撰文◎本刊編輯　攝影◎周淙淇　設計◎簡國禮

4大方法助BB甜睡入夢

BB早上常常「扭眼瞓」，在晚上又不願入睡，令父母和BB在晚上也不能安睡。父母可以嘗試從選擇適當的BB寢室用品入手，製造良好睡眠環境，BB便可以一覺熟睡健康成長！

BB良好睡眠4大好處

陪月一站註冊護士黃佩霞姑娘指出BB有良好睡眠有以下的好處：

1 有助BB發育及生長

BB睡眠時，大腦會分泌促進生長的激素及荷爾蒙，有助BB發育和長高。

2 增強記憶力

良好睡眠可以提升BB的大腦發展，不但可提高記憶力，亦對BB日後學習有幫助。

3 消除疲勞

BB一天的活動量大，可以透過睡眠來放鬆肌肉，恢復體力。

4 穩定情緒

有良好睡眠的BB情緒亦會較穩定，不會容易發脾氣。

不同階段不同作息時間

年齡	所需睡眠時間
0-2個月	16-20小時
2-6個月	15-18小時
6-12個月	14-16小時
1至3歲	12-14小時
3至7歲	10-12小時

黃姑娘表示BB所需的睡眠時間因人而異，不可以一概而論，所以上述的圖表只供父母參考，父母可根據BB的情緒及生長情況判斷BB的睡眠時間是否足夠。

轉第52頁

陪月一站
註冊護士
黃佩霞姑娘
資料提供

打造安穩睡眠4大法

想BB有安穩的睡眠，發個甜美的夢兒，父母可以留意以下四大方法：

1 培養定時睡前習慣

初生BB不分日夜地睡覺，但BB在兩個月大後睡眠時間開始減少，父母便要為BB擬定睡眠時間表、培養睡前習慣，因而建立有規律的睡眠。睡前習慣可選擇餵奶、播放搖籃曲、調暗燈光、按摩或講故事等，讓BB得知那段時間需要睡眠。另外，BB在睡前的情緒不應有太大的起伏，因為會降低BB睡眠的意欲。如BB對洗澡感到興奮、不喜歡或會哭泣，父母便不宜選擇洗澡作為睡前活動。

2 舒適整潔的環境

BB睡眠的房間必需要空氣流通、溫度適中及保持乾淨，最好不要使用地毯，因為地毯較容易滋生細菌。此外，環境不應太靜或太嘈雜，因為太安靜的環境，當有突如其來的動靜，BB會感到害怕；相反太嘈雜的環境，會令BB不能入睡。另外，房間的燈光也要柔和或盡量調暗，家長亦可選擇關燈，幫助BB入睡。

3 選擇合適安全寢具

BB床：家長選購BB床時要留意床架油漆會否含鉛或甲醛，因為這兩樣物質影響BB的呼吸及神經系統。父母可以選擇能調較高低的床板，配合BB的生長。而床墊尺碼要大小適中配合床架，否則BB的手腳容易夾在空隙中，床褥亦不能太軟。

枕頭：選購枕頭時要小心，因為在BB學習翻身時，頸部可能不夠力由俯臥轉身成仰臥。如枕頭太軟，BB面部便會陷入枕頭，引致窒息。

被單：父母應選擇大小適中的被單，避免遮蓋BB的頭部以減低BB窒息的風險。

4 正確睡姿同樣重要

父母和BB可以同房但不可同床，避免父母翻身時壓傷BB，或被舖遮蓋BB面部，引致窒息。此外，黃姑娘指BB仰臥最為安全，側臥或俯睡都會增加猝死的風險。父母亦要注意BB的臉部及手是在被子外，而BB床上不應放置太多雜物，減低BB窒息的風險。

坊間流言一一解答

Q1：BB飲奶後要側睡？

A1：如果BB容易嘔奶，把BB放回BB床時可向右側躺一會，避免因嘔奶而嗆到，情況穩定後便可將BB轉為仰睡。

Q2：米袋可壓驚？

A2：米袋定驚並無科學根據，更容易造成意外。曾有一名媽媽在BB睡覺時放米袋在其胸前，希望BB能有安穩的睡眠，可是米袋移位使BB窒息死亡，所以BB睡覺時，父母千萬不要在他身上放上任何雜物。 Baby

模特兒・趙朗然小朋友

BB安全睡眠 有法寶

若果BB的睡眠寢具選擇失當，隨時可以令BB在睡眠時發生意外，要令BB睡得安心又放心，合適又安全的寢具絕不可少！

西班牙品牌Mama's Dear的Babyhome BB床欄（Bed Rail）的外型創新及具功能性，再配合鋁金屬結構及可洗之布料，為BB提供最安全的保護，既實用又美觀。(1)

Chicco的透氣枕頭以穿孔式結構設計，可以讓空氣自由流通，BB呼吸更暢順，保障BB安全，避免在睡覺時嘴巴和鼻子被覆蓋造成意外。(2)

產品提供・Mama's Dear(1)、Chicco(2)