



睡眠訓練

真的幫到我和孩子嗎？

孖仔媽媽 Catherine 嬰幼兒睡眠顧問

DOLCE SLEEPERS 正向睡眠™及教養學堂|電話諮詢|免費資源分享



www.dolcesleepers.com

免責聲明：

Copyright © Dolce Sleepers, 2022, All rights reserved.

未得版權擁有人許可，嚴禁複製或分發本資訊小冊子之部份或全部內容。

版權聲明：

請注意，本資訊小冊子內容並不同，亦不能替代醫療或心理建議。

如果閣下有任何與醫療相關的問題，應諮詢醫生或其他專業醫療人員。
如果出現或持續存在醫療問題，請不要忽視或延遲尋求醫生或其他專業醫療人員的醫療建議。

前言

對於「睡眠訓練」呢四個字，
你有乜嘢感覺呢？

好多人都認為，只要做睡眠訓練，「狠心」由得 BB 喊唔理佢（即所謂嘅「Cry It Out/CIO」），至能夠令 BB 學識自行入睡，至會能夠瞓得好，可以一覺瞓到天光。

聽過唔少 BB 會喊到嘔...更壞嘅情況係，BB 喊咗成個月，就算識得自行入睡，但仍然會夜醒大喊...同時，好多人亦有諗過，睡眠訓練有可能會「失敗」。

又或者話，因為 BB 一直大喊，媽咪爹哋唔「忍心」，於是頂唔住只好「放棄」...

其實，睡眠訓練唔應該要「狠心」同「忍心」，更唔應該係一件咁痛苦同殘忍嘅事！

而且，睡眠訓練並非萬能，唔係做完令 BB 識得自行入睡，就可以解決所有睡眠問題。


呢份小冊子，會同大家破解有關「睡眠訓練」嘅迷思，並分析背後真正嘅用意，講解事前必須做好嘅準備，以及我哋應該抱持嘅心態。

希望呢份資料，能夠幫到你決定，你同你 BB 係咪適合做睡眠訓練。

甚至，其實有冇需要做睡眠訓練。

Catherine Ma

我相信，要令睡眠訓練得到成功，必須要「尊重BB」，並以配合父母想法及期望為前提。



當你拖著孩子的手
不要單單保持身體接觸
還要讓你的頭腦及內心跟孩子連繫著

~Magda Gerber (RIE育兒法創辦人)



Hello! 我係孖仔媽媽Catherine

Dolce Sleepers正向睡眠™顧問

用正向教養的方式去處理睡眠問題；
以健康睡眠為基礎去面對育兒挑戰！

作為全香港第一位本地嬰幼兒睡眠顧問，
我一直致力推廣健康睡眠，並結合 RIE
育兒法的教養理念，協助香港父母及孩
子能夠有覺好瞓，令親子關係更融洽。

資歷：

於2019年6月開設全港第一個嬰幼兒資訊專頁
「Dolce Sleepers 嬰幼兒睡眠資訊」

TeamStork「產後私人助理」團隊培訓導師

Institute of Sensitive Sleep 認證睡眠顧問

專業睡眠顧問協會 (APSC) 專業會員

國際嬰幼兒睡眠顧問協會 (IACSC) 會員



A photograph of a man and a woman lying in bed with a sleeping baby. The man is on the left, looking down at the baby. The woman is on the right, also looking down at the baby. The baby is in the center, sleeping peacefully. The background is a soft, out-of-focus white.

睡眠訓練

真的幫到我和孩子嗎？

會令孩子留下
心理陰影嗎？

做完睡眠訓練就能
一覺睡到天光嗎？

不成功的話
怎麼辦？

一定要把孩子
獨留在房間嗎？

孩子會大哭嗎？

自行入睡，唔係一定需要㗎！

做電話諮詢時，絕大部分媽咪爹哋都話希望囡囡囡囡能夠自行入睡。

不過傾傾吓就會發現，其實佢哋所指嘅只不過係戒奶睡或抱睡，希望 BB 能夠喺床上入睡而已。

究竟自行入睡，同埋床上入睡有乜嘢分別呢？

自行入睡嘅定義，係你放咗 BB 落床後，就可以離開間房，佢會自己由清醒，慢慢感到有睡意，然後喺床上瞓著覺。

所以，如果你一直陪住佢，或者要拍住佢 pat pat 瞓，甚至係抱住搖到佢差唔多瞓著然後放床，呢啲情況仍未算係自行入睡㗎！

而床上入睡嘅意思，只係單單唔再奶睡抱睡搖睡預睡咁解。

兩者嘅分別，在於自行入睡即係完全冇你嘅存在，都可以瞓得著。而床上入睡，其實只係自行入睡嘅第一步，當 BB 習慣喺床上入睡，你會需要慢慢抽身，減低你嘅存在感，令 BB 唔再需要依賴你至瞓得著。

咁係咪一定要做到自行入睡，至能夠解決夜醒嘅問題？

其實唔一定㗎！

而且，就算能自行入睡，亦不一定能解決夜醒嘅問題...



只要 BB 能夠喺床上入睡，唔駛抱住預住，或啜住奶，夜醒情況已經能夠得到好大改善，甚至能夠「一覺瞓天光」。

識得自行入睡，都一樣可能會夜醒大喊㗎！

冇 BB 能夠真正「一覺瞓到天光」。

唔單止 BB，就算係小朋友，或者成年人，technically 都唔會一覺瞓到天光。

所有 BB 都會夜醒，分別只係在於醒咗佢識唔識得自己瞓返。

咁究竟點樣至能夠 BB 夜醒識得自己瞓返呢？

喺一項橫跨17個國家，一共涉及超過29,000個 BB 嘅研究^{*}，以及好多其他研究都一致指出，當 BB 入睡時有需要依賴大人嘅幫助，咁夜醒就能夠有更大機會能夠自己瞓得返。而如果BB入睡時需要協助，例如抱睡、搖睡、奶睡、車睡、預睡、拍睡、拖(手)睡等等...

當呢啲情況成為入睡條件，自然夜醒都好難會可以自己瞓得返（月齡越大依賴越大）所以，你見坊間好多資料，甚至有睡眠顧問會同你講 – 只要做睡眠訓練，令 BB 識得「自行入睡」，咁就自然唔會再夜醒大喊，可以一覺瞓到天光...

唔係囉！

我見過好多case，無論係能夠自然入睡，定係做咗睡眠訓練都好，就算 BB 識得自行入睡，夜醒都一樣會大喊，要人抱、拍，甚至餵奶至瞓得返。

所以，唔好諗住咬牙忍住，只要由得 BB 爆喊一兩個鐘，佢自然就唔會再夜醒大喊！好有可能，你 BB 爆喊足一個月，都繼續會夜醒早醒自己瞓唔返㗎！

我見過，真係見過。唔止一個兩個，係好多個都係咁...就算係環境已經夠黑、BB 已經食飽、日間小睡情況理想、就寢時間喺 8 點前，都一樣有可能會夜醒大喊。

做睡眠訓練，因為 BB 能夠自行入睡，所以自然會將 BB 能夠自己瞓返嘅機會提高，但不等如就能夠解決夜醒問題。

所以，我真係好想好想同大家講，唔好將「自行入睡」呢回事睇得咁大，因為其實幅砌圖仲有其他部份，好多人都會忽略㗎...

* "Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: a cross-cultural comparison" <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20223706/>

點解睡眠訓練會失敗呢？

睡眠訓練時機錯誤

1

初生 BB 嘅睡眠周期發展仲未成熟，而且亦未完全掌握到自我安撫入睡嘅能力。所以，企圖喺 BB 未滿4個月前就進行訓練，希望 BB 能夠自行入睡或瞓過夜的話，只會吃力不討好。一般建議等 BB 滿6個月大至進行睡眠訓練，能有更大成效。此外，亦應避免喺小朋友啱啱開始學行，或喺戒片期間開始訓練，因為呢啲重要嘅發展里程碑，好多時都會對睡眠質素造成影響。

未有合適睡前儀式

2

睡前儀式能幫助 BB 轉換狀態，令佢哋明白到，喺做完呢幾件事之後，就係時候瞓覺。所以，如果你喺囡囡玩到興奮嘅時候，突然熄燈要佢瞓覺，咁佢哋當然唔願意合作，抗議大喊唔肯瞓啦！

未有穩定就寢時間

3

規律嘅作息時間，能穩定生理時鐘。為 BB 定一個穩定嘅就寢時間（相差盡量喺30分鐘內），BB 到時到候自然有睡意想瞓覺。而當小朋友嘅就寢時間飄忽不定，佢哋就可能大吵大鬧拖延住，唔願意去瞓覺嘞...

錯過入睡關鍵時間

4

好多人以為，放晒 BB 啲電，就會更容易入睡，呢個誤解害咗好多家庭...越細嘅 BB，能支撐嘅清醒時間就越短。當佢哋邊要瞓時但又冇得瞓，清醒時間超過身體負荷，就會令大腦分泌壓力荷爾蒙，令 BB 想瞓都瞓唔到，好辛苦於是爆喊。就算最終邊到斷電，睡眠品質亦唔會好，好易半夜驚醒。

回應方式未能一致

5

呢個係睡眠訓練唔成功嘅最主要原因。三更半夜大家都邊，自然好想 BB 快啲瞓返，於是立即飛撲埋去抱睡奶睡，甚至抱上大人床。咁樣做，就等如話畀 BB 聽，只要佢半夜大叫，媽咪就會嚟抱佢或餵奶，慢慢就會失去意慾自己瞓返...

用邊種睡眠訓練方式好呢？

所謂嘅「睡眠訓練」，準確嚟講其實係睡眠「再」訓練，目的是令 BB 擺脫之前嘅哄睡習慣（亦即搖睡抱睡奶睡等），令佢重新擁有自行入睡嘅能力。所以，如果 BB 從小就已經習慣床上入睡（例如拍睡），咁可能無須經過訓練，都可以自行入睡㗎！

要成功令你 BB 自行入睡，唔能夠盲目跟隨一兩種睡眠訓練方式。

因為，有幾個因素需要考慮：

BB 月齡

未滿6個月嘅 BB，唔需要亦唔建議做正式嘅睡眠訓練，應以培養良好睡眠習慣為重點。另外，年紀大啲嘅小朋友，建議盡量揀一種刺激性比較低嘅方式，越 hands off 越好（但唔代表要扮瞓覺唔理佢㗎！）

BB 性格

有些BB個性比較執著；有些BB性格較為敏感。所以，必須使用相應嘅回應方式，至能夠有效令BB掌握到自我安撫入睡嘅能力。

現時入睡方式及環境

進行睡眠訓練時，究竟應該一次去改晒所有做法，定係先改變其中一個部份，要視乎 BB 而家係抱睡、奶睡、拍睡，定需要其他更複雜嘅條件至瞓到。如果 BB 而家係同大人一齊瞓，亦需要先畀時間BB對嬰兒床產生熟悉感至得。

父母嘅育兒觀

呢點其實係最重要、最具決定性嘅一點。揀邊種睡眠訓練方式，除了要因應BB嘅性格之外，媽咪爹哋嘅諗法及期望亦好重要。我唔會迫人做佢哋唔願意做嘅事，因為如果媽咪爹哋勉強自己去做，往往都會好難持續得到，好容易放棄。

受 RIE 育兒法影響，Dolce Sleepers 嘅心法自成一格，好講求聆聽及瞭解 BB，再喺恰當嘅時候作出恰當嘅回應。要強調嘅係，做睡眠訓練唔代表要掉低 BB 一個喺房，由得佢喊唔理佢。你可以選擇留喺房陪住 BB，提供支持及安撫。

但係，就算你陪住佢，亦唔代表 BB 就唔會喊...



想做睡眠訓練
令BB識得自行入睡，
係咪一定要大喊呢？？

首先要再澄清一次，我絕對唔會叫你放低 BB 喺床，然後就走咗去唔理佢，天光至抱返 BB 出嚟（即係稱為 cry it out 嘅做法）。但我都好明白你問呢個問題嘅原因。

我哋會覺得，要不斷留喺 BB 身邊，喊就即刻安撫佢，停止佢嘅淚水，令 BB 笑返，至能夠令 BB 有足夠嘅「安全感」。我哋好驚，如果 BB 喊而我哋冇回應佢，會令佢好驚，甚至會嬬咗我哋...

其實，唔係話一見 BB 喊，就即刻抱起安撫佢錫返，就能夠令 BB 得到「安全感」㗎！

有好幾個研究都指出，就算係自行入睡嘅 BB（喺外國好多時等如 BB 自己一間房），佢哋同需要奶睡抱睡或陪睡嘅 BB 一樣，同媽咪都能夠建立緊密穩固嘅安全依附關係（secure attachment）。

研究人員發現，能否建立安全依附關係，並非取決於媽咪對 BB 夜醒大喊，回應得有幾快同幾密。兩者嘅分別在於，能同 BB 建立安全依附關係嘅媽咪，當佢哋回應 BB 時，對 BB 嘅情緒同需要比較敏感，而且回應方式亦能夠保持一致。

呢類媽咪唔單止希望令 BB 知道，媽咪好錫佢會照顧佢。更重要嘅係，令 BB 明白到，媽咪會願意用心去聆聽 BB 想表達嘅意思，從而作出恰當嘅回應，滿足 BB 嘅真正需要（即係並非抱住唔喊咁表面嘅處理方式）。

同媽咪建立咗安全依附關係嘅 BB，佢哋會更有自信，勇於離開媽咪去探索同學習新事物。因為佢哋明白到，當有需要時，佢哋可以隨時返去搵媽咪，媽咪係佢可信賴嘅後盾。

所以，我成日都話，當你希望改變 BB 而家嘅入睡方式，用邊種方法唔係最重要嘅問題，重點係要瞭解 BB 當時嘅情況，而作出恰當回應，同埋保持一致。咁樣，你至能夠畀到清晰嘅訊息BB，令佢能夠同你建立到健康嘅依附關係。

咁係咪即係唔可能唔喊呢？

我會話，有可能唔喊。

但大多數時候都比較難去完全避免。

當我哋要改變 BB 嘅入睡方式，因為係由大人主導嘅一個轉變，BB 冇 say，所以覺得唔慣，要表示及宣洩不滿，係健康而且正常嘅事。

BB 因為未識講嘢，能表達自己嘅方式有限，所以只能夠通過喊聲去同我哋溝通，同我哋分享佢嘅感受。

有人會覺得，特登整喊 BB，係好唔自然嘅事，唔應該迫 BB 自己馴覺呀！

但其實，喺 no cry 以及 cry it out 之間，仲有其他做法。

當你抱持住尊重 BB 嘅心態，以細心敏感嘅方式去回應 BB，睡眠訓練並非一件殘忍嘅事，反而係一件充滿「愛」嘅事。



Dolce Sleepers

獨門心法



RIE 育兒法創辦人 Magda Gerber 認為，睡眠訓練其實應該稱為睡眠「反」訓練。

BB 天生就擁有自行入睡能力。

睡眠訓練的目的，其實係解除我哋之前嘅無意之中，訓練 BB 依賴咗嘅入睡條件（即係搖睡抱睡奶睡等），令 BB 重新習慣，點樣唔駛依靠外在幫助而自己都能得著。

睡眠訓練 ≠ 自行入睡
睡眠訓練 ≠ 留低 BB 自己一個喺房

睡眠訓練亦係設限嘅一種，同你平時日頭同 BB say no，原則上係一樣嘅。就好似你要阻止 BB 將污糟或危險嘅嘢放入口，或者唔准佢打人咬人一樣。你只係唔再用之前嘅方式氹 BB 瞓覺而已。

我哋自己嘅心態，應該係：我明白你唔願意咁樣，但我必須堅持，因為呢件係重要嘅事。

睡眠訓練，其實亦唔係訓練 BB，而係訓練照顧 BB 嘅大人，訓練我哋必須改變一向以嚟嘅做法以及習慣（因為唔能夠再持續落去），同埋自己嘅心態。唯有大人以正面嘅態度，以及輕鬆嘅心態處理，至能夠令 BB 安心入睡㗎！

睡眠訓練之所以比平時設限嘅難度更高，係因為你需要 BB 瞓覺，所以唔能夠做平時可以用到嘅方式，去處理 BB 嘅不滿（例如畀第二件玩具佢，甚至開手機播 youtube）

我哋需要耐心聆聽同觀察你囡囡囡囡，嘗試解讀出佢想同我哋表達嘅訊息，成個過程係需要摸索嘅。呢個亦係 Dolce Sleepers 獨門心法嘅一個特點——我唔會叫你睇住個鐘，等 BB 喊幾耐至作出回應。

我會同你一齊去練習，觀察及聆聽 BB 想同你表達嘅意思，再同你一齊諗吓點樣做，至係真係幫到 BB 嘅回應方式。

改變，可能會令人覺得不安。

BB 覺得不安，就會喊。

但 BB 大喊，並不等如佢覺得好痛苦。

BB 面對改變而產生不安，我哋要做嘅係提供情緒上嘅支持。

我哋冇需要，亦唔應該以「幫 BB 解決問題」嘅心態，認為 BB 係需要得到拯救。

請相信 BB，佢哋嘅能力，遠比你想像中強大㗎！

提高睡眠訓練成功率嘅10個事前準備

坊間相傳好多睡眠訓練「方法」，上網亦好容易搵到。

問題係，單單做睡眠訓練，唔單止唔能夠解決睡眠問題，甚至可能令成家人更迷茫，更痛苦...

因為，好多情況根本係未 ready（包括大人同 BB），勉強去做，只會吃力不討好。

睡眠訓練，其實係改變入睡方式嘅方法。希望 BB 能夠順利入睡，唔係掉佢落床咁簡單㗎！

有啲咩要預先做好？睇睇下面呢10點啦！

01) 準備一張嬰兒床

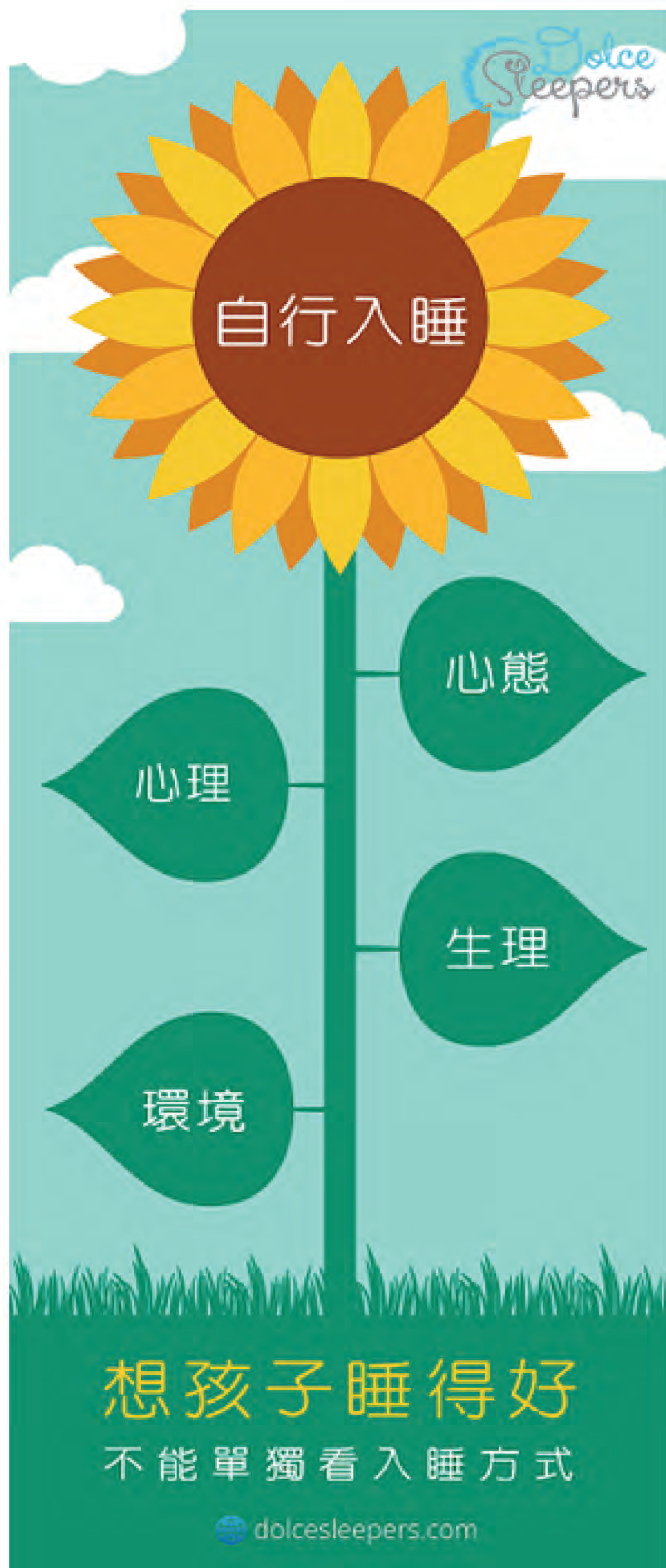
為避免 BB 碌落床，必須要有一張四邊圍住嘅 BB 床。BB 已經識企嘅話亦要將床褥較到最低。記得床入面亦唔能夠有任軟身物品，或 BB 可能用嚟踩住搵出嚟嘅物品。

02) 安裝不透光窗簾

避免房外光線會抑制睡眠荷爾蒙嘅分泌，影響入睡。同時亦可以避免 BB 因為日出令睡房光線轉變而早醒。

03) 考慮使用白噪音

如果房外成日會有突如其來嘅聲音，影響 BB 入睡，用白噪音遮蓋住，能減少噪音對 BB 嘅影響。





04) 記低1-2個星期睡眠及餵奶加固情況
穩定作息時間，確保 BB 日間小睡穩定，冇瞓得太多或太少，夜間睡眠至唔會受到影響。

05) 掌握好理想嘅就寢時間

如果BB未夠大會唔肯瞓/瞓唔著，太叻又會因為壓力荷爾蒙影響而想瞓都瞓唔著，兩個情況都會增加入睡時嘅掙扎。

06) 就寢時間最好安排喺 6至8pm 之間 (夜間睡眠要有11-12小時)

BB 嘅天然生理時鐘都係偏早嘅，太夜瞓未能夠配合生理時間，甚至 BB 已經叻得滯，都會導致入睡困難嘅問題。

07) 制定一個幫到BB放鬆嘅睡前儀式

幫 BB 做好瞓覺嘅心理準備，令佢心情保持愉快輕鬆，甚至令佢鍾意瞓覺，咁佢就自然合作好多啦！

08) 如果BB有用奶咀，要決定點處理
要決定戒，定係教 BB 自己執（一般喺 7-8個月大時已經可以做到）。因為如果 BB 夜醒仍然要你幫佢塞奶咀，咁識得自行入睡都有用。

09) 確保所有屋企人都同意，並且做好心理準備（包括你自己）

呢點非常重要，BB 未習慣新嘅入睡方式好可能會大喊，如果屋企人唔贊成做法，就算冇出手干預，淨係發表意見都會令執行睡眠訓練嘅媽咪爹哋感受到更大壓力。

10) 揀定合適嘅日子開始

保持一致係睡眠訓練要得到成功嘅重點，如果大人太叻，或第二日要返工，都會增加放棄嘅可能性。

後話

最後，不厭其煩再提多一次。
想囿囿囿囿瞓得好，唔係單單做睡眠訓練，
令佢能夠自行入睡就得。
自行入睡甚至唔係首要條件。
而且，唔係每個家庭都適合做睡眠訓練。

但，我希望你能相信...



孩子天生就擁有自行入睡的能力

我們照顧孩子的做法及心態，對孩子的睡眠會有決定性影響。



睡眠訓練並非萬能

睡眠訓練不是訓練孩子，而是訓練大人。

孩子不是機械人

細心觀察及聆聽孩子的需要，才能真正瞭解孩子。



尊重孩子，相信孩子

睡眠訓練，可以是一件充滿愛的事。



一定要狠心畀BB大喊，
至能夠令佢瞓得好呢個諗法，已經過時㗎嘞！

6個月-3歲

睡眠調整全面睇



以全新角度看待睡眠

無論你打算幫 BB 做睡眠訓練，或者希望用其他方式去改善 BB 同你自己嘅睡眠質素，
「睡眠調整全面睇」都適合你。

呢個係專為6個月至3歲嬰幼兒家長而設嘅網上課程，以深入而淺出嘅方式，逐步講解點樣去調整同完善各項安睡因素，務求令 BB 能夠「無痛入睡」，提升睡眠時數及睡眠質素。



12條教學影片
(全長2小時)



每週Q&A



互助討論區



45分鐘電話諮詢
(「自學計劃」除外)

立即報名

「睡眠調整全面睇」並非一套教你點樣做睡眠訓練，令 BB 能夠立即自行入睡嘅課程。

但呢個課程能夠為你同 BB 做好準備，減少 BB 同大人嘅掙扎，並且大幅提高成功率。

課程目標，係訓練媽咪爹哋，去學識點樣瞭解 BB 嘅真正需要，從而作出恰當嘅安排及回應，並且抱持住正面嘅心態，輕鬆處理唔同嘅情況，令你 BB 成為「甜睡寶寶」。

配合 RIE 育兒法「尊重與信任」嘅理念，我會幫你同 BB 有覺好瞓之餘，亦令親子關係更緊密融洽。

報讀課程，你會學到點樣：

- 營造安睡環境
- 制定同調整作息及餵奶加固時間表
- 掌握好入睡時間
- 幫BB做好瞓覺嘅心理準備
- 協助BB學識自己執奶咀
- 調整自己對睡眠及哄睡嘅心態
- 以及更多...



我會一步一步帶領你，為 BB 制定一個全面嘅睡眠計劃。「諮詢計劃」學員可預約進行45分鐘電話諮詢，我會幫你做一個全盤檢視，提供進一步建議。然後你可以預約進行30分鐘電話諮詢，我會幫你做一個全盤檢視，提供進一步建議。

呢個課程，無論你係同 BB 同床、同房，或分房都啱用；無論你 BB 習慣抱睡、奶睡、拍睡，睡眠質素都可以得到改善。

網上課程嘅教學影片可以隨時睇都得，仲可以無限次重溫。我亦會每星期喺群組開Q&A，解答你所遇到嘅種種疑難，我會一直 support 你，直到你囡囡囡囡3歲！

立即報名

唔好再等嘞，早啲學識安睡秘訣，
你同BB都可以早日有覺好瞓！

「睡眠調整全面睇」 包括：

- 共12條影片 / 音訊檔案（mp3），並新增文字版本；每條影片只有數分鐘，以最精簡的方式講解即時可執行的重點
- 每堂最後有action points，亦有工作紙下載，協助你立即開始著手進行睡眠調整
- 每堂有講義可供下載，方便隨時查閱
- 30分鐘電話跟進，助你檢視睡眠計劃，以及解答其他問題
- 每周Q&A，我會一直為你提供支援，直到孩子3歲
- 加入同你一樣重視健康睡眠的家長群組，一起互相加油打氣，並提供理論一致的建議，讓你有所依靠！
- 「諮詢計劃」 包括45分鐘電話跟進，我會助你檢視睡眠計劃，以及解答其他問題

你仲可以同時得到以下BONUS：

1. 睡眠發展階段圖
2. 甜睡寶寶 CHECKLIST
3. RIE育兒法：常見育兒問題解析
4. 安睡工具：奶咀及安撫公仔
5. 睡眠訓練初探 webinar
6. 幼兒睡眠問題雞精班 webinar

Dolce Sleepers 嘅獨門心法，已獲數百個家庭親身證實，能有效逐步改善BB 嘅睡眠問題。

完成課程後再進行睡眠訓練，能大幅提高成功率，令 BB 睇最小掙扎下，達到自行入睡嘅目標。

睡眠係一種生理需要，睡眠質素差，對 BB 嘅發育、情緒、抵抗力，甚至學習能力、專注力同記憶力，都會受到負面影響。



解決睡眠問題嘅最好時機，
就係而家！

媽咪分享



Yan Yan Lam  recommends Dolce Sleepers 嬰幼兒睡眠 資訊...

2 February · 

最近參加左Dolce Sleepers嘅「睡眠調整全面睇」網上課程，嬰幼兒睡眠真係一門學問，好多嘢要鑽研學習，多謝老師Catherine準備左好多資料，同埋詳細解答學員每一條提問，學多左好多有關嬰幼兒睡眠知識。都真誠多謝Catherine 嘅Dolce Sleepers專頁同佢咁耐以黎對好多媽媽嘅問題解答，佢係一個好有心同埋細心嘅睡眠顧問。因為睇左專頁好多文章，先至開始了解嬰幼兒睡眠多一啲，而香港呢一方面嘅資訊真係未咁普及。推薦呢個網上課程同埋Dolce Sleepers！




Maggie Kao  recommends Dolce Sleepers 嬰幼兒睡眠 資訊...

20 May at 01:38 · 

Catherine 係一個非常有心ge 睡眠顧問，不商業化。從每日追睇佢寫ge文章到參加左Catherine 的網上全面睇課程獲益良多之外，亦幫助到調整大人對小朋友訓得唔好同小朋友喊ge心理。睇到佢有幾努力推廣嬰幼兒睡眠嘅健康。加油，你的努力，專業知識同用心值得幫助到更多爸爸媽媽。



Alice To
30 January · 


#Day9 #Day10
#13m

好多謝 Catherine Skye 一直細心解答問題，由follow page 到workshop, 我學到好多嘢，同埋了解多咗小朋友心理，減少咗哄睡方面嘅壓力。

睇呢兩星期小朋友晚間睡眠有好大進步，由奶睡 + 夜訓 + 夜醒，進步到而家可以放床仔拖手入睡，睇床仔15分鐘度就已經瞓著，同埋少咗夜醒（只有一兩晚接唔到覺睇半夜12點幾喊，輕輕講「媽媽喺度」，就可以瞓返，以前要輕拍一陣），簡直係媽媽嘅救星 😊

媽咪分享



Lillian Leung  recommends Dolce Sleepers 嬰幼兒睡眠 ...
資訊.

6 September · 

做新手媽媽前大安旨意以為好多嘢會好順其自然，由其BB馴覺方面，原來唔係！

臨急抱佛腳溫書認識RIE再實行，之後發覺好多sleep “training” 都好 against 呢個育兒法，比較唔會用BB角度去了解，而係就大人方便，😬！！

由搵RIE資料到到偶然見到dolce sleepers，發覺呢度係用BB角度出發，再先後創咗幾篇文已經令到當時4個月仔仔馴好咗好多！


直到仔仔6個幾月大開始好有主見同轉crib，我哋決定要搵Catherine幫手！報嘅course好易明，我同老公一路食住飯聽一路討論，兩個星期內已經搞掂！由夜晚9點先有得食到到而家7點半就可以食飯睇電視😬最緊要係有突發情況影響仔仔馴覺時，我哋都會停一停諗一諗，就識得點去處理，而唔再係以前聽住仔仔喊搞到自己攞埋一份！


而家仔仔就嚟9個月，兩星期前已經好smooth咁轉咗兩覺，係爭夜奶我未捨得同佢戒😬

Thank you Catherine! 我仔仔真係每覺馴醒係笑笑口㗎️❤️夜晚佢肥馴到zip埋一邊嗰啲喊我哋ok😬

P.S. 我哋dolce sleepers睇到幾篇文仲搞掂埋加固同刷牙！😬仲有每星期嘅live Q&A，嗰個星期有咩問題寫定到時間就ok👍



Lingling Lim  recommends Dolce Sleepers 嬰幼兒睡眠 ...
資訊.

22 June 2021 · 

朋友介紹所以follow 左Catherine 既文章，初生已經跟住部份建議去做，三個月大就開始再做多啲，調整到大部分時間都可以自行入睡（但當時夜醒就唔識訓返），之後遇上睡眠倒退期，由7個半月開始訓得愈來愈差，不斷夜醒，慢慢連日頭都變返抱睡。

上咗Catherine嘅睡眠調整全面睇，做完電話諮詢之後，我地當晚就立即改變左我地既哄睡方法，同埋第二日就轉用2覺時間表，調整睡前儀式等等，bb 夜晚馴覺既情況有超大進步！而家bb 日夜都係自行入睡，如果有夜醒嘅情況，佢基本上都可以自己馴返，或者安慰完佢都可以再次自行入睡。

BB而家夜晚可以馴11至12個鐘，所以我先有時間可以喺度寫review😬多謝Catherine 準確既建議同埋解答我既問題🙏



媽咪分享



Small Katkat

13 February · 🌐

...

大年初二，恭喜發財！

#分享上完網上課程的成果

#朝八晚八不是夢

想分享下，我在新年期間，寶寶睡眠方面嘅成果，我在「睡眠調整全面睇」網上課程讀畢之後，襯著先生早收爐期間，跟Catherine@Dolce Sleepers 嬰幼兒睡眠資訊的教法去摸索寶寶生理時鐘，慢慢tune返個時間表，成功了讓寶寶朝八晚八咁馴過夜♡

如果有睇我上一次功課，可能大家會以為我寶寶嘅睡眠已經不錯，但.....其實一直有個困擾我嘅問題，就係 #夜馴 同埋每晚累積 #睡眠債 🤔...

好在網上課程幫到我好多，我決定把以往寶寶早上醒咗一飲完奶就俾佢自己馴返呢個壞習慣改咗，一步步tune...

終於，年三十晚果晚，我吸納咁多媽媽之前嘅分享同Catherine導師之前俾佢地嘅提議後，預早在7點開始俾寶寶準備就寢，最後，晚上7點半已經馴到，並一覺馴到大天光，跟生理時鐘自然醒，現在朝八晚八真的不是夢！

♡我在這兒分享♡，是希望有困惑嘅爸媽都可以得到幫助，希望大家嘅將來都有機會有覺好馴。



Catherine Yip 🌟 recommends Dolce Sleepers 嬰幼兒睡眠資訊.

...

18 May at 15:09 · 🌐

BB由4個月睡眠倒退期開始，爸爸媽媽就晚晚無覺好馴，最嚴重一個鐘醒一次，大人BB都好崩潰，夜晚又成12點都吾願馴，好想解決呢個問題，但完全吾知可以點做，參加咗網上課程之後，發現一路以嚟係哄睡嘅時候我哋做錯咗好多嘢，令到BB好難入睡，上完網上課程之後，BB就由夜晚12點幾馴改善到8點前，爸爸媽媽已經好感動🥹，因為仲有夜醒問題，所以決定搵Catherine 做個別諮詢，穩定咗作息時間，之後再進行睡眠訓練，BB真係可以自己馴天光🥹🥹，BB馴好咗之後，預外收穫BB增磅得好好。我哋最近搬屋，初初仲好擔心BB係新環境吾適應會馴得吾好，但佢只係第一晚半夜有哭，安慰咗幾分鐘之後繼續馴，之後一路都無問題，身邊朋友都好羨慕🥹，多謝Catherine一路嘅幫忙，我哋成家有覺好馴啦！🥹



媽咪分享



Esther Traveller

30 January · 🌐



#10個月 #抱睡 #夜醒

報告下戰績：自從跟課程內容安排bb時間表之後，仔仔睡眠漸有改善。岩岩果5日nap1同nap2都大致跟到時間表，日間小睡總時數近3小時，真係好耐無試過啦。今日nap1得半小時，知道要減清醒時間30分鐘，nap2要比平時早半小時開始哄睡及睡著。再睇返轉頭，以前nap的時間定得太晏，bb累得濟亢奮左，所以日間小睡都是半個鐘貨仔。

bb呢一兩個月一晚醒3次，行左時間表幾日之後近3晚一晚醒2次，尋晚半夜1點醒完之後一直睡到今朝7:30醒 🤗🤗

有時因為返工累，會想bb就我地遲些起身，所以bb 6點幾醒會餵奶再睡到9點幾。不過明白到咁樣在睡眠健康角度唔好，實習期間決定唔餵6點幾餐奶，到佢真正起身先餵，但咁樣啊仔會7:30-8點起身。既然決定左就要向前行，定左啊仔起身時間8點，全家人8點一齊起身（而家有home office先得，否則要交比返晏d的老公處理）。星期五晚老公問明天weekend係咪都係要8點要起身，我答係。

知識係好重要，嬰幼兒睡眠係博大精深。因為上堂先知其實係用睡覺時間就餵奶/食固時間、以前唔信日間小睡睡眠環境一定要黑。其實明明知道有些習慣/做法唔好，但就無決心/無方法去改。網上係有好多資訊，但好多講法矛盾又出處不明，還是找專業人士比較可靠。


下一步要溫習多幾次睡眠關聯條片幫啊仔學習自行入睡。

Catherine Skye真係好多謝你，知道得你呢個專業太遲，而家要努力改返由啊仔一出世到而家我地比佢的“壞習慣”。如果有機會懷下一胎，我一定會報讀0-5個月的課程，一開始做得對非常重要，真係慳返好多臂力同淚水呀，最重要係bb同媽媽都會馴得好。😊😊









媽咪分享




Joyce Wong  recommends Dolce Sleepers 嬰幼兒睡眠 資訊...

6 May · 

Baby Carolyn is now 12 month old. She had been sleeping on her own since she was 2.5 months old.

When she was 10 month old, we decided to move to Beijing for family reunion with her daddy. 21 days hotel quarantine was needed. OH MY GOD    ... there was no crib, and no separate room, so she was stuck with me and had to sleep with me in my adult bed!!!  


I could foresee that Carolyn wouldn't want to sleep on her own again, so with doing many researches, I went to Catherine @Dolce Sleepers for help. Catherine was very helpful and asked me to study the 全面睇課程 first and then we can go into Comprehensive course when we finish quarantine and settled down at home.

Of course, the foreseeable Worse scenario happened!! She was too used with sleeping with me in one bed and she wouldn't sleep in her own crib anymore . Crying crying and crying until I gave in and moved her to sleep with us in our bed.

Through Catherine's course, I learned how to re-train her to fall asleep on her own again. Catherine successfully identified her sleeping problems and helped adjusting her daily routine schedule. Baby Carolyn is now able to fall asleep within a short period of time, sleep through the night and become an energetic and cheerful baby.

Thanks to Catherine!!



立即報名

BB未夠6個月大，可以參加嗎？

如果你 BB 只係 0-5 個月大，呢個月齡係培養良好睡眠習慣嘅好時機。如果 BB 從小就已經習慣喺床上入睡，只要掌握好入睡時間，能夠得到充足休息，當時機成熟，BB 就自然可以一覺瞓到天光，唔會半夜醒咗大喊求救。

想知道點樣能令 BB 自小習慣床上入睡，就唔好錯過專為 0-5 個月大嬰兒家長及準父母而設嘅「健康睡眠工作坊」，我會分享各種技巧及工具，一步一步帶領參與嘅媽咪爹哋成為自己 BB 嘅睡眠專家。

我亦會講解點樣有效安撫大喊緊嘅 BB，以及增加 BB 安全感嘅重點，令親子關係更密切。想知道點樣令 BB 能夠順利「自然入睡」，「健康睡眠工作坊」幫到你！

工作坊會以教學影片嘅形式，講解點樣幫你囡囡打好健康睡眠基礎，自小培養良好睡眠習慣。

內容包括：

- 點解 BB 一落床就喊
- 無須依賴奶睡抱睡搖睡嘅秘訣
- 延長夜間睡眠長度嘅方法
- 令 BB 瞓得安全同舒服嘅要點
- 點樣增加 BB 安全感
- BB 大喊點算好
- 及更多...

形式：

課程一共有6條影片，全長2小時。另有兩條Q&A影片，以及可下載PDF文件作補充資料，助你瞭解更多。

工作坊為自學模式，如果希望加入學員專屬群組，可參加「甜睡寶寶計劃」。

甜睡寶寶計劃

報讀「睡眠調整全面睇」（自學計劃），即送你 0至5個月健康睡眠工作坊

- 同其他媽咪爹哋一齊喺群組討論交流
- 每周Q&A，我會親自回答所有問題
- 以學員優惠價預約電話諮詢
- 仲有其他課程bonus

立即報名

需要更多支援？

如果你希望先對嬰幼兒睡眠瞭解多一點，或希望直接搵出睡眠問題嘅成因，歡迎預約進行45分鐘單次電話諮詢。我會為你全面評估 BB 而家嘅睡眠質素，剖析睡眠問題成因，並提供即時改善建議。

跟 Catherine 聯絡



嬰幼兒睡眠顧問 Catherine

全香港第一位本地嬰幼兒睡眠顧問，獲得 Institute of Sensitive Sleep 認證，亦為專業睡眠顧問協會 (APSC)，及國際嬰幼兒睡眠顧問協會 (IACSC) 認證會員，並為 TeamStork「產後私人助理」團隊提供培訓。

Catherine 一直致力推廣健康睡眠，並結合 RIE 育兒法的教養理念，協助香港父母及孩子能夠有覺好瞓，令親子關係更融洽。



訂閱 Dolce Sleeper 每周通訊

瀏覽 Dolce Sleeper 網站