

# 良好的睡眠习惯



## 一夜好眠

获得良好的夜间睡眠对儿童的心理健康、身体健康和整体健康起着重要作用。事实上，睡眠对儿童的成长与营养和体育锻炼同等重要！

遗憾的是，不良童年经历 (ACE) 会干扰睡眠。特别关注孩子的睡眠可以在很多方面起到帮助作用。研究表明，睡眠充足的孩子生病的频率较低，在学校里注意力更集中、表现更好，也更容易应对压力。

### 以下是一些帮助孩子获得充足睡眠的建议：

- **保持规律的作息。**

孩子们在可预测的日常活动中茁壮成长，喜欢与父母或照料者共度美好时光。如果您在午睡和就寝时间与孩子进行相同的活动，可以帮助每个人放松，让孩子更容易入睡。试着读一本书，唱一首安静的歌，或者只是和孩子静静地聊聊天。问问孩子一天中最美好的时光，然后分享您的感受！

- **保持就寝和起床时间一致。**

当我们的睡眠时间规律且可预测时，我们的身体会更健康，大脑也能更好地工作。当孩子们知道该做什么时，也有助于更加顺利地安排就寝时间。尽量让孩子每晚在同一时间上床睡觉。一致的就寝时间也会让第二天早上醒来更容易！



- **白天保持活跃。**

将体育锻炼(如去公园散步、去游乐场或一起做喜欢的运动)成为家庭的日常活动。有足够运动量的孩子晚上也更容易入睡。

- **限制使用屏幕,尤其是晚上。**

避免在睡眠空间使用屏幕(电视、手机和平板电脑)。研究表明,屏幕发出的光线会让儿童和成人在晚上无法感到困倦和放松。睡前使用屏幕会让孩子更难入睡和保持睡眠状态。

- **注意睡前环境。**

营造一个有助于儿童入睡的空间。灯光要暗,噪音要小。温度应凉爽(60 多华氏度到 70 多华氏度),而不是过冷或过热。床应该是舒适的睡眠场所,而不是玩耍的地方。

- **寻求医疗保健提供者的支持。**

如果您的孩子经常惊醒、经常做噩梦或夜惊或梦游,请咨询儿科医生。



#### 资料来源

美国儿科学会。(2018)。睡眠。摘自 <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>

Burke Harris, N. (2018)。最深的源泉:治愈童年逆境的长期影响。纽约州纽约市:Houghton Mifflin Harcourt。

Noll, J. G., Trickett, P. K., Susman, E. J. 和 Putnam, F. W. (2006)。睡眠障碍与儿童性虐待儿科心理学杂志, 31(5), 469-480. doi:10.1093/jpepsy/jsj040

Wolfson, A. R. 和 Carskadon, M. A. (2003)。了解青少年的睡眠模式和在校表现:批判性评估。睡眠医学评论, 7(6), 491-506。

Wolke, D. 和 Lereya, S. T. (2014)。欺凌与异睡症:一项纵向队列研究。儿科学, 134(4), e1040-1048. doi:10.1542/peds.2014-1295

