

睡眠训练技巧和指南



你和你的家人决定是时候进行睡眠训练了吗？我们乐于帮忙。下文是有关于哭声控制法的具体步骤。这个过程是由儿科医生Richard Ferber开发的。你可以从他的著作*How to Solve your Child's Sleep Problems*中了解更多。在开始睡眠训练之前，请咨询你的初级保健提供者或 HealthySteps 专家，以确保训练适合你、你的家人和你的宝宝。这个过程相当简单，但却有挑战性。在你那一方里有额外的支持是件好事。

开始之前

- 让你家里的每个人都做好睡眠训练的准备，否则就白费力气。保证每个人都同意这个计划。睡眠训练可能需要几个晚上，而且声音相当大。
- 如果你有敏感的邻居，建议你提醒他们你的宝宝会哭几个晚上。让他们知道噪音是短暂的。
- 记住，对那些仍然睡在婴儿床里不能出来的孩子进行睡眠训练要容易得多。早点进行睡眠训练，会让你和孩子以后的生活更轻松。
- 黑暗的房间可能有助于你的孩子晚上睡觉。吊扇或白噪音应用程序也可能有助于儿童入睡和保持睡眠。
- 确保你的孩子在睡觉的时候已经放完电。如果你的孩子很晚才想睡觉，你可能需要调整他们的午睡时间。2 岁以后的孩子不应该在下午 2 点以后小睡
- 避免看电视和其他电子屏幕，尤其是在睡觉前的一个小时。研究表明，这些会扰乱睡眠。



哭声控制法

第 1 步 建立一致的就寝时间和作息规律。每晚同一时间哄宝宝睡觉。这有助于他们更容易入睡。创建一个简单的就寝时间表，包括书籍、歌曲、喂食、洗澡或其他舒缓的活动。调暗灯光。明确就寝时间不同于其他时间。

第 2 步 当宝宝困，但还醒着的时候，把他们放在婴儿床里。虽然在宝宝睡着后把他们放下可能更容易，但这个过程的要点是帮助他们自己入睡。而这出现在

他们意识到自己被放在婴儿床的时候。当他们在夜里醒来时，这也可能有所帮助。他们会看到自己在哪里，并记得为什么在那里——睡觉。对你的宝宝说“晚安”并离开房间，即使他们已经开始哭了。

第3步 让宝宝哭的时间逐渐变长。时不时地安慰他们，不要抱起他们。在宝宝哭了5分钟后，进去简单安慰一下。拍拍他们的背，轻声提醒他们该睡觉了。不要抱起他们（除非他们需要换尿布或新的睡衣），即使他们正站在婴儿床里向你伸出手。再次离开房间。这次等 10 分钟。以同样的方式安慰他们后，离开房间 15 分钟，以此类推。第一天晚上，你的宝宝可能需要一个多小时才能入睡。连续几天每天晚上都这样。你的宝宝会更快入睡，哭声也更少。

一致性是关键

坚持这些步骤，你的宝宝可能会在不到一周的时间里自己入睡。可能会忍不住要待在房间里让宝宝知道你在那里。这可能对一些婴儿有效，但对另一些婴儿来说，这会让过程更长。如果可以的话，建议你离开房间。

如果你在白天给予爱和回应，让你的宝宝哭着入睡不会影响他们的大脑发育。能够独立入睡是一项很棒的技能。这将对你和你的孩子一生都有帮助。

