新生兒睡眠紀錄 App：記錄睡眠如何幫你找出規律

新生兒的睡眠看起來毫無規律可循。但睡眠紀錄 App 能揭露你在極度疲憊中根本察覺不到的模式。看看 MimiLog 如何幫忙。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：July 7, 2026 • 健康與健身

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/newborn-sleep-schedule-tracker-app



關於新生兒睡眠的真相

如果你此刻正處在新生兒階段，「作息時間表」這個詞聽起來大概像個殘忍的玩笑。新生兒沒有作息表。他們想睡就睡，想醒就醒，彷彿活在一個完全屬於自己的時區裡，與真實的日夜循環毫無關係。

這是正常的。新生兒的晝夜節律需要數週才能建立。兒科醫師常把最初的 6 到 8 週稱為「第四孕期」：寶寶仍在適應子宮之外的生活。這段期間的睡眠是碎片化、不規律的，完全由飢餓與對安撫的需求驅動，而不是由一天中的時間決定。

但關鍵在於：即使在這樣的混亂中，規律依然存在。它們並不明顯。光憑記憶你看不到它們，因為你太缺乏睡眠，根本無法憑感覺察覺。但它們確實在那裡。而新生兒睡眠紀錄正是讓它們現形的工具。

為什麼記錄新生兒的睡眠很重要

記錄寶寶的睡眠有幾個非常實際的用處：

1. 及早發現正在成形的節律

即使在最初幾週，大多數新生兒也會形成細微的規律。通常會出現一段稍長的睡眠，每天大致在同一時間出現，多半是上午稍晚或午後不久，也就是寶寶把睡眠整合起來的時段。比單憑感覺早一週發現這個規律，可能會明顯改變你安排一天的方式。

2. 就診紀錄

兒科醫師會詢問睡眠情況。寶寶一天睡幾個小時？有沒有一段穩定的最長睡眠？夜裡醒幾次？來自紀錄 App 的準確數據，遠比疲憊中的一句猜測有用。它也能幫你察覺令人擔心的變化：若寶寶突然比平時睡得明顯更多或明顯更少，可能需要就醫。

3. 父母的心理穩定

記錄還有一個被低估的心理益處：它讓混亂顯得可以掌握。當你在記錄時，你就有了主動權。你可以翻看昨晚的睡眠紀錄，知道寶寶總共睡了 9.5 小時，即使那是分成 7 段完成的。就算親身經歷讓人覺得難以承受，那個數字仍然是真實的。

4. 規劃過渡期

大約 3 到 4 個月時，許多寶寶開始顯露出可以建立作息的訊號：整段睡眠變長、醒來的時間更可預測。有幾週的睡眠紀錄數據，辨識這些訊號並做出適當回應會容易得多，而不必靠猜。

在 **iOS** 與 **Android** 上免費下載 **MimiLog**，今天就開始記錄寶寶的睡眠。

MimiLog 如何記錄新生兒睡眠

MimiLog 的睡眠日誌以簡單為核心。要記錄一段睡眠，你在寶寶入睡時點一下，醒來時再點一下。就這麼簡單。你也可以加上備註：寶寶睡前是否躁動？之前剛餵過奶嗎？是否需要搖晃或白噪音？但核心操作只有兩次點擊。

隨著時間累積，MimiLog 會蒐集這些資料，讓你看到：

- 每日總睡眠時數——所有小睡與夜間睡眠加起來共幾小時
- 睡眠段數——24 小時內有幾段互不相連的睡眠
- 最長連續睡眠——不醒來的最長一段時間，每位父母都在盯著的那個數字
- 睡眠時段分布——寶寶在一天中的哪些時段容易入睡，藉此顯露規律的時間窗口

最初幾週的數據通常是什麼樣子

在最初的一到兩週，新生兒的睡眠數據往往真的是隨機的。30 分鐘、2 小時、45 分鐘的睡眠段散落在一天之中，幾乎看不出結構。這在意料之中，而且本身就讓人安心：數據看起來正是新生兒睡眠該有的樣子。

在第 2 週到第 6 週之間，規律通常開始浮現。一段稍長的睡眠開始在大致相同的時間出現，常常是在早上第一次餵奶之後，或是在「黃昏鬧」的密集餵奶開始之前的傍晚。這是作息的最初跡象，而且往往在父母憑感覺察覺之前的好幾週就已成形。

在第 6 週到第 12 週之間，規律變得更加明顯。夜間總睡眠時數常會略微增加。最長連續睡眠開始拉長：從第 1 至 2 週的 2 到 3 小時，到第 8 週左右的 3 到 4 小時，有時更久。到了第 12 週，許多寶寶（但並非全部，個體差異極大）開始呈現出接近可辨識的規律。

備註讓數據更有價值

MimiLog 讓你為任何一筆睡眠紀錄加上自由文字備註。正是這些備註把一個睡眠追蹤工具變成真正的成長紀錄。一則備註可能寫著：「餵奶後直接睡著，不用搖」，或是「非常躁動，哄了 45 分鐘才安靜，可能脹氣。」幾週下來，這些備註會揭露關聯：寶寶在某些餵奶之後是不是睡得更好？抱著睡與放下睡對睡眠長度有影響嗎？光憑記憶你永遠不會發現這些相關性，但它們清清楚楚地留在備註裡。

免費試用 **MimiLog——**最好的新生兒睡眠紀錄工具，完全保護隱私，零費用。

什麼時候該開始記錄？

誠實的答案是：從你把寶寶帶回家的那一天開始。最初的數據並不完美，這沒關係。即使第一週只有零散的紀錄，也能為之後的幾週提供有用的參照。而記錄這個習慣，起初覺得費力，卻會比你預想的更快變成本能，尤其反正你夜裡都得起來。

不要等到自己準備好「做得標準」再開始。根本沒有標準做法。打開 App，開始就好。

MimiLog：離線、私密、免費

MimiLog 完全免費，不需連網即可離線運作，所有資料都存放在你的裝置上。不需帳號。沒有訂閱。沒有廣告。任何資料都不會離開你的手機。

對一款睡眠紀錄 App 來說，這一點比對大多數 App 更重要，因為你會在凌晨三點、在漆黑的房間裡使用它，常常訊號很差，有時還開著飛航模式。MimiLog 在所有這些情況下都能正常運作，每一次都是。

寫在最後

新生兒的睡眠不是一份作息表，但在最初的幾個月裡，它會逐漸變成一份作息表。新生兒睡眠紀錄並不創造這份作息，它只是把已經在成形的那份顯現出來。記錄幫助你在雜訊中看見訊號，順應寶寶天然的節律而不是與之對抗，並在每次兒科回診時帶去準確的數據，而不是一個疲憊的猜測。

MimiLog 正是以最大的簡潔、且在隱私上毫不妥協地做到這一切的紀錄工具。

在 **App Store** 與 **Google Play** 免費下載 **MimiLog**，今晚就開始記錄。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 新生兒睡眠紀錄 *App*：記錄睡眠如何幫你找出規律. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hant/blog/newborn-sleep-schedule-tracker-app
© 2026 lapnito.cz s.r.o.