

|  |
| --- |
| 幼儿期睡眠和安定 |
| 信息说明书5：典型睡眠行为：2–3岁学步幼儿（简体中文） |

# 概述

* 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。
* 这个年龄段的学步幼儿通常每24小时睡12–13小时，其中包括白天一到两小时的小睡。
* 一旦看到学步幼儿试图从婴儿床里爬出来，那就该让他们改睡普通的床了。这通常发生在2岁到3岁半时，但最早会在18个月时。

# 睡眠模式和行为

两岁到三岁半时，学步幼儿经常每24小时睡12–13小时。

这包括白天睡一到两小时，有助于促进最佳学习和发育。

这个年龄段通常会发生多项与睡眠有关的变化。这包括：

* 白天小睡减少
* 夜晚睡眠持续时间延长
* 夜间醒来的次数往往减少。

## 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。

因为学步幼儿的大脑正在快速发育，他们可能会出现夜晚恐惧，并可能需要更多的安抚。

他们还可能在晚上抵触睡觉，想要和家人一起熬夜不睡。

## 安定

通过理解孩子以及与孩子保持联系，你将会了解他们的暗示，并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，有助于预防和减少安定的问题和夜间醒来。

一些可用于培养积极的睡眠行为的方法包括：

* 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**
* 睡在孩子的房间里，用你的存在感作为安全信号，降低孩子的焦虑 - **父母在场**
* 利用孩子调节适当睡眠时间的自然本能（称为睡眠体内平衡），每晚将就寝时间延后15分钟来缩短孩子的睡眠时间，以尽量减少年龄较大的学步幼儿的夜醒次数 - **调整就寝时间**

如果你对孩子的睡眠和安定感到担心，请连续一周左右每天跟踪孩子睡觉的时间和持续长度。

这能让你清楚了解可能正在发生的情况。

如果你在一到两周内尝试了各种方法后仍然感到担心，请联系妇幼保健护士、医生或Maternal and Child Health热线（13 22 29）。

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”和“信息说明书12：睡眠问题的解决方法：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>。

## 从婴儿床到普通床的转变

一旦看到学步幼儿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步幼儿是安全的。这包括窗帘拉绳、电源插座和楼梯等方面。这些物品和区域应该防止学步幼儿接触到或进入，以免孩子在你睡着时爬到床外伤到自己。

有关如何安全地让学步幼儿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/downloads/RN3356_Cot_Bed_DL_Oct2018_web.pdf) <https://rednose.org.au/downloads/RN3356\_Cot\_Bed\_DL\_Oct2018\_web.pdf>

从婴儿床改睡普通床会在就寝时带来新的困难，这个年龄段的学步幼儿可能会经历一段喊人或爬到床外的阶段。

|  |
| --- |
| 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** 978-1-76069-318-3 **(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。 |