

즐겁고 행복하게 잠들기

영아는 성장하면서 수면 시간과 패턴이 달라집니다. 또한 아이의 개별적 특성에 따라 수면패턴의 시간차는 있을 수 있습니다. 이와 같이 아이는 성장하면서 조금씩 수면 시간이 줄어들고 점차 규칙적이게 되면서 성인과 유사한 패턴으로 잠을 잡니다. 아이의 수면패턴이 조금 늦어지더라도 조금 해하지 않고, 단계적으로 수면패턴을 가질 수 있도록 도와주세요

우리 아이 수면패턴은?

1단계 2~4시간 간격

신생아 시기인 1단계는 대부분의 시간동안 잠을 잡니다.

2단계 밤 수면 길어짐

2단계에서는 밤의 수면 시간이 낮의 수면시간보다 길어집니다. 그러나 여전히 밤에도 깨기 때문에 이 시기에 양육자는 아이가 잘 때 같이 자고 깨어있을 때 같이 깨어 있는 패턴을 따르는게 좋습니다.

3단계 규칙적인 낮잠

3단계에서는 낮 시간의 수면도 규칙적으로 이루어지게 됩니다. 하루의 수면 패턴이 어느정도 규칙적으로 이루어지므로 부모 및 양육자는 아이의 수면 시간대를 예측할 수 있습니다.

4단계 수유 없는 밤잠

4단계가 되면 비로소 부모나 양육자는 밤에 깨지 않고 잘 수 있는 시기가 된 것입니다.

5단계 오후에만 낮잠

5단계에는 오전 낮잠이 조금씩 줄어들다가 점차 없어집니다. 이 시기에는 오후 시간에 규칙적으로 낮잠을 자기 때문에 반드시 오후 낮잠 시간을 고려해서 아이의 하루 생활을 계획하도록 합니다.

6단계 낮잠시간 감소

6단계가 되면 오후 낮잠시간이 줄어들 수 있지만, 가능한 오후 낮잠은 자도록 합니다.

신생아 시기

수면 시간 감소

3~5세

우리 아이 안정적인 수면 습관 형성을 위해 이렇게 해주세요!

수면 환경 조성하기

- 조용하고 어두운 환경 : 아이가 쉽게 잠들 수 있도록 밤을 어둡게 하고, 소음이 적은 환경을 만들어 주세요. 필요시, 부드러운 조명이나 백색소음을 사용할 수도 있습니다.
- 안정감을 주는 물건 : 아이가 좋아하는 인형이나 담요와 같이 안정감을 주는 물건을 잠자리로 가져가는 것도 도움이 될 수 있습니다.

적절한 낮잠 시간 조정

낮잠 시간이 너무 길거나 늦어지면 야간 수면에 영향을 줄 수 있습니다. 아이의 연령에 맞는 적절한 낮잠 시간을 유지하는 것이 중요합니다.



일관된 수면 루틴 유지하기

- 수면 전 루틴 강화 : 매일 같은 시간에 동일한 루틴을 반복하는 것이 중요합니다. 예를 들어, 잠자기 전에 따뜻한 목욕을 하고, 조용한 음악을 틀거나 책을 읽어주는 등의 활동을 규칙적으로 수행하면 아이가 잠자리에 드는 것이 자연스럽게 느껴집니다.
- 수면 신호 주기 : 일정한 시간에 수면할 수 있도록, 자기전 "이제 곧 잠잘 시간이야"라는 신호를 주어 아이가 준비할 수 있도록 돕습니다.

부드럽고 단호한 태도 유지

- 긍정적인 강화 : 아이가 스스로 잠자리에 드는 행동을 했을 때는 칭찬과 포옹 등 긍정적인 피드백을 주세요. 그러나, 아이가 계속해서 수면을 거부할 경우 일관된 태도로 부드럽게 "이젠 자야 해"라고 알려 주세요.
- 짧은 이별 후 돌아오기 : 아이가 잠자리를 거부하고 울거나 떼를 쓸 때는 방을 잠시 나갔다가 들어오는 방식으로 접근할 수 있습니다. 이는 아이에게 안정감을 주고, 부모가 가까이 있다는 것을 인식하게 도와줍니다.



전자기기 사용 제한

전자기기의 사용 시간 조절해주세요. 잠자기 전 최소 1시간 전부터는 TV, 스마트폰, 태블릿 등 전자기기의 블루라이트는 수면 호르몬 분비를 방해할 수 있습니다.

지속적인 관찰과 조정

아이의 반응에 맞춰 조정해보세요. 위의 방법들을 시도하면서 아이의 반응을 관찰하고 필요 시 루틴이나 환경을 조정해 주세요. 아이마다 적합한 방법이 다를 수 있으니 부모님의 세심한 관찰이 필요합니다.