

## 規律的生活作息

作者：黃靄雯

職稱：博士班研究生

工作地點：台大醫學院物理治療學系暨研究所

介紹嬰幼兒建立規律的作息的基本要素及過程，以及父母如何幫助嬰幼兒建立規律的作息。

嬰兒出生後從醫院回到家中的前幾天甚或長達一個月，父母的作息時間已經徹底的被嬰兒打亂。由此，我們可以了解嬰兒要進入我們的世界，並配合大人白天工作，夜晚休息的規則，是需要一些時間來「進化」的。這種過程需要一些基本要素。最基本的要素就是生理狀況良好，沒有生病；其次則要有足夠的動作能力，隨時能踢踢腳扭扭身體；再來則是要能維持適當的熟睡眠及清醒時間，這約需花上三到六個月的時間。以上這些要素如果有問題，就較不容易建立嬰幼兒規律的作息。所以，孩子若是無法建立規律的作息時間，應該先看看是否生病，是否身體無法自由移動等等因素。

若是孩子身體健康，則可逐步養成規律的作息。例如：在孩子清醒的時候，多和他玩，或餵他；孩子若不易入睡，則可以利用一些方法來安撫及幫助嬰兒放鬆，包括包裹、沐浴等方法，讓他容易入睡。

## 規律的生活作息

但切記不要完全依照大人所排定的時間表去安排孩子的作息時間，因為每個孩子的需求不太相同。有些孩子三個小時餵一餐，有些孩子可能間隔時間較長。最好先紀錄孩子平常作息的時間，再配合照顧者的需求逐漸調整。有了規律的作息，孩子自然吃的好、睡的飽，清醒的時候也有充分的精力和注意力和你玩，這也是孩子身心健康的基礎。此外，照顧的人也能在孩子該休息的時間得到充足的休息。因此早日協助嬰兒生活作息規律化是生命早期重要課題。

### 參考文獻：

1. 戴克邁 著。闕旭玲 譯。新手父母的一歲孩子。台北：城邦文化事業股份有限公司；2002。

