

第**2**招

讓寶寶睡過夜有訣竅

**觀察孩子是處在什麼狀態下，
然後順勢而為、漸次微調對孩子的回應，
最終達到我們所期望的目標！**

半夜兩點鐘，一個多月大女兒的哭聲把我從睡夢中吵醒；嬰兒飢餓時的號哭急促有力，讓人實在無法賴床，這時先生也被吵醒了，他抱起女兒輕輕地搖晃安撫；我則火速去沖泡奶粉，想著必須快快將奶瓶塞住女兒的口，耳根才得清淨。一會兒待我準備好，衝去沙發要接手女兒餵奶時，發現女兒竟然在先生懷裡又睡著了！

我先是感到錯愕，繼而偷笑起來！想著這倒是個好徵兆，女兒的睡意竟然可以壓過饑餓感，那當然是讓她繼續睡囉！

第 2 招 讓寶寶睡過夜有訣竅

自從那夜以後，半夜女兒哭聲響起，我不再急著起身去沖泡奶粉，而是先抱起女兒輕搖安撫；搖著搖著，女兒常常就邊哭邊又睡著了！不過有時她的饑餓感較強，安撫無效，我還是會沖泡奶粉餵她；我想生理時鐘是需要一點時間來調適，況且我也不忍心讓孩子因為挨餓而哭號不止；不過藉由我故意拖延一點時間，讓女兒「有機會」再睡著，明顯地她半夜邊哭邊睡的次數，漸漸多於喝奶的次數了！

又過了幾天，半夜女兒哭聲響起時，我則改為不再抱她起來，而是讓她繼續躺在嬰兒床，我只輕拍她，女兒就在哼哼唉唉中，又逐漸入睡了！

如此，儘量製造女兒有機會再入睡的策略下，兩個月大時，女兒已經可以穩定地睡過夜了！大約從午夜十二點一覺到次日上午十點鐘！半夜不必再起來餵奶，對新生兒的父母而言，真是一大福音！

後來女兒約莫在三個月大時，已經能在晚上十點喝完最後一餐，一覺睡到次日上午十點，連續睡了十二小時呢！這樣的作息，我們母女倆皆可一夜安眠到天亮！當時我猶如打了場勝仗般的歡喜欣慰！

怎麼看呢？

照顧嬰兒最痛苦的事，莫過於半夜起來餵奶了！多少新生兒父母經常兩眼掛著黑眼圈都是為此！因此能夠讓嬰兒儘快睡過夜，不必半夜起來喝奶，是所有父母的共同心願！

但是要搞定嬰兒，可不容易；**我的策略是：觀察孩子是處在什麼狀態下，然後順勢而為、漸次微調對孩子的回應，最終達到我們所期望的目標！**

首先是「**拖延戰術**」：就是稍微延緩沖泡奶粉的時間，這時成人也必須要先有心理預備，得忍耐一下嬰兒的哭泣；若無法忍耐，只想趕快泡好奶粉以塞住孩子的口，那就會功敗垂成了！當然也要視嬰兒的年齡而異；據觀察，嬰兒接近兩個月大，是調適的好時機；若太小，怕孩子的營養不足，成功的機率也較低。

使用「**拖延戰術**」數日之後，我再加一點小改變，就是「**維持原位**」策略：讓孩子繼續留在床上，不要抱起來；但要輕拍安撫他。我一向不主張任嬰兒哭泣不理，

第 2 招 讓寶寶睡過夜有訣竅

因爲人與世界的互動經驗，起始於嬰兒期與照料者的互動。嬰兒哭泣，通常是有所需求，若外界相應不理，這會給孩子負面的互動經驗；所以我雖是延緩餵奶，或是沒有抱起女兒，但卻不是不理她，而是仍然輕拍她，讓她有受到安撫的感覺；當然，在這段轉換期間內，若孩子仍是號哭不止，就表示真的餓了，成人還是要餵奶，以免把孩子給餓壞了！

在這樣有計畫地、漸次微調對孩子的回應後，孩子慢慢就一覺到天亮了！

另外，訓練嬰兒一覺到天明的過程，還有一些細節是父母不可不知的：

一，別讓孩子白天睡過多；許多父母常常抱怨，他們的嬰兒總是白天很愛睡，夜晚則瞪著大眼睛、精神奕奕地不肯睡覺。其實若要嬰兒夜晚睡得久，就不能讓他們白天睡太多囉！這雖是常識，但卻是許多人忽略的！當然，要嬰兒白天少睡點兒，那照顧者就得花一些時間逗弄他們；例如：到戶外散步啦、唸書給嬰兒聽啦、對

孩子唱唱歌啦、在床上做輕柔體操或按摩等等都是很好的活動；有些成人常常是一餵完奶、換好尿布，就又急著哄嬰兒入睡，如此，當然不能冀望嬰兒夜裡可以一覺到天明了！

女兒當年三個多月左右的作息是：一天喝四餐奶，也睡四次覺；白天每一次我讓她喝奶、換尿布、玩耍、活動等清醒時間，總要達一個半至兩小時，之後我才哄她睡覺；如此三回，到了晚上她就能集中睡眠從十點鐘一覺到次日十點鐘了！

另一個關鍵，則是自出生後，半夜給孩子餵奶時，應製造一種安靜的睡覺氣氛。千萬別燈火通明，只要微弱的柔光即可，而且此時也絕對不要逗弄嬰兒，讓孩子安靜地喝奶，安靜地再入睡；這是向孩子傳達一個信息：現在是睡覺時刻喔！讓孩子不知不覺中感受到白天與深夜的差別；這樣，嬰兒睡意強過飢餓的那一夜，便能早日來到！