

宝宝在家的一天生活

养成日常作息习惯对宝宝很有好处，有助于他们产生安全感。每个宝宝的需求各不相同，他们有着不同的睡眠、睡醒和喂食时间。您要能灵活响应宝宝的暗示，这一点对您和宝宝都很重要。您可以借助下文信息，帮助宝宝养成灵活的作息习惯。

我该如何知道宝宝是否饿了/累了/或想玩了？

宝宝天生具备沟通能力，会通过各种不同方式，把自己的需求告诉您。了解宝宝的暗示，确实能帮助您满足宝宝需求，并养成适合您和宝宝的理想作息习惯。本链接会指导您如何阅读宝宝的暗示和肢体语言。若您密切关注宝宝，您就会发现一些线索和模式，帮助您理解宝宝的需求。<https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/communicating/baby-cues>

宝宝需要多少睡眠？

在不同的生长发育阶段，宝宝的睡眠时间需求也各不相同。请使用育儿网络的睡眠指南，帮助您了解宝宝的睡眠需求。<https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/understanding-sleep/sleep-needs-for-babies>

我为什么需要养成睡眠作息？

稳定的睡眠作息，能让宝宝和父母的就寝时间更加平静和轻松。稳定的作息系指在每次睡觉前采用相同方式来重复一系列动作。调暗灯光，更换睡衣、睡袍，或准备专用毛毯或睡前玩具，是告诉宝宝现在到了睡眠时间的好办法。您可以在这里查阅更多有关宝宝睡眠作息的信息。确定睡眠作息后，尽量在每次小睡/就寝时坚持做同样的事。<https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/bedtime-routines>

我该如何辨别宝宝是不是累了？

熟悉宝宝的疲惫征兆，是养成作息习惯的最重要步骤之一。若您能辨别并响应这些疲惫征兆，您就能在宝宝困了的时候，把宝宝放下来睡觉或小睡。若您没有察觉这些疲惫征兆，宝宝就会受到过度刺激或过度疲惫，而且您也会发现更难安抚宝宝。留意宝宝的这些表现，比如揉眼睛、看着远方、发脾气、不想玩耍或转移目光。本资源能帮助您察觉疲惫征兆，指导您让宝宝放松下来准备时间。<https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/understanding-sleep/tired-signs>

出生后头几个月内，宝宝生长发育速度极快，这也意味着宝宝的需求和作息也在发生变化。不要确定具体时间，因为这会因宝宝的年龄和喜好而发生变化；相反，您可以考虑宝宝在睡眠和睡醒时间方面的作息习惯，包括喂食、打嗝和更换尿布、运动游戏，然后让宝宝放松下来准备睡觉。宝宝一天内需要小睡两或三次，所以要一直重复这个循环，直至宝宝在晚上呼呼大睡。这种成长和学习经历非常累人，所以请善待自己和宝宝，留意宝宝的暗示，一切顺其自然。





睡醒时间

宝宝睡醒后，用亲切的笑容和温柔的声音来迎接宝宝，告诉宝宝您很高兴看到他们醒来，然后拥抱宝宝。

宝宝可能需要马上更换尿布。这时候最好给宝宝唱首歌或讲个故事。宝宝喜欢听到您的声音，所以要跟宝宝说您现在正在做些什么。

宝宝通常会在睡醒后感到肚子饿了（有些宝宝可能想先玩一会），此时牛奶或食物（对于那些喂养固态食物的宝宝而言）就是很好的能量补充来源。有些宝宝喜欢吃些点心，还有一些宝宝的食物/牛奶喂养时间间隔更长。留意宝宝的饥饿征兆，比如吮吸、把头转向乳房或奶瓶、手指着食物或奶瓶、焦躁不安、哭闹、吮吸拳头或精神不振。这些是在告诉您，该给宝宝喂食了。

玩耍时间

宝宝往往在睡醒和喂食后精力最为旺盛，所以现在到了您和宝宝玩耍的理想时间。宝宝喜欢一对一互动，所以要在一天的计划里安排这种互动。

和宝宝做一些身体游戏。对于较小的宝宝，俯卧是增强核心力量的好办法。对于较大的宝宝，拉着宝宝站起来或爬行则有利于增强肌肉力量，练习平衡和协调能力。请查阅我们的婴儿活动卡，了解更多活动创意。

维生素D对宝宝很重要，因此要安排一些户外时间。这可以是坐在户外电子上、推着婴儿车带宝宝出去散步，或只是带着宝宝在花园里玩耍。

临近下一个小睡时间时，宝宝可能适合一些比较安静的游戏。这时候适合和宝宝一起阅读、玩感官游戏或玩一些安静的玩具。

宝宝会通过眼神交流、微笑、能够控制自己的身体动作、在您说话时盯着您看、摆弄玩具/书籍和大笑，向您表明他们现在想要运动游戏了。如果宝宝开始分心、看向别处、显得不大协调、开始过度活跃或出现其他疲惫征兆，这是在告诉您他们需要休息，或快到了睡觉时间。

放松下来，准备小睡或睡觉

留意宝宝的疲惫征兆，开始您的睡眠作息。如果洗澡能让宝宝放松下来，那么这可以成为夜间睡眠作息的良好开端。告诉宝宝您看到了什么，‘你看起来很累了，我都看到你揉眼睛了’。妈妈/爸爸会陪你一起睡觉，我们来唱首摇篮曲吧。’保持平静，坚持睡眠时间作息方式，这有助于平稳宝宝情绪，帮助他们把这种作息习惯与放松和准备睡觉联系在一起。

