睡眠習慣會變化！

- 新生嬰兒每天睡眠時間為16個小時。他們的睡眠從淺睡眠開始，並在大約20分鐘後進入深睡眠。
- 6-8週後，嬰兒的夜間睡眠時間增加。
- 到12週時，嬰兒的睡眠狀況更類似於成人，而且睡眠週期從深睡眠開始。他們醒來的次數開始減少。
- 年齡大一些的嬰兒每天睡眠時間為13-14個小時。

對睏倦家長的幾點提示

- 哺乳後，應稍候一會再把嬰兒放下來，或者在嬰兒睏倦但仍然清醒時將其放下來。
- 白天的遊戲和運動對嬰兒夜間的良好睡眠有重要意義。
  - 嬰兒睡覺時，請關掉燈和電視。
  - 嬰兒睡覺時您也應該休息（甚至安靜地坐著也有助於使您得到休息）。

根據加利福尼亞州婦幼保健(WIC)計畫改寫。

此文件還備有其他版本格式，可供殘障人士索取。
若需索取，請致電聯絡，電話號碼是1-800-841-1410 (TDD/TTY專線號碼是1-800-833-6388)。
本機構對所有需要幫助者一視同仁。
華盛頓州WIC營養計畫禁止任何歧視。

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State WIC Nutrition Program

Washington State Department of Health

DOH 960-318 January 2011 Chinese

Created by the UC Davis Human Lactation Center as part of the FitWIC Baby Behavior Study.
Key Resource: Peirano P, Algarín C, Uauy R. Sleep-wake states and their regulatory mechanisms throughout early human development. J Pediatr. 2003;143(4 Suppl):S70-9. This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

母親與嬰兒的健康睡眠

嬰兒幼小時，醒著有助於確保他們的安全和健康。

對於初作父母的人而言，要想做到嬰兒醒來時您也醒來可能很困難。對即將發生的情況事先有所瞭解會有助於您感到更加輕鬆和自信。

嬰兒睡眠分為2類：「淺睡眠」和「深睡眠」

嬰兒的每次睡眠都包括淺睡眠和深睡眠。
淺層睡眠被稱為「淺睡眠」，
深層睡眠被稱為「深睡眠」。

在淺睡眠期間，血液和營養物質會輸送到嬰兒的大腦。嬰兒的大腦**需要**淺睡眠才能生長發育！

在淺睡眠期間

- 嬰兒會做夢
- 嬰兒易於醒來
- 嬰兒的大腦受刺激，以便生長發育
- 嬰兒可能會動，並發出聲音

夜間醒來

大多數嬰兒每天晚上醒來幾次？

0-8週：	3-4次
2個月：	2-3次
4個月：	1-2次
6個月：	0-1次

如果嬰兒醒來的次數超過上表所列次數，則應向WIC人員詢問。

深睡眠係指深層睡眠，
並對大腦休息
具有重要意義。

在深睡眠期間

- 嬰兒活動較少
- 嬰兒有吸吮動作
- 嬰兒可能會受驚
- 嬰兒需花比較長的時間才能醒來

做夢有利於嬰兒的健康。做夢時，嬰兒比較容易醒來。

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Healthy Sleep: For You and Your Baby** (brochure)
Size:	11 x 8.5
Paper:	70# matte text, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	2-sided printing. Finished job folds to 5.5 x 8.5
DOH Pub #:	960-318