻。晚上宝宝入睡前一两小时，妈妈可以把窗帘拉上，调暗室内光线，到了宝宝该睡觉的时间，就把灯关掉，把门关好，不要让门缝透光或是传进嘈杂声。如果夜里需要照顾宝宝，也要

选择暗的夜光灯，或者用手电筒，用完了赶紧关上。房间的窗帘应该厚实，避免窗外透进灯光影响宝宝的生物钟。

2.程序化的就寝模式。

一个程式化的就寝模式有助于宝宝养成规律的睡眠习惯。美国一位专家曾经在《一夜安睡》中写道：“如果你的宝宝知道接下来该干什么，他会更放松。宝宝越放松，就越容易上床快速入睡。”这种睡前程序的内容是由妈妈来决定的。通常包括给宝宝洗个澡、换上睡衣、讲个故事、唱首儿歌或是给宝宝按按摩，与宝宝一起玩一个安静的游戏。妈妈应该尽可能地坚持这些睡前程序，让宝宝明白做完这一切就该睡觉了。这个程序将不仅有助于宝宝尽快进入睡眠，也可以通过妈妈与宝宝的互动，促进宝宝的智力发育。

3.训练宝宝自主入睡的能力。

很多妈妈习惯于抱着、拍着宝宝入睡，等他们睡着后，再把他放在床上。这其实是很不科学的一种做法，特别是在宝宝 4-6 个月，开始学习建立睡眠习惯的时候。如果每晚都是抱着拍着哄他入睡的话，在以后的岁月里，他也会习以为常地要用同样的方式才能入睡。当宝宝越来越大，哄他睡觉就会成为妈妈每天要执行的一项“艰巨”的任务了。妈妈可以尝试一下鼓励宝宝自己独立入睡，在观察到他们有睡意的时候，把宝宝放在床上，让他们自己入睡，如果他开始哭，也不妨硬起心肠，让他哭一阵子，这样连续几天，宝宝便会逐渐养成自己入睡的习惯了。当他学会了自己入睡，在半夜里醒来时(所有的宝宝都会在夜里醒来好几次)，也可以不依赖妈妈的帮助，自己重新入睡。

长期的坚持，宝宝可以养成良好的睡眠习惯，妈妈再也不要宝宝睡不着了。