



- 西雅图儿童医院 睡眠医学部主任
- 全球Top 5专业睡眠医学期刊副总编辑
- 于权威医学期刊发表
- 超过50篇研究文献

**Lourdes DelRosso (MD, M.Ed.)**

2021 & 2022年《世界睡眠日》委员会联席主席

## 孩子睡得好，父母没烦恼

睡眠非常重要，对于孩子的生理、情感、心理和沟通能力等方面的健康成长都有很多好处。有关儿童睡眠其中一个父母会常问的重点，便是“我的孩子应该睡多久？”据美国睡眠医学学会所建议的孩子平均所需睡眠时间，大约为10岁孩子睡大概10个小时。当孩子年纪越长，睡眠时间则逐渐趋少。

为了促进孩子的好睡眠，养成良好的“睡眠卫生”尤为关键。我在此推出两种不同的英文缩写 - C.L.E.A.N. 和S.T.A.I.N.，分别代表值得鼓励的睡眠好习惯或大家必须警惕且避免的坏习惯。C.L.E.A.N.里面的C.L.E.，所指的是给孩子一个一致且特定的就寝时间，确保上床时间的灯光调暗，让大脑产生褪黑激素，还有创造一个促进睡眠的环境，比如确保环境安静、黑暗或床单舒适。父母可以在床上准备他们喜欢的玩具或毯子，让孩子入睡前的情绪安稳下来。

C.L.E.A.N.中的A则指让孩子一个人睡。让孩子从小开始学习独自睡觉是非常重要的，确保孩子可以独自一人睡一整夜，即使半夜醒来，他也不会跑到父母的卧室，吵着要和父母一起睡觉。而C.L.E.A.N.中的N，则指尽量避免午觉。5岁以下的幼儿仍可在下午小睡，但孩子年龄若再稍长，午觉是会对晚上的睡眠品质造成影响的。

而S.T.A.I.N.的S则代表响亮的嘈杂声。比如晚上11点、12点，大家都要准备上床睡觉的时候，忽然有人开大声量看电影，或有人群开派对大声喧闹，这无疑令人非常困扰。我们可尝试设置隔音窗户，给孩子提供一个无声的睡眠环境。而T和A则代表科技和睡前活动。孩子卧室中的手机、电视、平板电脑、电脑或任何电子设备，都可能会阻碍或中断孩子入睡的能力。而诸如刺激的电子游戏、让人想一看再看的电影或电视剧等睡前活动，会让我们的的大脑误以为还是白天，进而抑制我们的大脑产生褪黑激素。

I则分别指与睡眠相悖的不恰当事物举止。这一点，需要父母尽量多留心多观察，给孩子提供能助其安心睡觉的事物。因为每个孩子能入睡的点都因人而异。比如有的孩子不喜欢睡觉听到任何声音，有的孩子则喜欢听流水声或风声或轻音乐入睡。另外，睡前吃喝茶、巧克力、咖啡等含咖啡因的饮料和食物，都是不恰当的睡前行为。N则代表街坊邻里。我们或许住在一个交通、灯光或噪音无法给我们带来优质睡眠环境的社区，因此父母要注意这一点，并尽量让房间把来自附近的嘈杂声、交通声或闪烁的灯光给隔开。

我在此也重点介绍自闭症儿童的睡眠障碍。自闭症谱系儿童入睡困难很大。以我的经验，父母来诊所是因为他们的孩子很难入睡，容易半夜醒来，难再入睡。如果孩子被诊断出患有自闭症，早期干预很重要。要多注意能促进孩子睡眠良好的事物，并考虑与医生谈谈是否需要褪黑激素补充剂来解决孩子的睡眠问题。

## C.L.E.A.N. 睡眠好习惯

- C**ONSISTENT BEDTIME ROUTINE 一致的就寝时间
- L**IGHTS OFF 关灯
- E**NVIRONMENT THAT PROMOTES SLEEP 促进睡眠的环境
- A**LONE- ABLE TO SELF SOOTHE TO SLEEP 能够自我入睡
- N**IGHT (AVOID NAPS PER AGE APPROPRIATE) 晚上睡觉 (按适当年龄，避免午觉)

## S.T.A.I.N. 睡前避免或注意事项

- S**OUND (LOUD NOISES) 声音(响亮的嘈杂声)
- T**echnology (Electronics In The Bedroom) 科技用品 (卧室内摆放电子产品)
- A**ctivities Before Bed (Late-Night Movies, etc) 睡前活动(深夜电影等)
- I**nappropriate Associations With Sleep 与睡眠相悖的事物和举止
- N**eighborhood 街坊邻居