



每日睡眠  
總時數



日間小睡  
總時數



清醒時間



小錦囊



初生  
嬰兒



每日16-18小時  
不分晝夜

45-60  
分鐘

到6-8周大，母體荷爾蒙完全退卻，需要自己製造睡眠荷爾蒙，睡眠環境必須保持黑暗

3-5  
個月



14-17  
小時

4-5  
小時

1.25-2  
小時

4個月睡眠倒退期：因睡眠模式改變而可能開始出現入睡困難，小睡過短，及夜醒頻繁等情況

6-8  
個月



14-15  
小時

3-3.5  
小時

2-3  
小時

制定3覺作息時間表，穩定生理時鐘

8個月睡眠倒退期：因身體活動能力及語言能力提升而出現入睡困難及長時間夜醒的情況

9-11  
個月



13-15  
小時

2-3  
小時

2.5-3.5  
小時

應已轉為每天小睡兩次

12-14  
個月



13-15  
小時

2-2.5  
小時

3-4  
小時

12個月睡眠倒退期：短暫拒絕第二次小睡，必須堅持每日兩覺

生理上已毋需夜奶

15-17  
個月



13-14  
小時

2-2.5  
小時

4.5-5.5  
小時  
(一覺)

2-1轉覺期

1.5-2  
歲



12-13  
小時

2-2.25  
小時

4.5-6  
小時

18個月睡眠倒退期：分離焦慮高峰期

2歲睡眠倒退期：不願意午睡，必須堅持每日午餐後小睡休息

2-3  
歲



11-13  
小時

1.5-2  
小時

5-7  
小時

午睡過長會對夜間睡眠造成影響

接近3歲時可以開始停止午睡，改為安靜時間

# 睡眠發展