



## 看护人的睡眠保健小窍门

### 了解儿童和青少年的睡眠问题

所有儿童和青少年都应当养成健康的睡眠习惯。家长应协助培养健康的睡眠习惯。确保每名儿童或青少年达到建议的睡眠时间，能够帮助提升专注力、行为、记忆力、情绪、生活质量和心理及生理健康。

年龄	每 24 小时建议睡眠时长
婴儿 4-12 个月	12-16 小时，包括打盹
儿童 1-2 岁	11-14 小时，包括打盹
儿童 3-5 岁	10-13 小时，包括打盹
儿童 6-12 岁	9-12 小时
青少年 13-18 岁	8-10 小时

部分会影响儿童和青少年的睡眠问题包括：

- 夜间频繁醒来
- 在白天感到困倦
- 梦游
- 说梦话
- 做噩梦
- 过早醒来
- 难以入睡
- 尿床
- 磨牙和咬牙
- 哭着醒来

大多数睡眠问题时因为不良的睡眠习惯或睡前对入睡的焦虑而造成的。分离焦虑和噩梦在儿童期很常见。通过有规律的就寝时间，大多数睡眠问题都能得到缓解。

### 良好的睡眠保健习惯

- 制定有规律的就寝时间和起床时间，为一周中的每一天都制定明确的时间表。
  - 在临近就寝时间时发出警告。
  - 可预测的就寝时间，比如洗浴时间或为第二天挑选衣物、刷牙和讲故事的时间。
  - 就寝时间应为人感觉困意但仍醒着的时候。在其他地方入睡可能会产生不良习惯，并难以消除。
  - 如果儿童到了就寝时间仍未感到困倦，可以延迟 15-30 分钟。如果出现这种情况，应逐步提前就寝时间。
- 卧室应凉爽、安静且舒适。
  - 消除卧室中的“屏幕”或“蓝光”。青少年应在其他房间中为手机充电；其需要闹钟而不是手机。
  - 卧室仅应用于睡眠，而不是惩罚。
  - 使用白噪声设备或音响设备，可能会在整晚都起到帮助。
  - 尽可能减少进入房间的光线（例如，使用隔光的窗帘、消除夜晚的灯光、或者即使必须逐渐进行，也需要减少到一盏昏暗的夜灯）。
- 在白天增加身体活动。



- 在睡前进行放松活动。
  - 在睡前 1-2 小时关闭所有屏幕。
  - 在睡前避免进行刺激性活动，如电子游戏、锻炼或吵闹的游戏。
  - 放松技巧可能会有所帮助，比如深呼吸或积极想象法。
- 在睡前应避免食用巧克力、咖啡因和油腻食品或饮料。
- 在儿童入睡时，家长不应留在房间内。有 3 种主要方式可以让家长离开房间：
  - **消失：**把孩子放在床上、离开，无视其不当行为。
  - **逐步消失并不时查看：**将孩子放在床上、定时查看（最初时间间隔较短，并逐步延长）。您可以说，“我过 X 分钟再过来。”或者您也可以编造一个无聊的理由用来脱身：“我要去刷牙了。我一会回来。”
  - **通过慢慢离开逐步消失：**将孩子放在床上，并每晚或每几天一次逐步远离床铺。
- 睡前不应作为担忧时间。如果在睡前持续出现担忧的情况，请尝试在白天的早些时候规定一个“担忧时间”，与父母或在日记中讨论担忧的问题。
- 请制作一本睡眠日记，记录至少 2 周的打盹、睡眠、醒来时间和活动，以找出趋势和亟待解决的问题。

儿童睡眠小窍门	青少年睡眠小窍门
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 舒适的物品也许能够在家长或看护人不在场时，帮助其感到放心和安全。</li> <li>• 查看应当简单且枯燥，旨在向孩子们保证他们没事，家长都在。</li> <li>• 就寝时间通行证：可以兑换一次就寝后“免费”下床或一次家长探望。如果未使用通行证，则可以将其兑换为正面奖励（正向强化）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 应避免可能干扰您自然睡眠周期的酒类、烟草、催眠药和大麻。</li> <li>• 如果您醒来并且辗转反侧，请起床，进行一些低兴奋度的活动，直至感到疲劳。这能防止将床和失眠联系在一起。</li> <li>• 应避免在白天打盹，比如在课后小睡。</li> </ul>

### 推荐书籍

- 《当你尿床时该怎么办：克服睡眠问题儿童指南 (What To Do When You Dread Your Bed: Kid's Guide to Overcoming Problems with Sleep)》作者 Dawn Huebner 博士
- 《不睡觉的绵羊 - 一个教会你自我安慰和正念的故事 (The Sheep Who Wouldn't Sleep — A Story That Teaches Self-Soothing and Mindfulness)》作者 Susan Rich Brooke
- 《睡眠训练永远不迟：轻松实现婴儿、儿童和家长的高质量睡眠 (It's Never Too Late to Sleep Train: The Low-Stress Way to High-Quality Sleep for Babies, Kids, and Parents)》作者 Craig Canapari 博士
- 《成为您孩子的睡眠导师：睡前医生的 5-步指南，3-10 岁 (Become Your Child's Sleep Coach: The Bedtime Doctor's 5-Step Guide, Ages 3-10)》作者 Lynelle Schneeberg 博士
- 《健康的睡眠习惯，快乐的孩子 (Healthy Sleep Habits, Happy Child)》第 4 版：《良好的夜间睡眠，手把手教学项目 (A Step-by-Step Program for a Good Night's Sleep)》作者 Marc Weissbluth 博士
- 《解决您孩子的睡眠问题 (Solve Your Child's Sleep Problems)》作者 Richard Ferber