

# 婴幼儿睡眠与睡眠问题



一、睡眠的重要意义

二、婴幼儿睡眠状态

三、婴幼儿睡眠规律

四、婴幼儿睡眠规律的形成

五、婴幼儿常见睡眠问题

六、创造良好睡眠环境



# 一、睡眠的重要意义

吉祥慶

- 睡眠是人体主动的生理需求，人的一一生中约有1/3的时间是睡眠，婴幼儿的3年中约有1/2的时间是睡眠。
- 睡眠的生理意义有多方面：
  - ◆有助于消除疲劳、恢复体力
  - ◆脑功能活动的重新组合状态，有助于巩固记忆和使大脑发挥最佳功能

吉祥慶

吉祥慶

吉祥慶

吉祥慶

吉祥慶

吉祥慶

◆增强机体免疫功能

◆对婴幼儿而言,睡眠更有着促进生长发育的特殊意义。充足的睡眠有利于儿童的大脑发育、体格发育、情绪、认知、行为、社会能力发展等。儿童的体格发育所必须的生长激素有**80%**是在睡眠时分泌的。。

吉祥慶

吉祥慶

吉祥慶

吉祥慶

吉祥慶

## 二、婴幼儿的睡眠状态

●人的正常睡眠有两种状态：

◆第一种是非快速眼球运动（non-rapid eye movement, NREM）睡眠，心跳呼吸规则，身体运动少，为安静睡眠的时期，可分为4期，第1、2期为浅睡期，第3、4期为深睡期。

◆第二种是快速眼球运动（rapid eye movement, REM）睡眠，其生理特点是全身肌肉松弛，心跳呼吸加快，躯体活动较多，为活动睡眠时期。

●新生儿的睡眠，其睡眠模式是“觉醒-快速眼动睡眠-非快速眼动睡眠”模式。快速运动眼球睡眠时间较长，每日为8-9小时，随着年龄的增长，快速眼球运动睡眠时间不断减少；

●婴儿在6个月以后的睡眠，从觉醒状态到非快速眼动睡眠，再到快速眼动睡眠，这两种睡眠状态是循环交替进行，构成夜间睡眠的整个过程。。

- 两种睡眠状态的循环交替进行，是通常所说的浅睡眠、深睡眠、活动睡眠（REM）、觉醒，不断循环。婴儿期每一循环大约时间是40-45分钟。
- 婴幼儿进入活动睡眠状态时，会出现较多的面部表情或肢体运动，如微笑、皱眉、噘嘴、做怪相，四肢伸展、发出哼哼声、呼吸快慢不均等。。

- 婴幼儿夜间睡眠的“不安”、短暂的清醒时段，很可能是婴幼儿处于活动睡眠期。这是一种正常现象，家长不必给予过多的护理或关照，这样反而会打扰婴幼儿的正常睡眠，这时应让婴幼儿自己渐渐入睡。。





### 三、婴幼儿睡眠规律

- 睡眠节律的形成：睡眠和觉醒存在一日24小时的生物节律。婴儿出生后在与外界环境相互作用过程中会自主产生生物节律，如与外界刺激（声音、光线、定期喂养、抚养者的接触等条件）不断相互作用，最终达到与外界时间周期的同一和协调。4个月时，婴儿睡眠-觉醒生物节律基本形成。。

## ●出生至3个月睡眠规律

全日睡眠时间：15-20小时

白天小睡：3-4次

睡眠特点：◆正在适应母体外的生活环境

◆无明显的昼夜规律

◆每次睡眠时间较短，约2-3小时



## ● 3至6个月睡眠规律

全日睡眠时间：14-15小时

白天小睡：2-3次

睡眠特点：

◆睡眠逐渐规律

◆睡眠时间逐渐集中在晚上，约占全日睡眠时间的2/3

◆每次睡眠时间与白天清醒时间段延长



● 6至12个月睡眠规律

全日睡眠时间：13-14小时

白天小睡：2次

睡眠特点：◆大部分婴儿晚上可连续睡  
6小时以上

◆每次小睡之间有3-4小时清醒

◆10个月之后晚上基本上能够  
一觉睡到天亮



● 1岁以上睡眠规律：

全日睡眠时间：11-13小时

白天小睡：1次

睡眠特点：◆1岁半以后白天只需小睡  
一次

◆晚上能够连续睡10小时



## 四、婴幼儿睡眠规律的形成

睡眠是人体的一个生理过程，而婴幼儿依赖性强，不能独立决定自己的睡眠，很大程度上取决于父母或抚养者的养育环境与方式，许多睡眠问题就是婴幼儿对不良养育方式和环境的反应。因此，应帮助家长认识养育方式和环境在形成睡眠规律的地位和作用，从而促进婴幼儿建立良好的睡眠习惯。

# （一）建立睡眠规律

注意维持婴幼儿基本的作息规律，定时休息，准时上床，准时起床。大约在2至3个月大时，父母可配合婴儿的特点或生活习惯，尝试帮助婴儿建立良好的睡眠规律，让婴儿习惯每完成一些固定的活动后，便到睡眠时间，然后自行入睡。。

## (二) 自行入睡



若要养成良好的睡眠习惯，应及早帮助婴幼儿学习自行入睡。尽可能在开始有睡意或之前把婴儿放在婴儿床上，说声晚安后离开，让婴儿自己渐渐进入梦乡。





## (三) 帮助分辨昼夜

吉祥

### ● 室内光线要有明显分别

白天卧室光线要充足。睡前要把室内光线调暗，让婴儿知道睡眠时间到了。晚上有些婴儿半夜醒来，会因恐惧黑暗或产生不安全感而哭闹，可在卧室开小夜灯。如果早晨由于日光而导致早醒，可加挂遮光窗帘。。

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

## ● 日夜活动亦应有所分别

白天婴幼儿清醒时，尽量多与婴幼儿玩耍、说话。这样即可以给婴幼儿足够的关注，促进亲子交流，又可以减低婴幼儿困无聊而在白天多睡。待婴幼儿累了（如婴幼儿眼皮下垂、头或面在抚养者身上擦，或打哈欠），就要让婴幼儿休息。在白天尽量避免小睡超过4个小时，而晚上的活动节奏应放缓，避免婴儿过度兴奋。。

## （四）舒适的环境

- 室内温度应适中，一般在18-26℃较为适宜，同时要注意保持室内空气新鲜。睡眠时给予适量衣服或被子，可将手放到婴幼儿颈背部位来测试温度，如果感到温暖而没有汗湿，便是婴幼儿感到舒服的温度。内衣和被单最好用棉质，避免婴幼儿感到不适。。

吉祥慶

- 切记不要把婴幼儿包裹的太紧或盖被过多过厚，要确保婴幼儿呼吸道通畅。避免出现蒙被综合症（捂热综合症）。。



## 五、婴幼儿常见睡眠问题

睡眠问题是指在睡眠过程中出现的各种影响睡眠的异常表现。睡眠不好,影响儿童生活质量和生长发育,会引起一系列情感行为问题,如多动、自控能力差、注意力不集中、易怒等。。

# 婴幼儿常见睡眠问题

吉祥

- ◆睡眠不安
- ◆入睡困难
- ◆睡眠昼夜节律紊乱
- ◆睡惊
- ◆梦呓
- ◆梦魇等



# （一）婴幼儿睡眠不安

婴幼儿期父母较多关注的睡眠问题是睡眠不安，这也是就诊的常见原因。婴幼儿睡眠不安主要表现为：入睡后容易惊醒、睡不踏实、容易哭闹，入睡后撩衣蹬被，入睡后喜欢动来动去、翻来覆去、反复折腾等。。

# 1. 婴幼儿睡眠不安原因

## ● 不良的睡眠习惯

不良的睡眠习惯是影响婴幼儿睡眠常见的原因，例如：睡眠启动时往往需要吮吮、吃奶、抱在怀中轻摇、轻拍或步行等安抚。这些模式一旦成为习惯，婴幼儿便会过分依赖父母的注意和陪伴才肯入睡，睡后易醒，醒来时往往也需要父母的安抚才能再次入睡。。



## ● 生活习惯被扰乱

由于生活环境发生变化而影响了婴幼儿原有的生活习惯，例如转换了照顾者、因病住院、生活模式改变等。这些问题通常都是暂时性的，在重新建立合适的日常规律后，婴幼儿便会慢慢适应。照顾者之间应该紧密沟通，彼此在交接期间应尽量协调婴幼儿的日常习惯。。

## ● 喂养不当

婴幼儿睡前吃的太多会使消化系统不适，太少，则会容易饥饿，均影响睡眠。6-8个月后一般在晚间睡眠过程中无需进食，如果此时仍给予频繁地喂食，不仅干扰了睡眠周期的自动转化，而且摄入大量的液体会使夜尿次数增多，造成婴幼儿晚间睡眠不安。。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/488113023141006113>