

The background features a soft gradient from light purple at the top to light blue at the bottom. Scattered throughout are numerous realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows. A faint, large, light-colored circular pattern is visible in the upper half of the image.

寶寶睡好覺

寶寶與成人的睡眠模式

年齡	出生-4個月前	4個月以上-1歲前	1歲後
寶 寶	睡眠週期約45分鐘，其中淺眠期佔了50%以上	淺眠期剩下約40%	淺眠期降至25%左右
	總睡眠16-18小時	總睡眠約13-15小時	
成人	睡眠週期由淺眠期及熟睡期組成，成人的睡眠共3-6個睡眠週期，每個睡眠週期約90分鐘，淺眠期只佔了20~25%，熟睡期則佔了75~80%，總睡眠則約為7-9小時		

規律睡眠的練習

- 四個月以前的寶寶睡眠模式比較混亂、沒有白天夜晚的規律是正常的，尤其天生氣質較無規律性及適應度較低的寶寶，照顧者尤其辛苦。
- 四個月以前不需要太急著練習一覺到天亮以及規律作息，寶寶夜間容易因生理需求醒來，需要喝奶等等，滿足寶寶的生理需求為優先，以及逐漸了解白天夜晚的差別為目標即可。

規律睡眠的練習

- 天生氣質反應強度較低的寶寶，需要照顧者敏感地觀察寶寶的需求表達，以免寶寶夜間肚子餓容易被忽略。
- 若寶寶半夜沒有特別表達肚子餓要喝奶的需求，不需要特地把寶寶叫醒喝奶，以免中斷寶寶的睡眠影響睡眠品質，也容易養成半夜醒來喝奶的習慣。

規律睡眠的練習

- 滿四個月後寶寶的睡眠淺眠期逐漸漸少，就可以依據寶寶的狀況開始練習規律睡眠及作息：
 - 寶寶一定要在床上自己不靠任何外力睡著
 - 爸媽晚上讓寶寶準備睡覺時，無論是輕搖寶寶、抱著想睡覺的寶寶等等哄寶寶睡覺的動作，一定要在寶寶有睡意的時候，像是安靜下來不再哭泣、眼睛還沒閉上睡著的時候，就把寶寶緩緩放下來在床上自己睡著，不要讓寶寶在媽媽的懷中、或是喝奶喝到睡著、輕搖床到入眠等，否則寶寶容易將大人在睡前做的事情制約成睡前甚至是睡眠必備的舉動、如果不這麼做就無法睡覺，而且晚上醒來時發現情境不一樣就會哭泣希望照顧者再以同樣的方式才能入眠。

規律睡眠的練習

- 白天不要讓寶寶睡超過三小時，輕輕叫醒寶寶讓他在白天活動。
- 睡前不要玩太興奮或太久的遊戲。
- 建立規律的睡眠儀式：
 - 可以依據自家孩子的狀況設計，讓孩子習慣有一個固定的活動做完後就是睡覺，這樣規律的習慣會讓孩子感到安心也會入睡前有心理準備。
 - 例如：刷牙洗臉→關小燈→念故事書→睡覺。

寶寶晚上容易醒來可以檢視

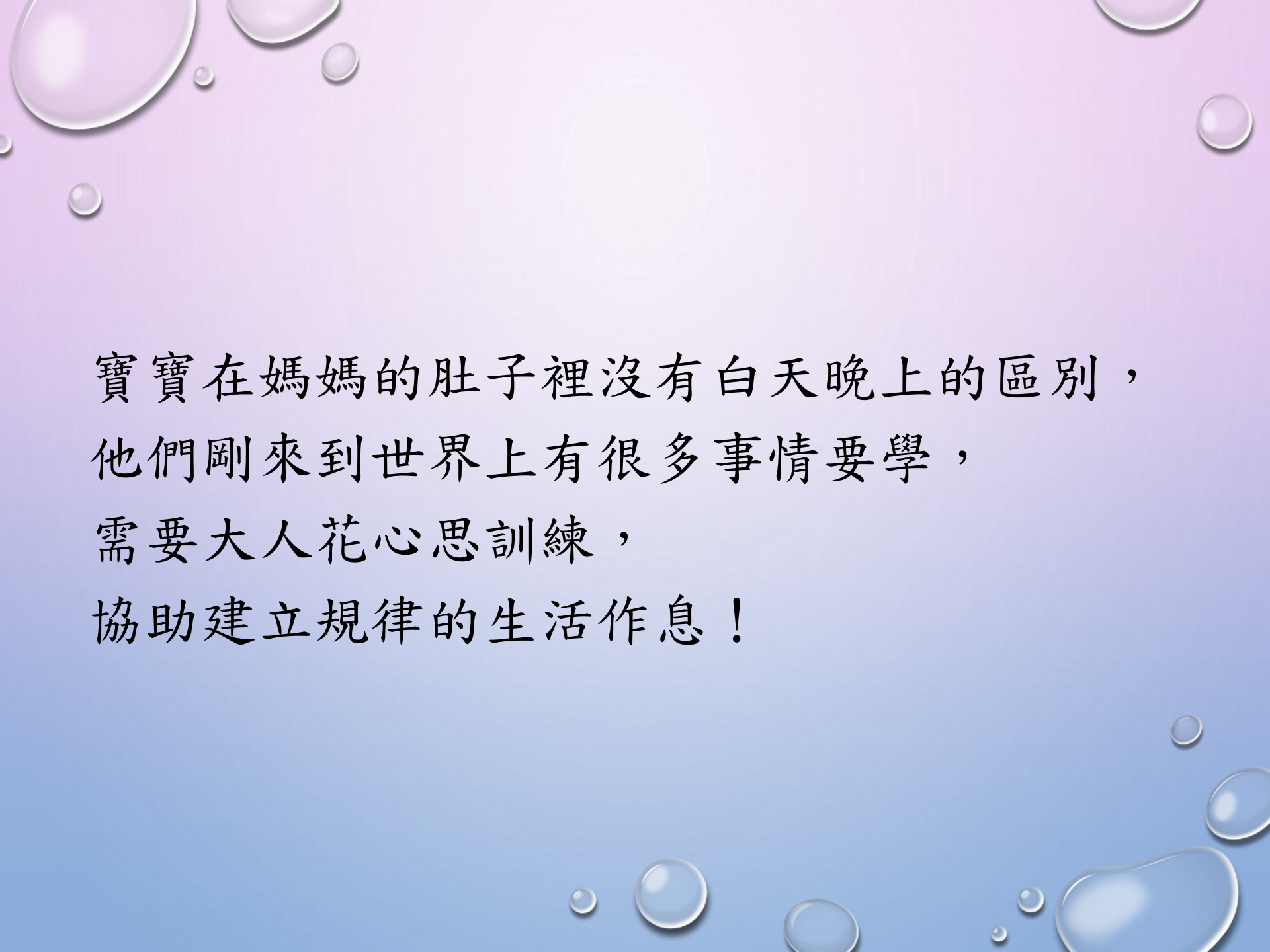
- 1. 年齡：四個月以前的寶寶睡眠型態本來就跟成人不同、容易在夜間醒來或餓了需要喝奶。
- 2. 是否正經歷分離焦慮時期：正在建立依附關係的寶寶會經歷一段很黏照顧者的時期，有些會影響到晚上睡眠，醒來發現媽媽不在時會感到不安。

寶寶晚上容易醒來可以檢視

- 3. 基本生理需求是否滿足：是否是肚子餓、身體不舒服、尿布濕了、睡覺時環境或床有導致寶寶不舒服的原因等等。
- 4. 基本心理需求是否滿足：例如被聲音嚇到等等。
- 5. 是否曾不當處理導致寶寶已有不好的習慣

寶寶晚上容易醒來可以檢視

- 6. 生活變動：有些寶寶生活環境及人變動得太頻繁也會導致睡眠習慣受到影響。
- 7. 照顧者及家人的情緒：若照顧者本身情緒低落、對孩子過於焦慮緊張或跟家人之間的關係有變動，有些寶寶會因為照顧者及家人的狀態或情緒不佳而感到不安、進而影響到睡眠習慣。
- 8. 飲食習慣：餵食巧克力、可樂、茶等等，導致腸胃道不適也可能會影響睡眠。



寶寶在媽媽的肚子裡沒有白天晚上的區別，
他們剛來到世界上有很多事情要學，
需要大人花心思訓練，
協助建立規律的生活作息！