宝宝频繁夜醒、夜啼的原因及处理方法

文/蔚梓涵



[内容提要] 宝宝的夜间睡眠时间及质量与其身心发育息息相关，但很多宝宝可能因为饿了、做梦或环境因素，或是中途睡醒了出现频繁夜醒、夜啼。宝爸宝妈们需找准宝宝频繁夜醒、夜间啼哭的原因，通过创造舒适安静的睡眠环境、改变哄睡方法等使宝宝的睡眠恢复正常。

每个能睡整觉的宝宝，都是妈妈的天使，宝宝睡得好，妈妈才能休息得好，第二天才能更加精神百倍的投入工作，也会有更好的心情来照顾宝宝。然而现实总是很残酷，能够自己一觉睡到大天亮的天使宝宝太少了，许多妈妈都在疯狂吐槽自家的小恶魔。那么，宝宝频繁夜醒、夜啼究竟是怎么回事呢？本文就频繁夜醒、夜啼的常见原因及处理方法进行探讨。

一、何为频繁夜醒？

通常来说，入夜后在每一次睡眠周期交替的时间点醒来，且难以再次自行入睡，即称之为频繁夜醒。1岁之内宝宝的睡眠周期为45 min左右，实际个案中常见的睡眠周期为30 min ~ 1 h。

二、宝宝频繁夜醒的原因

（一）常见原因

宝宝夜醒大多发生在0 ~ 3岁，其中1岁之内的宝宝夜醒次数会更多。然而造成宝宝夜醒的原因众多，如饿了、尿不湿不适感、温度、湿度不合适等。

（1）饥饿：对于小月龄的宝宝来说，频繁夜醒吃奶是绝对的生理需求。但是对于4 ~ 6个月的宝宝来说，夜间可以不再需要吃奶了，最迟到宝宝9个月，生理上完全不再需要夜奶。

（2）飞速增长期：宝宝1岁之内会经历很多次飞速生长期，他们会特别饥饿，会在浅睡眠阶段醒来大吃一顿。夜醒吃奶是宝宝飞速生长期的正常现象，且较为短暂，通常会持续4 ~ 5 d。婴儿的飞速生长期一般出现在3个阶段：2 ~ 3周龄、6周龄左右、3月龄，这个阶段正常给婴儿多次喂奶即可，不需额外补充其他液体。婴儿出生6个月前，无论是母乳喂养还是奶粉喂养，都不需要额外补充水份。如果飞速生长期持续超过5 d，需就医检查。

（3）大脑飞速发展期：有研究显示，宝宝在20月龄之前会经历10次大脑发育飞跃期，分别在第5、8、12、15、23、34、42、51、60、71周。这些时期神经系统的发育和改变可能会使宝宝焦躁不安、哭闹增多、变得粘人，睡眠和食欲都会受到影响。

（4）分离焦虑：宝宝产生分离焦虑的表现为：只要看不见家长就哭闹，变得特别黏人，分离焦虑一般在宝宝6 ~ 8个月时开始出现，10个月 ~ 1.5岁时达到顶峰，1.5 ~ 2岁会慢慢消失，它是宝宝成长过程中的一个必经阶段。分离焦虑也会对宝宝的睡眠产生影响，尤其是如果家里发生了一些重大变化，如妈妈去上班、搬新家等，会让宝宝更加黏人，睡觉也会不踏实，家长要耐心安抚。

（5）做梦惊醒：宝宝还有可能因为做梦而惊醒，这时家长可以拥抱安抚他，让他安定下来，以便再次入睡。

（6）尿不湿不适感：有些宝宝对卫生要求会高一些，尿了或尿不湿尿满，造成衣裤湿了，就会醒来，但这种情况下，一般换好干爽的尿布湿和衣裤后可自行继续入睡。

（7）温度、湿度不适感：在秋冬季节尤其明显，很多家庭开暖气，造成空气干燥，宝宝的鼻子会感到不舒服，导致夜醒。因此，夜间有个舒适的温度和湿度能让宝宝睡眠更安稳，建议家里准备一个检测湿度、温度的仪器，以便适时调整室内温、湿度。

（8）有声音或光线干扰：宝宝需要一个温暖、舒适、安静的睡眠环境，宝宝睡着后要拉好窗帘、关灯（可以留一台小夜灯）、保持安静。最好不要让宝宝和家长睡一张床，大人的活动（翻身、手机亮光）会打扰宝宝睡觉，让他单独睡婴儿床是更好的选择。

（9）穿盖太多或太少，宝宝觉得热或冷：家长可以摸摸宝宝的颈部、背部，温热说明温度合适。如果后背发烫甚至有汗，说明他热了，如果后背发凉，那就是冷了。一般来说，只要室内温度适宜，让宝宝穿厚度合适的睡袋睡觉即可，被子容易滑落着凉。美国儿科学会建议，不要在不满 1 岁宝宝的婴儿床里放毯子、被子之类的物品，以免发生窒息风险。

（10）白天睡太多：婴幼儿的觉比较多，也没有什么自我控制意识，平时玩累了、困了就直接睡了，不会分时间或地点。如果白天的时候睡的时间较长，晚上精力就会比较充沛，感觉不到困意，就会频繁夜醒。

（二）疾病因素

如果宝宝出现频繁夜醒，甚至表现出烦躁、哭闹等不良反应，那么家长们就要考虑宝宝是否患有疾病。

（1）肠绞痛：肠绞痛主要的表现就是反复的哭闹，许多有肠绞痛的宝宝会在每天的同一时间哭泣，常见于下午 2 ~ 3 点之后或晚上，可持续几小时，也可阵发性发作。哭时会放屁，蹬着双腿，并且身体痛苦地扭来扭去。家长平时应正确喂奶，包括规律饮食、更换配方奶粉、拍嗝等，哭闹时可让他趴在家长的大腿上，肚子压在上面，以缓解肠绞痛。

（2）缺乏维生素：宝宝睡眠质量不好经常夜醒，很可能是宝宝缺乏维生素 D 和维生素 B_1。宝宝身体缺乏这两种维生素时会导致身体色氨酸不足，色氨酸不足会紊乱宝宝的睡眠神经，导致宝宝睡不踏实，经常夜醒。

（3）鼻塞：宝宝鼻子有鼻痂阻塞，或者其他情况如鼻窦炎、感冒等情况引起的鼻塞，也是造成宝宝夜醒的原因。

（4）消化不良：宝宝的消化功能尚不完善，对食物的消化能力较弱，家长在喂奶中途和喂完奶之后需将宝宝竖着抱 30 min，头趴在成人肩头，用手轻拍他的背部，五指隆起，手掌中空，从下至上轻轻拍背，直至拍出隔。如果宝宝吞入的空气不多，拍背之后不一定会打饱嗝，家长不必一直拍到打嗝为止。

（5）中耳炎：哺乳期的宝宝特别容易呛奶，奶液经宝宝的咽鼓管逆流入中耳，可引发急性化脓性中耳炎，中耳炎会让宝宝耳痛、发烧。若宝宝烦躁不安、抓耳挠腮、夜醒哭闹不止，可能患有中耳炎。

（6）湿疹：湿疹宝宝的皮肤会出现泛红、脱皮、瘙痒等，夜晚睡觉时，宝宝的注意力比较集中，对瘙痒的关注度就更加敏感，从而导致夜醒。

（7）出牙期疼痛：牙疼是宝宝夜间不安分的最大原因之一。宝宝出牙期间往往会有睡不安稳的现象，需细心观察和判断。

（三）睡眠规律的宝宝突然频繁夜醒的原因

睡眠规律的宝宝突然频繁夜醒，宝宝应该是正在经历“睡眠倒退”。“睡眠倒退”是睡眠科学领域很常见的一个现象，指原来有较长连续睡眠的婴儿，小睡缩短、夜醒增多、不易安抚，对抱睡和奶睡的依赖增加。睡眠倒退不是孩子的身体出现了问题，主要是由大脑发育、大运动发展等因素引起的，一般持续 2 ~ 6 周，若家长没有及时注意，易引起长期的行为习惯。

三、宝宝频繁夜醒的处理方法

宝宝夜醒最让爸爸妈妈头疼，要减少宝宝的夜醒次数，就要善于引导宝宝入睡。宝宝入睡的最基本条件就是创造舒适安静的睡眠环境。

（1）识别宝宝的疲劳信号。当宝宝出现揉眼睛、搓耳朵、变烦躁、打哈欠等反应时，说明他困了，家长要在宝宝犯困又不太累的时候哄他睡觉。

（2）培养睡前仪式。可尝试给宝宝一个固定的睡眠暗示，形成睡觉前的小仪式。比如睡前给宝宝洗一个热水澡，接着在昏暗的房间里喂奶，配合播放一些小夜曲或摇篮曲，或在床上轻拥宝宝，给他讲故事等，让他慢慢进入睡眠状态。

（3）建立规律生物钟。每晚按时睡觉可以让宝宝的生物钟更加有序。建议在每晚固定时间引导宝宝入睡，形成睡觉规律，宝宝睡觉会更加安稳，夜醒次数也会减少。

（4）教会宝宝识别昼夜。宝宝 2 周时就可以开始引导他区分昼夜，在宝宝白天清醒的状态下，多跟他玩耍和交流，但宝宝在夜里醒来时就不要跟他玩耍或说话了，同时宝爸宝妈要注意保持灯光昏暗、说话声音轻柔，让宝宝自行入睡。

（5）选择舒适的衣服。每个宝宝睡觉的时候穿的都不一样，很多小月龄宝宝喜欢被裹得紧紧的睡，大月龄的宝宝则喜欢穿的宽松点睡觉。通常，可以

让宝宝白天穿得宽松点，晚上裹得紧点，让宝宝把睡觉和裹得紧建立起联系。

（6）太热或太冷都会让宝宝焦躁不安。爸爸妈妈们要根据室内温度和宝宝的睡眠习惯调整被子的厚度，敏感体质的宝宝最好选择全棉的衣、被。

（7）保持室内安静。大多数宝宝都不会对无关的声音敏感，因此不必刻意创造出完全无声的环境。但有些宝宝对突然的响声很敏感，容易被惊醒，如门轴声、狗叫、手机响音等，家长可给门轴和嘎嘎作响的婴儿床弹簧上点油，把狗狗赶到外面，手机调成静音。

（8）保持卧室昏暗。如果宝宝对光线特别敏感，建议关闭卧室灯或把灯光调暗，用遮光板 / 窗帘遮住清晨阳光。

（9）用特定声音伴随入眠。一些重复、单调的声音可以让宝宝平静入眠，称作为白噪音（用以掩盖令人心烦的杂音）。睡觉时，可以给宝宝播放一些瀑布或者海洋的声音，或者各类催眠曲。

（10）妈妈的味道。如果宝宝有分离焦虑，可以试着在摇篮或婴儿床里放一件妈妈的睡衣、留一块妈妈的乳垫等，让宝宝感觉到妈妈的陪伴。

（11）睡前吃饱（但不能吃太多）。6 个月以上的宝宝睡前吃 1 ~ 2勺辅食，也许能让他多睡 1 ~ 2 h。

（12）清理鼻塞。鼻塞是宝宝夜间频繁醒来的普遍原因，家里一定要准备 4 样东西：棉签、夹宝宝鼻屎的小夹子、通鼻膏、滴鼻剂，以便清除鼻塞物，使其呼吸顺畅。

（13）缓解出牙不适感 。从枕下潮湿，脸颊下巴流口水，肿胀的牙龈，低烧等，都可以推断出长牙是夜奶频繁的罪魁祸首。妈妈可以用干净的手指轻柔地摩擦宝宝的牙龈，也可以让宝宝嚼些清凉的东西，不仅有助于舒缓发炎的牙龈，还能转移宝宝的注意力。

（14）及时更换尿不湿。建议在喂奶前给宝宝更换干净的尿不湿，因为宝宝很可能在喂奶时或者喂奶后睡着。如果使用布尿布，建议在入睡前放 2 ~ 3 层尿布，可减少潮湿对宝宝的刺激。

四、常见问题

（一）缺钙会导致夜醒吗？

缺钙只是导致宝宝夜醒的原因之一，还有很多其它的因素也会影响到宝宝的睡眠。钙质对宝宝的身体很重要，它不但可以保证宝宝的骨骼健康，还能抑制大脑植物神经的兴奋性。如果宝宝缺钙，会导致植物神经变得异常兴奋，从而导致宝宝睡眠质量不佳，容易夜醒。

（二）夜醒是否需要喂奶？

宝宝一旦夜醒甚至哭闹，妈妈们手足无措，往往采用最简单的“止哭”招数，即给宝宝喂奶。夜奶虽然能满足宝宝吃奶的需求，但却不能过于频繁，因为频繁夜奶会让宝宝吃得过饱，反而更难以入眠。宝妈要根据宝宝的月龄大小来选择合理的夜奶次数：（1）0 ~ 3 月龄：新生儿哺乳没有昼夜之别，在宝宝饥饿时或者想要吃奶时，宝妈就应该喂奶，不过 2 次喂奶时间最好间隔 3 h 左右；（2）2 ~ 3 月龄：宝宝对奶水的需求量有所增加，如果在睡前给宝宝喂足奶，夜醒后可根据实际情况喂 1 ~ 2 次奶；（3）4 ~ 7 月龄：宝宝夜醒后最多喂奶 1 次，但是宝妈在喂奶前不妨先轻抚宝宝的额头或轻拍宝宝的肩部，等宝宝情绪安稳后也许能再次入睡。（4）8 月龄以上：宝宝可以考虑断奶，宝宝夜醒后不建议喂奶，先不要考虑是否饿了，宝妈可以参照以上方法安抚宝宝，并留意宝宝是否出现生病等异常情况。宝宝可能因为大脑以及大运动的发育而导致频繁夜醒，并不一定是饥饿所致，过度喂养反而可能让孩子睡眠不安。

五、什么是夜啼？

所谓夜啼是指小儿不明原因的入夜啼哭不安，或者每夜定时哭，一不小心就哭到天亮。这种情况可持续相当长的一段时间，多见于新生儿及婴儿。

六、宝宝夜啼的原因

（一）体内生物钟

人体内的生物钟按照 24.5 h 的周期运作，因为地球时间是 24 h，所以按照生物钟原有周期，时间差会越来越大，慢慢就会昼夜颠倒。人体生物钟有重启功能，每天在太阳光的刺激下重启，开始新的一天。但新生儿无法区分昼夜，所以他们会隔几个小时醒来，用哭声提醒父母。满月后婴儿的生物钟才开始起作用，但最开始他们的生物钟不能配合地球时间，而且无法掌握重启功能，需要父母不断辅助练习。

（二）哄睡习惯不当

宝宝会养成睡觉惯性，每次醒来哭闹时都要用同样的哄睡习惯。不当的哄睡习惯不仅让父母疲惫，也会让孩子再次入睡困难。宝宝夜啼会随着成长自然消失，有部分宝宝随着年龄增长，半夜不再醒来哭闹，但还有一部分宝宝会持续哭闹，甚至变得入睡困难，因而改善宝宝夜啼，需要父母行动，而不是忍耐。

七、宝宝夜啼的处理方法

（一）制定合理安睡日程表

很多宝宝半夜醒来哭是因为体内生物钟还没养成规律，因而父母在孩子满月后，就要慢慢训练他配

合地球时间，简单来说就是让他习惯“日出而作，日落而息。”经过训练，宝宝体内生物钟会慢慢形成规律，晚上频繁醒来哭闹的情况就会减少。

制定安睡日程表，要注意以下4点：（1）每个宝宝睡眠时间都不一样，也没有固定标准，父母要摸索自家宝宝特有的睡眠周期，合理安排。（2）要改变宝宝作息习惯，让宝宝早睡早起，最初宝宝肯定会不情愿哭闹，此时父母不要因为哭闹就心软，要坚持至少实行一周新的安睡日程表。坚持一周后，宝宝睡眠特点就会显示出来，再根据宝宝睡眠特点适当调整日程表，使其更适合宝宝。（3）选择宝宝身体状况好的时候实行，父母准备实行新的安睡日程表前，要先保证宝宝身体健康，且没有特殊状况发生。如果宝宝身体不舒服，晚上容易闹觉，就没办法顺利实行新的日程表，或者碰上出去旅行、回老家，这些外在因素都会影响宝宝安睡。（4）遵守“白天明亮热闹，夜晚昏暗安静”的基本要求，父母不要让宝宝在明亮的房间睡觉，晚上睡觉把灯关掉，给宝宝营造一种天黑关灯的睡觉气氛。早上醒来拉开窗帘，让宝宝感受到光线，借此唤醒体内生物钟，让他知道起床时间到了。起床后，尽量把宝宝带离卧室，通过给他换衣服、洗脸等起床仪式，让他知道天亮起床的规律。

（二）改变哄睡方法

很多父母哄睡方法不当或过于麻烦，如“抱睡、摇晃睡”，父母可能觉得还算轻松。但如果宝宝半夜醒来，大哭大闹，需要再次哄睡时，父母出于身体疲惫可能会敷衍地哄睡宝宝，但宝宝会生气“不是这样的，这样不对，”从而大哭大闹，失去睡意。因而父母尽量在宝宝小月龄时，改变哄睡方法，减轻负担，从而减少宝宝哭闹。

不同类型宝宝的哄睡方法：（1）留恋母乳型。留恋母乳型是把母乳作为催眠道具的宝宝。如奶睡或断奶后摸妈妈的乳房，针对此类宝宝，父母可以给宝宝准备一个代替妈妈乳房的催眠道具，如柔软毛巾、专门的安抚娃娃。在宝宝犯困时，把催眠道具递给他，然后轻拍宝宝，告诉他“该睡觉了”，久而久之，当宝宝把催眠道具与要睡觉联系起来后，只要妈妈拿给他催眠道具，他就知道要睡觉了。（2）声光敏感型。这种类型的宝宝通常睡眠浅，一点声音或光亮就会把他们吵醒。针对这类型宝宝，睡前尽量保持环境安静，小夜灯也尽量关闭，给宝宝营造安心睡觉的气氛。妈妈要注意陪在宝宝身边，当他被意外惊醒时，妈妈及时安抚，宝宝就能很快再次入睡，妈妈的安抚尽量简单，如拍拍、亲亲。（3）吸引妈妈注意型。这种类型的宝宝睡前通常比较活跃，如骑到父母身上、拍打父母，期望父母给出回应。因而父母可以“装睡”，放大呼吸声音，强调“爸妈都睡着了”，当宝宝得不到回应，无人理会时，他也会不知不觉睡着。（4）入睡很快，但半夜突然开始哭型（2岁以上）。这种类型的宝宝很好哄睡，但半夜醒来哭闹的宝宝，多半是白天没有得到父母足够关注。因而睡前，父母要多给孩子肌肤接触，多点亲密时间。对于大月龄的宝宝，可以试试睡前检阅式道晚安，如让他对玩偶、玩具等道晚安，在道晚安的过程中，孩子心里马上要睡觉的意识就会加强。

虽然宝宝类型不同，但妈妈们考虑哄睡方法时，一定要记得“宝宝安心、妈妈轻松”，不要让哄睡变成负担。如果父母决定改变原有哄睡方法，一定要坚持下去，不能因为宝宝哭闹就放弃。另外，新的哄睡方法先从白天开始，慢慢过渡到夜晚，不要操之过急。

一般而言，频繁夜醒、夜间啼哭不会持续很长的时间，妈妈们无需焦虑。只要找准原因，通过精心的护理，宝宝的睡眠很快就会恢复正常。睡眠对宝宝的生长发育至关重要，如果是持续的频繁夜醒、夜间啼哭，并且找不到原因，建议妈妈们及时带宝宝到医院就诊。