

學分日夜 醒後「自動波」再睡 大覺瞓天光BB靠訓練

幫BB按摩
舒緩腸痛脹氣

1 雙手靜置

抱起BB讓其頭部輕倚在自己肩上，透過深呼吸與BB一起放鬆

2 水車法

把BB平躺，左右手（用全掌）輪流從上腹向下腹輕推到雙腳，每雙手各按6次

3 雙膝向上

將BB雙膝併攏，然後輕力推向肚子並停住，慢慢數到六再放回雙腳

4 日月法

左手為日，右手為月，左手先依順時針在BB腹部畫一個完整的圓形，當左手再畫至時針5點時拿起，然後右手同步依時針方向從10點畫到5點，畫半個圓形，共做6次

apple daily 66

根據國際睡眠基金會建議，剛出生到3個月大的新生兒，每日的睡眠時間為14至17小時，4至11個月大則要12至15小時，1、2歲的幼兒則需11至14小時。隨年紀長大，睡眠時間逐漸減少至成年人的7至9小時。

兒科專科醫生嚴德文表示，日間學的東西在睡覺時鞏固為記憶，睡得差會影響學習，亦會影響控制生長的褪黑素的分泌。他稱小朋友不肯睡或睡得很差有很多原因，初生至6個月大的孩子，可以因為肚餓而醒來，亦可能是因太多被或穿太多衣服而熱醒，但若經常醒來或睡得很差，便要提防是病患所致，例如持續鼻塞、夜咳及氣促等，可能是氣管敏感或鼻敏感所致，大一點的小朋友則可能受睡眠窒息症影響。

特約記者：張意宇

嚴德文稱，家長要了解小朋友的睡眠模式，特別是初生嬰兒，由淺層睡眠到深層睡眠的循環較短及較頻密，每次由深層轉到淺層睡眠時也會較易醒來，若小朋友習慣及知道要靠自己再次入睡，便不是問題，但若他們有一些特定的睡覺條件，例如如欲吐奶樽或搖搖才能入睡時，「睡到一半醒咗，冇乜嘢奶或者冇人抱就畀唔返」。

有睡意即放落床 按摩舒緩腸痛

嚴指，家長可以抱起BB哄睡覺，但在他有睡意而未睡着時放落床，讓他床上自行入睡，慢慢便能建立睡要靠自己習慣，就算半夜醒來不用依賴他人也可再次入睡。假如小朋友真的需要物件陪伴入睡，可改用小被或公仔代替奶樽及奶嘴。孩子4至5個月大便要開始睡

立規律，否則越大才訓練便越費勁。

本身是註冊護士的陪月一姑陳開陳雪蘭指出，BB每日睡得多但每次睡得很短，大約只有兩小時，直至4至6個月大才可連續睡6至8小時。所以BB半夜醒來是正常，但就可能引起BB不肯睡覺的錯覺。她稱，BB不清不白與夜，需由成人幫分擔，例如日間有環境聲音，到夜晚便應調暗燈光，環境亦要較靜，令孩子逐漸明白夜間要睡覺的作息規律。

另外，由於BB的器官未發育成熟，出現痙攣舉時便會因為絞腸痛而整晚扭計，若持續三周，每周有兩至三晚，每晚啼哭兩、三小時，便要懷疑是腸絞痛所致。她稱，問題一般在3、4個月大時便會自行痊癒，而適當的按摩可以舒緩BB不適。

扭計唔使抱 手掌當枕頭

【本報訊】有七、八年經驗的陪月一姑資深陪月員張來玉表示，BB扭計或不願睡，原因雖不外乎肚餓、谷大便、尿片濕等，若BB是抱抱，可把手掌放在BB後尾枕，讓他感覺有人照顧增加安全感。

順時針打圈掃風

張稱如抱起BB仍喊得好淒厲，又或把手指放在BB嘴仔旁邊立即吸吸，很大可能是肚餓，餵奶吃飽便可以再睡。有時奶後未落隔，「頂住會辛苦啲嚟」，所以要掃風，在背脊順時針打圈都有幫助。

另外，若BB習慣一喊便有人抱，便不肯自己獨自睡覺，故遇到BB扎扎醒哭喊扭計，未必便立即抱起，可以把手掌放在BB後尾枕，讓他感覺有人照顧，很多時也會收聲並慢慢入睡。若有需要抱起BB則應盡量放貼胸口前，令BB有安全感，平靜後便可放回床上。

張笑稱，BB夜晚不睡日間才睡，有時也沒有辦法，「我個仔都係咁」，這時便要一家人互相配合分時段照顧，例如上半夜由祖父互，下半夜則由爸爸媽媽接力，輪流出力就不會「全家都曉嘆」。

■特約記者張意宇

5 雙膝向上

再做一次雙膝向上動作

6 側臥放鬆法

如BB感緊張，手握拳頭，腳趾抓實，可用一隻手扶BB腰側，另一手輕拍BB另一方腰旁；或可輕觸BB手，同時輕拍其手臂，輕拍時可望著BB說「放鬆、放鬆」

資料來源：
陪月一姑陳開陳雪蘭