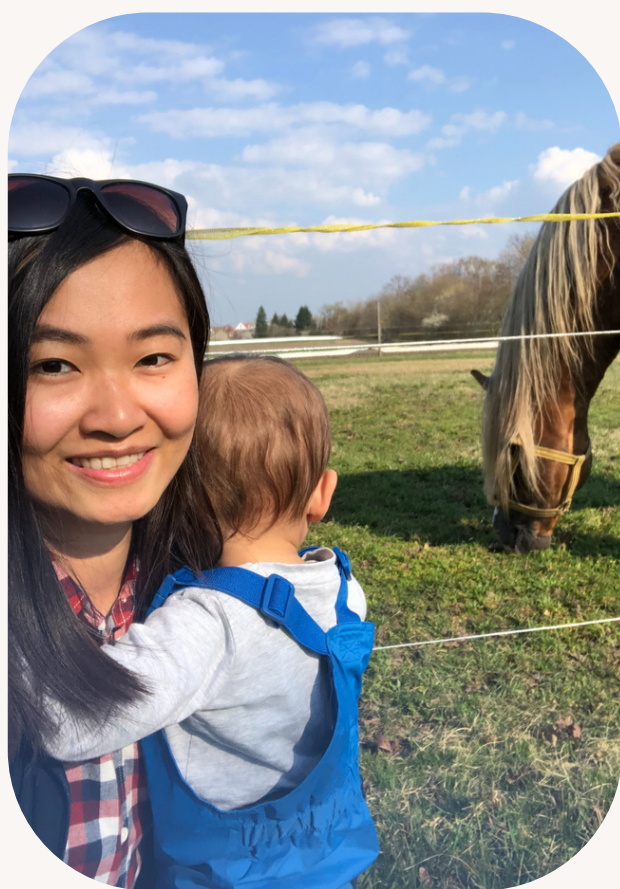


新生兒睡眠指南

用科學和溫柔，陪伴寶寶一夜好眠



Hi there

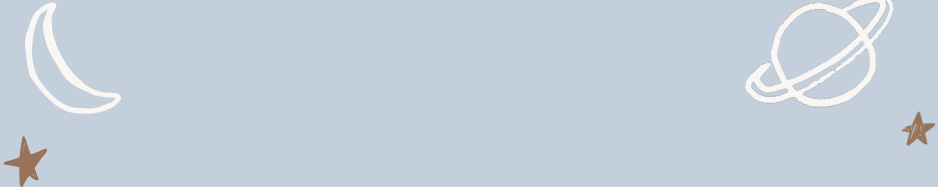


親愛的新手爸媽，你好，我是馨綺，國際認證的嬰幼兒睡眠顧問。恭喜你迎來寶寶的誕生！

這是一段充滿喜悅與驚喜的旅程，但同時也可能伴隨著許多疑問與不安，特別是在「睡眠」這件事上。

新生兒的睡眠與成人大不相同，他們需要更多、更零散的睡眠，也還沒有穩定的日夜節律。理解這些特點，能幫助你在面對寶寶作息時更安心，也知道如何做出合適的選擇。

我希望能用這份指南，分享清楚又實用的睡眠知識，陪伴你一步步建立安全、健康的睡眠基礎。無論你在哪裡，都不需要一個人孤軍奮戰，讓我們一起，幫助寶寶，也幫助你，找回安心的每一夜。



睡眠安全五守則

不正確的睡眠環境，是一歲以下寶寶發生猝死症的主要危險因子。
記住這 5 招，讓寶寶安心入睡、平安長大：

- 
- 
- 1 **不趴睡**：寶寶最安全的睡姿就是「仰睡」，不要趴睡或側睡。
 - 2 **不用枕**：寶寶不需要枕頭，塑頭型枕反而增加窒息風險。
 - 3 **不悶熱**：避免穿太多或蓋太厚，建議用睡袋或包巾。
 - 4 **不同床**：和父母同房就好，但一定要「同室不同床」。
 - 5 **不鬆軟**：床墊要堅實，床上不能放枕頭、棉被、玩偶或護墊。

來源：衛生福利部國民健康署

為什麼安全睡眠很重要



在寶寶一歲以前，最讓父母擔心的風險之一，就是嬰兒猝死症（SIDS）以及嬰兒猝死不明原因（SUDI）。研究發現，雖然有些風險和寶寶自身的基因或神經發育有關，但更多時候，睡眠姿勢、環境布置、照顧方式，其實都會影響安全。

這也是為什麼會有「安全睡眠指南」的存在，不是要增加爸媽的壓力，而是幫助我們把能避免的風險降到最低，讓寶寶能在一個更安全的環境裡安心睡覺。只要掌握主要方向，你已經幫孩子降低了大部分的風險，給了他最安全的守護。

睡眠環境布置建議



打造一個適合寶寶的睡眠環境，不僅能讓他們更快、更安穩地入睡，也能幫助父母減少夜間的焦慮與干擾。以下整理了一些簡單卻關鍵的布置建議，從床位到燈光、聲音與睡眠配件，都能幫助你營造更安全舒適的睡眠空間。

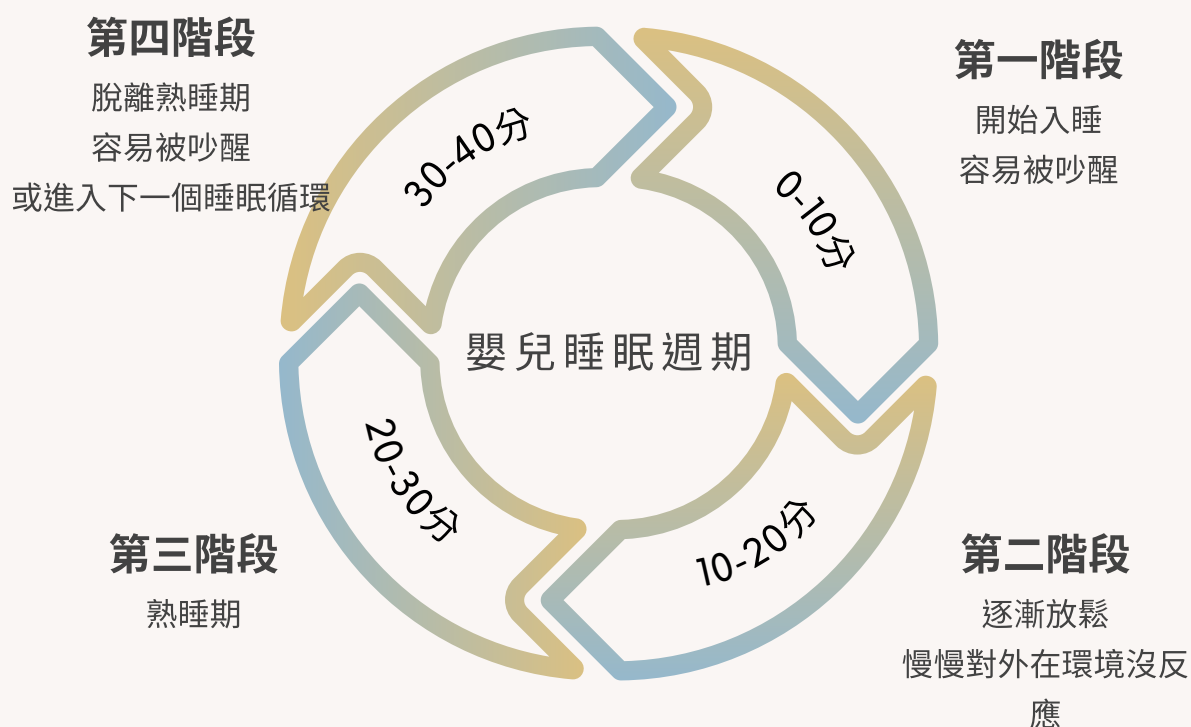


- 床的位置：放在房間安靜角落，遠離直射光與冷/暖氣出風口。
- 窗簾：建議使用遮光簾，幫助寶寶在白天也能有安穩的睡眠。
- 室內溫度：理想的睡眠溫度為20-22°C，當不能調整室內溫度時，則可調整睡衣厚薄度。
- 白噪音：可使用持續播放的白噪音
- 包巾 / 睡袋：建議前 2-3 個月使用包巾，能減少驚嚇反射。約 3-4 個月寶寶開始翻身後，則改用睡袋。
- 安全監控：不必過度依賴嬰兒監視器，但可作為輔助。

睡眠週期

新生兒的淺睡及熟睡期各佔約50%。當寶寶矯正月齡滿四個月後，睡眠週期會更加成熟，和成人一樣有四個階段。

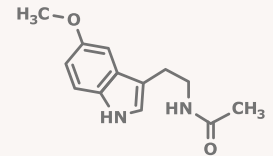
睡眠週期：每個週期大約 40-50 分鐘。



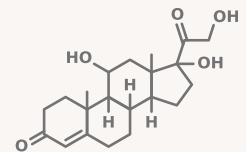
- 淺眠（活躍睡眠 Active Sleep / REM）：寶寶可能會動手腳、眼皮顫動、發出聲音，看起來像醒了。這個階段約佔一半時間。
- 深眠（安靜睡眠 Quiet Sleep / NREM）：寶寶會安靜不動，呼吸均勻，看起來很沉睡。
- 夜晚時，睡眠週期會逐漸延長至2-4 小時。然而，因為需要頻繁進食，多數新生兒無法「睡過夜」。

💡 小提醒：當寶寶在淺眠階段扭動或發出聲音時，先別急著抱起來，給他一點時間練習，他可能會自己再進入下一段深眠。

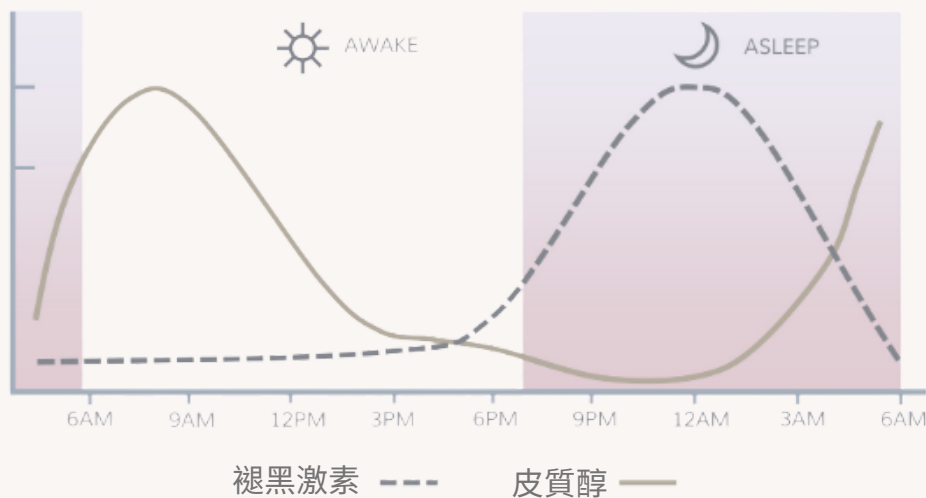
褪黑激素與皮質醇



- 褪黑激素 (Melatonin)：是「睡眠荷爾蒙」，幫助我們更容易入睡。寶寶出生的前幾週，體內仍帶有來自母體的褪黑激素，約在一個月左右消耗完畢。寶寶大約六七週時會開始自行分泌褪黑激素，這時需要透過「黑暗環境」來促進分泌。
- 皮質醇 (Cortisol)：是「壓力荷爾蒙」，在早晨濃度最高，幫助我們保持活力。但如果寶寶過度疲累，皮質醇會異常升高，反而讓寶寶更難入睡。



褪黑激素 vs. 皮質醇



晝夜節律 (Circadian Rhythm)

寶寶剛出生時，還沒有「內在時鐘」。通常要到2-3個月，晝夜節律才逐漸建立。

影響寶寶內在時鐘的三大因素是：

- **光線**：早上接觸自然光有助於身體分辨白天；晚上保持昏暗，幫助大腦分泌褪黑激素。
- **進食**：白天規律的進食能加強日間活動、夜晚休息的分化。
- **社交互動**：白天多和寶寶互動、玩耍，晚上則保持安靜，幫助寶寶逐步認知日夜差異。

💡 建議：白天清醒時多帶寶寶曬太陽，晚上夜奶時保持環境安靜昏暗，不需和寶寶玩耍。



新生兒 5S 安撫技巧

寶寶從子宮來到外界，面對的是完全不同的環境：

- 在子宮裡：持續的包覆感、規律心跳聲、溫暖和安全。
- 出生後：空間突然變大、光線和聲音刺激增強，讓寶寶容易受驚。

因此，新生兒需要透過安撫，才能重現子宮般的安全感，幫助他們安穩入睡。

包巾 (Swaddle)

模擬子宮環境，讓寶寶感到安全並減少驚嚇反射。

噓聲 (Shush)

持續的白噪音或「噓—」聲，模仿子宮內的血流聲，讓寶寶安心。

側躺安撫 (Side)

將寶寶抱在側躺或俯臥姿勢（僅安撫時使用），有助於減少哭鬧。

搖晃/拍背 (Swing/Pat)

輕柔的搖晃或規律拍背，讓寶寶感受節奏性的安撫。

吸吮 (Suck)

提供奶嘴或吸吮手指，能穩定寶寶情緒並促進放鬆。



清醒時間

新生兒的清醒時間很短，若超過這段「清醒時間」(Awake Window)，寶寶容易過度疲累、入睡困難。

以下是建議的清醒時間表（僅供參考，每個寶寶略有差異）：

週數	清醒時間	總睡眠時數
0-3週	40-60分	16-18小時
3-6週	60-90分	15-17小時
6-9週	90-105分	15-17小時
9-12週	105-120分	15-16小時



睡眠訊號

寶寶不會用言語告訴我們「我累了」，但身體其實會透過一些小訊號來表達。學會觀察並回應這些睡眠訊號，可以幫助我們在寶寶過度疲倦之前，協助他更順利地入睡，也讓整個過程更輕鬆自在。

常見的睡眠訊號：

- 打哈欠 (也可能是無聊！)
- 揉眼睛
- 眼神空洞
- 眼週泛紅
- 拉耳朵
- 「話」突然變多
- 突然很想要喝奶或吸吮
- 握拳
- 哭泣



睡眠儀式

寶寶很容易受到過度刺激，透過固定的睡眠儀式能幫助他們放鬆，建立「睡覺的預期感」，並做好入睡準備。

時間建議

- 白天小睡：約10-15分鐘
- 夜晚長睡眠：約20-30分鐘
- 月齡大的寶寶，可能需要更長的睡眠儀式

睡眠儀式建議：



泡澡



燈光調暗



睡前奶



安撫至想睡



放嬰兒床入睡

噓拍法

噓拍法是一種溫和的安撫技巧，適合還不會自己入睡的新生兒。透過有節奏的噓聲與輕拍，模擬子宮內的環境，幫助寶寶放鬆、建立睡眠連結。這方法需要耐心與練習，通常能有效協助寶寶安然入睡。



噓拍法的步驟與重點：

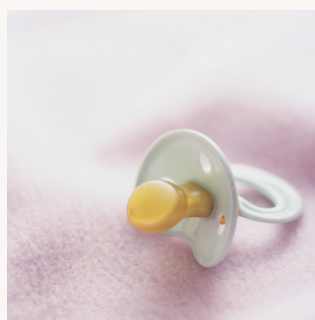
- 睡眠儀式：先進行簡單、靜態的流程（如包巾、調暗燈光）。
- 噓噓聲：靠近寶寶耳邊，持續發出「噓」聲音，蓋過哭聲但不刺耳。
- 側躺安撫：可將寶寶橫抱或側躺在懷裡，協助安定。
- 輕拍：有節奏地輕拍寶寶背部或屁股，與噓聲同步。
- 可能需要 20 分鐘才能讓寶寶進入睡眠。
- 不要太快停止：持續噓拍至寶寶進入熟睡。
- 若仍大哭：可以將寶寶抱起來安撫，再繼續噓拍。
- 接覺：小睡、夜醒時可以使用噓拍法協助再次入睡。
- 將寶寶放床時，先放腳，再放身體，寶寶比較不會有垂墜感而驚醒。
- 讓寶寶懷裡昏昏欲睡時放床噓拍，讓寶寶有機會練習在床上入睡。



新生兒睡眠與發展

1-3週

- 寶寶開始「醒來看世界」，不再整天都處於昏昏欲睡的狀態。
- 總睡眠時數：16小時+
- 清醒時間：約40-60分鐘
- 包巾：可以使用安全且合適的包巾幫助安撫與睡眠
- 奶嘴：在哺餵節奏建立好後，可以提供奶嘴安撫寶寶
- 體重：平均每天增加約30g



新生兒睡眠與發展

4-6週

- 清醒時間：約60-90分鐘
- 睡眠時數：白天約4.5-5小時，晚上10-12小時
- 因為寶寶體內褪黑激素含量仍非常低，出現「長清醒時間」是正常現象
- 新生兒啼哭期
- 6週左右出現「社交性微笑」
- 不論是母乳或配方奶餵養的寶寶，大部分在這時期已穩定喝奶
- 有些寶寶在這時期仍是在深夜才入睡
- 6週大是開始建立日常作息的好時機



新生兒啼哭期 (Purple Crying)

- P - Peak of Crying (啼哭高峰)
- U - Unexpected (啼哭常無明顯原因)
- R - Resists Comfort (難以安撫)
- P - Pain-like Face (表情看來像在痛，但其實不是)
- L - Long-lasting (啼哭時間長)
- E - Evening (多半集中在傍晚)



新生兒睡眠與發展

7-12週

- 清醒時間：約90±15分鐘
- 睡眠時數：白天約4小時，晚上11-12小時
- 寶寶體內開始分泌褪黑激素，睡眠愈來愈規律，晝夜節律(生理時鐘)逐漸形成
- 可以觀察到明顯的睡眠週期
- 可能出現短小睡
- 光線影響逐漸明顯，建議提供全黑的睡眠環境
- 安撫方式：包巾、白噪音、輕拍、搖晃、噓聲等都能幫助入睡
- 夜晚入睡時間建議逐漸調整至晚上6-7點
- 腸絞痛：通常在8週後開始改善，並在12週左右消失



腸絞痛 (Colic)

腸絞痛是一種嬰兒過度且難以安撫的哭鬧現象，通常發生在3個月以下的嬰兒身上，並符合「333原則」：每天哭鬧超過3小時、每週哭鬧超過3天、且持續3週以上。

- 發生率：約 20% 的寶寶會經歷腸絞痛。
- 好發時期：最常見於出生後前6週。
- 舒緩方式：研究顯示「5S 安撫法」能有效幫助



範例作息

3-6週寶寶



7:00am	起床，餵奶
8:15/8:30am	小睡1
10:00am	起床
10/10:30am	餵奶
11:15/11:30am	小睡2
1:30/2:00pm	起床，餵奶
2:30pm	補奶
3:30pm	小睡3
5:00pm	起床，餵奶
5:30pm	泡澡
5:45/6:00pm	餵奶，上床睡覺
10pm	餵奶



*夜裡按需提供夜奶

以上作息範例僅供參考，不是規則。新生兒很難完全固定作息，家長可以掌握清醒時間，慢慢會找出屬於自己家庭的步調。

範例作息

6-9週寶寶



7:00am	起床，餵奶
8:30am	小睡1
10:00am	起床
10/10:30am	餵奶 (11:15am補奶)
11:30/11:45am	小睡2
2:00pm	起床，餵奶 (或2:30pm餵奶)
3:00-3:30pm	小睡3
4:30-5:00pm	小睡4
5:00pm	起床，餵奶
5:30pm	泡澡
5:45/6:00pm	餵奶，上床睡覺
10/10:30pm	餵奶



*夜裡按需提供夜奶

以上作息範例僅供參考，不是規則。新生兒很難完全固定作息，家長可以掌握清醒時間，慢慢會找出屬於自己家庭的步調。

範例作息

9-12週寶寶



7:00am	起床，餵奶
8:30/8:45am	小睡1
10:00am	起床
10:30/11:00am	餵奶
11:30/11:45am	小睡2
2:00/2:15pm	起床，餵奶
4:00/4:30pm	小睡3
5:00pm	起床，餵奶
5:30pm	泡澡
6:00pm	餵奶，上床睡覺
10/10:30pm	餵奶

*夜裡按需提供夜奶



以上作息範例僅供參考，不是規則。新生兒很難完全固定作息，家長可以掌握清醒時間，慢慢會找出屬於自己家庭的步調。

Thank you for reading!

每個寶寶都是獨特的，睡眠習慣也會隨著成長而改變。
相信自己、相信寶寶，你絕對比想像中更有力量。
如果在過程中需要協助或有任何疑問，
歡迎隨時與我聯絡。
讓我們一起陪伴寶寶一夜好眠。



填寫諮詢單，免費初步評估

