

|  |
| --- |
| 幼儿期 睡眠和安定 |
| 信息说明书6：典型睡眠行为：3–5岁学龄前儿童  （简体中文） |

# 概述

* 学龄前儿童通常每24小时睡10–13小时，有些儿童不再白天小睡。
* 很多学龄前儿童会做噩梦和夜惊，可能要到你床上寻求安抚。有一些方法可以帮助你的家庭。
* 夜间尿床在这个年龄很常见，因为很多学龄前儿童晚上不再使用尿布。

# 睡眠模式和行为

三到五岁的学龄前儿童每24小时睡10–13小时。

白天小睡的次数会逐渐减少，到孩子开始上学时结束。

## 夜晚恐惧

很多学龄前儿童会经历噩梦和夜惊。这会使孩子更难入睡。这也意味着学龄前儿童晚上会更频繁醒来和叫你。

孩子可能会爬到你床上寻求安抚。

这是否令人担心，取决于每个家庭。

## 安定

通过理解孩子和了解他们的暗示，你将能促进积极的睡眠模式。

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**
* 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，从而减少年龄较大的学步幼儿的夜醒次数 - **调整就寝时间**
* 如果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 - **从婴儿床到普通床的转变**
* 改变孩子行为的工具，可包括墙壁海报或应用程序。它们展示孩子需要实现的积极行为或目标 - **奖励表**。

如要详细了解上述每一项内容，请下载“信息说明书10：预防睡眠问题：3–5岁学龄前儿童”和“信息说明书13：睡眠问题的解决方法：3–5岁学龄前儿童”，网站：[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health)<https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>。

## 积极的睡眠环境

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。

如果你遇到困难，连续一周左右每天跟踪孩子睡觉的时间和持续长度会有帮助。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以上方法后仍然对孩子的睡眠感到担心，请联系你家的妇幼保健护士、医生或Maternal and Child Health热线（13 22 29）。

# 夜间尿床

夜间尿床是学龄前儿童遇到的一个常见问题，因为他们很可能晚上不再使用尿布。

尿床还可能造成夜醒次数增加。

尿床有多种不同的原因，包括：

* 有些儿童睡得很熟，膀胱满时不会醒来
* 有些儿童夜间产生的尿量比平常多，不会及时醒来去上厕所
* 有些儿童的膀胱较小，所以夜间更可能尿床
* 尿床往往是家里遗传的。如果父母小时候尿床，子女尿床的可能性就较高
* 有注意力缺陷多动障碍症（ADHD）的儿童尿床的可能性较高。

请记住，尿床是儿童身体发育和情感发展过程中的正常现象，大多数儿童会随着年龄增大而停止尿床。

如需关于尿床的更多信息，请参阅[Royal Children’s Hospital的尿床信息说明书](https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Bedwetting/) <https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Bedwetting/>。

|  |
| --- |
| 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](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au)<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** 978-1-76069-319-0 **(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。 |