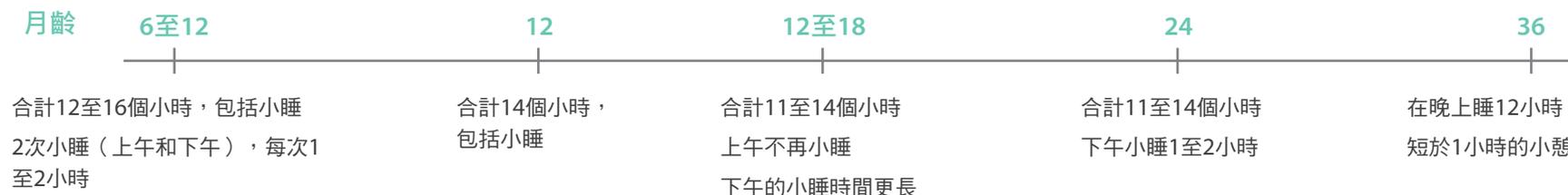


睡眠與幼兒

對孩子的成長發育而言，健康的睡眠習慣與健康的飲食同等重要。

幼兒的典型睡眠規律



您知道嗎

許多孩子會繼續在每日上午（和下午）小睡，直至長到18個月或更大。



試試這些

如果您的孩子難以入睡或睡眠質量不佳，您可以記錄睡眠日誌。記下她幾週內的睡眠時間和時長。觀察是否有任何模式，然後嘗試依此改動小睡時間和慣例。逐步施行任何更改——每隔一天調整5到10分鐘。



如何

培養良好的睡眠習慣

有規律的日常安排十分有利於孩子的茁壯成長——建立有關睡眠的慣例尤其重要。

- ✓ 白天遵循慣例，包括準時用餐，按時吃小食。
- ✓ 即使在週末，也要保持正常的白天小睡時間和夜間入睡時間。
- ✓ 確保您的孩子白天進行了很多的體育運動，但在就寢前不要再活動。
- ✓ 設定一個睡前慣例，包括洗澡、讀書和不超過20分鐘的安靜摟抱。
- ✓ 確保安靜的睡眠環境。
- ✗ 不要給幼兒提供含咖啡因的食物或飲料，如巧克力或汽水。
- ✗ 白天的螢幕時間不宜過多（參見螢幕時間），並於就寢前提早關閉螢幕。

自主入睡

您的孩子可能從嬰兒時就已經習慣了吃著母乳或在懷中搖晃著入睡。但通過學會獨自入睡，她可以在夜裡半睡半醒時自行安定下來。

可以嘗試：

- ✓ 在入睡慣例中將哺乳安排在較早的時間（大約在上床睡覺前15分鐘），這樣她就不會將哺乳與睡眠聯繫起來
- ✓ 在入睡慣例中加入唱歌或講故事時間
- ✓ 在她還醒著時將她放到床上，輕拍著她直至她安定下來，然後道晚安並離開
- ✓ 如果她很難安定下來，手放在她身上然後坐在床邊的椅子上，之後每晚將椅子移遠一些
- ✓ 如果她不喜歡黑暗，可以在角落裡放一盞夜燈或在房間外面開一盞燈



故事分享

在女兒還是嬰兒的時候我們就開始在睡前讀書給她聽。這有助於她靜下來，明白睡覺的時候到了。到她長大了一些以後，總想要聽故事，這讓她上床睡覺的過程變得容易。現在她12歲了，已經可以自己看書了，但她還是喜歡與我們共度這個親密的安靜時刻。



試試這些

若您有所擔心，請諮詢您的醫護人員或公共衛生護士。他們可以篩查可能使您的孩子難以入睡的任何問題。

半夜睡醒



您知道嗎

如果孩子在自己床上以外的地方入睡，則她更有可能在夜間醒來。

孩子可能會在夜間醒來，可能因為太熱或太冷、尿床、飢餓、出牙或生病，或者完全沒有理由。您可以通過以下的方式幫助她學會自行再次入睡：

- 晚上給她餵食或換尿布時，不要開燈
- 晚上不要和她談話或者玩耍
- 逐漸縮短夜間餵食的時間，這樣她就不會完全醒來

如果她無緣由地哭泣，您可以通過以下的方式幫助她學會自我安定下來：

1. 去她身邊，但是不要抱起她
2. 冷靜地幫她蓋好被子並告訴她是時候睡覺了
3. 離開房間
4. 按需重複直至她入睡

在她開始哭泣之後，您可以選擇等待一小段時間（2-3分鐘），然後再去找她。如果選擇了這樣做，您可以在幾天內逐漸增加等待的時間，讓她多哭一會。但如果她聽起來非常傷心，請務必立即檢查她是否生病或受傷。



腦力開發

在睡前給孩子一些選項，例如閱讀哪個故事或穿哪種睡衣。



危險

如果孩子不到12個月大，請務必讓她仰面睡覺，以降低嬰兒猝死綜合症（SIDS）的風險。

更安全的嬰兒床

請確保：

- 使用的嬰兒床經過加拿大衛生部的批准（如果不確定，請諮詢您的醫護人員）
- 如果您的孩子可以坐起身來，床墊應放到最低處
- 沒有可供她攀爬出嬰兒床的墊腳物品
- 沒有可能會纏繞住她的可移動裝置或其他懸掛物品

有關6個月大的寶寶安全睡眠的更多資訊，請參閱《[嬰兒的最佳機會](#)》。

更安全的床

如果您的孩子想爬出嬰兒床，是時候將她移到床上了。確保孩子的床：

- 設計簡潔
- 床墊與床頭板和牆之間沒有空隙
- 床頭板緊貼著牆
- 離地不高
- 在床下的地上鋪設地毯或被褥，以防她從床上跌落
- 各側都裝有安全護欄
- 如使用雙層床，孩子應睡在下層
- 如靠窗，確保所有的窗戶都可以鎖緊

同床共寢

甚麼是同床共寢？

與孩子睡在同一張床上。

在孩子6個月至1歲期間，最安全的睡覺地點還是加拿大衛生部認可的嬰兒床。但是出於文化或個人原因，許多家庭更喜歡選擇與寶寶同床共寢。一些家庭雖沒有事先計劃，但最終也許還是會選擇與寶寶共睡一張床。

請諮詢您的醫護人員如何平衡家人的期望與同床的風險。如果您最終選擇與寶寶同床共寢，請盡量保證安全。請確保以下狀況：

- 讓孩子遠離枕頭、毯子和被子。
- 讓孩子仰面睡。
- 孩子沒有包在襁褓中。
- 將床墊直接放在地板上，以降低孩子掉落的風險。
- 使用較硬的床墊。（切勿選擇水床、軟襪墊床、氣墊床或羽毛床）。
- 孩子在床的外側，而不是在成人之間。
- 確保床周圍有足夠的空間，這樣孩子就不會卡在床墊與牆壁或床頭櫃之間。
- 在床上的成人都知道孩子也在床上，並對此沒有異議。
- 將長髮束在腦後，以防止纏繞住孩子的脖子。
- 不要讓年長的兒童或寵物上床。



您知道嗎

如果您有好幾個寶寶，將他們各自放在獨自的睡眠空間是最安全的作法。如果他們共享一個嬰兒床，將他們頭對著頭安放，而不是肩並肩。



危險

若有以下情況，請勿與寶寶同床共寢

- 您的寶寶早產或出生時體重不足2.5千克（5.5磅），或
- 您或您的伴侶：
 - 吸菸，或者您在孕期曾吸菸
 - 使用了可能會讓您比平時睡得更沉的物質，如酒精、藥物、大麻或其他藥物

如果您打算飲酒或使用任何藥物，請讓另一名成人來幫忙照顧您的寶寶。

睡眠相關因素導致的嬰兒死亡

睡眠相關因素導致的嬰兒死亡可能是由意外導致的（通常是由悶壓導致的窒息），也可能是**嬰兒猝死綜合症**（SIDS或「嬰兒床死亡」），即健康兒童在睡眠中無法解釋地死亡。可通過以下方法減少風險：

- 給寶寶提供安全且獨立的睡眠空間，讓她在硬質的床墊上仰面入睡
- 確保室內無菸環境
- 讓孩子保持溫暖即可，不要太熱
- 母乳餵養
- 枕頭、玩具、厚毛毯和寵物不應出現在孩子的床上
- 認真考量與孩子同床共寢的風險