

帮助婴儿睡眠的研究和建议



睡眠不足可能是养育婴幼儿最困难的部分。当你熬夜到相当累的时候，你怎么能制定一个睡眠计划呢？你也可能从亲戚朋友那里得到矛盾的建议。要弄清楚的事情太多了！家庭必须自己决定如何管理。这些基于研究的信息将有助于指导你和你的宝宝更好地睡眠。

婴儿的里程碑

最好等到宝宝 4-6 个月大，达到一定的里程碑后再开始睡眠训练。等待之所以重要的原因如下。婴儿在大约 4 个月大之前没有规律的睡眠模式。¹到那时，大多数宝宝白天醒着，晚上睡觉。在这个年龄，婴儿的胃足够大，可以容纳足够的食物度过一夜。另一个原因是你的宝宝已经有时间对你形成强烈的依恋。开始之前，请咨询你孩子的初级保健提供者和 HealthySteps 专家。如果你的孩子有任何健康问题，这一点尤为重要。

成年人也需要睡眠

你可能非常累。连续几周或几个月缺乏良好睡眠的父母相当痛苦。他们更容易感到紧张、焦虑或抑郁。²睡眠不足还会让他们更难应对日常感受和挑战，³比如在婴儿哭闹时安抚他们。

哭，还是不哭？

婴儿在睡觉前安静下来时哭是正常的。有多种方法可以帮助他们学会自我安慰和入睡。选择最适合你家人的方式。婴儿通过例行程序学习，所以要选择一种方法并坚持下去。

这里有两种方法可以帮助宝宝学会自己入睡：

- **哭声控制法。**这种方法通常被称为“大哭出来”。把婴儿放在婴儿床里。让他们哭到睡着。检查他们的状况，但在回去之前等待的时间要越来越长。5分钟后开始。再慢慢向上增加到30分

钟。专家说当你进去的时候不应该抱起婴儿或者和他们说话。重复直到宝宝自己入睡。

- **推迟入睡时间。**每晚将宝宝的就寝时间推迟 10-15 分钟。这有助于他们在就寝时更加疲劳。当你的宝宝在被放下后迅速入睡时，你就会知道新的“就寝时间”。

研究表明

- 这两种方法都有助于婴儿更快入睡。（相比于婴儿的父母收到了关于睡眠的信号，但没有具体的策略。⁴）
- 使用其中一种方法的母亲压力较小。（相比于那些收到睡眠信号但没有策略的人。⁵）
- 使用哭声控制法的家庭报告称，他们的婴儿不太可能在夜间醒来。⁶
- 睡前计划的选择不会影响宝宝和父母的关系。⁷大声哭闹不会损害你和宝宝的关系。



外援是什么？

寻求支持，做对你的家庭有益的事情。入睡对婴儿来说是一项新技能。大多数婴儿会哭，但短时间的哭泣是正常的。他们需要一段时间才能安定下来，因为他们刚刚学会入睡。给他们时间。尽量不要有压力。研究表明，当婴儿全天接受有回应的照护时，他们不会受到睡眠训练的伤害。

1 Sheldon, S. H. (2014). Development of sleep in infants and children. In S. H. Sheldon, R. Ferber, M. H. Kryger, & D. Gozal (Eds.), *Principles and practice of pediatric sleep medicine* (2nd ed.), pp. 17 – 23. Elsevier Saunders.

2 Sheldon, S. H. (2014). Development of sleep in infants and children. In S. H. Sheldon, R. Ferber, M. H. Kryger, & D. Gozal (Eds.), *Principles and practice of pediatric sleep medicine* (2nd ed.), pp. 17 – 23. Elsevier Saunders. *Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1535 – 1543. doi:10.5664/jcsm.6284

3 Ibid.

4 Gradisar, M., Jackson, K., Spurrer, N. J., Gibson, J., Whitham, J., Williams, A. S., ... Kennaway, D. J. (2016). Behavioral interventions for infant sleep problems: A randomized controlled trial. *Pediatrics*, 137(6). Retrieved from <https://pediatrics.aappublications.org/content/137/6/e20151486.offsite-link>

5 Ibid.

6 Ibid.

7 Price, A. M. H., Wake, M., Ukoumunne, O. C., Hiscock, H. (2012). Five-year follow-up of harms and benefits of behavioral infant sleep intervention: Randomized trial. *Pediatrics*, 130(4).