



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

如需其他有关 **CHS** 家庭教育计划的材料，请拨打
(714) 712-7888。如需更多有关 **CHS** 早教计划的信息，
请拨打 (888) **CHS-4KIDS**。

还可在 www.chs-ca.org 上找到关于家庭教育计划的材
料和播客，以及关于 **CHS** 各项计划的信息。

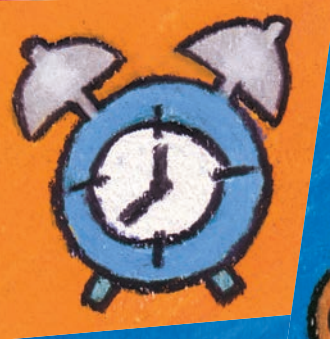


Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

睡眠

帮助孩子获得他们所需的休息



充足睡眠是健康快乐生活方式中非常重要的一部分。然而，父母通常在其孩子和睡眠的问题上面临许多挑战。幸运的是，有办法改变不健康的模式，并帮助你的孩子获得他或她需要的高品质睡眠。



对于正常的大脑和身体发育，孩子需要睡眠。然而，从担心新生儿的婴儿猝死综合症（SIDS）到让学步的小孩睡觉，到帮助学龄前儿童应对他们的噩梦，大多数家长都需要应对他们的孩子在睡眠上的挑战。幸运的是，通过获得正确的信息和对日常生活做出一些改变，大多数的睡眠问题都能够被解决。

★ 为什么睡眠如此重要

儿科医生一致认为睡眠不足会导致儿童出现严重问题，例如：

- 减少的协调和反应时间；疲劳儿童更容易受伤
- 很难集中注意力，记忆保持时间缩短，这将导致在校学习时间减少
- 过敏性增加，挫折情绪上升，以及控制情绪存在困难

★ 获得充足睡眠

儿童对睡眠的需求随着年纪的增长会发生变化。下面的指南根据孩子的年纪为你的孩子所需的适量睡眠提供了一些参考。这些数量既包括夜间睡眠也包括白天小睡时间。

儿童年龄	0-3个月	3-6个月	6-12个月	12-24个月	2-4岁	4-7岁	7-11岁
所需睡眠的数量	14-20小时	14-16小时	13-15小时	12-14小时	11-13小时	10-12小时	10小时或更多

孩子生活中的变化，例如疾病，假期，新家或者新的看护者都会影响睡眠。要有耐心，并坚持你的日常就寝时间，这样孩子就能够很快恢复她固定的睡觉模式。



★ 婴儿猝死综合症（SIDS）

SIDS是显然健康的婴儿在睡眠期间突然死亡。尽管SIDS的原因未知，但是家长可以做一些事情进行预防：

- 始终让你的宝宝背部朝下睡觉。
- 确保你的宝宝在坚固的表面上睡觉。
- 将你的宝宝放在不是太温暖的房间内睡觉。
- 确保你的宝宝处于无烟的环境中。
- 将宽松的床上用品，枕头和玩具放在远离睡眠中的婴儿的地方。
- 确保你的宝宝接受了所有推荐的免疫。



★更多睡眠安全

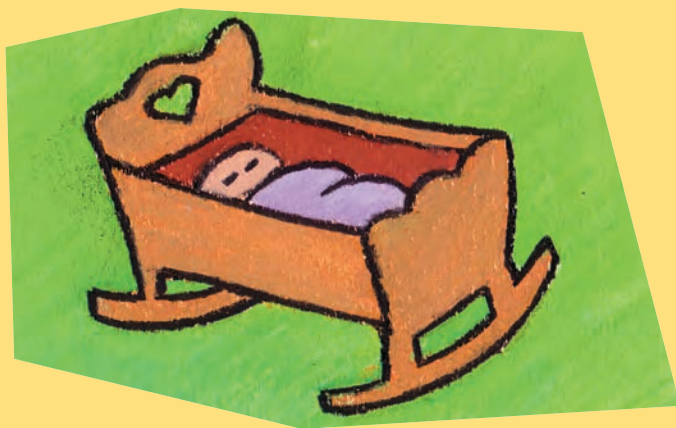
美国儿科学会推荐让宝宝和父母在同一个房间内睡觉，但不是一张床上。但是不论你倾向于让她睡在自己的房间，还是你卧室内的婴儿床上，或者你的床旁边的婴儿床上，或者与你同床，良好的睡眠安全习惯始终是非常重要的。

- 如果你的宝宝睡在婴儿床上，拿走任何她能够站上去使她自己变高并从婴儿床上出来的物品。
- 留意你的宝宝在她的睡觉区域伸手能够到的窗帘，电线或其他危险物品。
- 如果你和宝宝睡一张床，确保你的床垫是结实平坦的。被单和毯子要轻。你的宝宝应当不会从床上，床垫与墙之间或床头板掉下来。

★培养日常就寝习惯

儿童需要有安全感和控制力的结构。培养一种始终如一的日常就寝习惯是为孩子提供他们入睡所需的安全感的好办法。通过设置一个固定的就寝时间，然后每天晚上按照相同的顺序开展相同的活动，你的孩子就能够放松并获得他需要的睡眠。日常习惯应持续20-30分钟，并可能包括如下内容：

- 享用简单健康的小吃
- 洗热水澡
- 穿睡衣
- 刷牙
- 一起读书，唱歌或者听音乐
- 说晚安，包括许多拥抱和亲吻



★让孩子入睡的提示

- 限制咖啡因和糖类，因为睡前这些会刺激孩子。
- 睡前保持平静。电视，电子游戏和活跃的游戏让孩子很难放松。
- 确保孩子的睡眠区域是安静，舒适和平静的。柔和的音乐和微弱的灯光通常会有帮助。
- 在孩子过度疲劳前，帮助你的孩子入睡。一名过度疲劳的儿童可能因为非常不舒服而无法入睡。
- 为就寝程序规定时间限制。

★一些常见的睡眠问题和解决方案

许多睡眠问题伴随孩子年龄的增长而有所缓解。如果问题继续，向孩子的儿科医生寻求帮助。

睡眠问题

睡眠问题解决方案

噩梦是孩子在其之后会惊醒的可怕的梦。孩子能够记住他们的噩梦。

立刻走到你的孩子面前。安慰孩子，并让她安心。鼓励她谈论她的梦。帮助孩子重新入睡。

夜惊是更厉害的噩梦。夜惊发生在孩子处于深度睡眠时，并且不能将孩子唤醒。孩子通常不会记得夜惊。

保持冷静，不要试图唤醒你的孩子。如果孩子试图下床或者频繁地动来动去，温柔地控制孩子。不久，孩子就能恢复正常的睡眠状态。

梦游/说梦话也发生于深度睡眠期间。很难将孩子唤醒，而且他们通常不会记住这一状态。

把安全出口锁上这样你的孩子就不能离开屋子。堵住楼梯间，并清理存在任何潜在绊倒风险的房间。不要唤醒孩子，只需温柔地引导她回到床上。

尿床在幼儿中很常见。他们的膀胱仍然非常小，而且他们还在学习上厕所。

确保你的孩子使用厕所，并且不鼓励在就寝前喝东西。用床垫罩保护床。不要责怪或惩罚你的孩子。

有些孩子（非婴儿）使用喜欢的填充玩具动物或毯子寻求安慰。确保玩具是安全的，不存在纽扣或细绳等危险。

欲了解更多

儿童图书

TUCKING MOMMY IN

Morag Loh, 插画 Donna Rawlins

CLOSE YOUR EYES

Kate Banks, 插画 Georg Hallensleben

IN THE MIDDLE OF THE NIGHT

Kathy Henderson & Jennifer Eachus

成人图书

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

组织

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 或 www.aap.org