

嬰兒睡眠問卷簡表

Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised Short Form

請依照您的孩子在過去兩週的睡眠情況，回答下列問題，除非另有說明，否則請選擇最適合的答案。

1. 夜晚睡前，您通常什麼時間開始安排孩子的睡前常規活動(開始讓孩子準備睡覺)？

例如: 晚上 8:20 則紀錄為 20 點 20 分。

_____ 點 _____ 分

2. 正常情況下，一週有幾個夜晚，您的孩子會進行相同的睡眠常規活動？ _____ 晚

0；1；2；3；4；5；6；7

3. 夜晚睡眠中，您的孩子大多在什麼地方入睡？

嬰兒床

搖籃/嬰兒椅

自己的床（無論尺寸大小）

吊床/嬰兒車

父母的床

父母或其他人的懷裡

加在父母床旁的另一張床

其他： _____

4. 夜晚入睡時，您的孩子是以什麼方式入睡？

被抱著搖晃著入睡

有成年人陪伴，但不需要抱著或搖晃

單獨入睡（沒有成年人在房間裡陪伴）

5. 夜晚入睡時，您的孩子會在哺餵母乳、瓶餵牛奶或用吸管杯喝水的過程中睡著嗎？

會

不會

6. 您為孩子安排上床的時間為？

例如: 晚上 8:20 則紀錄為 20 點 20 分。

_____ 點 _____ 分

7. 您的孩子在您安排的時間上床睡覺有多困難？

- 非常容易
- 比較容易
- 不容易也不困難
- 有些困難
- 非常困難

8. 在上床後，您的孩子通常需要多久時間才能夠入睡？

例如：如果您安排孩子在 20:30 上床睡覺，孩子在 22:00 睡著，那您的孩子的入睡時間為 90 分鐘。

_____ 分鐘

9. 您的孩子夜晚大部分都睡在哪個房間？

- 在他/她自己的房間
- 在兄弟姐妹的房間或其他臥室
- 在父母的房間
- 在家裡的其他房間

10. 您的孩子夜晚大部分都睡在哪裡？

- 嬰兒床
- 搖籃/嬰兒椅
- 自己的床（無論尺寸大小）
- 吊床/嬰兒車
- 父母的床
- 父母或其他人的懷裡
- 加在父母床旁的另一張床
- 其他：_____

11. 您的孩子通常一個夜晚醒來幾次？

一晚_____次

12. 當您的孩子夜晚醒來時，您會？（請選擇符合的所有選項）

- 抱起，但當他/她還醒著的時候，就再次放回去
- 用母乳哺餵讓孩子再次入睡
- 用奶瓶或吸管杯哺餵，讓孩子重新入睡
- 陪孩子玩、看電視、使用智慧型手機或平板電腦
- 以上皆非

13. 在夜間睡眠中，您的孩子醒來的總時長為？

例如：您的孩子醒來了 2 次，每次約 15 分鐘，那麼您的孩子在夜間醒來的總時長為 30 分鐘。

共_____時_____分。

14. 在夜間睡眠中，您孩子的連續睡眠時間（即中間沒有醒來），最長是多久？

共_____時_____分。

15. 您的孩子在早上幾點醒來？

我的孩子在早上_____時_____分醒來。

16. 在夜間睡眠中，您的孩子的睡眠總時長為？

例如：您的孩子睡了 3 小時，醒來 15 分，又睡了 5 小時 30 分，那麼您的孩子睡眠的總時長為 8 小時 30 分。

共_____時_____分。

17. 您的孩子的睡眠品質為？

非常好

比較好

一般

差

非常差

18. 正常情況下，您的孩子一天要小睡幾次？

_____次。

19. 在日間睡眠裡，您的孩子睡著的總時長為？

例如：您的孩子每天白天睡著兩次，每次睡 1 小時，那麼您的孩子在白天睡著的總時長為 2 小時 0 分。

共_____時_____分。

20. 您覺得您的孩子的睡眠有問題嗎？

- 完全沒有
- 非常小的問題
- 有點小問題
- 稍有問題
- 嚴重問題。