

課程影片一覽

嬰幼兒睡眠 101

你必須知道的事

- 一覺睡天光的真正意思 (01:42)
- 甚麼是正向睡眠? (02:51)
- 令孩子安睡的首要條件 (02:50)
- 導致睡眠問題的醫療成因 (01:44)

常見睡眠誤解

- 放電就能睡得好? (03:59)
- 孩子突然睡得不好，是進入倒退期嗎? (02:58)

睡眠相關字詞

- 自行入睡 / 床上入睡 / 一覺睡天光 / 夜醒 / 清醒時間 etc... (05:53)

0-5 個月作息時間安排

0-5 個月作息時間安排

- 0-5 個月睡眠發展概覽 (02:51)
- 作息時間安排基本須知 (05:57)

奶與睡眠

- 奶與睡眠息息相關 (01:00)
- 有關吃玩睡常規 (03:13)
- Demand Feeding vs Time-based Feeding (05:39)
- 如何避免或解決厭奶問題 (01:54)
- 因生理狀況引致的睡眠問題 (02:07)

夜間睡眠

- 睡前奶及夜奶 (06:33)
- 10 個餵夜奶小貼士 (01:13)
- 夜醒的處理方式 (02:52)

日間活動與睡眠

- 日間活動與睡眠 (04:14)

0-3 個月

- 睡眠模式、睡眠需要概覽及調整目標 (02:30)
- 有關日夜顛倒 (02:16)
- 腸絞痛與黃昏鬧 (04:07)
- 如何安排作息時間 (10:44)

4-5 個月

- 睡眠需要概覽及調整目標 (00:51)
- 4 個月睡眠倒退期 (04:46)
- 如何安排作息時間 (07:17)
- 作息時間調整例子 (05:46)

重點重溫

- 你必須記住的事 (03:25)
- 讓孩子在床上安睡 (06:00)
- 展望未來，做好準備 (00:46)

從遊戲培養良好睡眠習慣

PART 1 (38:09)

- 常見育兒方式對睡眠的影響
- 甚麼是遊戲？(孩子的角度)
- 遊戲跟睡眠的共通點

PART 2 (30:32)

- 令孩子得到充足安全感的重點
- 如何靈活安排遊戲、餵奶及睡眠時間
- 如何令孩子在床上自然入睡

Q&A (18:59)

常見問題

- 孩子在床上玩耍，不願入睡，怎麼辦？
(0:50)
- 孩子在床上哭泣，無法入睡，怎麼辦？
(1:02)
- 孩子在床上翻身後哭叫，怎麼辦？ (1:37)
- 有甚麼方法可以安撫孩子入睡？ (5:21)
- 如何判斷安撫方式是否有效？ (00:50)
- 何時應該抱起孩子安撫？ (1:48)
- 孩子在懷抱中掙扎？ (2:31)
- 無法把孩子放到床上？ (1:03)
- 孩子無法入睡，應該離開睡房嗎？ (1:20)
- 孩子開始翻身，不用包巾無法入睡？
(1:25)
- 孩子要用奶咀入睡？ (2:07)
- 孩子會如何自我安撫入睡？ (2:54)
- 怕吵醒同房的另一個孩子？ (1:44)

5 招解決入睡困難

5C 模式

- Concept：掌握入睡最佳時機 (03:01)
- Comfort：營造舒適的睡眠環境 (04:17)
- Connect：讓睡覺成為開心的事 (04:07)
- Calm：用冷靜感染孩子 (04:10)
- Consistency 令孩子安心睡覺 (32:16)

有關入睡的常見問題

- 如何判斷安撫方式是否有效？ (00:50)
- 孩子在懷抱中掙扎？ (2:31)
- 無法把孩子放到床上？ (1:03)
- 孩子無法入睡，應該離開睡房嗎？ (1:20)
- 孩子開始翻身，不用包巾無法入睡？
(1:25)
- 孩子要用奶咀入睡？ (2:07)