

|  |
| --- |
| 幼儿期睡眠和安定 |
| 信息说明书12：睡眠问题的解决方法：1–3岁学步幼儿 |

# 概述

* 人们很难了解学步幼儿是否遇到睡眠或安定问题。如果孩子的睡眠模式没有影响你或家人，而且你有有效的应对方法，孩子可能就没有睡眠问题。
* 父母应该对学步幼儿的需要及时作出反应。培养积极的睡眠环境和规律也有助于学步幼儿的自我安定。
* 如果你对孩子的睡眠感到担心，有几种方法可以试试。这些方法包括：父母在场、挪步法、调整就寝时间以及反应式安抚。重要的是，所选的方法应该适合你的家庭。
* 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。这是为了预防孩子坠落和受伤。这通常是在2岁到3岁半的年龄，但最早会在18个月时。

# 睡眠问题和学步幼儿

人们很难了解学步幼儿是否遇到睡眠或安定问题。如果孩子的睡眠模式没有影响你或家人，而且你有有效的应对方法，这就不是睡眠问题。

如果孩子的睡眠模式对你或家人**产生了**不利影响，而且你对此感到担心，这就是睡眠问题。

以下“严重夜醒”的定义可作为指南，但是，你最了解自己的孩子，所以如果你有担心，请联系妇幼保健护士、医生或妇幼保健热线13 22 29，寻求帮助和咨询。

**严重夜醒**是指孩子出现以下一种或多种行为，每周五次或以上，时间持续一到两周：

* 每晚醒三次以上
* 需要超过30分钟才能安定下来
* 醒来后有20分钟不会睡着
* 爬到你的床上
* 难以入睡和安定，使父母/照顾者非常苦恼。

如果你对自己孩子的睡眠行为感到担心，应咨询妇幼保健护士和医生，以确保孩子没有潜在健康问题。

# 帮助学步幼儿睡眠和安定的方法

父母应该对学步幼儿的需要及时作出反应。反应式安抚是指认识到学步幼儿需要帮助并作出适当的反应。

你可以通过了解孩子的暗示、疲劳迹象（信息说明书9：预防睡眠问题）和哭声大小做到这一点。重要的是要让孩子知道，如果他们感到苦恼，你会给他们情感和身体上的安慰。

培养积极的睡眠环境和规律也有助于学步幼儿在就寝时自我安定。

每个家庭都是不同的，你需要采用让你感到自在而且适合你的学步幼儿和家人的方法。

## 父母在场

父母在场方法旨在利用你的存在帮助学步幼儿自我安定。

研究显示，这种方法是有效的，但相比其他方法可能需要更长时间才能缓解睡眠问题。

它也需要父母花更多的精力，因为在七到十天内，只要孩子醒着，你就需要待在孩子的房间里，让孩子知道你在身边。

但是，采用父母在场的方法时，你不能与孩子互动，目的是切断学步幼儿睡眠行为和你的关注之间的联系。

* 决定适当的就寝时间。
* 开始积极的就寝规律，比如洗温水澡和读书。
* 把孩子放进婴儿床，最好在孩子仍然醒着或昏昏欲睡时。
* 轻轻地拍拍孩子，说晚安。
* 躺在孩子房间里的床或床垫上，让夜灯亮着，在孩子能看见你的地方假装睡觉。
* 如果孩子在夜间醒来，感到苦恼，你可以稍微发出一些响动，比如咳嗽或翻身，这样孩子就知道你在身边。
* 如果孩子变得很苦恼，你可以轻声说话和触碰他们来安抚，但尽量不要把孩子抱起。
* 一两分钟后，躺下假装睡觉。
* 每次孩子醒来和感到苦恼时，就一直这么做。孩子白天睡觉和小睡时，也这么做。
* 连续七晚采用这种方法。
* 如果连续三晚睡眠基本未受打扰，你就可以返回自己的房间。
* 如果孩子的睡眠再次紊乱，你可以再次采用这种方法。

如果两到三周后情况没有改善，请联系妇幼保健护士或医生。

## 挪步法

挪步法和父母在场的方法相似。如果你不想睡在孩子的房间里，但难以坐视孩子哭即使几分钟，这种方法或许会有用。

这种方法可能需要一到三周，直到孩子能自己入睡。

预先计划，耐心完成每一个步骤，成功的可能性就会更高：

* 决定适当的就寝时间。
* 开始积极的就寝常规，比如洗温水澡和读书。
* 在孩子仍然醒着或昏昏欲睡时把他们放到床上，然后说晚安。

按顺序尝试以下每一个步骤。每一步都可能需要两到三个晚上，直到孩子习惯于在这种情况下入睡，然后你就可以采取下一步：

* 1. 躺在或坐在孩子身边，轻轻地拍或抚摸孩子，直到他们入睡，然后离开房间。
	2. 在婴儿床旁边放一把椅子，坐在那里，不要碰孩子。让孩子入睡，然后再离开房间。
	3. 逐渐拉长坐的地方离床或婴儿床的距离。让孩子入睡，然后再离开房间。
	4. 最终，把椅子放在卧室门外。

如果孩子醒来，就重复就寝时采用的步骤，帮助孩子学会自我安定。

## 调整就寝时间

调整就寝时间可用于2–3岁以上的学步幼儿。这种方法以限制孩子在床上的时间来实现睡眠的生理学理论为依据。采用这种方法，学步幼儿直到自然感觉疲劳或昏昏欲睡时才就寝，从而减少夜醒的次数。

* 连续一周每晚记录孩子就寝的时间。
* 确定最晚的时间，将此设为就寝时间。
* 逐渐推迟就寝时间，每两天推迟15分钟。
* 一旦孩子习惯了上床后就很快入睡，你也可以用这种方法（根据需要）将就寝时间提前。你可以每两天将就寝时间提前15分钟。
* 继续这种方法，直到孩子能很快入睡而且夜醒次数最少，从而确定最佳就寝时间。

## 反应式安抚：减少安抚帮助

反应式安抚是指在帮助孩子入睡的同时对孩子的安抚需要作出反应。

当你逐渐减少安抚帮助时，学步幼儿和学龄前儿童更容易安定下来，会更快入睡。

有关对学步幼儿的反应式安抚的更多建议，可查看网站raisingchildren.net.au

< <https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help>>

# 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。

确保学步幼儿的家具和睡眠环境是安全的，这在晚上孩子万一爬到床外而你又睡着的时候尤为重要。确保孩子接触不到窗帘拉绳和电源插座等危险物品，限制孩子进入可能从高处跌落的区域，比如楼梯和窗户，从而降低孩子受伤的风险。

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/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

### 帮助孩子从婴儿床改睡普通床的方法

* 让学步幼儿参与选新床的过程。告诉他们新床的信息，让他们帮忙铺床。
* 给予积极的鼓励，让孩子感到转变过程令人兴奋和有趣，比如表扬他们长大了，能睡大床了。
* 保持积极的就寝常规。
* 让孩子从婴儿床带走一条毛毯，这可能有助于他们感到安全和自在。

### 解决喊人问题的方法

从婴儿床改睡普通床会在就寝时带来新的困难，学步幼儿可能会经历一段喊人的阶段。

如果积极、一致的就寝常规未能阻止学步幼儿喊人，而且这成了令人担心的问题，你可以尝试以下选择。重要的是要保持一致。

#### 选择1：把孩子放回床上

* 叫孩子的名字，要求孩子待在自己床上。只和孩子说一次。
* 轻缓、镇静地立即把孩子放回床上。不要和孩子说话、有视线接触或以任何方式训斥孩子。一直这么做，直到孩子待在床上。
* 你可能需要这么做很多次，孩子才会待在床上。你需要非常耐心。如果你因此发火或心烦，这种方法可能就不是最佳选择。

#### 选择2：把孩子限制在卧室里

* 叫孩子的名字，要求孩子待在自己床上，不得离开房间。只和孩子说一次。
* 如果孩子再次从床上爬出来，告诉孩子因为他们没有待在床上，你现在要把门关上。告诉孩子，如果他们待在床上，门就会再次打开。把孩子放回床上，然后关门。最好待在门附近，确保孩子不会因为门被关上而烦恼。
* 另一种选择是装一扇儿童安全门以防孩子走出卧室，如果孩子怕黑，就装一个夜灯。
* 如果孩子再喊人，就选择无视。

如果采用这些方法两到三周后情况没有改善，请咨询妇幼保健护士、医生或妇幼保健热线13 22 29。

|  |
| --- |
| 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。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。 |