

# NEW PARENTS

## 新手爸媽

育兒秘笈



十之三

### 父母常遇到的育兒問題

有質素且充足的睡眠，對孩子發育十分重要，會影響着身體各個系統及機能的發展，如免疫系統、消化系統、腦部發展、生長激素等。孩子若長期不肯入睡，不僅對健康帶來負面影響，需要更長時間來恢復，父母每天重複處理孩子的睡眠問題，更會阻礙親子關係，以及對父母造成壓力。究竟應如何助孩子養成良好的睡眠習慣？

### 常見原因有三

孩子不肯入睡，原因各有不同，耀中幼教學院專業進修及學生實習統籌總監Nicky Weir指出，常見的原因例如是孩子出牙期間，「會產生牙肉痛、耳痛等疼痛感，讓他們難以入睡。」

睡前使用電子產品，也大大影響孩子的睡眠規律。「電子產品所發出的光線會令孩子更加清醒；所觀看的內容亦有可能讓他們感興奮。若孩子睡前有過度刺激，如進行

激烈活動，會導致腎上腺素及皮質醇的分泌上升，讓他們難以入睡。」

Nicky Weir續指，分離焦慮(Separation Anxiety)亦有可能是原因之一。「有孩子會害怕跟爸媽分離的感覺，所以晚上睡覺只剩他們自己在房間時，他們有可能會產生焦慮感而難以入睡。」有些孩子會懂得自我安撫，如睡覺時抱毛公仔、小棉被等，但有些就未必。

耀中幼教學院專業進修及學生實習統籌總監Nicky Weir





## Q & A

問：媽媽懷孕期間的就寢時間，會影響孩子出生後的就寢時間嗎？

答：這情況有機會出現在初生嬰兒身上。由於懷孕期間，媽媽在白天活動時，胎兒就像在一個搖籃裏，很多時候都會睡着。當媽媽於晚上就寢休息，身體開始平靜下來時，胎兒便會開始活動。故此，剛出生的嬰兒會有機會在出生後，仍處於這種作息模式，一般要在七至十周內才會自然調節過來。若未有調節過來，有可能是受家人的習慣或環境所影響。

### 合適的睡眠時間

Nicky Weir認為，孩子的睡眠質素甚為重要。「因為睡眠不足會讓孩子容易出現壞脾氣，也會對身邊事物產生距離感。身體上的疲憊亦會影響學習，像語言學習能力會下降。」

她提醒父母，孩子下午小睡片刻是不能代替晚上長時間且不被打擾的睡眠，因此要確保孩子於晚間有充足的睡眠。然而，究竟孩子睡多久才算足夠？

Nicky Weir引述美國National Sleep Foundation的研究指出，「建議不同年齡的孩子每天應有適當的睡眠時間。零至三個月大的嬰兒，每天應睡十四至十七小時；四至十一個月大的嬰兒，每天應睡十二至十五小時；一至二歲的幼兒，每天應睡十一至十四小時；三至五歲大的，每天應睡十至十三小時；六至十三歲大的，每天應睡九至十一小時。」

### 定時間表調生理時鐘

規律的生活讓孩子學習「期待」，使他們可預計每天在不同時間將會或需要做哪些事情，這有助建立一個較強的生理時鐘。Nicky Weir以成年人作例子，指不少人習慣了一個有規律的作息後，身體也會跟着配合，在鬧鐘響前的一刻便會自動醒來。

「父母亦可透過洗澡這類日常的活動助孩子入眠，舒適的水溫、柔和的水聲都能安撫孩子。另外，父母跟孩子睡前說故事也能平靜他們的情緒。」Nicky Weir提醒父母，不要待孩子睏了才讓他們去睡，「因為當他們的身體表現出困倦才去睡已經太遲，這早已過了他們應該睡覺的時間。」

### 平靜情緒減刺激

除了要養成孩子作息定時的習慣，父母亦應該避免讓他們於晚上攝取糖分及咖啡因等。「身體處理糖分時，會打亂孩子的睡眠周期，讓他們不想睡覺。而疲倦會令他們變得情緒化，久而久之孩子便會誤以為，是睡覺令他們有不愉快的情緒，變得不喜歡睡覺。」

Nicky Weir又指，孩子睡前不要讓他們使用電子產品，父母並可多留意睡房的佈置是否適合孩子睡覺。「有些孩子會怕黑，所以在房間留下柔和的燈光，可讓他們感到舒適，減少恐懼感。輕柔的音樂及毛公仔也有助安撫孩子。」



睡前父母跟孩子多作交流，有助建立親密關係，平靜他們的情緒。



孩子的就寢時間，可按每天需要的睡眠時數，再配合隔天需要起床的時間而定。



控制好孩子晚餐的分量，不要讓他們太飽或太餓，因會影響睡眠質素。