

Dolce Sleepers 睡眠發展階段圖

Age	全日睡眠總時數	日間睡眠總時數	日間小睡次數	清醒時間 (小時)	夜奶次數	合適課程	諮詢服務		
Newborn 6-8 weeks	16-18	6-8	不定	45-60分鐘	每2.5-3 小時一次	嬰兒自然入睡法 網上課程	NEWBORN 電話諮詢計劃	DIAGNOSTIC 電話諮詢計劃	
3 months	15-17	4-5	3-4	1-1.5	2-4				
4 months	14-16			1.25-1.75					
5 months				1.5-2.25			1-2		
6 months	14-15	2.5-3.5	3	2-2.5	0-2	睡眠調整全面睇	TRANSFORM 電話諮詢計劃		
7 months									
8 months	13-15	2.5-3	2-3	2.5-3.5					0-1 0 (1)
9 months									
10 months	13-15	2-3	2	2.5-4					
11個月									
12個月	13-15	2-3		3-4					
13-14個月									
15-17個月	13-14	2-2.5	1-2		3-4.5/4.5-5.5	0			
18個月-2歲	11-13	1.5-2	1	5-6	幼兒自行入睡 網上課程				
2-2.5歲				5.5-7					
2.5-3歲				n/a					
3-5歲	10-12	0.5-1.5	0-1					TODDLERS 電話諮詢計劃	

(可點擊課程或計劃名稱，瞭解詳情)

嬰兒自然入睡法：	以溫和及尊重孩子的方式，令初生寶寶能夠在床上自然入睡，無須睡眠訓練都能睡得好。升級參加 [甜睡寶寶計劃]，可獲得群組支援。
睡眠調整全面睇：	以全面及有系統的方式逐步改善睡眠問題，並配合RIE育兒法理念，令孩子擁有滿滿安全感又睡得好。課程設有群組支援。
幼兒自行入睡課程：	五場講座合輯，適合育有1.5歲以上幼兒的家庭，以建立安全感為重點，令孩子愉快入睡，睡得健康。課程設有群組支援。
TRANSFORM：	助你解決因抱睡或奶睡而導致的夜醒問題，令孩子能夠在床上安心入睡，甚至愛上睡覺！
NEWBORN：	協助新手父母預先做好準備，齊心育兒，自信適應新生活。計劃包括產前及產後共2次電話諮詢。
DIAGNOSTIC：	適合孩子出現短期睡眠問題的家庭（例如進入轉覺期或睡眠倒退等），以及打算預先做好準備，迎接睡眠挑戰的家庭。
TODDLERS：	專為1.5歲以上幼兒家長而設，以正向教養的方式，處理睡眠問題及其他育兒挑戰。