



孩子睡不好？ 别只怪“闹觉”

◎武胜县人民医院 邓毅

不少家长在面对孩子入睡难、夜醒频繁等问题时，往往将其归结为“闹觉”，习惯用抱睡、奶睡应急。事实上，孩子睡不好多因作息乱、环境不适、习惯偏差，盲目哄睡不仅无法解决问题，反而可能加剧这些困扰。

孩子睡不好，多是3个原因在“捣乱”

儿童睡眠周期与成人不同。新生儿日睡16~20小时，1~3岁幼儿需要12~14小时，其中浅睡眠比例约占50%，且较易受到外界环境的影响。常见诱因包括：

作息紊乱：白天小睡时间过长（3岁以上超过2小时）、傍晚睡“黄昏觉”，或每天入睡时间差超过1小时，导致生物钟紊乱。如2岁孩子因周末熬夜、工作日过早唤醒，导致每天入睡哭闹1小时且频繁夜醒。

环境不友好：孩子对环境敏感，温度过高（超过26℃）或过低（低于18℃）、湿度太干（低于40%）或太湿（高于70%），都会让孩子睡不安稳；光线过亮（比如开小夜灯）会抑制褪黑素分泌，影响深度睡眠；声音嘈杂（比如家人看电视、说话）会频繁打断孩子浅睡眠，导致频繁醒转。

不良入睡联想：很多家长习惯抱睡、奶睡、晃睡，让孩子把“被抱”“吃奶”和“入睡”绑定。一旦孩子夜间从浅睡眠醒来，发现没有这些“依赖物”，就会哭闹着寻求，形成“不哄不睡、一放就醒”的恶性循环。比如1岁宝宝习惯奶睡，夜间会因饥饿感（或寻求安慰）醒5~6次，家长频繁喂奶又加

重肠胃负担，进一步影响睡眠。

若孩子长期入睡困难（超过30分钟）、夜醒超2次、早醒难再睡，且伴白天烦躁、注意力差、生长迟缓，可能是“儿童睡眠障碍”，需及时干预。

3个科学方法帮助孩子建立稳定睡眠模式

良好的睡眠是孩子健康成长的基石，我们可以通过以下方法帮助孩子建立健康的睡眠习惯。

1. 建立规律作息，养出“生物钟”

需抓住“3个固定”：（1）固定入睡/起床时间：周末与工作日误差不过30分钟（入睡）、1小时（起床）。如1岁宝宝固定晚七点半睡、早六点半起，坚持1~2周身体会形成条件反射。（2）合理安排小睡：1~6个月每日睡3~4次（每次1~2小时），7~12个月2次（每次1.5小时），1~3岁1次（不超过2小时），且小睡不晚于下午4点，避免影响夜睡。（3）控制清醒间隔：1~3个月清醒1.5~2小时，4~6个月2~3小时，7~12个月3~4小时，1~3岁4~5小时，避免过度疲劳致“闹觉”。

2. 优化睡眠环境，打造“助眠小空间”

做好4个细节：（1）调温湿

度与光线：室温20~24℃、湿度50%~60%；夜间关灯或用<5lux的暖光小夜灯（放墙角），白天小睡拉遮光帘。（2）减噪声干扰：用白噪声机（音量<40分贝）掩盖杂音，避免孩子睡觉时看电视、频繁进出卧室。（3）选对睡眠用品：婴幼儿用硬质床垫、1岁内不用枕头（1~3岁用3~5厘米枕），睡衣选纯棉透气款；床内不放毛绒玩具、被子，正确使用睡袋防止窒息。（4）清空环境干扰：睡前1小时带孩子出卧室，不在卧室玩玩具、看动画，强化“卧室=睡觉”联想。

3. 固定睡前程序，帮孩子“平静入睡”

遵循3个原则，时长控制在15~20分钟：（1）流程固定：每天按“洗澡→换睡衣→读绘本→唱摇篮曲”等顺序操作，让孩子形成“做完即睡”的联想。（2）避免兴奋刺激：睡前不做剧烈运动、不看快节奏动画，不给孩子吃太多零食；可选读绘本、听舒缓儿歌助放松。（3）逐步戒不良习惯：依赖抱睡和奶睡的宝宝，可采用“逐步退出法”进行调整。对于抱睡的宝宝，可以先将其抱至平静状态后放置于床上，并轻拍安抚，再逐渐过渡到宝宝自主躺床；对于奶睡的宝宝，可在睡前1小时喂饱，喂奶结束后进行拍背安抚，并逐步延长等待时间。多数宝宝在1周左右即可适应这一变化。

注意，若调整2~4周后无改善，且伴以下情况，应及时带孩子去儿童保健科/儿科：哭闹伴尖叫、摇头、抓耳朵（警惕中耳炎）；入睡盗汗、出牙延迟、方颅（可能缺钙/维生素D）；夜醒伴呕吐、腹胀、腹泻（排查消化不良、过敏）；长期睡眠差导致身高体重增长低于同龄儿童（睡眠不足影响生长激素分泌）。◎