

|  |
| --- |
| 幼儿期睡眠和安定 |
| 信息说明书10：预防睡眠问题：3–5岁学龄前儿童（简体中文） |

# 概述

* 通过理解学龄前儿童并与他们沟通，你会随着他们成长和发育了解他们的暗示。这将有助于促进积极的关系和睡眠模式。
* 当孩子疲劳时，他们会表现出疲劳的迹象或暗示。如果你学会识别这些迹象，就能鼓励孩子在适当的时间去睡觉。
* 就寝常规能帮助学龄前儿童培养积极的睡眠模式和行为，并能预防睡眠问题。

# 与学龄前儿童保持联系

重要的是让学龄前儿童感受到安全和爱。你可以通过以温暖、积极的方式回应他们来做到这一点。

人们给予的积极互动会向学龄前儿童表明他们很重要，受到成年人的重视。

通过理解学龄前儿童并与他们沟通，你会随着他们成长和发育了解他们的暗示。这将有助于促进积极的关系和睡眠模式。

如要详细了解[良好的父母和学龄前儿童关系](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships)，请访问Raising Children网站<https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships>。

## 识别学龄前儿童的疲劳迹象

当孩子疲劳时，他们会表现出疲劳的迹象或暗示。如果你学会识别这些迹象，就能鼓励孩子在适当的时间去睡觉。

3–5岁学龄前儿童如果在日常活动以外经历了较多其他活动，就可能疲劳。

这个年龄段儿童的疲劳迹象会包括：

* 笨拙
* 黏人
* 脾气不好
* 啜泣或哭
* 要求关注
* 对玩具感到厌倦
* 揉眼睛
* 挑剔食物。

# 创造积极的睡眠常规和环境

常规和环境对于帮助学龄前儿童入睡有重要的作用。

儿童需要暗示告诉他们已到了睡觉时间。这种暗示通常来自他 们的外部环境。

这可以是昏暗的房间，或周围熟悉的物品。

有些常规可能较难长期采用，因为这些常规可能会使孩 子形成负面的睡眠行为和规律。比如，让孩子在你的床上入睡，使他们以后可能只有在你的床上才能入睡。能否保持此类常规完全由你决定。

## 睡眠环境

为学龄前儿童创造良好睡眠环境的方式包括：

* 昏暗、安静的环境。
* 晚上洗个澡。
* 稳定一致、可预知的就寝和醒来时间。
* 就寝前保持安静，减少刺激，比如看屏幕、电视和热闹的玩耍
* 自我安抚的物品，比如毛绒玩具和特殊毛毯
* 积极的就寝常规包括睡前联想，比如阅读、摇篮曲，以及在孩子疲劳但仍然醒着的时候把他们放到床上。

## 就寝常规

就寝常规能帮助学龄前儿童培养积极的睡眠规律和行为，并能预防睡眠问题。

有规律的日间和就寝常规能帮助孩子入睡并保持睡眠。这些常规会让孩子知道应该睡觉了。

它们对孩子来说是可预知的，并具有镇静作用。

你可以采取的方法包括：

* 确保常规活动的时间较短——不超过30到45分钟。
* 每天上床前开展同样的放松活动，比如洗温水澡、按摩、阅读故事或唱摇篮曲。
* 创造一个宁静、昏暗、温暖的环境，没有电视。

采用有规律的睡觉时间、小睡时间和醒来时间，帮助孩子养成良好的睡与醒的节奏。

## 灵活的日常模式

研究显示，在孩子成长和发育过程中，保持同样的睡眠常规是较好的做法。

**灵活的日常模式**是一种可以用于婴儿、学步幼儿和学龄前儿童身上的日间常规，以在早期阶段鼓励积极的睡眠模式和行为。

* 鼓励白天的**玩耍**时间。学龄前儿童的玩耍时间包括：
	+ 画画
	+ 阅读
	+ 唱歌
	+ 跳舞
	+ 玩耍，比如球类游戏
	+ 奔跑和走路
	+ 去公园
	+ 爬和跳。
* 注意最初的**疲劳迹象**。如果学龄前儿童白天仍会小睡，就在他们疲劳但仍然醒着的时候把他们放到床上。

**灵活的日常模式**如果全天采用，就最为有效。晚上应该减少玩耍，提供一个安静、昏暗的环境，这样孩子就会理解白天和夜晚的差别。

就餐时间是常规的一个非常重要的部分。健康、充足的膳食能使学龄前儿童有足够的精力玩耍，进而促进积极的睡眠行为。

## 安全睡眠

让学龄前儿童安全睡眠的方法：

* 确保孩子的头部和脸部不被遮盖，学龄前儿童不应该戴帽子睡觉，因为这不安全。
* 确保孩子待在无烟环境里。
* 让孩子在安全的床上睡觉。
* 确保整个睡眠环境都是安全的，包括不要有孩子够得着的物品，比如电器和窗帘拉绳。

## 从婴儿床到普通床的过渡

一旦看到学龄前儿童试图从婴儿床里爬出来，那就该让他们改睡普通的床了。这通常是在2岁到3岁半的年龄，但最早会在18个月时。

重要的是要确保住房和床对学龄前儿童是安全的。孩子的床不应靠近窗帘拉绳、电源插座和楼梯，否则他们在夜间起床时可能会伤到自己。

有关如何安全地让学龄前儿童从婴儿床改睡普通床的信息，请参阅Red Nose网站上的[moving from cot to bed](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

|  |
| --- |
| 如需本表的无障碍格式版本，请发电子邮件到Maternal and Child Health and Parenting<MCH@dhhs.vic.gov.au>。由维多利亚州政府授权和出版，地址：1 Treasury Place, Melbourne。© 澳大利亚维多利亚州卫生和民事服务部，2019年9月。**ISBN** 978-1-76069-323-7 **(pdf/网上/MS word)**可见于网站：[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health)<https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>本信息说明书的内容以KPMG为卫生和民事服务部开展的研究为依据。该研究中对关于幼儿期睡眠和安定的当代研究及循证方法和干预措施进行了全面审查。该研究考虑了适合儿童发育状况的方法和文化多样性。研究报告全文可从[MCH Service网站](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health)<https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>下载。 |