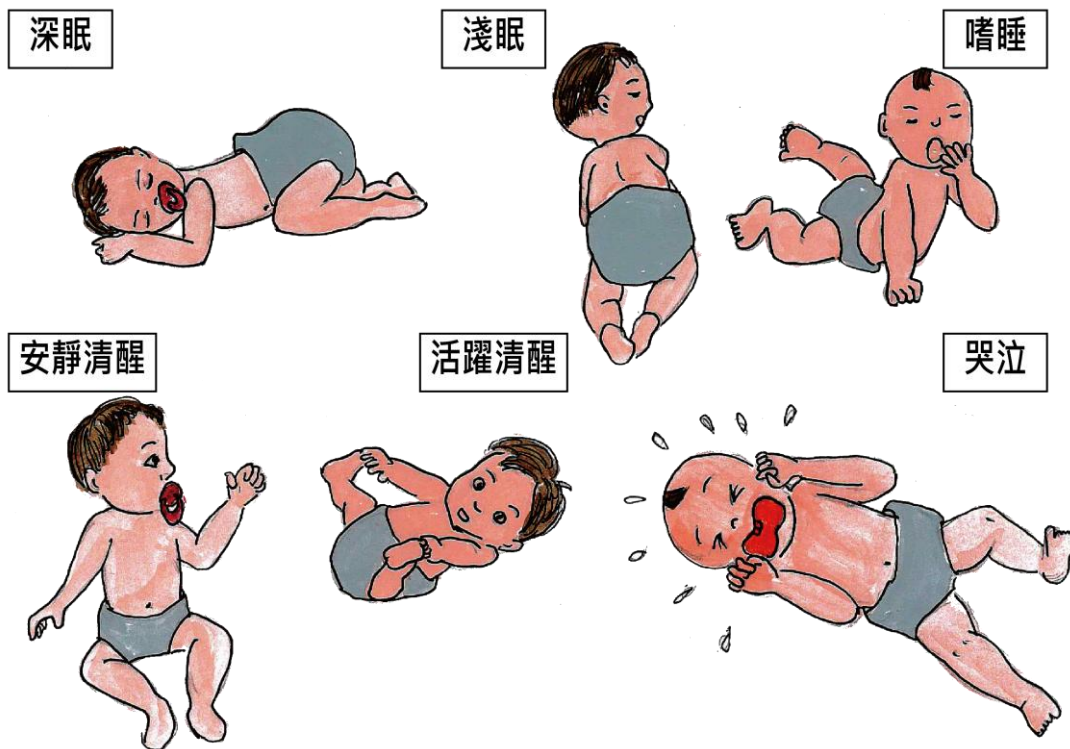


睡眠也與情緒相關???

如何協助寶寶睡好又睡滿



[天蒼蒼地茫茫，我家有個夜啼郎，過往君子念三遍，保證睡到大天亮]。

據說過去如果父母被孩子夜晚啼哭弄得自己也夜夜不安寧，在心神耗弱之際，除了收驚外，還有一個"小撇步"：就是在住家方圓數百公尺的電線桿上，都貼上這一段話，在大家齊心"助念"之下，寶寶便能乖乖臣服。可以想像，嬰兒夜裡啼哭會給新手父母帶來多大的挫折，甚至恐慌，因此亞馬遜網站上關於孩子睡眠的書有 26,135 本，關於睡眠"訓練"的書有 14,326 本，就一點也不足為奇了！

幾十年前，還在輪值急診的住院醫師年代，半夜(總是半夜，跟生產一樣!)父母慌慌張張掛號，如泣如訴地說明孩子是如何聲嘶力竭的嚎哭、上氣不接下氣，眼看可能斷氣，逼得他們不得不來急診掛號，此時孩子卻安安穩穩的睡在媽媽懷裡，嘴角還抽動一兩下，狀似拈花微笑！

父母尷尬地互望，再三表示不是來找碴的，剛剛的確是.....。

[我知道！往往是這樣的，一上車就會睡著的。]，我這樣安慰著，不過當時自己也無法多說甚麼，反正沒事就好。

現在我們對於嬰幼兒睡眠問題越來越了解，其實是有方法協助寶寶的，而非僅止於"這段時間忍一忍就會過去"，或是"千萬別理他，要不然以後他動不動就用哭來威脅你，你就是他的奴隸了!"，或是"一哭就要趕快去，要不然以後會缺乏安全感"，如此非黑即白式的緊

握一個教條，而缺乏通盤式的瞭解，對大家都沒有助益。

其實嬰兒的一天，可以很明顯地分成 6 個狀態：1.深眠 2.淺眠 3.嗜睡 4.安靜清醒 5.活躍清醒 6.哭泣，一個調節良好的寶寶，意味著他在這些期與期之間的轉換，比較沒有困難。換句話說，想睡就自己睡著，醒來就醒來，或吃或玩或安靜地觀察著(真是完美啊！！) Brazelton 博士(哈佛大學新生兒觀察系統團隊)的觀察是，嬰兒若較易在這些狀態中轉換，或相對可預期其狀態，那將來的情緒調節比較好(也就是好養型寶寶)。因此，我們應將協助寶寶睡眠的理想定為：

**使他感覺安全與被愛，
希望寶寶可以安撫自己入睡，
睡眠週期中醒來可以自己再度入睡。**

有了目標以後，要訂出作法就比較具體。

- 1.辨識想睡的訊號。
- 2.建立不僵化的餵食與睡眠時程。
- 3.發展出除了餵奶以外的安撫技巧。
- 4.可以用奶嘴安撫。
- 5.在寶寶醒著時餵奶。
- 6.在想睡時就放上床(不要等睡著了)。
- 7.白天勿過度刺激。

辨識想睡的訊號

父母親要花些時間來辨識孩子的訊號，沒辦法，他畢竟不會說呀！例如：揉眼睛、打呵欠、活動力下降、肌張力下降、眼神渙散、扭動不安、不感興趣等等，不要把想睡的訊號誤以為無聊，反而開始刺激他，跟他玩，後果會不堪設想！(不讓我睡，你會後悔！)

建立不僵化的餵食與睡眠時程

建立不僵化的睡眠時間也會有幫助，因為可預測性會使寶寶有安全感，並且父母自己也容易學習辨識訊號，但是切勿僵化，這不是帶兵，是帶小孩！

發展出除了餵奶以外的安撫技巧

睡前儀式也很重要，不要忘記目標是使他可以自我安撫入睡，從小嬰兒起就有睡前儀式(如：輕音樂、燈光變化、按摩、說故事、睡覺毛毯...等等)，比較容易進入"睡眠模式"運作。

其實嬰幼兒的睡眠與成人有很大的不同，我們常說"睡得像隻豬！"或"睡得像小嬰兒"，言下之意是嬰幼兒都睡的超甜的。正好相反，嬰幼兒期的睡眠是：睡的比你多，但睡的比你淺，醒的比你多，且每一週期短(30-50分)，動眼期(夢期)比你多(1-2小時 vs 8小時)，尚無

日夜概念，且缺乏自動入睡的能力，所以別以為就你家的嬰兒不好睡，其實這些多而淺，易醒易吵是常態，因此，若希望寶寶在每個週期醒來時，可以不要勞煩父母大罵，那家長要有除了餵奶以外的方法，否則他會把餵奶與再度入睡產生連結，這下就苦了自己。

有哪些方法呢？你可以稍等一下，讓他有機會摸摸毯子，或感受一下黑暗，看能不能自己再度入睡，若不行，輕輕發出"Shi、shi、shi"的聲音，再試試，還不行，輕撫手腳再加上聲音，再不行，安靜地換尿布(如果你覺得有線索)及調整襁褓的鬆緊試看看，總之，不要把自己當人肉奶嘴，也不要"要五毛給一塊"似的，全家起來，如臨大敵，燈光全開、換尿片、餵奶、抱起來搖一搖、走一走……吃全套！！

因為寶寶要學習自我安撫，他要的沒有你想的那麼多！！

★此為 廖璽璜醫師 個人著作，請勿複製，歡迎轉載跟分享，請註明出處。

文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發

生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布