




歡迎加入

寶寶睡好覺

新生兒父母必備寶典

嬰兒睡好覺，父母就可安心睡覺！

陳心心 (inonat) 著





第三節 入睡方式（自行入睡）

一、基本觀念

（一）新生兒大部分都不懂「想睡覺＝眼睛閉上就睡著了」

孩子的睡眠問題本來就不是問題，他只是不懂「想睡覺＝眼睛閉上就睡著了」這個道理，其實這麼簡單的道理，別說孩子不懂了，就連大部分的大人都不太懂，不然為什麼會有睡眠門診呢？

或許大人有無數的苦惱跟情緒，但嬰兒比我們簡單，由於他最接近0及完美的存在，尚無這些苦惱跟情緒煩惱，他只是不知道這種感覺就是要睡覺，或是不知道要如何自己睡覺，也就是自行入睡。

（二）銜接睡眠理論＝睡著前是什麼狀態，還要睡就是什麼狀態

在第1節睡眠理論中，已經說明了這個理論非常重要，這邊就再複習一次，哺乳類新生兒會有自我防禦的機制，每30分鐘就會醒來「確認」周遭環境是否安全，如果跟他睡著前的環境相同，他就認為安全。

所以如果嬰兒睡著前含著奶，那麼他醒來沒有奶一定大哭叫媽媽；如果他睡前含著奶嘴，那他半夜醒來就會跟您討奶嘴；如果他睡



在大人身上，醒來發現他睡在嬰兒床鐵定大哭；如果他睡前含著媽媽的奶頭睡覺，那麼他半夜一定會去找媽媽的奶頭；以上就是所謂的銜接睡眠理論。

（三）嬰兒正常所需入睡時間為20分鐘

如無任何已經養成的慣性哄睡方式，且孩子月齡很小（<4個月），平均入睡時間為20分鐘。

（四）名詞定義

- 1、哄睡：需要靠大人的睡眠連結，會影響大人的睡眠，例如：抱睡、奶睡等。
- 2、自行入睡：對大人而言負擔不重，或可由小孩自我安撫的睡眠連結，例如：安撫巾、吃手等。

二、入睡方式說明

以下說明分析各種入睡方式的優缺點，提供參考評估：

（一）奶睡：所謂奶睡就是給奶睡覺

許多老一輩的人都認為睡覺之前泡一點奶非常正常，可是換到媽媽親餵就不行，其實這兩者是一樣的原理，孩子月齡小剛吃完容易吐奶溢奶，孩子超過1歲則有蛀牙的危險。寶寶因為銜接睡眠理論只是深淺眠轉換需要安撫，等睡了一個睡眠週期會再起來確認周遭環境是否一樣，也就是睡著前是什麼狀態，睡醒還要繼續睡就是什麼狀態，因



此如果是奶睡，則代表您還得給他喝奶，這也就是新手父母最常犯的錯誤，不懂得分辨是睡覺討安撫，還是真的肚子餓要喝奶。

缺點：月齡小時易溢吐奶甚至有窒息風險，易過度餵食，夜奶頻繁，月齡大時容易蛀牙。

解決方式：不要讓孩子含著奶睡著，滿月後就要開始學會分辨孩子深淺眠轉換討安撫的哭聲，以及真正肚子餓的哭聲。

分析：這方式個人認為最不好，除非未滿月，否則滿月以上就是盡早讓孩子清醒喝奶，觀察記錄後有規律性即可導入吃玩睡及規律作息，若每次都吃完睡，有多數孩子到4個月後就會開始小睡不穩，頻繁夜奶，等到了6個月以後還沒改掉，就會很容易每1~2小時醒來一次討夜奶。

另外有一種奶睡的變形，則是半夜用奶瓶給米糊或水，有許多人聽信網路或長輩方式，睡前給米糊，以為這樣可以減少孩子肚子餓起床，事實上，健康足月出生的孩子，6個月以後都有能力不喝奶連睡10小時，熱量不足肚子餓在6個月後已不是主因，而是習慣性夜奶，是照顧者不懂得此理論，在前6個月的時間教孩子半夜要起床喝夜奶，只要還是讓孩子含著奶睡著，狀況還是會一再發生。

（二）抱睡、趴在大人身上睡覺

基本上我覺得這個方式還可以，有些孩子一旦睡著是可以讓人放回床上的，只是他又醒來時還會再找你就是了，如果剛好遇到孩子放

回床上就醒的，那麼大人只好忍耐不去上廁所了，如果是抱睡，6個月以後孩子變重您就要考慮是否更換方式。

缺點：大人手很痠、半夜上廁所困難。

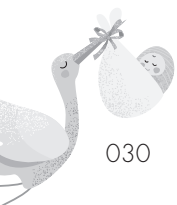
解決方式：除非3個月內，否則不要選擇這種方式。

分析：雖然3個月內還可以使用這種方式，不過請您注意安全，不要抱著孩子一起在大床睡，小心孩子窒息，趴睡也有一定程度的嬰兒猝死症風險，這就是此法危險的地方，而6個月後孩子變重根本無法抱著，更何況此時大人多半已經無法負荷。

（三）安撫奶嘴

缺點：大人要幫忙撿奶嘴，直到孩子會去撿奶嘴，通常是8個月以後的事情，有牙齒變形問題。

分析：很多長輩喜歡用這個方法，因為大部分的孩子吸一吸就會睡著了，加上通常8~10個月就可以自行去撿奶嘴，形同自行入睡，以及奶嘴好消毒等特性，但它有一個不太好的地方就是會影響牙齒發展，因此許多牙醫都建議要盡早戒掉。我對這個方法並沒有持反對意見，只是在孩子尚未學會撿奶嘴前，以及孩子3個月以內，奶嘴並不太容易吸穩，您必須要頻繁撿奶嘴。尚無法使用安撫巾前，安撫奶嘴是個可以考慮的選項，可成為自行入睡月齡：8~10個月後。



歡迎加入

寶寶睡好覺



觀念釐清：奶嘴可以是哄睡也可以是自行入睡

常常有許多媽媽詢問時，提到他的孩子可以用奶嘴「自行入睡」，遇到這種我都會特別細問孩子是否能自己去床上撿奶嘴來吸到睡著，假設孩子可以在銜接睡眠時，自己在床上找到奶嘴來吸到睡著，這樣才算是「自行入睡」；假設半夜還是會哭著叫大人去撿奶嘴給孩子吸到睡著，這不是自行入睡。

（四）吸手指

缺點：可能手指會變形、須注意消毒。

分析：一般來說銜接睡眠時吸手指對於某些派系來說是很好的，因為吸手指安撫大約在3~4個月時就會，而且自己的手指容易找到。尚無法使用安撫巾前，這是個不錯的選項，可成為自行入睡月齡：3~4個月後。

註：如果孩子在4個月內，開始會有吸手指睡覺的現象，又想避免這個缺點，您可以考慮使用蝶形包巾，之後有機會轉成安撫巾使用。





觀念釐清：吸手指入睡會不會變成長大吃手？

筆者本身是個長大吃手的咬甲症患者，長大吃手的心理成因，往往跟入睡一點關係也沒有，最主要是因為覺得無聊、焦慮，不一定是緊張，例如開會、等公車時，才會在清醒時吃手，如果很忙碌，根本無暇吃手，入睡時也不會吃手，小時候入睡方式據媽媽說是抱睡，筆者入睡需要半小時以上也不會吃手玩手。

有些不是靠吃手入睡的孩子，到了1歲以後，會因為口慾期或無聊等因素，例如在汽座、推車上吃手，這些孩子很多都不是靠吃手睡覺的，假設大人又疏於照顧，常常放著他自己玩，超過1歲半口慾期過了還未加以制止，這樣才會演變成長大吃手。

（五）白噪音、音樂、小海馬

缺點：某些極端難睡的人會沒辦法睡，且不是每個小孩都買單。

分析：這個方法幾乎沒有缺點，相信放音樂到20歲沒有大人會覺得麻煩，大部分催眠音樂都很催眠的，如果寶寶可以睡著大人也可以跟著睡著，那這方法恭喜您可以善用，但有時大人陪睡時往往自己快睡著了，寶寶都還沒睡，那這方法他不買單您也沒轍，可成為自行入睡月齡：任何時候。



值得一提的是白噪音包含：吹風機、抽油煙機、電風扇、下雨聲、噓-噓聲。白噪音從0個月開始到4個月或最長到6個月，有些孩子很吃這套，噓噓聲則為大人發的聲音，要發輕柔且拉長一點像水流般的噓噓聲。使用這個方法大概只怕沒電，還有要記得備份音樂，另外自己唱的人，要注意半夜孩子可能會要求您唱。

（六）拍拍、搖搖

缺點：半夜還是得做一樣的事情。

分析：基本上拍拍搖搖，如果是在他的嬰兒床上是很簡單的事情，半夜大人手伸過去就能做到，比撿奶嘴還簡單，如果是在自己身上抱來抱去走來走去，更甚者上下樓梯搖來搖去那就辛苦了，在小人兒的嬰兒床上拍拍搖搖沒關係，但不要再加上走路抱起來，這很累人的。尚無法吃手安撫，或使用安撫巾前，個人認為在嬰兒床上拍拍搖搖孩子安撫是個不錯的選項。

（七）其他瘋狂行徑如開車、推車

缺點：半夜您也得開車出門。

分析：在外國人寫的書上常看到這種例子，不過如果小孩月齡大到可以分辨小睡大睡時，小睡在車上睡倒是沒有關係的。

（八）安撫巾、安撫小被被、安撫娃娃

缺點：月齡小時要注意不能有窒息危險，建議需8個月以後再考慮使用。