

|  |
| --- |
| 幼儿期 睡眠和安定 |
| 信息说明书13：睡眠问题的解决方法：3–5岁学龄前儿童  （简体中文） |

# 概述

* 人们很难发现学龄前儿童是否正遇到睡眠或安定问题。如果学龄前儿童的睡眠模式不影响你或家人，而且你对此有有效的方法，儿童可能就没有睡眠问题。
* 父母应该对学龄前儿童的需要及时作出反应。反应式安抚是指认识到学龄前儿童需要帮助并作出适当的反应。
* 对学龄前儿童的睡眠问题，可以尝试多种方法，包括：调整就寝时间、奖励表和奖励券。重要的是，所选的方法应该适合你的家庭和学龄前儿童。
* 如果学龄前儿童试图从婴儿床里爬出来，那就该让他们睡普通的床了。确保住房安全，降低孩子受伤的风险。

# 睡眠问题和学龄前儿童

人们很难发现孩子是否正遇到睡眠或安定问题。如果学龄前儿童的睡眠模式不影响你或家人，而且你对此有有效的方法，儿童可能就没有睡眠问题。

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，请咨询妇幼保健护士、医生或Maternal and Child Health热线（13 22 29）。

**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，时间持续超过一周或两周：

* 一直每晚醒三次以上
* 一直需要30分钟以上才能安定
* 醒来后有20分钟不会睡着
* 爬到父母或照顾者的床上
* 难以入睡和安定，使父母/照顾者非常苦恼。

如果你认为孩子有睡眠问题，就应该告诉妇幼保健护士或医生，以确保孩子没有潜在健康问题。

# 帮助学龄前儿童睡眠和安定的方法

每个学龄前儿童都是不同的，有些儿童可能仍然会在夜里醒来。

父母应该对学龄前儿童的需要及时作出反应。反应式安抚是指认识到学龄前儿童需要帮助并作出适当的反应。

你可以通过了解孩子的暗示、疲劳迹象和哭声大小做到这一点。重要的是应该让孩子知道，如果他们感到苦恼，你会给他们情感和身体上的安慰。

积极的睡眠环境和规律也有助于学龄前儿童的睡眠。如需更多信息，请参阅“信息说明书10：预防睡眠问题”，网站：[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health)<https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>。

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龄前儿童和家人的方法。

## 调整就寝时间

调整就寝时间可用于2 – 3岁以上的儿童。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，学龄前儿童直到自然感觉疲劳或昏睡时才就寝，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。
* 如果需要，你也可以用这种方法将就寝时间提前。一旦孩子习惯了上床后就很快入睡，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。

## 奖励表和奖励券

一旦孩子能理解和开展对话，你就能采用奖励表或奖励券来鼓励积极的睡眠行为。

### 奖励表

奖励表是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。

研究显示，奖励表能有效鼓励积极的夜间行为。

重要的是，奖励应在孩子作出良好行为之后给予，而非之前（因为这更像贿赂）。同样重要的是，不能因为孩子未能得到奖励而惩罚他们。

例如，如果孩子晚上没有喊人，你可以试着在早晨奖给孩子一张粘纸。

孩子收到五张粘纸后，可以得到一次奖励（比如全家骑车外出、晚上去看电影，或者与父母或照顾者的一次特殊活动）。

### 奖励券

奖励券是巩固积极睡眠行为的另一种方式。采用这种方法需要有一致性才会有效。

每晚给学龄前儿童一张奖励券，让孩子用来提一个可以接受的请求，比如喝一次水或给一个吻。

向孩子说明，他们用了奖励券之后，就必须把奖励券还给你，然后安定下来，不能再提出其它请求或喊人。

如果孩子提出不可接受的请求（比如吃冰淇淋或晚睡），或开始不断大声抗议，你不得理睬他们，否则就是鼓励不良行为。

# 安全的睡眠环境

如果学龄前儿童在尝试或能够爬出婴儿床，婴儿床就不是安全的睡眠环境。有一些方法能帮助孩子从婴儿床改睡到普通的床上。“信息说明书12：预防睡眠问题”可见于网站：[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health)<https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>。

重要的是要确保住房和学龄前儿童的睡眠环境是安全的。

孩子的床不应靠近线绳、电器、电源插座等东西，也不能靠近门窗，否则他们在夜间爬起时可能会伤到自己。

|  |
| --- |
| 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** 978-1-76069-326-8 **(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。 |