



强生育儿系列

Johnson's®

强生® JOHNSON'S® Everyday Babycare 婴幼儿日常护理

Sleep

宝宝的睡眠

[英] 凯蒂·霍兰德 著 ♥ 韩显阳 罗琪 译

(Katy Holland)

- 良好的睡眠习惯
- 安全睡眠
- 睡前程序
- 睡眠周期
- 成长与发展
- 睡个好觉
- 白天小睡
- 睡眠需求
- 睡前征兆



化学工业出版社

营养好就长得好？ 优质睡眠至关重要！

大家都知道，营养是宝宝成长的关键，宝宝吃得好才长得好。可是，你知道吗？儿科专家的科学研究表明，优质睡眠对成长至关重要……

宝宝熟睡时分泌的生长激素约是醒时的3倍

宝宝入睡后，位于大脑底部的脑垂体能分泌较多的生长激素，生长激素的作用就是促进骨骼、肌肉、结缔组织及内脏的生长。因而，睡眠对于宝宝不单是休息上的需要，更是促进身体发育的催化剂。所以，呵护宝宝成长要重视营养的因素，但也不能忽略睡眠的重要性，要让宝宝长得好，要吃得好也要睡得好。

全新升级的强生婴儿舒眠系列，带来创新 NaturalCalm™ 舒眠香，蕴含茉莉及多种天然植物精华，让宝宝入睡更快，睡得更安稳；配合强生婴儿和儿科专家共同研发的舒眠3步骤，帮助每一位妈妈，让宝宝睡得更好。

舒眠3步骤



1 温暖沐浴
首先温暖沐浴（最佳水温：32-38度），用强生婴儿舒眠沐浴露给宝宝洗个温水澡，先帮助宝宝放松身心。



2 乳液轻抚
第二步乳液轻抚很重要。沐浴后，用强生婴儿舒眠润肤露或润肤油轻抚宝宝全身，进一步帮助舒缓放松。



3 安静睡前准备
最后是安静睡前准备，通过讲睡前故事、听舒缓音乐等方法，帮助宝宝完全进入梦乡。

实验证明，使用强生婴儿舒眠系列，配合舒眠3步骤，宝宝可以更快入睡，睡得更好。

宝宝睡眠小贴士

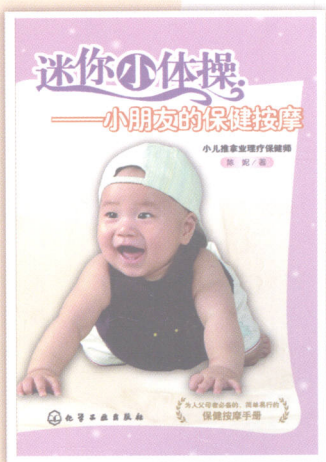
夜间宝宝在较暗环境中更易入睡，如果宝宝恐惧黑暗，可以在卧室开盏小灯，但在宝宝入睡后要注意熄灯。

- ★ 宝宝入睡所需时间减少37%
- ★ 宝宝夜间醒来的次数减少37%
- ★ 宝宝醒来的时间减少49%

更多宝宝睡眠知识，欢迎访问 强生® 婴儿睡眠中心 www.babysleep.com.cn

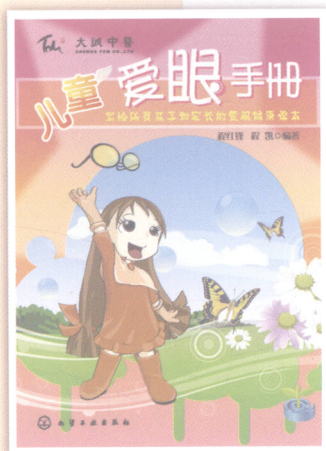
想要了解更多的妈妈宝宝专业护理知识，请进入 www.babycenter.com.cn，注册会员更可获得量身定做的育婴资讯及服务。

强生® 婴儿
Johnson's baby



书 名: 迷你小体操——小朋友的保健按摩
书 号: 7122010599
作 者: 陈妮(台湾)
出版日期: 2007-9
定 价: 18元
开 本: 大32

你知道吗?小朋友按摩可以帮助他长高、变聪明、预防近视、增加免疫力,让孩子更有活力。按摩是老祖宗的智慧,在中国历史悠久,也是中华医药学中一个宝贵学科。通过按摩经络穴位的手法,不仅能使气血通行、脏腑调和,更能促进孩子健康地成长,在生病、不舒服时舒缓不适的症状。父母只要学习简单的穴位和手法,不单可以达到按摩的功效,并可以让孩子直接感受你对他的爱,有助于亲子关系的增进。这本简单易懂的工具书,是为父母者都该拥有的保健手册。



书 名: 儿童爱眼手册
书 号: 7502595951
作 者: 程红锋
出版日期: 2007-8
定 价: 15元
开 本: B5

本书以30年临床经验为基础,从现代医学和中华传统医学两个不同视角,为您分析以近视、弱视为主的儿童眼病的发生发展过程、防治原则和保健治疗方法,并创新性地把青少年近视和儿童弱视的预防、治疗与控制,提升到健康管理的层面,提出了医生、家长和患儿三方互动形成的儿童爱眼健康管理方案——儿童爱眼计划。

本书是第一本以中医、西医不同视角进行诠释的爱眼、护眼实用手册,是一本针对4~18岁青少年近视、儿童弱视的全面解决方案。



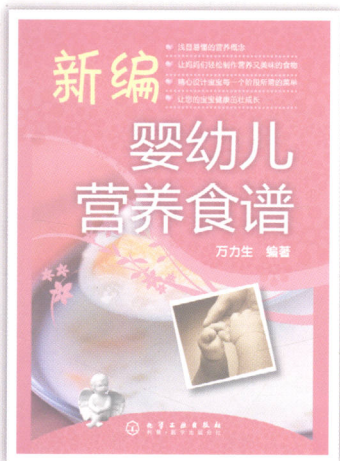
书 名: 儿童耳鼻咽喉常见病防治
书 号: 7122008244
作 者: 王毅
出版日期: 2007-9
定 价: 18元
开 本: 大32

本书介绍儿童耳鼻咽喉常见病的同时,对耳鼻咽喉病的常见症状和外伤、耳鼻咽喉和气管食管异物及对儿童健康成长影响较大的耳聋方面作了专题阐述。这些内容既有助于普通读者了解如何保护儿童耳鼻咽喉诸器官的功能,也可供耳鼻喉科医生参考使用。



书 名：新编孕产妇营养食谱
书 号：7122000101
作 者：范红霞
出版日期：2007-6
定 价：28元
开 本：B5

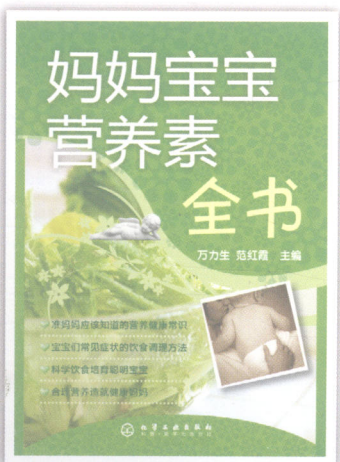
本书是根据我国的实际情况，并参考美国、日本等其他发达国家孕产妇营养理论与实际，归纳整理而编写的。内容包括孕妇、产妇、乳母食谱和中医食疗诸方面，能给孕产妇以科学指导，使孕产妇的饮食结构达到营养全面，平衡、合理的要求，并兼顾南北方的饮食习惯，尽量选择那些常见易得的原料和简便易行的烹调方法，供读者们参考。



书 名：新编婴幼儿营养食谱
书 号：7122000576
作 者：万力生
出版日期：2007-6
定 价：36元
开 本：B5

本书依照婴幼儿护养和身心发展的一般概况，全书由婴幼儿所需的各种营养素食谱、各年龄/月龄阶段营养食谱介绍、婴幼儿常见病症食谱以及常见病症饮食宜忌四大部分组成。

卖 点：本书紧密联系实际，通俗易懂，是家庭育儿配餐不可缺少的推荐读物。



书 名：妈妈宝宝营养素全书
书 号：7122001822
作 者：万力生 范红霞
出版日期：2007-6
定 价：38元
开 本：B5

本书介绍了营养学与健康的关系，阐述了人体对食物的消化吸收过程。指出人体饮食营养成分和组合的优劣对于人体健康的重要性，从而分析了人体所需的各种维生素、矿物质及碳水化合物等。并指导人们来正确摄取这些营养成分，保持身体的健康与活力。通过正确的摄取营养成分还可以预防许多由于缺乏某种元素而导致的疾病。本书将带给您有关营养与婴儿及产妇生理、心理、保健方面的知识。

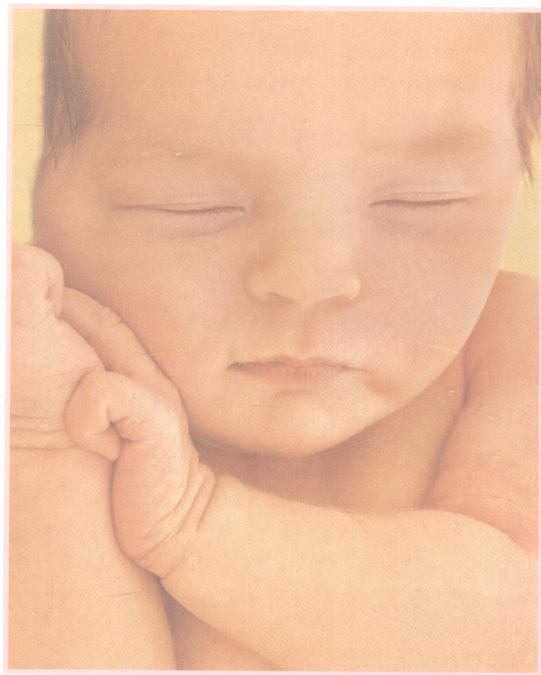
强生育儿系列

Johnson's®

强生® 婴幼儿日常护理

宝宝的睡眠

[英] 凯蒂·霍兰德 著 韩显阳 罗琪 译



化学工业出版社

· 北京 ·

强生婴幼儿日常护理系列为年轻父母们提供了大量实用的育儿信息及有用技巧和有价值的专业知识。本书旨在回答父母们可能遇到的有关于宝宝睡眠的所有关键问题,涵盖了关于宝宝睡眠安全的最新信息和医学指导,范围涉及从新生儿到学龄前儿童。能帮助培养宝宝良好的睡眠习惯,可供广大初为父母者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

强生婴幼儿日常护理 宝宝的睡眠/[英]霍兰德(Holland,K.)著;韩显阳,罗琪译.—北京:化学工业出版社,2007.9

(强生育儿系列)

书名原文:Johnson's Everyday Babycare series:Sleep

ISBN 978-7-122-00228-0

I. ①强… II. ①霍… ②韩… ③罗… III. 婴幼儿—睡眠—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第047753号

Johnson's Everyday Babycare series: Sleep/by Katy Holland

ISBN 978-0-7513-3886-7

Copyright©Johnson & Johnson Limited, 2004

Cover Design Copyright©Johnson & Johnson Ltd and Dorling Kindersley Ltd 2004

Text Copyright©Dorling Kindersley 2004

Image copyright©Dorling Kindersley Limited 2004

Johnson's is a registered trademark of Johnson & Johnson

JOHNSON'S®和强生®是美国强生公司注册商标。

Authorized translation from the English language edition published by Dorling Kindersley, Ltd.

本书中文简体字版由Dorling Kindersley, Ltd. 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

此版本仅限在中华人民共和国境内出版发行,不得出口。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-1018

责任编辑:肖志明 熊 颢

文字编辑:梁玉兰

责任校对:李 林

装帧设计:关 飞

出版发行:化学工业出版社 科普·医学出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装:北京华联印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张4 字数100千字 2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:18.00元

版权所有 违者必究

京化广临字2007——56号

强生公司致爸爸妈妈的话



对爸爸妈妈来说，新生宝宝是世界上最好的礼物。对您的宝宝来说，您就是他整个世界的中心。您通过本能的去触摸、搂抱以及和宝宝的交流，能够为他健康、幸福的生活提供一个最良好的开端。

我们的产品帮助爸爸妈妈悉心抚爱、呵护自己的宝宝，在爸爸妈妈和宝宝之间建立亲密的情感。

“养育”不是一门精确的科学，好的护理并不存在一个万能的定式。一百多年来，强生公司一直关爱着宝宝们的健康成长。我们深知，当爸爸妈妈们掌握了他们信赖的知识后，在扮演父母的角色时才更有信心。

这里，我们将该书献给普天下的爸爸妈妈们，希望能够在怀孕、护理以及宝宝养育等重要领域为大家提供既科学又具专业性的指导。

当您捧起这本书的时候，您要记住的最重要的一件事就是：您比其他所有人都更了解自己的宝宝。通过观察、倾听以及充分相信自己所拥有的能力，您一定能够知晓如何利用自己手中拥有的全部知识，使您怀里的宝宝获益。







目 录

- 1 宝宝睡觉时都发生了什么事儿 7
- 2 我的宝宝应当睡在哪里 13
- 3 开始几周 23
- 4 培养宝宝良好的睡眠习惯 31
- 5 养成良好的作息规律 39
- 6 睡眠与蹒跚学步的宝宝 47
- 7 学前阶段 53
- 8 特殊情况 57

“当宝宝睡着了的时候，我喜欢观察他的神情，有时他睡得很安静、平和，可有时却扭来扭去、不时地猛然抽动一两下。甚至还会发出甜甜的微笑，仿佛正在做一个美梦似的。”

爱娃，3周大的杰克的妈妈。

1



宝宝睡觉时都发生了什么事儿？

对宝宝和您来说，睡眠无疑都是一件好事儿。不仅睡眠时间长短很重要，睡觉质量也非常关键。睡眠影响着我们生活的各个方面。而了解睡眠时发生的事情是帮助宝宝养成健康睡眠习惯的第一步，这对整个家庭都是大有帮助的。

睡眠阶段

宝宝出生时（甚至在出生之前），他的一整天分成睡眠和清醒两个阶段。宝宝的睡眠阶段由两种状态组成，这与我们大家共同经历过的阶段非常相似。

- **活跃睡眠（针对新生儿宝宝而言），也就是人所共知的快速眼球运动（REM）睡眠。**

此时，如果您仔细观察，就会发现宝宝虽然睡着了，但他眼皮底下的眼球却在左右移动，不时地还会皱眉头，手指和脚趾也会动。这就是快速眼球运动睡眠或者称“梦中”睡眠。

尽管这种快速眼球运动睡眠究竟能起什么作用至今还是一个未解之谜，但是人们已经意识到，它对大脑的发育十分重要。

科学研究表明，快速眼球运动睡眠对于学习格外重要，它能促进记忆力的形成。

在新生宝宝的睡眠时间中，

有将近一半的时间属于快速眼球运动睡眠。而在成人阶段，快速眼球运动睡眠只占全部睡眠时间的20%左右。与成人和年龄稍大的儿童不同的是，新生宝宝睡觉时直接进入快速眼球运动睡眠状态，这种情况一直维持到3个月大左右。

- **安静睡眠（针对新生儿宝宝而言），或者叫“非快速眼球运动睡眠”。**

当您的宝宝没有处在快速眼球运动睡眠状态时，他的睡眠更加平和，大脑活动也明显减少。

非快速眼球运动睡眠分成四个循序渐进的阶段：昏昏欲睡、轻度睡眠、深度睡眠和极深度睡眠。与成人一样，宝宝们的睡眠总是循环交替进行的，整个晚上从快速眼球运动睡眠转变为非快速眼球运动睡眠。进入深度睡眠以后，宝宝们的动作明显减少，



快速眼球运动睡眠和非快速眼球运动睡眠

在新生宝宝的睡眠时间中，有将近一半的时间属于快速眼球运动睡眠（左图）。这一阶段，宝宝的眼球会在眼皮底下晃动，手指和脚趾也可能动。而在剩余的睡眠时间里，宝宝则处于深度非快速眼球运动睡眠之中（右图），此时的宝宝非常安静。

一览表

睡眠对于宝宝的身体和智力发育都是绝对重要的。当宝宝睡着的时候。

- 宝宝大脑和身体的细胞快速发育，他的成长激素处于激活状态。
- 从奶中获取的热量转换成宝宝成长所必需的能量，形成肌肉和身体组织。
- 宝宝体内的血液中产生白细胞，帮助自己获得免疫力，消灭入侵之敌。
- 宝宝的大脑处于非常活跃的状态，以惊人的速度不断扩张，产生各种新的联结。

连呼吸也减缓了。有别于快速眼球运动睡眠状态的是，在这一阶段中宝宝们很少会做梦。

睡眠周期

新生儿宝宝完成从快速眼球运动睡眠到非快速眼球运动睡眠的一个完整周期，大约需要50~60分钟。随着宝宝渐渐长大，这一周期的时间会变得更长。等到童年的后期，完成这个周期就需要90分钟，这已和成年人的周期相差无几了。每一个晚上，无论大人还是宝宝都要经过好几个睡眠周期。每一个睡眠周期结束时，人们都会短暂地醒来。

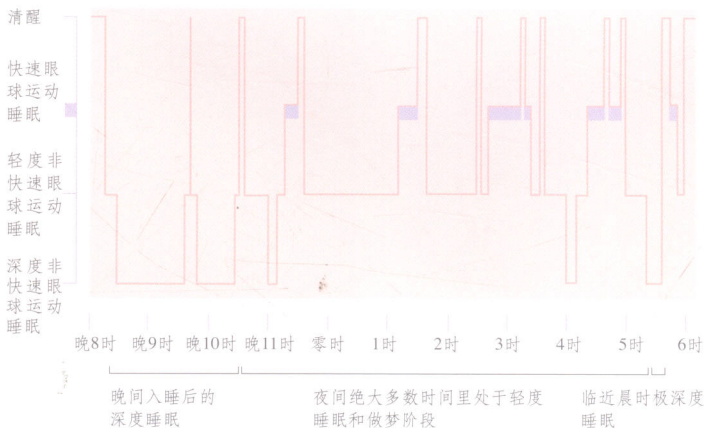
这种半清醒状态有可能会变成清醒状态，也有可能不会。它取决于人们觉得睡眠环境是否安全可靠或者是否有外界打扰。通常情况下，人们会又回到睡眠状态之中。

与成人相同，宝宝们整个晚上也会醒来好几次，这是宝宝自然睡眠周期的组成部分。如果宝宝能使自己重新进入睡眠状态，您就不会发现他曾经醒来过。然而，一旦您无法帮助他重新进入睡眠状态，他就可能彻底清醒，开始哭闹，这就是出现那些恼人夜晚的原因。要是您能教会宝宝放松自己、重新睡觉的话，那恼人的夜晚就不会再出现了（见30~37页）。

典型睡眠阶段的发展

下图显示的是年龄稍大一点的宝宝的典型睡眠周期。由此可以清楚地看出宝宝从深度非快速眼球运动睡眠状态到短暂“清醒”

状态的过程。如果您的宝宝能够自己重新回到睡眠状态的话，他就不会打扰您；可要是当他需要您的帮助的话，宝宝就很有可能开始哭闹。



要睡多少个小时？

通常您要问，宝宝们到底要睡多长时间？遗憾地说，对这个问题并没有直截了当的答案，因为每个宝宝的睡眠需求是不尽相同的。下面所描述的不过是一个非常简略的指导——请记住，您的宝宝不可能处于“平均”状态。

- **宝宝出生到两个月。** 新生儿宝宝的睡眠时间的长短并不一致。在一昼夜24小时中，最短的只睡10个半小时，而长的则可能达到20个小时。
- **2~3个月。** 夜间平均睡眠时间

大约为9小时。除此之外，宝宝白天还会有加起来大概5个小时的小睡时间。

- **6个月。**到6个月大的时候，宝宝夜间睡眠时间在10~11个小时左右，而白天的小睡也变成2~4小时。
- **12个月以后。**夜间所有睡眠时间加起来将近11个半小时，白天大约2个半小时。
- **蹒跚学步期。**3岁左右时，许多宝宝白天睡觉的需求减少，不过还有大约25%左右的宝宝到5岁时还需要白天的休息。在这个阶段，宝宝们的夜间睡眠时间大约11个半小时，白天

有关睡眠的知识

- 无论哪一年龄阶段的宝宝，睡眠对于他们的所有发育与健康都是至关重要的，包括他们的身体、情感和认知发展。睡眠影响着您宝宝的情绪、学习和行为。因此，了解健康的睡眠知识对宝宝将会产生十分关键的影响。
- 睡眠既是一种天生的生理现象，同时它也是一种受外部环境、社会和文化因素、生活事件影响的学习行为。由于很多睡眠行为是通过学习获得的，因此在宝宝形成良好睡眠技巧的过程中您是最好的老师。
- 宝宝的睡眠行为并非一成不变，

在整个童年期里，它以一种可以预见的方式在不断地变化和发展着。

- 处在同一发展阶段的宝宝们在睡眠方式和需求方面大体上是一致的，但宝宝之间也表现出极大的个体差异。
- 睡眠问题应当是全家共同关心的问题。一方面，您和家人对宝宝形成健康睡眠的习惯将产生影响；另一方面，一旦宝宝出现睡眠问题，又会影响全家。因此，培养健康的睡眠习惯应当被看成是您正在与宝宝建立的一种合作关系。



休息时间从2个半小时（1岁时）减少到1个半小时，有的甚至更少（3岁时）。

睡眠类型的发展

宝宝的睡眠类型随着他自己的需求而变化。新生儿一次能睡2~3个小时，然后会醒来吃奶，之后再进入梦乡。新生宝宝的睡眠贯穿全天，不分白天和黑夜。

当宝宝到了8~12周时，他的生物钟开始发展。从这个时候开始，您会发现宝宝的睡眠变得有规律多了，开始慢慢进入从白天到黑夜的睡眠规律。在这一阶段，

问 答

早产儿的睡眠类型有什么不同吗？

早产儿的睡眠是有所不同。与足月的新生宝宝相比，早产儿在头几个月里夜间醒来的次数更多，这种情况甚至可能会持续到宝宝1岁左右。夜晚容易醒来、睡觉轻是早产儿生存机理的一部分，因为只有醒来才能吃到东西。早产儿的睡眠时间也要比足月宝宝多得多，而且他们睡眠的绝大部分（高达90%）属于快速眼球运动睡眠。虽然早产儿的睡眠类型到一定时间也能确定下来，但比起足月宝宝来，他们所花费的时间要更长。

我的宝宝做梦吗？

迄今为止，人们还无法确定宝宝是否做梦，但很可能是会做梦的。做梦现象发生在快速眼球运动睡眠状态，而宝宝的睡眠大部分处于这一状态。专家们目前还没有彻底弄清楚人类为什么会做梦。有人认为做梦有助于大脑的信息加工和脑细胞之间的联结。非常有意思的是，测试发现，人在做梦时的脑电波和清醒状态时的脑电波几乎相差无几。但在睡眠的其他状态中，却并非如此。

宝宝可能会很自然地表现出更喜欢夜间睡觉。在白天，宝宝的清醒时间会长一些，也很爱动。不过，不同宝宝之间的表现也是不一样的。8周大时，有些宝宝一次能睡5小时，而另外一些宝宝却每隔2~3小时就会醒来找奶吃。

宝宝到四五个月大时，大多数宝宝已经适应了从清醒状态到睡眠状态的常规类型，而且每隔24小时重新循环。形成这样的规律对宝宝大有好处，由于您的宝宝此时已经开始能在晚上睡上个整觉了，所以您可以试着用一些我们推荐的方法对宝宝进行睡眠训练（见32页）。



由于宝宝体内的生物钟开始发挥作用，在这个年龄段，他们的睡眠周期很自然地得到了延长。到6个月时，宝宝晚上应该能够睡6~8个小时，中间不需要吃东西。

一般而言，宝宝长到大约10个月时，睡眠已经非常有规律了。每天他都会在大致相同的时间段里醒来或是睡觉，而且两次睡眠之间的间隔时间也长多了。当然，宝宝们仍然需要通过小睡、打盹儿来“补充”睡眠。不过，两岁以后，大多数宝宝白天只需睡一次觉。

健康习惯

尽管宝宝不需要别人教就知道怎样才能睡着，但是健康的睡眠习惯却是他必须要学习的。宝宝的睡眠习惯是否正确，在很大程度上取决于您是如何培养的。而睡眠习惯的培养起步越早，对于您来说就会越容易实行。

- **形成作息规律。**大人们总是用亲密的方式来安抚宝宝（见32页）。一些常见的睡前习惯，例如洗澡、喂奶、搂抱、在婴儿床边静静地待上一会儿，都能让宝宝意识到睡觉的时间马上就要到了。
- **教宝宝自己入睡。**这是您能够教给宝宝的最有用的技能之一。



许多专业人士确信，在新生儿阶段过后，把宝宝放到床上，轻轻摇动或喂奶都会妨碍宝宝养成自我安静下来的行为习惯。相反，他们建议把已经吃饱、想要睡觉却又没有睡着的宝宝放到床上，让宝宝在没有外界帮助的情况下能自己睡着。

- **确保宝宝白天的睡眠。**在白天限制宝宝的睡眠时间，使其了解白天的睡眠和夜间的睡眠是有明显不同的，这的确是一个很不错的方法。但是，当宝宝白天想睡觉时，如果您尽力不让他入睡，会使得他非常疲劳。宝宝们会觉得安静入睡也不是件容易的事。
- **了解宝宝的需求。**对宝宝突然改变睡眠类型，您要马上做出

放松地洗澡

许多宝宝发现洗一个热水澡很舒服。这种方式是结束宝宝一天“辛劳”的美妙办法，也是培养宝宝睡眠习惯的一部分。

回应。如果宝宝正在出牙或是感冒，您可能需要临时调整他的睡眠时间和白天的休息时间。生病的宝宝更需要被人抱着，需要格外的关爱。一旦病情好转，应当马上恢复原来的作息习惯。

- **保持一致性。**有些做法有时可能会效果不错，比如改变宝宝每天的作息规律，让他在不同的地点睡觉，而不是一成不变地在自己的小床里睡觉。但是如果改动太过频繁，就可能“习惯成自然”，从而导致问题的出现。

“我还记得她第一天在自己家中睡觉，我把她放到床上时的情形。她躺在摇篮里，紧挨着我的床边，看上去那么小。现在她已经睡在自己的小房间里，有自己的小床，睡得甜甜的。”

朱丽叶，6个月大的艾莉丝的妈妈。

2



我的宝宝应当睡在哪里？

有些父母很难做出决定——究竟让自己的宝宝睡在哪里？而有的父母则从一开始就打定了主意。其实，您宝宝的安全、舒适是最重要的，没有必要明确规定宝宝晚上睡在哪里是最佳的。只要能让您全家都享受充足的睡眠，就是最合适的安排。

如果您还没有决定让宝宝睡在哪里，好好想想，不妨还可以做一个小试验。当然，您的配偶和您的宝宝会有自己的想法，这些因素也应该被充分考虑进去。

请您记住，您可能会发现随着宝宝的长大或是家庭环境的变化，您会调整宝宝睡觉的地方。

需要准备一个单独的房间吗？

新生儿宝宝在刚出生的头几周里，最好还是睡在您身边比较好。开始时，您可能愿意让宝宝躺在挨着自己大床的摇篮里；而当宝宝大一点儿以后，当她自己能够独自睡在婴儿床上时（见14页），再让她睡在自己的房间里。

摇篮

摇篮既舒适又实用，而且

与那些占用空间较大的儿童床相比，很多新生儿宝宝更喜欢小巧而又精致的摇篮。摇篮上设有可以用手提的带子，您能在需要的时候不费劲地将摇篮从一个房间搬到另一个房间。这样一来，总能保证宝宝在您的视野范围以内。由于您能把摇篮放在自己的床边，所以晚上哄宝宝睡觉、喂奶时都会感到很方便。

不过，并不是所有的宝宝都觉得睡在摇篮里很惬意，有些宝宝喜欢比较小的房间，可有些却似乎很讨厌。如果您宝宝的胳膊能触到摇篮边的话，就表明摇篮开始拘束她了，让她感觉到了不舒服。

好的摇篮应当是既结实，又让宝宝感觉很安逸的。

摇篮边上通常都有漂亮的带荷叶边的布帘，还有小垫子和床

专家提示

如果您和宝宝睡在同一个房间里。

- 晚上喂奶会比较容易，您不需要走太长的路，而且喂奶后您能够很快重新入睡。
- 宝宝刚出生不久，您总会担心她还在呼吸吗？是冷还是热？我是不是应该去听一听？如果和宝宝睡在一个房间里，情况可能会好一些。由于不用担心宝宝，您喂完奶后可以放心地睡觉。

如果您让宝宝睡在一个单独的房间里，不和您在一起。

- 您能帮助她养成单独睡觉的习惯。
- 宝宝哭闹的话，您和家人不会太被打扰，除非她是真正地大哭大闹，或是您担心她。
- 能让您和您的丈夫有自己的活动空间和时间。