嬰兒睡覺易驚醒 如何安穩好眠

導讀：好的睡眠對於新生兒很重要，常聽到：一眠大一吋，因嬰兒睡覺同時也在發育成長，父母需給寶寶良好的睡眠環境，有助孩子成長，但如太常驚醒，就應多注意，找出原因改善，並請教專業醫生，以下文章一起來關心。

1 嬰兒容易驚醒原因

(1)白天受到驚嚇

嬰兒神經系統較脆弱，白天如果受驚嚇、被爸媽打罵等，會導致晚上睡不安穩。如果狀況輕微，爸媽只需要在寶寶驚醒時抱起來柔聲安慰即可，通常1～2天會自動痊癒。

專家提醒：情況嚴重的話，可以去醫院檢查，醫師可能會開一些鎮定的藥物。如有宗教信仰，也可以嘗試收驚。

睡眠品質對寶寶很重要，家長需多注意。

(2)太安靜的環境

有些爸媽擔心寶寶睡眠被打擾，在寶寶睡覺時不敢發出任何聲響，相互交流都要比手勢和傳紙條。這樣反而造成寶寶在睡覺時非常敏感，一有響聲就醒來。

貼心提醒：在寶寶出生時要注意，不要刻意安排在一個絕對安靜的環境裡睡覺，需讓寶寶習慣有聲音也能入睡。

(3)睡前玩太瘋狂

寶寶在睡覺之前看了很緊張的影片或玩得太瘋狂，晚上特別易驚醒和尿床。不過，通常幾天就會改善，因此，盡可能在睡前一個小時，讓寶寶做一些靜態的活動，以沈澱情緒。

(4)乳頭奶嘴依戀

不論是採取哪種哺餵方式，寶寶都可能會產生乳頭依戀，區別只是在於戀媽媽的乳頭還是奶嘴。這些寶寶經常是含著乳頭或奶嘴入睡，一旦發現乳頭或奶嘴不見了即大哭起來。

貼心提醒：最好一開始就避免含乳頭或奶瓶入睡的習慣，如果不行時，也可以考慮使用安撫奶嘴。

(5)過度關注依賴

好不容易哄睡著了，一放到床上就哭，原因就是，長期抱得太多，使寶寶對成人的懷抱產生過度的依賴。久而久之，就越來越難放下來令他安睡。可以用幾天時間狠下心，給寶寶斷抱。

(6)感受注視目光

寶寶生來就有某種感應能力，在似醒非醒的時候能感受他人注視的目光。如果有人看著，他可能就會醒來，如果沒有人注視，寶寶就會繼續睡。 新手爸媽總覺得寶寶怎麼看也看不夠，往往站在床頭良久不肯離開。

(7)因缺乏安全感

如果寶寶睡覺容易驚醒，首先要排除病理上的原因，察看寶寶是否有身體不適的問題。此外，寶寶因爲缺乏安全感也容易醒來，特別是新生兒，剛剛來到一個陌生的環境，對身邊的一切都有或多或少的恐懼。

專家提醒：可以讓孩子睡在較小空間裡，如搖籃、嬰兒車，也可在小床周圍佈置上床圍、蚊帳、靠墊等物。

2 孩子安穩入睡小秘訣

(1)宣洩過剩精力

引導寶寶睡覺前，讓寶寶把積蓄的能量釋放出來也是有好處的。所以，如果寶寶情緒好可以跟他玩一會兒。只要在這種劇烈活動之後，給寶寶安排些平靜安詳的活動，比如洗澡和睡前故事可以作爲寶寶睡覺前的第一個步驟。

(2)給寶寶泡個澡

讓寶寶坐在溫暖的水裡，能感到平靜，讓寶寶暖身、洗淨、擦乾，是讓他放鬆上床的好辦法。如果洗澡時過於興奮，或者不喜歡洗澡，就給他講個故事。

(3)安排好每件事

睡前步驟可以包括給他洗臉洗手、給他擦拭牙床或刷牙、換尿布、換上睡衣。寶寶睡眠專家認爲，在寶寶小時，就培養刷牙尤其重要，這樣寶寶就能養成習慣了。

(4)靠近小床哄睡

抱著哄睡時，要離寶寶睡覺的小床盡量近一些。因爲距離小床越遠，寶寶在夢中醒來的機會就越大，所以，要盡可能在靠近小床的地方餵奶或哄寶寶入睡。現在提倡寶寶睡覺的小床應放在媽媽睡覺的床邊或母嬰同床。

(5)陪伴寶寶入睡

保持媽媽與寶寶的接觸。因突然離開媽咪懷抱，很容易發生驚跳，然後醒來。因此，需要媽媽在放下寶寶的同時，再輕輕地拍哄著，等寶寶睡穩之後，仍要將手留在寶寶的身上待一會兒。