抓住宝宝的睡眠信号后，进行睡前仪式，进入拍哄阶段，如果宝宝情绪失控则抱起安抚情绪至她平静后放回床上继续拍哄。经过一个时间的拍哄后，渐渐减少干预，给宝宝自主入睡的机会。（具体方法示意图见文末）

## 1.规律作息技巧：

有弹性的执行，只要满2小时就可以喂奶，但是如果孩子没有哭闹要吃奶，就尽量坚持稍微延后几分钟喂奶。一妞从2小时过渡到2.5小时用了一周。一点点拉开时间间隔。规律作息执行的时候不要完全死板的按时间表来，要根据孩子的情况随时调整。如果孩子连2小时都没支撑到，就要反思之前喂奶是不是没有喂够，下次喂奶时间再拉长一些。

## 2.哄睡技巧

1.宝宝入睡前会哼哼唧唧，或断断续续哭上几声，还会揉眼睛、摇头等。这时尽量不要干预，这是入睡前正常现象。如果手一直抓脸，可以握住她的手，或者通过穿带袖子的睡袋，让她的手不那么容易抓到自己。

2.避免目光接触，宝宝睡前有时会盯着你看。这时尽量不要和她对视，因为对视有时会使宝宝兴奋。

3.可以在她的头顶悬挂床铃、玩具之类吸引她的目光注意，或者在床边挂一些黑白彩色图案的床围，她盯着看一会，眨巴眨巴眼睛慢慢就睡着了。

4.宝宝刚入睡的时候可以坐在附近陪伴，观察她的状态，稍有清醒迹象可以轻轻拍几下，或者发出“嗯嗯嗯嗯”的声音，很快她便可再次入睡。

**1.一直实行三小时喂奶间隔，是自主入睡的前提。**

一直走3小时EASY模式（**吃玩睡，顺序重要**），最近四个多月开始向3.5小时过渡。

**2. 稳定的喂食方式使消化吸收功能稳定下来，夜间可以长睡**

夜间睡比吃重要。

**3.白天吃饱后，可以开心玩耍1.5小时，之后出现睡眠信号**

睡眠信号：打呵欠，揉眼睛，眼睛无神，手脚活动度低，烦躁等。

**4. 出现睡眠信号后，开始睡眠仪式。**

**我的睡眠仪式：**抱起在家里走一圈，和家里的门，窗帘，镜子等说拜拜，放床上，换尿不湿，脱衣服，盖被子或穿睡袋，开费雪海马。

**5. 哄睡方式：轻拍或者拿小海马逗一逗，安静即可。**

通常可以自言自语玩一会儿，然后小声哼唧，或者崩溃大哭。崩溃大哭实在哄不好（老母亲的心在滴血）时，**抱起轻拍安抚，情绪稳定后放床**（一直独自睡婴儿床）。

**6. 放床时又开始大哭，也要放下，让他知道妈妈会陪他，但是睡觉应该在床上睡。**

一旦放下，坚持5分钟，哭闹就用言语、拍动等手段安抚，**切忌频繁抱放**。

**7. 把你在做的每一件事告诉他**

和睡觉联系起来，让他知道做这些是为他创造睡眠环境。他是安全的。

**8. 不管什么办法，核心是稳定的情绪+注意力转移**

只要能同时达到这两点，十有八九能成功。

我以前采用过推车哄，费雪摇椅哄，白噪音，搂抱轻拍等，后来觉得安抚方法太多，如果他中途醒来发现条件不具备，很难再睡过去，就放弃了。（主要还是老母亲太累了，要哄睡要给他洗澡，洗衣服，吃不好睡不好精力不够，内心折磨。）

**9. 如果超过三四十分钟还没睡着，大哭不止，就抱起来哄睡。**

下一次小睡再试。

## 3.戒抱睡

### **快速见效法：**

快速见效法一般适用于3个月以上已经规律作息的宝宝，以及心理承受能力比较好、希望尽快改变不良习惯的妈妈。

**快速见效式方法可以说很简单：就四个字“咬牙坚持”。**

* **戒抱睡**

**当你不想抱睡的时候，请先规律作息打通作息，这点非常非常重要！**

在此之后，根据孩子的时间表，在他快要入睡时间点之前10分钟减少过度刺激逗弄，将他放到床上，让他的情绪趋于平静，抓住睡眠时机，尝试介入白噪音、安抚奶嘴、安抚巾、拍拍等方式，坚持用这些方式去哄睡！即使孩子半小时就醒来，亦坚持如此接觉。方法无他，就是“咬牙坚持”，头三天你可能会发现可能拍拍30分钟孩子都不能入睡，或者接觉接了30分钟才再次哄睡，结果孩子睡了5分钟就到了吃奶的点有饿醒了要吃奶。这些都是太常见的头3天的情况。但是你会发现，慢慢的，孩子需要拍哄时长越来越短，30分钟、20分钟、10分钟、5分钟......直到后来可以省去他人拍拍，自主入睡，你就知道你之前的“咬牙坚持”多么划算。

没错，你需要一块表在旁边，你会发现，当孩子哭的时候，时间会变得好漫长，感觉孩子好像哭了10分钟，一看表才2分钟，**“度日如年，度秒如分”最能形容此时心里的压力**，但是新的习惯养成就是如此，不经历风雨哪能见彩虹？扔掉之前的舒适区，来到新的环境，适应并爱上新的环境，这必然需要时间。还好，宝宝们记忆力都比较差，对于旧的习惯很快就能忘掉，适应力也比大人强大，喜新厌旧是孩子们共有的特性。当你“咬牙坚持”准备苦战10天的时候，却惊喜的发现孩子竟然只需要3天！

这里要强调的是：从头到尾都没建议你用“哭声免疫法”！！孩子哭了也并没有让你放任不管！！！孩子哭了，你需要做的是判断分析原因，尤其在入睡阶段用除了喂奶抱哄的其他安抚方式去做到转移孩子注意力、情绪平抚。可以看看这两篇帮你思考判断：

[宝宝一哭就抱，我错了吗？](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzUxNzEwNTU4Nw==&mid=2247484099&idx=1&sn=55f2c30c6f210698f9ccabf1f9ec935f&chksm=f99c701fceebf90977c57d66ae59c309b9178a6a43859045e5ba0f58266965e46e7097f4f649&scene=21#wechat_redirect)

[宝宝睡眠问题排查表,收藏随时查看](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzUxNzEwNTU4Nw==&mid=2247484272&idx=1&sn=fd00370c58710ad903cbb0dda2a0688c&chksm=f99c71acceebf8ba430cba3c1075c806c15db0572efc7893752648cef6d0b0a2722ef575cc3d&scene=21#wechat_redirect)

人总是有惰性的，为了不思考可以做任何事，塞奶堵住孩子的嘴、抱起来摇晃走动甚至深蹲，解决掉这单次哭闹，这是最简单粗暴不需要经过思考判断的方式，短期内是有效，但是长期呢？你希望孩子这样到多大？你能坚持这样做并且保持不疲惫焦虑到多久?难道你希望每次一到睡觉时间就如同上战场，哭哭啼啼大战几百回合？

现在咬牙坚持就是为了让孩子尽早自主入睡，并且保证睡眠时长和质量，当孩子能自主入睡时，你会发现不仅入睡变得轻松自在，孩子全天情绪都很棒，孩子也不会每次睡前都哭哭啼啼，而妈妈才可以做到不焦虑休息好。

### 循序渐进法：

第二步，**过2天，连走也不要走了，只静静的抱着**。**此时，引入其他新手段**：轻拍、白噪音、安抚奶嘴、安抚巾等，给孩子2天时间将新的手法与睡眠建立联系。这时也可以在抱得时候隔一层被子，放下的时候动静稍小。

第三步，**减少抱的时间，不要等孩子完全睡熟才放下，在孩子情绪平稳迷糊时放下。**放下的同时继续拍拍、白噪音、安抚物。这一步可能要反复尝试多次，头一天估计会以次次失败告终，到了第二第三天，可能会出现一两次成功，坚持一周，基本就可以做到在孩子正式入睡之前放在床上。（如果没有达到，考虑你是否在过程中妥协太多，太心软？）将孩子放床上时可以注意**先把孩子屁股放下，后放头。**

第四步**，彻底不抱，直接拍哄，配合白噪音和安抚物**。如果孩子哼哼唧唧小哭不用抱起，只需继续坚持拍哄即可。如果孩子情绪失控爆哭，需要立马抱起安抚情绪，在他情绪稳定后放回到床上（即抱起放下法）。记住，你的抱只用在孩子情绪失控，需要安抚情绪而已。孩子睡觉还是要在床上睡！