寶寶1-2歲文章
文章

各月齡嬰兒睡眠時間詳解：5種方法幫助寶寶睡過夜

5 月 22, 2020

充足的睡眠時間有益嬰兒的健康發展，而嬰兒睡眠時間要多長才算充足呢？寶寶一整天的時間大多在吃飯與睡覺，但當寶寶每天睡眠時間不固定時，爸媽該如何調整寶寶的睡眠作息呢？本文幫助媽咪了解嬰兒睡眠時間，並說明如何調整飲食與哺乳習慣，來幫助寶寶建立良好的睡眠作息，讓寶寶健康發展。

Author(s): 審稿人 – 陳瑛芳醫師

從出生開始，嬰兒睡眠時間和飲食習慣就影響著寶寶的成長，因此擁有穩定且足夠的睡眠時間相當重要。要養成良好的睡眠品質與規律的作息，爸媽應該要了解嬰兒睡眠時間的拿捏，例如白天晚上寶寶應該要睡多久，以奠定寶寶的發展指標。

要知道寶寶睡得夠不夠，先了解各月齡嬰兒睡眠時間

1歲前是培養嬰兒良好睡眠習慣與成長發展的最佳時段，而不同階段的寶寶，有不同的睡眠情形，剛出生的寶寶需要一段時間才會開始有規律的睡眠週期。

根據美國睡眠基金會（National Sleep Foundation）的資料，嬰兒一天所需的睡眠時間為 14 – 17 小時，隨著時間成長，嬰兒睡眠時間則會減少。以下為爸媽整理在不同時期嬰兒睡眠時間與作息：

- **0 – 3個月大的嬰兒睡眠時間：約15 – 18小時睡眠**

0-3個月的新生兒，除了吃飯、換尿布、洗澡以外的時間幾乎都在睡覺，有些剛出生的寶寶，睡眠時間甚至可能長達20小時，而且常常日夜顛倒。在寶寶3個月左右睡眠時間大概在每天15-18小時，且會漸漸產生日夜的節律。

- **4 – 6個月間的嬰兒睡眠時間：約12-15小時睡眠**

4-6個月的寶寶，睡眠的總時數落在12-15小時。並且隨著日夜節律的出現，開始有機會睡過夜，在晚上有連續8-9小時的睡眠。

- **7-12個月間的嬰兒睡眠時間：約12-15小時睡眠**

7-12個月大的寶寶，這時若爸媽讓寶寶午睡時間加總不超過4小時、且不超過5點，已經開始不太會半夜醒來喝奶了。在寶寶1歲左右，大致能在晚上連續睡8-10小時。

- **1歲以上的嬰兒睡眠時間：約11 – 14小時睡眠**

每個寶寶的睡眠習慣不太一樣，通常寶寶早上睡醒活動到中午，會再睡2 – 3小時的午覺，這樣的嬰兒睡眠習慣大約會持續到3 – 5歲，所以爸媽可以根據寶寶的睡眠習慣，來決定嬰兒白天睡覺的時間。



▲寶寶睡眠時間依照成長各階段有不同的建議睡覺時數，爸媽能依據寶寶睡眠習慣來調整寶寶睡覺的作息與次數，讓寶寶更健康地長大。

嬰兒好的睡眠習慣是可以養成的！5種方法助寶寶一夜好眠

嬰兒無法睡過夜不停夜哭，這樣不規律的睡眠作息除了影響爸媽的生活品質，更會影響寶寶大腦的發展。**因此要讓寶寶在晚上有個安穩且足夠的睡眠，最重要的就是培養良好的睡眠作息。**以下5種調整嬰兒睡眠習慣方法，讓哄睡這件事不再困難。

- 準備適合嬰兒睡覺的環境，例如一個安靜且昏暗的房間，讓寶寶可以快速且安穩的睡覺。
- 寶寶睡覺前可以先吃飽，這樣一來就不會因為肚子餓而醒來。同時要替寶寶拍嗝，能有效避免脹氣，避免嬰兒睡到一半吐奶。
- 寶寶睡覺前可以先洗個熱水澡，以放鬆心情。
- 讓寶寶在床上培養睡眠的情緒，寶寶便可直接入睡，避免睡著後因為被移動而睡得不安穩或驚醒。
- 避免讓寶寶習慣被媽媽抱著入睡，或是餵奶途中睡著，趁寶寶還醒著的時候，就將他放在該睡覺的地方。

爸媽要找到安撫寶寶入睡的方式，幫助建立睡眠模式與良好的睡眠作息，如此一來，**寶寶才能養成好的睡眠習慣，不僅能提升嬰兒的睡覺品質，同時爸媽的生活品質也會有所改善。**



▲培養良好的寶寶睡眠作息，就可以讓寶寶在晚上睡覺時睡得安穩，進而有效提升睡覺品質。

飲食習慣也會影響嬰兒睡眠時間！調整飲食有助於嬰兒睡眠

除了睡眠環境是幫助寶寶順利入睡的關鍵外，飲食習慣也與嬰兒睡眠有關聯。夜裡寶寶睡到一半起來喝奶，會影響寶寶睡眠的品質，甚至打斷睡眠作息。因此**爸媽可以慢慢減少夜間的哺乳量，或是在寶寶睡覺前餵奶時增加奶量，避免寶寶在半夜因為肚子餓醒來，擾亂寶寶睡眠作息。**

建議爸媽可以調整白天給寶寶餵奶、吃副食品的量與次數，如此一來便可減少寶寶半夜進食的次數。在白天給寶寶攝入更多的卡路里，便能降低夜間餵食的可能性。當寶寶半夜不會肚子餓，寶寶的消化道與睡眠品質就不會受到影響。

充足的嬰兒睡眠時間能讓寶寶生長的過程更順利，**所以養成良好的睡眠習慣與健康飲食，是寶寶成長過程中不可或缺的兩大關鍵。**除了把關好寶寶睡眠品質外，日常飲食也相當重要。當寶寶睡得好，爸媽的生活習慣也會有所改善，便能為寶寶打造出健康快樂的生活環境。



吃飽睡好幫助寶寶發展

吃飽

1 一歲之前不餵果汁。
2 餵固體食物，仍需搭配哺乳。
3 食物切成小塊，避免花生、棉花糖等。

睡好

1 安靜昏暗的房間，有睡意就在床上躺好。
2 避免趴睡，不擺放可能會碰傷的玩具。
3 睡前餵飽、洗熱水澡、換尿布、念床邊故事。

▲ 吃飽睡好是寶寶健康發展的重要關鍵，因此寶寶睡眠時間要夠、睡覺也要睡得安穩才行。

重點摘要：

- 剛出生的寶寶需要時間漸漸養成規律的睡眠期。
- 有些寶寶4~6個月大時，就可以開始吃嬰兒副食品或其他固體食物。

參考

- Feeding & Nutrition Tips: Your 2-Year-Old(link)
- Solid foods: How to get your baby started(link)
- Baby naps: Daytime sleep tips(link)
- Infant sleep and night feeding patterns during later infancy: association with breastfeeding frequency, daytime complementary food intake, and infant weight (link)



立即分享