

# 新生儿睡眠的特点和习惯形成

▲ 广西壮族自治区人民医院 陈丽娜

睡眠是新生儿身心健康的重要组成部分。在出生后的头几个月里，宝宝的睡眠模式和睡眠时间与成年人有所不同。了解新生儿睡眠的特点，并帮助他们培养良好的睡眠习惯，对于促进宝宝的生长发育和健康至关重要。

## 新生儿睡眠的特点

**新生儿睡眠的模式** 新生儿在出生后的头几个月会经历三种不同的睡眠模式：安静睡眠、活动睡眠和混合睡眠。安静睡眠是新生儿睡眠的主要模式，占据每天睡眠时间的近50%。在安静睡眠状态下，宝宝会保持安静和放松，呼吸平稳，对外界环境不敏感。活动睡眠状态是新生儿在睡眠中最为活跃的阶段，宝宝会发出一些声音，有时还会做出一些动作。混合睡眠则是同时处于安静睡眠和活动睡眠状态，此时宝宝可能会突然醒来，然后重新入睡。

**新生儿睡眠的时间** 新生儿每天需要大量的时间来休息和恢复体力。在出生后的头几个月，宝宝每天大约需要睡16~20h。随着年龄的增长，睡眠时间会逐渐减少，但仍然占据每天大部分的时间。

**新生儿睡眠的环境** 新生儿需要一个安

静、舒适、温暖的睡眠环境。过于嘈杂或过于明亮的环境会影响他们的睡眠质量。保持室内湿度适宜，空气流通，为宝宝创造一个良好的睡眠环境。

## 如何培养良好的睡眠习惯

**建立规律的作息时间表** 为新生儿建立规律的作息时间表有助于他们形成良好的睡眠习惯。尽量让宝宝在每天相同的时间入睡和起床，包括周末。这有助于宝宝了解何时该睡觉，何时该起床，从而培养出规律的生物钟。

**创造良好的睡眠环境** 为新生儿创造一个安静、舒适、温暖的睡眠环境。保持室内温度适宜，约24~26℃，湿度保持在50%~60%。这样可以确保宝宝感觉舒适，避免过热或过冷。避免过度嘈杂和过亮的光线。可以使用柔和的光线和颜色来营造舒适的睡眠氛围。

**建立睡前仪式** 在睡觉前进行一些固定的睡前仪式有助于宝宝明白睡觉的时间到了。例如，可以在睡觉前给宝宝洗澡、换尿布、穿睡衣等。通过这些固定的睡前仪式，让宝宝逐渐形成条件反射，养成规律的睡眠习惯。

**避免过度刺激** 在睡觉前避免过度刺激

新生儿，如剧烈的活动或过于兴奋的游戏。这会让他们难以入睡或睡不安稳。可以给宝宝进行一些温和的放松活动，如听轻柔的音乐、讲故事或进行简单的按摩等，有助于宝宝放松身心并促进入睡。

**父母陪伴** 父母的陪伴有助于新生儿建立安全感，有利于他们入睡。在睡觉前可以给宝宝讲故事、唱歌或轻拍宝宝背部，让他们感到安心和放松。与宝宝建立亲密的互动关系，让他们感受到父母的关爱和支持。

**建立独立睡眠习惯** 让新生儿学会独立入睡是很重要的，这有助于培养宝宝的自主性和独立性。可以将宝宝的床放在父母床边，让宝宝习惯在自己的床上入睡。刚开始时可以陪伴宝宝入睡，然后逐渐让宝宝习惯独自入睡。这需要一个渐进的过程，不要急于求成。

**维持规律的喂养** 确保新生儿有足够的饮食和水分是培养良好睡眠习惯的重要方面之一。要维持规律的喂养时间表，根据宝宝的年龄和体重来制定合理的饮食计划。避免宝宝因饥饿或过饱而影响睡眠质量，喂奶后要给宝宝拍嗝并保持姿势舒适。

**注意宝宝身体健康** 注意宝宝的身体健康状况，如出现发热、咳嗽、腹泻等疾病症状时及时就医。这些疾病可能会影响宝宝的

睡眠质量，甚至引起疼痛和不适，导致宝宝难以入睡或睡不安稳。定期进行健康检查，保持宝宝的身体健康，有助于提高宝宝的睡眠质量。

**避免过度依赖安抚奶嘴或其他安抚物** 虽然安抚奶嘴或其他安抚物可以暂时使宝宝平静下来，但过度依赖可能会影响宝宝的口腔发育和牙齿生长。因此，在使用安抚奶嘴或其他安抚物时应注意适量，避免过度依赖。

**适当增加户外活动** 适当的户外活动有助于宝宝消耗体力，增加疲劳感，促进宝宝入睡。同时也能让宝宝接触阳光和新鲜空气，有助于身体健康和生长发育。但要注意避免在过热或过冷天气外出，以保持宝宝的舒适度和健康状况。

良好的睡眠习惯对新生儿的生长发育和健康至关重要。通过了解新生儿睡眠的特点和习惯形成建立规律的作息时间表、创造良好的睡眠环境、建立睡前仪式等措施来培养良好的睡眠习惯。同时也要注意宝宝的身体健康状况和避免过度依赖安抚奶嘴或其他安抚物等问题。家长们要关注宝宝的睡眠需求，提供良好的睡眠环境，与宝宝建立亲密的互动关系，帮助宝宝培养出良好的睡眠习惯，为宝宝的身心健康打下坚实的基础。

## 儿内科医生的护鼻指南

▲ 山东省青岛市黄岛区人民医院 丁雪梅

每位父母都应知道，当婴儿或幼儿鼻子堵塞时，可能就会导致一系列的身体不适和健康问题。本文将探讨儿内科医生的护鼻指南，以帮助家长更好地理解 and 处理儿童鼻塞问题。

## 鼻塞的影响

**影响呼吸** 儿童的呼吸系统在其生长和发育过程中尤为脆弱。当鼻子塞住时，孩子们无法像成人一样通过口呼吸来满足呼吸需求，这种情况可能会导致他们感到呼吸困难，尤其是在睡觉或活动时。由于儿童难以有效地应对呼吸问题，他们可能会感到不适，甚至开始哭闹和失眠。

**长期影响** 虽然鼻塞问题看似是一个暂时的不适，但如果处理不当，就会带来长期的影响。鼻塞可能会导致耳部问题，鼻塞会阻碍气压的正常平衡，增加耳朵中的压力，导致中耳炎等问题，就会给孩子带来耳痛和不适。孩子在夜间呼吸困难时会影响睡眠质量，这会让孩子白天感到疲倦和不安。孩子在呼吸不畅时可能无法正确发音，影响语言和听觉发展。

## 鼻塞的处置措施

在处理儿童鼻塞问题时，儿内科医生起着关键的角色。他们拥有深厚的医学知识和专业经验，能够诊断鼻塞的原因并提供专业的护鼻建议和治疗方案。儿内科医生的目标是帮助孩子克服鼻塞问题，确保他们能够自由呼吸，保持健康的生活。家长应该积极咨询儿内科医生，以获取专业的护鼻指南和支持。

**鼻塞原因** 儿内科医生在处理儿童鼻塞问题时的第一步是确定鼻塞的根本原因。鼻塞可能有多种潜在原因，最常见的包括感冒、

过敏、鼻窦问题或其他疾病。对于不同的原因，治疗方法也会有所不同。如果鼻塞是由感冒引起的，儿内科医生可能会建议家长采取温和的方法，如保持儿童充足的水分、提供适当的休息和监控症状。如果过敏是鼻塞的根本原因，医生可能会建议进行过敏测试，以确定过敏源，并制定相应的过敏管理计划。

**清理鼻道** 一旦鼻塞的原因被确定，儿内科医生可能会建议清理鼻道，以帮助孩子们呼吸更顺畅。这是特别重要的，尤其是在幼儿因为分泌物或鼻塞而呼吸不畅时。清理鼻道可以通过多种方法来实现，包括盐水滴鼻、吸球和温和的鼻子按摩。这些方法有助于减轻鼻塞，使孩子能够更轻松呼吸。

**药物治疗** 根据鼻塞的原因和严重程度，儿内科医生可能会考虑药物治疗选项。例如，如果过敏是鼻塞的根本原因，医生可能会建议使用抗过敏药物来减轻过敏症状。这些药物可以帮助减轻鼻塞、流涕和打喷嚏等症状，以使孩子感到更加舒适。对于伴有黏液或痰的鼻塞，医生可能会建议使用去痰剂，以帮助孩子清除呼吸道。需要强调的是，药物治疗应该根据儿内科医生的建议和处方进行，以确保正确使用药物并监测可能的副作用。

本文深入探讨了鼻塞对儿童呼吸和整体健康的重要性，以及可能带来的不适和困扰。长期鼻塞问题可能会导致一系列潜在的健康影响，如耳部问题、睡眠障碍和言语发展的延迟，同时强调了及时处理鼻塞问题的紧迫性。儿内科医生在这一过程中扮演着关键的角色，他们通过确定鼻塞原因、清理鼻道和药物治疗等方法，制定个性化的治疗计划，以确保儿童能够呼吸更顺畅，促进儿童健康的成长。

## 儿童睡眠的小秘密

▲ 山东省青岛市黄岛区人民医院 李作芬

儿童的睡眠质量对于他们的成长和健康发展至关重要。许多父母和孩子都在面对睡眠问题时感到困惑和焦虑。本文揭示一些关于儿童睡眠的小秘密，帮助家长更好地管理他们孩子的睡眠习惯，让他们拥有健康的夜晚和愉快的白天。

## 儿童睡眠的重要性

**儿童成长与睡眠** 儿童时期是身体和大脑发育最迅猛的阶段之一。在这个时期，儿童的身体不断增长，骨骼和组织迅速发育，需要充足的营养和休息来支持这一生长过程。良好的睡眠对于儿童的生长至关重要，因为在深度睡眠中，身体会释放生长激素，促进骨骼和组织的生长。睡眠还有助于大脑的发育，有利于记忆和学习的巩固。因此，父母应确保他们的孩子每天都能获得足够的睡眠，以支持他们健康的成长和认知发展。

**睡眠对免疫系统的影响** 充足的睡眠对于儿童的免疫系统至关重要。免疫系统是保护身体免受疾病侵害的关键。睡眠不足可能会导致免疫系统功能下降，使儿童更容易受到感冒、流感和其他疾病的侵袭。相反，良好的睡眠有助于维持免疫系统的健康，增强儿童抵抗疾病的能力。

**睡眠与情绪健康** 儿童的情绪健康和睡眠密切相关。缺乏充足的睡眠可能导致儿童情绪不稳定，易于焦虑、抑郁和情绪问题。良好的睡眠有助于维持情绪的稳定性，减少情感问题和行为问题的发生。因此，父母应帮助孩子养成健康的睡眠习惯，从而有助于维护他们的情绪健康和行为表现。

## 儿童睡眠的小秘密

**睡前仪式的重要性** 睡前仪式对于儿

童的睡眠质量非常重要。有规律的仪式能帮助儿童过渡到睡眠状态，使他们的身体和大脑准备好入睡。这个仪式可以包括多种活动，如洗澡、听柔和的音乐或适当的按摩。这些活动有助于放松孩子的身体和大脑，降低紧张感，从而建立起安全感和安心感，让他们更容易入睡，提高了入睡的效率和质量。

**控制居室环境** 儿童的卧室环境对于他们的睡眠也很重要。卧室应该是一个舒适、安静的地方，以最大程度地减少任何可能干扰儿童入睡的因素。合适的窗帘可以阻挡光照，降低室内温度，创造一个理想的睡眠环境。此外，床铺的舒适度也非常重要，要根据儿童的年龄和体型选择合适的床垫和床上用品。一个适宜的卧室环境有助于儿童获得更加深度和宁静的睡眠。

**限制电子设备使用** 电子设备如智能手机、电视和电脑发出的蓝光可以抑制褪黑激素的分泌，这会儿童的生物钟和入睡时间。因此，建议在儿童睡觉前的1h内停止使用这些电子设备，以帮助他们更好地入睡。此外，也可以考虑在卧室中减少电子设备的存在，以降低儿童受到诱惑的机会。限制电子设备使用有助于维护健康的睡眠习惯，确保儿童能够在夜晚获得良好的休息。

儿童的睡眠对于他们的健康成长至关重要。通过理解儿童睡眠的重要性以及一些小秘密，父母可以帮助孩子养成良好的睡眠习惯，促进他们的成长和身心发育。定期的睡前仪式、舒适的卧室环境和限制电子设备的使用都是确保儿童拥有良好睡眠的关键因素。让我们一起为孩子的良好睡眠打下坚实的基础，帮助他们在白天保持精力充沛和快乐。