

和你宝宝互动 觉醒状态



无论是睡眠中还是醒着的时候，宝宝都会呈现不同的觉醒状态。

你宝宝的“觉醒状态”会根据他们的胎龄和发育阶段而有所不同。对于大多数早产儿来说，从大约34至36周的妊娠期开始他们的觉醒状态就会变得更加明显，更容易辨别。

随着你的早产儿日渐成熟，他们能够越来越较好地调节自己的觉醒状态，例如，当他们会在准备喝奶时醒来，或需要关注时啼哭。他们将能够更平稳地在不同的睡眠和苏醒状态之间过渡，并发育出能集中注意力的警觉期。了解宝宝的觉醒状态能让你在他们目前的发育阶段帮到他们，并知道宝宝可以跟自己进行什么样的互动。

睡眠状态

1. 深度睡眠迹象

- 闭眼，无明显眼动
- 规律的呼吸
- 微小动作——偶尔惊跳、抽动

深度睡眠对成长和恢复很重要。在深度睡眠期间，你的宝宝能更好地屏蔽许多外界噪音。帮你宝宝深度睡眠很重要。肌肤相亲可以帮助宝宝进入更深、更有安全感的睡眠，此外营造环境也是有用的（例如，尽量减少光线、噪音和宝宝床周围的活动）。还有，如果你的宝宝在熟睡，在没有必要的情况下尽量不要打扰他们。

2. 轻度睡眠迹象

- 闭眼，可能会出现短暂的睁眼
- 在闭着的眼睑的时候可以注意到快速的眼球运动
- 可以看到一些小幅度身体动作
- 呼吸可能会不规律
- 有时候会有吮吸动作

轻度睡眠对成长和大脑发育也很重要。在宝宝处于轻度睡眠状态时，虽然他们是睡着的，但是他们可能会显得更加“不安分”，并且更容易被周围的情况打扰。

此时支持他们的睡眠仍然很重要。如果你宝宝被打扰到了，你可能需要用声音或抚触重新安抚他们。

清醒状态

3. 困倦的迹象

- 眼睛虽然可能是睁着的(但是迷迷糊糊的，眼皮很重)
- 通常身体动作平顺
- 即使眼睛睁着，对周围情况的反应也很小或出现延迟
- 可能表现出些许烦躁/开始吵闹

这是一种过渡状态，在这种状态下，你的宝宝可能会重新回到睡眠状态，或者变得更加兴奋和清醒。

试着给宝宝一些时间，让他们决定想做什么，然后再考虑他们是否要醒过来。用温柔的语调或些许安慰的轻拍可能就足以安抚你的宝宝，让他们重新入睡。

清醒状态

4. 安静的警醒迹象

- 睁大眼睛——明亮而专注的表情
- 对声音、光线和温度等刺激做出反应时面部出现表情变化
- 宝宝通常很平静和放松，身体动作很少
- 宝宝可能会表现出想要进食的暗示，如啃咬、舔或吸

这是与宝宝互动和喂食的最佳状态。一般来说，随着早产儿越来越接近足月的阶段，他们将开始会有更长时间处于警醒状态。

你的宝宝可能只有在很短的时间处于这种状态下，但是随着他们的成熟，处于这样状态的时间会变得越来越长。你可以用襁褓或者一个稳固的姿势来支撑宝宝的主体，但是需要注意他们是否需要休息。

早期互动可能包括：

- 能观察他人的脸或者简单的黑白形状
- 环视房间
- 听故事、唱歌或哼歌

宝宝想要互动/玩耍的信号：

- 眼睛轻轻睁开(不是高度警觉或惊到的样子)
- 会朝你声音的方向看
- 凝视你的脸
- 身体放松
- 小幅度动作

你的宝宝可能需要休息的迹象：

- 转过头去，或者闭上眼睛
- 撑开手指/伸出手
- 打哈欠或打嗝
- 肤色的变化
- 动作增加-激动

5. 活跃清醒迹象

- 眼睛一般会睁着
- 更多的身体动作和活动
- 对周围环境不同的刺激做出反应
- 宝宝可能会烦躁以及开始吵闹
- 有更明显想喝奶的信号

宝宝在活跃清醒状态下身体更加活跃。他们可能会向你表达需求，如疲劳、想进食或在和你互动时需要休息。在宝宝烦躁的时候喂食、互动和吸引他们的注意力会变得更加困难。

使用声音或抚触可以安抚烦躁的宝宝，他们可能会安静下来。如果宝宝变得更加烦躁，把宝宝包裹起来或者控制住他们的动作可能会让他们更容易平静下来。

6. 啼哭

- 可能会闭上眼睛，颤动眼睑
- 通常会发出强烈、响亮、有节奏的哭声
- 有些宝宝会表现出强烈的烦躁/短暂的啼哭声，但可能没有真正在哭

年幼的宝宝用啼哭告诉我们他们的需求（例如，需要安抚、换姿势、食物、换尿布或改变环境等）。

时间非常靠前的早产宝宝可能要等稍微长大一点肺部更加成熟的时候才能发出强烈或响亮的啼哭声。有时候宝宝会小声的哭，甚至是默默的哭。所以一定要观察宝宝的面部和行为以了解他们的情况，以便给予他们适当的安抚和帮助。