

|  |
| --- |
| 幼儿期睡眠和安定 |
| 信息说明书4：典型睡眠行为：1–2岁学步幼儿（简体中文） |

# 概述

* 这个年龄段的学步幼儿通常每24小时睡10–14小时，其中包括白天一到三小时的小睡。
* 有些学步幼儿仍会在夜间醒来，需要你安抚，尤其是如果孩子有夜间恐惧的话。
* 在18个月左右时，有些学步幼儿会出现睡眠减退——通常睡眠良好的孩子可能会突然拒绝睡觉或在夜间醒来。这种情况是暂时的，通常会随着孩子长大而消除。

# 睡眠模式和行为

从12个月左右起，学步幼儿通常睡眠持续时间延长，醒来次数减少，而且夜间睡眠增加。

12个月到两岁的学步幼儿经常每24小时睡10-14小时，其中包括一到三小时的小睡。

这有助于确保他们有精力以最佳状态成长和活动。

每个孩子都是不同的，所以如果你孩子的睡眠模式与上述的不同，不要太担心。如果你对孩子感到担心，请联系妇幼保健护士、医生或Maternal and Child Health热线（13 22 29）。

## 睡眠节奏

这个时期，学步幼儿可能会减少白天小睡的次数和持续时间，从两次小睡减少到一次时间较长的白天小睡。

孩子夜间睡眠持续时间通常会更长，但夜间醒来在有些学步幼儿中仍然较常见。

学步幼儿出现夜晚恐惧是正常的。你的孩子因此可能需要更多安抚。

他们还可能对父母或照顾者产生更多情感依恋，这会在就寝时造成分离焦虑和苦恼。有关儿童焦虑的更多信息，请查看网站：Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>。

他们可能会开始在晚上抵触睡觉，想要和家人一起熬夜。这种情况通常在18个月左右时最严重，但随着年龄增长通常会消失。

## 安定

有些父母和照顾者可能会发现，睡眠或安定成了问题。

环境因素和家庭关系对于帮助这个年龄段的学步幼儿睡眠和预防出现睡眠问题尤其重要。尽量对孩子的需求作出反应——重要的是应该让孩子知道，如果他们感到苦恼，你会给他们情绪和身体安慰。你可以通过了解孩子的暗示、疲劳迹象和哭声大小做到这一点。通过理解孩子以及与孩子保持联系，你将能促进积极的睡眠模式。

常规和环境对于帮助学步幼儿入睡有重要的作用——他们需要得到暗示，告诉他们已到了睡觉时间，而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。

限制晚上看屏幕的时间和采用固定的就寝常规，比如洗澡、看书、唱歌和上床，也有助于预防和减少安定的问题和夜间醒来。

## 睡眠减退

从18个月左右起，有些通常睡眠良好的学步幼儿会突然拒绝睡觉，或在夜间醒来后不会自己再次入睡。

这称为**睡眠减退**。

睡眠减退通常是暂时的，会在儿童人生的很多时间点发生。

它经常与成长和发育迅速的阶段有关，但也可能由于其他因素造成，比如：

* 出牙
* 常规发生变化
* 生病
* 旅行
* 压力。

如果孩子出现睡眠减退，请保持就寝常规的稳定。保持镇静，并给孩子必要的安慰和保证，但坚持就寝时间必须睡觉。

一些可用于培养积极的睡眠行为的方法包括：

* 与孩子保持联系——培养紧密的关系，使孩子感到安全和有保障
* 识别**疲劳迹象**并对此作出反应
* 采用积极和稳定一致的**就寝常规**
* **从婴儿床转到普通床**——如果孩子试图从婴儿床里爬出来，就让孩子改睡普通的床。确保家具和睡眠环境安全。

如要详细了解上述每一项内容，请下载“信息说明书9：预防睡眠问题：1–3岁学步幼儿”，网站：[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health)<https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>。

|  |
| --- |
| 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** 978-1-76069-317-6 **(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。 |