

FEATURE

# 寶貝 請好好自己睡



根據非正式統計，香港爸媽愈來愈多跟孩子同房甚或同牀睡覺。孩子晚上變身樹熊，可憐爸媽犧牲了睡眠質素，換來一雙熊貓眼。

正所謂「有頭髮邊個想做癩痢？」好不容易騰空一間房給孩子，買來他心儀的小童牀，鋪上他最愛的卡通牀單，只是每逢夜深，孩子還老是會哭着找爸媽，從睡魔中強行把你奪過來。你稍微意志薄弱，為求息事寧人，把孩子抱上你的雙人牀，重會睡魔去。自此，房間準備好了，孩子卻還是睡在你的牀上。這是很多爸媽們的寫照。

有臨牀心理學家形容同睡是「萬惡之首」，這說法或許略嫌誇張，但事實是，對於有分離焦慮的孩子，戒掉同睡，逾半的焦慮徵狀會不藥而癒。而這個事關重大的生活習慣，原來早在嬰兒期已經要好好建立了。

撰文：陳琴詩 攝影：周耀恩、譚志榮

## 為什麼不讓孩子獨睡？



「因為晚晚要起身十次八次，十度寒冬下比死更難受！」  
—— Amy



「阿仔最鍾意踢被又翻翻，讓他獨睡，碌蓉牀撞傷頭點算？」  
—— Fennex



「Charlie習慣踢被，不替她蓋被就會流鼻水……好了好了，其實是我自己都想晚晚竊住她。」  
—— Polly



「因為阿仔細時未執房，大小小時又有細佬仔，老師說暫不能分房，否則哥哥會覺得爸媽為了細佬不要他。」  
—— Doris

自問個性尚算平和，特別是面對家中兩位小公主，我甚少扯高嗓門大吵大罵。唯一一次，是女兒三歲多時，我們準備把她轉移到她自己的小房間睡覺。這孩子竟然一連幾星期在深夜上演「大龍鳳」，哭着要我陪她睡在她的小牀上。我又累又怒，情緒完全失控，半夢半醒間試過把她丟出大廳梳化上，怒吼着「你再喊，小心警察叔叔上來拉你！」

把這段不堪經歷告訴衛生署總計劃主任（親職計劃）兼臨牀心理學家歐葉麗賢，她安慰我說：「這其實是親職教育裏很普遍的問題，問題的核心，在於大部分家長都沒意識到，孩子遲早都要自己睡……」

此話何解呢？

歐太故弄玄虛的拋出兩條問題：「女兒很小的時候，你都愛抱着她哄她入睡嗎？即使她稍為長大了一點，你還是每晚坐在牀邊陪她，直至她呼呼睡去為止？」

我答：是的，就像大部分父母一樣。但那又如何？

她笑說，「就是因為這些不良習慣，令

孩子無法好好獨自睡覺。」

## 趕在孩子睡着前離開

「寶寶三個月大起已開始懂得分晝夜，這就是建立睡眠常規的好時機。這階段，很多爸媽都愛抱着寶寶在懷中輕搖、輕拍或步行來哄他入睡，待寶寶熟睡後才把他放回嬰兒牀上，驟看好像並無不妥，但其實這會令嬰兒把擁抱和睡覺聯想起來，他習慣了在爸媽懷中睡去，半夜醒來，也當然要找爸媽抱着哄睡才行。」

今天的果源自昔日的因，難怪歐太屢次重申，抱着嬰兒入睡是不智的做法，「爸媽應盡可能在寶寶開始有睡意或之前便把他放回嬰兒牀，道晚安後離開，讓他自己漸漸進入夢鄉。這個睡眠常規，愈早建立愈好。如果能持之以恆，一般情況下，不消一星期，嬰兒的睡眠常規便大致建立。」

當爸媽的，幾乎都有自討苦吃的經驗。這當中還有一個重要的啟示，「別問我幾多歲的孩子才可以或應該獨自睡覺，這

## 逾六成爸媽嘆孩子難眠

事實上，受孩子睡眠問題困擾的爸爸媽媽，肯定不是少數。中文大學於07/08年間，進行了首個全球大型嬰兒睡眠問卷調查，收集了三萬個年齡介乎零至三歲、來自十六個國家的嬰幼兒睡眠資料。結果發現，1,049個香港嬰兒樣本中，有24%的香港媽媽覺得令寶寶入睡有困難，高於其他亞洲國家（22%），更遠高於歐美國家（14%）。此外，也有67%香港媽媽認為自己寶寶有睡眠問題，當中包括半夜頻醒後難以入睡。

臨牀心理學家鄧凱詩，亦正努力為女兒建立睡眠常規，她的女兒已二十一個月大，弟弟將於今年五月出世。如同很多父母一樣，她一心希望在兒子出世前讓女兒轉到另一間房獨睡，牀都預備好了，但女兒還是習慣半夜起來找爸媽。

鄧凱詩笑說：「這其實有少少關乎我兩夫婦的問題……」原來有段期間，女兒半夜醒來，兩夫婦不敵睡魔，索性把女兒抱到大人牀，睡在夫婦中間。自此女兒好像都慣了藉着爸媽睡，半夜一定醒來要「過牀」。

歐葉麗賢說：「在建立睡眠常規時，大部分父母失敗的原因，都是抵不住孩子半夜的吵鬧和哭喊。事實上，若寶寶不是因為肚餓、身體不適或尿濕而醒來哭鬧，而你卻急不及待地去安撫他，甚至與他嬉戲，非但不能使他安靜下來，反而會令寶寶晚上醒來的時間增長。」

鄧凱詩是過來人，更明白很多父母會因着不同的問題而選擇跟孩子同房或同牀睡覺，如怕孩子踢被、孩子怕黑怕鬼等等，但客觀一點想想，這些問題其實也不難處理，只要為孩子穿厚一點、加蓋夜燈就成。「很多小朋友都會怕鬼，這是因為他們未分得清幻想與現實。爸媽可盡量減低孩子接觸鬼怪的機會，然後開始慢慢教他分辨幻想與現實，待孩子慢慢長大，這情況很快便會消失。」

## 獨睡減焦慮

問題既然不難處理，但為何那麼多爸媽即使家裏空間不缺，卻還是選擇跟孩子同房甚至同牀？因為懶？因怕麻煩？說到底，或許是大家都認為，同睡根本沒什麼大不了，孩子反而可以熟睡一點，至於大人嘛？早上起來總是周身骨痛、精神萎靡，但反正習慣了，也就繼續捱……

實情真是如此嗎？

經常接觸兒童情緒病個案的臨牀心理學家施敏珊，卻從另一角度看事情，歸納多年的臨牀經驗，她有這樣的總結：「同睡是萬惡之首。」

施敏珊解釋：「有研究顯示，十個有焦慮症的孩子中，差不多八個是和父母同睡的。只要孩子甩掉同睡的習慣，超過一半的個案，其半數焦慮徵狀會不藥而癒。」

患分離焦慮症（Separate Anxiety Disorder）的孩子，會被非理性的擔憂困擾，覺得他們或照顧者會因分開而發生危險。其他症狀還包括預期與照顧者分開而感憂慮、因與照顧者分開而產生不安和強烈的情緒反應如哭泣、叫喊、糾纏不放等。施敏珊說：「兒童有某程度的分離焦慮是正常的，只是當焦慮開始妨礙日常生活，才需專業治療。而同睡是分離焦慮的核心症狀，據我的經驗，消除同睡習慣後，總可廣泛地改善其他分離焦慮症狀。」

她舉出曾經接觸的個案作例，四歲的女孩晚上總要媽媽長時間擁抱着才肯入睡。好不容易睡着了，媽媽抽身離去，但女兒一旦半夜醒來，發現獨睡，便會不顧一切的跳上父母的牀上，因此令到全家人都「無覺好馴」。夫婦曾無數次耐心勸誘女兒要好好自己睡，但最終還是不敵其「恐慌性哭叫兩小時」後於心不忍而投降。

施敏珊說，「兒童三歲後仍與父母同睡，也不一定是臨牀問題，因為大部分孩子會應要求願意獨睡的。但是，若孩子像上述女孩般要同睡才可減輕憂慮和恐慌，便是焦慮問題的徵兆了。」



睡前的靜態活動，有助孩子建立健康的睡眠常規。

### 孩子獨睡前的準備

如果你已行錯第一步，現在想把孩子由你的房間移師到他自己的房間，有些事半功倍是省不得的，這是綜合專家們的點子：

- ① 告訴孩子他已經「大個仔大個女」，終於可以擁有自己的空間，用來擺放他最心愛的東西，讓他感覺這是「長大」的「好處」。
- ② 讓他參與房間的設計和佈置，和他一起選購單人牀、被枕、夜燈等，增加他對睡房的歸屬感。
- ③ 在白天時開始製造多些獨處機會給孩子，例如趁你在客廳晾衣時，讓他在房間玩玩具，令他慢慢適應獨處。
- ④ 建立就寢前的私密時光，可以是睡前故事、聽音樂等。小一些的寶寶可以進行睡前按摩。這些都適宜在他的小睡牀上進行，而非在爸媽牀上講完故事，然後讓他獨自回房睡覺。



很多年輕夫婦都不介意與孩子同房甚至同床，像仍在坐月的媽媽Doris，房中便放有三張床，可容納一家四口。

根本打從一開始便要發生了。」

好吧，但時間不能倒流嘛……對於每晚正身陷「苦難」中的爸媽，如何修正才是大問題。這裏頭第一個會想到的，往往是「怎麼能令孩子一覺睡天光呢？只要他半夜不醒來，那就不會吵着要爸媽了……」

## 半夜醒來屬正常

記得那段「大龍鳳」經歷，我倆口子為了確保女兒「一覺睡天光」，曾更換過牀單被舖、調校過房間的燈光、加裝過遮光簾、試過無數款式的睡衣睡袍，房間裏所有物件都曾被懷疑是半夜弄醒女兒的「元兇」，當然，到最後全都被判「無罪釋放」。

身兼亞太區兒科睡眠協會副主席的中文大學兒科學系教授李民瞻解釋：「我們每晚的睡眠周期可分為淺睡期、深層睡眠等不同階段。在深層睡眠期，呼吸節奏會較為穩定，即使有較大的間雜聲甚或被他人推移，我們都不容易醒來。相反在淺睡期，可能街上的車聲又或旁人的腳步聲，都會把我們吵醒。」

但問題是，小孩醒來的次數好像都比大人頻密？

「那是因為兩者的睡眠周期長短有異，一般而言，成人的睡眠周期約為兩至三小時，即一晚大概會經歷四至五次淺睡期。但幼兒的睡眠周期則較短，約一個半小時便經歷了一個周期，故淺睡的時間也較成人多。」

言下之意，孩子半夜醒來，是理所當然的事情。也就是說，撇開中耳炎或睡眠窒息症等病患因素，一個經常半夜醒來找爸媽的孩子，與環境因素或健康狀況，未必有關。

「所以說，半夜醒來不是問題，問題是，孩子醒來後，能否自我撫慰，亦即不用其他人的安慰，自己都可以再入睡。」這裏頭當然又涉及一些教養技巧。

## 給孩子學習自我安撫

負責親職教育、經常為苦惱中的媽媽們獻計的歐葉麗賢說：「要讓孩子學習安撫自己，關鍵在於爸媽能否給予他們學習的機會。半夜聽見孩子的哭聲，我們其實可嘗試等一會兒才回應他，而不用急着一支箭把他擁入懷中。」

以下是歐太的建議，值得爸媽們思考：

**方法一：**先別急着去哄寶寶，因為寶寶可能只需數分鐘時間便會自動安靜下來，慢慢再入睡。除非過了五分鐘，他仍在放聲大哭，便可回到他身邊，但毋須把他抱起。嘗試花一分鐘時間安撫他，然後離去。用意是讓他知道你是關注他的，在他有需要時，隨時會在他的身旁照顧他。如果寶寶仍繼續哭，那便要再等比較長的時間，才回到寶寶身邊，然後重複剛才的處理方法。這個方法並不鼓勵你留下來陪着他。

**方法二：**若你因環境所限而需與寶寶同房，

即把嬰兒牀放在自己牀邊；又或是對寶寶放心不下，可用這個方法。當孩子醒來時，你可在附近的牀上假裝睡着，讓孩子以為你是陪着他睡，直到孩子再入睡為止。除非看見孩子神色有異或有危險，否則別理會他的哭叫聲。

**方法三：**對寶寶的哭叫無動於中，也不要到他房間查看他是否安好。原則上這做法對寶寶無害，反而令孩子快點學會自己入睡。這方法需要父母確信寶寶只是要求你的注意，並無其他原因。

歐太補充：「在這個育兒問題上，不同專家會有着不同的建議，所以爸媽應謹記，當中並沒有絕對的良方。父母需因應自己及孩子的特性去選用一套適合自己的方法。但各施各法之餘，有個非常重要的共通點，就是不論父母選用哪一個方法，也需採取貫徹和堅持的態度，不能讓寶寶感覺你有絲毫退讓之意，否則你便容易陷於困境。」



孩子在淺睡期容易被吵醒，故半夜醒來不是問題，問題是孩子能否自我安撫再睡去。