

嬰兒周歲前睡醒狀況的演變：問卷及腕動計評量結果與關聯

謝珮玲^{1*}、黃岑珮¹、張慎紋²、丁化²

¹ 中山醫學大學心理學系 ² 中山醫學大學附設醫院復健科

研究目的：新手父母常對嬰兒的睡醒狀態及日夜週期的穩定時機感到難以掌握。以問卷與腕動計對嬰兒睡眠進行主觀與客觀方式評估，應可成為對父母衛教之重要依據。本研究目的即以主客觀方式縱貫評估嬰兒睡眠狀況，並分析兩種資料間的關聯性。

研究方法：邀請第一胎孕婦登錄預產期及聯絡訊息，於產後四個時間點遞送研究工具。四波時間為嬰兒三個月、六個月、九個月、十二個月時；研究工具為擴充版簡短嬰兒睡眠問卷（expanded version of the Brief Infant Sleep Questionnaire-Revised, Mindell et al., 2019）、腕動計（Actigraphy）、睡眠日誌與基本資料表。母親須以腕動計及睡眠日誌紀錄嬰兒七日的睡醒狀況。以描述統計、t 檢定、變異數分析、相關分析進行資料分析。

研究結果：74 位嬰兒母親完成資料收集，多數為 33 歲及以上（59.5%）、大學及以下學歷（55.4%）、無就業（54.1%）、小家庭居住（66.2%）及育有男嬰（51.4%）。在縱貫面，主客觀資料皆顯示在第六個月及以後，嬰兒夜晚上床時間（ $M_{問卷}=21:07-21:18$ ； $M_{腕動計}=21:31-21:42$ ）早於第三個月（ $M_{問卷}=22:01$ ； $M_{腕動計}=22:14$ ），起床時間（ $M_{問卷}=7:13-7:33$ ； $M_{腕動計}=7:46-7:59$ ）早於第三個月（ $M_{問卷}=7:40$ ； $M_{腕動計}=9:18$ ），睡眠效率（ $M_{問卷}=89.62-90.7$ ； $M_{腕動計}=76.71-77.42$ ）優於第三個月（ $M_{問卷}=86.70$ ； $M_{腕動計}=69.27$ ）。第十二個月的夜醒總分鐘數（ $M_{問卷}=19:91$ ； $M_{腕動計}=83:42$ ）短於第三個月（ $M_{問卷}=33:09$ ； $M_{腕動計}=133:97$ ），問卷上的最長連續夜眠時間（8:22）亦長於前面三波（7:20-7:44）。四波主客觀睡眠指標皆有相關的是上床時間、起床時間與夜間睡眠總分鐘數（ $r=.23-.83$ ），然而，即使達相關，主客觀指標之間仍有差距，包括腕動計測得的上床與起床時間較問卷晚，夜眠總時間也較短。

結論：本研究發現嬰兒滿六個月即能較早上床與起床，並有較佳的睡眠效率，因此嬰兒睡眠進入穩定狀態的時刻可能在滿三個月至六個月期間內。主客觀睡眠指標之間的差異除了來自於指標定義不同（例如，問卷與腕動計中的「夜醒次數」），腕動計之資料收集與讀取方式亦是造成差異的可能原因。

中文題目：嬰兒周歲前睡醒狀況的演變：問卷及腕動計評量結果與關聯

作者：謝珮玲^{1*}、黃岑珮¹、張慎紋²、丁化²

服務單位：¹中山醫學大學心理學系、²中山醫學大學附設醫院復健科