

mada090234 / January 15, 2016 06:05PM

[小孩歡不停!快樂森林托嬰中心伴您教育寶寶獨立睡覺!](#)

「嬰仔嬰嬰睏，一暝大一吋」道盡了睡眠對孩子成長的重要性，充分的睡眠及規律作息，有助於成長激素的分泌，促進寶寶腦部發展。媽咪照顧剛出生的新生兒，經常因為尚未了解寶寶的需求與習慣，導致媽媽作息因此被打亂，快樂森林托嬰中心專業團隊提醒，新手媽媽可透過觀察寶寶的習性，及培養親子默契，便能夠漸漸抓到照顧新生兒的訣竅。

影響寶寶獨自睡眠的因素，不外乎是媽咪方便在半夜餵母乳、擔心寶寶睡眠安全及家庭環境空間有限等問題，多數寶寶4個月大開始就有能力借掉夜奶，因此建議家長可以在這個時機點訓練寶寶獨立睡覺。快樂森林托嬰中心專業團隊提醒，6個月左右的寶寶容易有分離焦慮的狀況，建議家長避免在此時訓練寶寶獨立睡覺，過於激烈的方式容易使寶寶抗拒，且造成幼童沒安全感。

入睡前的儀式以及養成規律的睡眠作息是協助寶寶訓練獨立睡眠的方法之一，透過規律的作息和儀式，長期下來，寶寶會知道自己該睡覺了。快樂森林托嬰中心專業團隊，為了避免寶寶回家不睡覺的情況困擾家長，托嬰中心午覺時間安排控制在二至三個小時左右，並且以動態搭配靜態的教學方式，使寶寶獲得足夠的運動量，回家後也會比較好入睡。

由於寶寶出生後作息尚未建立規律性，因此，會有一至兩個月的混亂期，此時建議家長需要調整心態，並且互相扶持。板橋快樂森林托嬰中心專業團隊提醒，訓練寶寶獨立睡眠需要多點耐心以及時間，避免因為過於激烈的手段，造成寶寶產生無感全感的情緒，家長可以透過時間培養親子默契，待寶寶情緒穩定日後便可漸漸展開獨立睡眠的訓練。

快樂森林托嬰中心 板橋 托嬰中心 寶寶 訓練自行睡覺

★快樂森林托嬰中心網站：<http://mvp091.104web.com.tw/cetacean/front/bin/home.phtml>

★快樂森林托嬰中心地址：新北市板橋區忠孝路28號2樓

★快樂森林托嬰中心電話：02-29633660

---