0-6個月
文章

嬰兒睡眠時間因月齡而異，建立保護力助寶寶睡過夜

十二月 30, 2022

1 MIN

雀巢1000天團隊將與爸媽介紹，各月齡嬰兒睡眠時間建議、嬰兒睡眠時間不夠的影響，並分享幾個小秘訣，讓爸媽哄寶寶好入睡，讓寶寶可以睡滿建議的睡眠時間，陪伴寶寶健康快樂成長

「寶寶什麼時候要睡覺？嬰兒睡眠時間需要多長？白天小睡的時間怎麼安排？」睡眠對新生兒來說非常重要，會影響寶寶的健康成長狀況。雖然每個寶寶最適合的睡眠時間有所不同，但針對不同月齡的嬰兒，仍有建議的嬰兒睡眠時間可以給爸媽參考。

雀巢1000天團隊將與爸媽介紹，**各月齡嬰兒睡眠時間建議、嬰兒睡眠時間不夠的影響，並分享幾個小秘訣，讓爸媽哄寶寶好入睡，讓寶寶可以睡滿建議的睡眠時間，**陪伴寶寶健康快樂成長。

理想的嬰兒睡眠時間是幾小時？睡眠時間因寶寶月齡而異

嬰兒在出生後的最初幾個月內，寶寶餓了就醒，吃飽了就繼續睡，通常會不分晝夜地重複這樣的睡眠模式。寶寶一次的睡眠時間多為2~5個小時，**而一整天的睡眠時間，大概會長達11~18小時，寶寶的月齡不同，建議的理想嬰兒睡眠時間也會有所不同。**

剛出生1個月左右的新生兒，睡眠時間通常會是16~18個小時左右。而隨著寶寶成長，嬰兒睡眠時間會開始變少，1~3個月大寶寶的睡眠時間為14~15小時；3~6個月大的寶寶會睡13~14小時；6~12個月大的睡眠時間，建議是11~13個小時；而1~3歲的寶寶，理想的睡眠時間為11~12小時。

那寶寶白天小睡的建議時間與次數呢？白天小睡的時間，同樣依月齡而不同。3個月大的寶寶還不會

分晝夜，通常是想睡就睡；3個月大後的寶寶，在夜間的睡眠時間為10~12小時，而白天會有2~3次的小睡，每次約為30分鐘~2小時不等；而寶寶12個月大左右，可能就只會在下午小睡一次。

但午睡的建議時間只是參考，若寶寶前天晚上睡得很熟、狀況很好，小睡的時間自然就會比較短；若寶寶很累、心情不佳，有可能小睡時間就會比較長。**建議爸媽以掌握一整天的睡眠時間為主，只要寶寶有睡滿建議的嬰兒睡眠時間，就不用太擔心寶寶睡眠是否足夠。**

寶寶月齡	一日嬰兒睡眠時間	夜間睡眠時間	白天小睡時間
0~1個月	16~18小時	寶寶想睡就睡	寶寶想睡就睡
1~3個月	14~15小時	11~13小時	小睡3~4次
3~6個月	13~14小時	10~12小時	約小睡3次， 總計2~3小時
6~12個月	11~13小時	10~12小時	早上下午各1次， 總計2小時
1~3歲	11~12小時	10~12小時	下午1~2小時

▲ 隨著寶寶月齡增加，建議的嬰兒睡眠時間會降低

睡滿理想嬰兒睡眠時間，培養睡前情緒、養成保護力等5招，幫助寶寶睡過夜

即便寶寶一整天大部分的時間都在睡覺，仍有很多寶寶的睡眠時間，都少於建議的嬰兒睡眠時間。**嬰兒睡眠時間短，將會降低寶寶免疫力，甚至影響成長發育。因此，讓寶寶睡滿理想的嬰兒睡眠時間，顯得格外重要。**以下分享幾個讓寶寶睡過夜的好方法，避免睡眠不足對成長造成影響。

5招幫助寶寶睡過夜：

(1) 準備良好的睡眠環境

室溫與聲光，會影響寶寶的睡眠品質。**合適的室溫會依季節有所不同，冬季為20~25度前後，夏季則為低於室外溫度4~5度。**建議爸媽可以觸碰寶寶皮膚，確認室內溫度是否合適，必要時為寶寶擦乾汗水、更換衣服，並調整室內溫度。

淺眠的寶寶對聲光刺激尤其敏感，**最好在寶寶睡覺的地方，安裝遮光窗簾，盡可能使空間黑暗；**另外，保持安靜也很重要，爸媽也可以較低的音量，來播放能讓寶寶放鬆的音樂，幫助寶寶睡眠。

(2) 讓寶寶自己睡在嬰兒床上

建議讓寶寶自己睡在嬰兒床上，**若讓寶寶和爸媽睡在同一張床上，寶寶體溫易因大人體溫而升高，還會發熱與出汗。**另一方面，建議讓寶寶仰躺著睡，也不要在嬰兒床上放娃娃或抱枕，避免窒息的風險。

(3) 早上讓寶寶沐浴在陽光下

褪黑激素能夠調節寶寶的睡眠，也可以讓寶寶睡得更安穩。當沐浴在陽光下時，褪黑激素會受到抑制，環境暗下來後則會開始增加分泌量。**建議早上可以拉開窗簾，讓寶寶明白是時候該起床了，也能幫助寶寶了解晝夜變化。**

(4) 決定睡前儀式 & 培養睡前情緒

如果寶寶經常難以入睡，建議可以建立睡前儀式，如放同樣的音樂、唱同樣的歌，讓寶寶知道又到了睡眠時間，培養寶寶睡前情緒，幫助寶寶好入睡。

另外，**到了夜晚，給寶寶餵奶或換衣服時盡量安靜，與寶寶互動時，也盡量輕柔地安撫寶寶，能有效地提升寶寶睡眠的品質。**隨著時間推移，爸媽可以發現寶寶在晚上的睡眠時間會變得更長。

(5) 哺餵母乳或貼近母乳的配方奶

母乳中的羅伊氏菌，能夠幫助寶寶調節腸道菌相組成，研究證實可以有效減少寶寶哭鬧的時間，讓寶寶夜夜好眠。若為配方奶寶寶，可選擇接近母乳成分的配方奶，像是**含羅伊氏菌、母乳寡糖及適合與母乳混哺的小分子蛋白質配方奶，能為寶寶築起層層保護，給寶寶最好的母乳營養，每晚都可以睡過夜。**

關注嬰兒睡眠時間！建立寶寶保護力，支持寶寶的健康成長

寶寶理想的睡眠時間，依月齡而異，且每個寶寶也會有所不同。**如果爸媽有察覺「比其他寶寶的睡眠時間還短」、「比平常睡得還久」，建議可以諮詢專業醫護人員。**而讓寶寶睡滿建議睡眠時間，除了環境整備、調整睡眠方法外，也建議哺餵母乳或是與母乳貼近的配方奶，幫助寶寶建立層層保護力，讓寶寶可以安穩睡過夜。

嬰兒睡眠時間常見Q&A整理

嬰兒睡眠時間的充足與否，將會大大影響寶寶的成長，以下整理詳盡的嬰兒睡眠問題：

Q1嬰兒睡眠時間太長，是否也需要注意呢？

若寶寶的嬰兒睡眠時間越長，同時也代表給寶寶餵奶的次數越少。寶寶的餵奶次數減少，不僅會使寶寶的體重難以增加，營養攝取也可能會不足，甚至可能因缺乏足夠的水分補充，而導致脫水症狀。因此適度地調整嬰兒睡眠時間，讓寶寶睡滿建議時數，並正常哺餵是最好的。

Q2如何增加褪黑激素，來提升寶寶睡眠時間？

母乳是寶寶獲取褪黑激素的重要來源，適當地在夜晚給寶寶哺餵母乳，可以幫助寶寶的睡眠。