

# 快乐幸福地入睡

婴儿在成长过程中，睡眠时间和模式会有所不同。此外，根据孩子的个性特征，睡眠模式可能会有时间差。像这样，随着孩子的成长，睡眠时间逐渐减少，逐渐变得有规律，以与成人相似的模式睡觉。即使孩子的睡眠模式有点晚，也不要着急，帮助孩子分阶段有睡眠模式。

## 我们孩子的睡眠模式？

### 第1阶段 2至4小时间隔

新生儿时期的第一阶段大部分时间都在睡觉。

### 第二阶段 夜间睡眠延长

在第二阶段，晚上的睡眠时间比白天的睡眠时间长。但是孩子晚上仍然会醒来，所以这个时期养育者会在孩子睡觉的时候一起睡觉 醒着的时候一起醒着 按照现有的模式做比较好

### 第三阶段 有规律的午睡

在第三阶段，白天的睡眠也会有规律。一天的睡眠模式在一定程度上是有规律的，因此父母和养育者可以预测孩子的睡眠时间

### 第四阶段

到了没有哺乳的夜间睡眠

第四阶段，父母或养育者才可以晚上不醒着睡觉

### 第5阶段 只睡午觉

在第5阶段，上午午睡逐渐减少，然后逐渐消失。这个时期下午有规律地午睡，所以一定要考虑下午午睡时间来规划孩子的一天生活。

### 第6阶段 午睡时间减少

到第6阶段后，下午午睡时间可能会减少。尽量下午睡午觉。

新生儿时期

睡眠时间减少

3~5岁

## 为了让我们的孩子形成稳定的睡眠习惯，请这样做！

### 营造睡眠环境



安静黑暗的环境：为了让孩子更容易入睡，请把夜晚变暗，营造一个噪音小的环境。必要时，也可以使用柔和的灯光或白色噪音。

·给人安全感的東西：把孩子喜欢的玩偶或毛毯等给人安全感的東西带上床睡觉也会有帮助。

### 调整适当的午睡时间

午睡时间过长或过晚会影响夜间睡眠。保持适合孩子年龄的适当午睡时间很重要。



### 维持一致的睡眠程序



- 加强睡前程序：重要的是每天在同一时间重复相同的程序。例如，睡前洗个热水澡，播放安静的音乐或读书等活动，有规律地进行，孩子就会自然地感觉到上床睡觉。
- 给睡眠信号：为了让孩子在一定时间内睡眠，睡前给孩子一个“马上就要睡觉了”的信号，帮助孩子做好准备。

### 保持温和坚决的态度

- 积极的强化：当孩子做出自己上床睡觉的行为时，请给予表扬和拥抱等积极的反馈。但是，如果孩子继续拒绝睡眠，请以一贯的态度温柔地告诉他“现在该睡觉了”。
- 短暂的分手后回来：当孩子拒绝睡觉，哭或耍赖时，可以通过离开房间一会儿再进来的方式接近。这给孩子带来安全感，帮助他们认识到父母离他们很近。



### 使用限制电子设备

请调整电子设备的使用时间。睡前至少1小时，电视、智能手机、平板电脑等电子设备的蓝光会干扰睡眠激素的分泌。

### 持续观察和调整

请根据孩子的反应调整一下。请尝试以上方法，观察孩子的反应，必要时调整程序或环境。每个孩子适合的方法可能不同，需要父母细心观察。