

|  |
| --- |
| 幼儿期睡眠和安定 |
| 信息说明书9：预防睡眠问题：1–3岁学步幼儿（简体中文） |

# 概述

* 学步幼儿正在快速成长、学习和发育。通过理解孩子和亲近孩子，你将会了解他们的暗示，并能促进积极的睡眠模式。
* 学会识别学步幼儿的疲劳迹象和暗示，你就能鼓励孩子在适当的时间去睡觉。
* 学步幼儿需要暗示告诉他们已到了睡觉时间。这通常来自他们的外部环境，比如自我安抚的物品、洗澡或昏暗宁静的房间。
* 就寝常规对学步幼儿来说是可预知的，具有镇静作用，能预防睡眠问题。

# 与学步幼儿保持联系

理解学步幼儿有助于你与他们培养情感纽带。

学步幼儿正在快速成长、学习和发育。如果他们找不到适合的方法和你沟通，就会变得沮丧。

即使他们想要独立，在和你分离时也会感到害怕。

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。

有关与学步幼儿保持联系的更多信息，请查阅[Raising Children的网站](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler) <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler>。

## 识别学步幼儿的疲劳迹象

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。

1-3岁学步幼儿如果错过上午或下午小睡，就可能会疲劳。

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步幼儿入睡有重要的作用。

学步幼儿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模式。这包括抱着孩子入睡，因为他们以后可能只有在你抱着时才能入睡。能否保持此类常规完全由你决定。

## 睡眠环境

为学步幼儿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，以及带孩子去他们通常睡觉的地方。

## 就寝常规

就寝常规能帮助学步幼儿培养积极的睡眠模式和行为，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。学步幼儿的玩耍时间包括：
	+ 画画
	+ 阅读
	+ 唱歌
	+ 跳舞
	+ 玩耍，比如踢球
	+ 奔跑或走路
	+ 去公园
	+ 爬和跳。
* 注意最初的**疲劳迹象**，随即在孩子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、充足的膳食能使学步幼儿有足够的精力玩耍，进而促进积极的睡眠行为。

## 安全睡眠

让学步幼儿安全睡眠的方法包括：

* 确保孩子的头部和脸部不被遮盖，学步幼儿不应该戴帽子睡觉，因为这不安全。
* 确保孩子待在无烟环境里。
* 让孩子睡在安全的婴儿床里。
* 确保整个睡眠环境都是安全的，包括婴儿床外孩子够得着的物品，比如电器和窗帘拉绳。
* 学步幼儿至少满两岁之前，不要在睡眠环境里放枕头。

## 让学步幼儿从婴儿床改睡普通床

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。不应让孩子接触到电源插座、窗帘拉绳或靠近楼梯，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>

|  |
| --- |
| 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** 978-1-76069-322-0 **(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。 |