

請電 (02) 9787 0800。有關怎樣使嬰孩安靜下來的小組集會的資料，請電：(02) 9436 4086。Karitane育嬰協會 (Karitane Mothercraft Society) 提供類似 Tresillian 的服務。每天二十四小時辦公的 Karitane 照顧線 (Karitane Care Line) 的電話號碼是：(02) 9794 1852。

如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務 (Translating and Interpreting Service，簡稱 TIS)，電話 131 450。

你可以在多元文化通信服務 (Multicultural Communication) 的網址上找到更多有關健康方面的中文資料：
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

REVIEWED
November 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

怎樣使嬰孩安然入睡

Settling baby to sleep

怎樣使嬰孩安然入睡

Settling baby to sleep

對初為父母的人而言，其中一件最難忍受的事是：聆聽不肯睡覺的嬰孩的哭聲——尤其是在凌晨三時、你自己只睡了很少時間的時候。

很多原因使嬰孩不肯睡覺——父母們可以盡量猜想問題是在哪裏。Tresillian 家庭托兒中心 (Tresillian Family Care Centres) 是為父母們提供指導的機構，包括舉辦小組集會，教導父母們和祖父母們怎樣使嬰孩安靜下來的策略。下面是該機構所提供的一些意見：

當你將嬰孩放下、想她睡覺時，如果她繼續哭，怎麼辦？

記住：嬰孩不會在你把他/她放在嬰兒搖籃的那一分鐘，就自動閉上眼睛和迷迷糊糊地睡著——有些嬰孩需要長達三十分鐘才能入睡。當他們醒著的時候，最好把他們放在床上讓他們睡覺——如果嬰孩在喝奶時，在父母的懷中睡著了，然後在嬰兒搖籃中醒來，他/她會不知自己身在何處和不能再入睡。嬰孩煩躁不安的明顯原因包括：尿布濕了、飢餓、或腸胃氣脹。其他原因可能包括口渴——天氣炎熱、身體被太多衣物包裹著、或甚至哭泣本身也會使嬰孩感到口渴，因此，給他/她少許冷開水可能有幫助。如果把嬰孩包起來，他們大都會睡得好一點——這會使他們感覺更安全。如果天氣炎熱，可以把他們用薄的棉布床單包裹起來，而不要用披巾包裹。(為了減少出現嬰孩猝斃綜合症的可能性，要常常讓嬰孩仰臥和確保他/她的頭不是被毛毯或床單蓋著。)

幫助嬰孩入睡的方法

嘗試輕搖嬰孩、播放柔和的音樂、或給嬰孩按摩或替他們沐浴，使他們鬆弛。你可以在和暖的寧靜房間內，用少許和暖的油替嬰孩按摩(橄欖油、杏仁油或杏子油比 baby oil 更為適合)。使嬰孩鬆弛的沐浴是指把嬰孩放在暖水裏，腹部向下(要首先檢查水溫是否適合)，用你的手輕輕地把她的臉托著，以便確保她的臉是在水面上。讓她浸在水內幾分鐘，另外要跟她輕聲地說話。萬勿讓嬰孩獨自留在浴缸內。如果你不是太疲倦，也可以把嬰孩放在嬰兒車內，帶他/她出外散步或驅車出外逛逛。

如果什麼都好像沒有幫助，怎麼辦？

你的嬰孩的哭聲是她與別人溝通的唯一方法——她不是故意想使你生氣。如果你感覺筋疲力盡和憤怒，在你未到達想打或搖嬰孩的地步之前，就要離開該哭聲——打嬰孩或搖嬰孩都可以使嬰孩受到嚴重的傷害或甚至導致他們死亡。在你未遠離該哭聲之前，應把嬰孩放在一個安全的地方——你可以去另一個房間、淋浴室或花園。如果你的伴侶或朋友在附近，請他們抱著嬰孩，讓你可以休息一會兒或去散步。休息幾分鐘也可以使你冷靜下來。如果沒有人 nearby，可以打電話請朋友來幫忙、或致電 Tresillian 每天二十四小時辦公的幫助父母線 (Parent Help Line)，電話：(02) 9787 5255、或 1800 637 357。

如果你對於你的嬰孩的啼哭感到擔心或常常感到很難使他/她安靜下來，去見就近的幼兒保健中心 (early childhood health centre) 的護士吧。欲知有關 Tresillian 家庭托兒中心服務的資料，