

自行入睡

心態

心理

生理

環境

想孩子睡得好

不能單獨看入睡方式

營造安睡環境

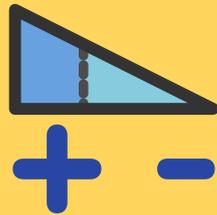
安全+舒適

黑暗

無論是日間或晚上，睡房都應該保持黑暗，因為光線會抑制大腦分泌睡眠荷爾蒙褪黑激素 (melatonin)，令孩子無法安睡。



安靜



如有需要，可使用白噪音遮蓋環境噪音，避免孩子受到騷擾。記得白噪音必須在孩子睡覺時一直播放著，否則突然停止的聲音反而可能會令孩子驚醒。

溫度適中

睡房最好保持在攝氏23-25度，要知道孩子體溫是否正常，你可以觸摸孩子後頸背，手腳溫度並非準確的指標。



沒有軟身物品



床上不應有枕頭、被、公仔、攬枕，和防側睡枕等軟身物品，亦不應使用床圍，除了避免發生窒息危險外，亦能減低孩子爬出嬰兒床的機會。

餐椅或躺椅並非安全的睡眠環境

嬰兒可能會因氣管受壓迫而無法呼吸，亦可能會跌到地上受傷。

睡眠發展

轉覺及睡眠倒退期

6個月

訂立3覺作息時間表

8個月

睡眠倒退期
不願躺下
夜醒不願睡覺

9個月

穩定為兩次小睡
無須夜奶

12個月

睡眠倒退期
拒絕小睡兩次

15個月

進入2-1轉覺期

18個月

睡眠倒退期
分離焦慮高峰期

2歲

睡眠倒退期
拒絕午睡

3歲

可以開始停止午睡

穩定作息時間 5大守則



當孩子滿6個月大，是時候開始定立作息時間表，逐步穩定生理時鐘，令孩子定時定候感到睡意，更易入睡，亦睡得更安穩。

離開睡床

每日固定在同一時間離開睡房，如果孩子早醒，盡量讓孩子留在床上；如果孩子仍在睡覺，可拉開窗簾輕輕喚醒他。

Nap 1

每日固定在同一時間，不要因為早醒而提早小睡時間，否則會令早醒情況惡化。



Nap 2

根據nap 1長短，相應調整入睡時間。

Catnap

當頭兩覺太短，或醒來時距離就寢時間仍然有一段長時間，就必須短睡30-45分鐘。



夜間睡眠

預留合適的清醒時間，並配合生理時鐘(最好在6-8pm)。

歡迎報讀「睡眠調整全面睇」網上課程，瞭解如何制定及調整作息時間表，詳細請瀏覽Dolce Sleepers網站。

睡前儀式

平靜+專注+可預測



* 以上例子只作參考，請視乎需要增減步驟

當孩子大哭

盡力保持冷靜從容

1 自我檢視

當孩子哭泣時，首先留意自己身體會作出甚麼反應。然後深呼吸，讓自己冷靜下來。



2 用心傾聽

哭泣是孩子的溝通方式，用心聆聽哭泣聲，嘗試瞭解孩子想跟我們傳達的訊息。

3 仔細觀察

觀察孩子的身體語言，同時觀察周遭環境會否對孩子造成刺激。



4 恰當回應

先嘗試單一的安撫方式，給孩子一些適應時間，避免不斷轉換動作而令孩子受到更大刺激。留意孩子是否對安撫作出回應而開始平靜下來，確保孩子願意接受安撫，不要強行制止孩子的活動能力。



「當孩子情緒變得激動時，我們應該讓孩子感受到我們的平靜，而非一同陷入混亂之中。」

~正面管教作家L. R. Knost