

宝宝的睡眠问题：护理说明

Sleep Problems in Babies: Care Instructions

您的护理说明

从宝宝出生到一岁生日，您的宝宝的睡眠习惯会发生巨大变化。 新生儿通常一次睡 2 - 4 小时，每天睡 16 - 18 小时。 在 3 个月以前，宝宝晚上可睡 5 小时或更多。

但有时，宝宝会"不像宝宝那样睡眠"。 如果宝宝不睡觉，谁也睡不成。 睡眠时间不相同对于健康宝宝而言是正常现象。 但如果宝宝每晚都难以入睡，或一晚上多次醒来哭闹，则您需要尝试新方法帮助宝宝睡眠。

您可以帮助宝宝获得良好的睡眠。 目标是帮助宝宝自己安慰自己，这样您就不是宝宝睡觉时的唯一安慰者。

不用担心晚上醒来会不利于宝宝的健康。 宝宝在劳累时会睡觉。 如果宝宝在白天吃得很好，并且似乎很活跃和快乐，则宝宝很健康。 但如果宝宝容易生气，吃得不好，或者行为没有达到您的预期，请告诉医生。 宝宝可能生病了。

记住，让宝宝躺着睡觉。 这会降低婴儿猝死综合征 (SIDS) 的风险。

后续护理是您孩子治疗和保障安全的关键。 请务必预约诊疗并赴诊，如果您的孩子出现任何问题，请致电医生。 最好了解一下孩子的检查结果，并保留一份所服用药物的清单。

如何在家照顾孩子？

把宝宝放在床上

- 为宝宝制定一个有规律的小睡和睡觉时间表。
 - 在宝宝瞌睡时立即放下宝宝，让他小睡一会儿。 宝宝在瞌睡时会揉自己的眼睛。 宝宝如果太累了，会难以入睡。
 - 如果婴儿错过一次小睡，尝试让宝宝醒着，直至下次小睡时间。
- 在晚上，建立催眠的固定节目。 给宝宝洗澡，唱摇篮曲，读书或讲故事。 这些活动可使宝宝放松。 这也是该睡觉的信号。 不要在睡前进行活跃的玩耍，使宝宝兴奋起来。

- 宝宝瞌睡时，把宝宝放在婴儿床中，婴儿床放在安静黑暗的房间里。这有助于宝宝学习在婴儿床中睡觉。
- 不要通过摇晃让宝宝入睡。宝宝会了解到，需要您帮助他或她入睡。摇晃宝宝，但在宝宝打瞌睡但仍醒着时让宝宝入睡。

让宝宝继续睡觉

- 检查看宝宝是否饿了或需要换尿布。轻轻地喂宝宝或给宝宝换尿布。调低灯的亮度。尽量不与宝宝玩耍。喂宝宝或换尿布之后把宝宝放回婴儿床中。
- 50 至 60 分钟的低语和烦躁周期是宝宝睡眠周期的正常部分。烦躁通常持续几分钟。如果不管宝宝，他或她可能会接着睡觉。
- 如果宝宝生病或似乎害怕，安慰宝宝。

应何时打电话寻求帮助？

密切关注孩子健康状况的变化，如果出现以下情况，请务必与医生联系：

- 您需要更多帮助来让宝宝入睡。
- 您担心宝宝的睡眠质量。
- 宝宝容易生气或吃不好。
- 宝宝在白天十分嗜睡并且不容易醒来，而通常宝宝在白天很活跃。

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 K936，以了解更多信息 "宝宝的睡眠问题：护理说明."

目前截至: 2021年9月20日