

# 婴儿睡眠时间一半处于

## “活跃”状态

与成年人相比,宝宝在睡眠时出现的“夜动”更多也更频繁。在宝宝出现“夜动”时,是否应将其唤醒、喂奶并更换纸尿裤?怎样才能给宝宝营造适合的睡眠环境?专家表示,不间断睡眠对于婴儿的生长发育尤其重要,宝宝出现“夜动”时并不一定是夜醒,父母没有必要将其唤醒喂奶等。

专家表示,睡眠对于婴儿的成长是非常重要的,这可以通过荷尔蒙体现出。成长的荷尔蒙最主要是在睡眠的过程中分泌的,如果睡不够的话,荷尔蒙得不到充分的分泌,会影响儿童的成长。婴儿睡眠时间的一半都处于活跃的睡眠状态,如眼球快速的转动、活跃的大脑活动、做梦等,这种状态会帮助他们建立和发展脑细胞新的功能联系,增强学习能力。

### ■ 热点问答 睡眠状态舒服优于睡眠时长

根据《金质睡眠法则》,宝宝的睡眠时间应该一般在 10 个小时左右,但现实中的情况是,有些宝宝睡眠时间较长,但有些则较短,与 10 个小时有一定差距,睡眠少是否等同于一定存在睡眠方面的问题?会不会影响宝宝的发育?家长应如何应对?

专家:对于小孩子来说,他睡眠时如果是很舒服的状态就无所谓,没有说一定要多长时间。小孩子是按照自己的时间表在睡觉,不是按照大人规定的时间表,所以他们时不时地醒来了,然后又睡觉。

### 规律活动营造睡觉氛围 如何为宝宝营造良好的睡眠环境?

专家:临睡前不宜进行剧烈运动,这会导致宝宝的大脑皮层长时间处于兴奋状态,从而不易入睡。

持续、规律的睡前活动的培养有利于宝宝在此环境中入睡。晚上到了睡觉时间,妈妈要给宝宝营造一种睡觉的氛围,

另外,充足的睡眠对于宝宝身体、情绪的发育都是非常重要的。

专家表示,确实有很多父母将浅睡阶段的“夜动”误认为是夜醒,由于这样的误解,一些父母会直接唤醒宝宝检查纸尿裤或喂奶,结果反而造成宝宝睡眠中断。不间断睡眠对宝宝的成长发育十分重要,当宝宝浅睡出现扭动时,家长不必唤醒宝宝喂奶或换纸尿裤。

在极端情况下,睡眠不足会直接影响到宝宝的成长发育。在我们的研究中,发现睡眠不足对宝宝的学习能力以及身体机能,还有情绪都有影响,比如比较易怒、焦躁等。最新的研究数据显示,睡得不好的宝宝比睡得好的宝宝学习能力低。但所有这些目前都还在研究阶段,最终的报告还没有出来。

我们需要给宝宝建立一个能够适合他睡觉的环境。这对宝宝来讲很重要,因为这有助于婴儿培养自己睡眠的常规习惯。

灯光调暗,给宝宝一个要睡觉的信号。同时,在睡觉前进行三四种舒服且安静的步骤,如:沐浴、按摩、睡前故事、换上睡衣、哼唱儿歌等,都有助于宝宝培养睡觉情绪,减少入睡所需的时间,并且睡得更安稳。



### ■ 小贴士 金质睡眠法则

世界睡眠医学协会日前发布了针对婴幼儿的六大《金质睡眠法则》,包括:

睡眠环境:卧室温度 20℃~25℃,湿度 60%~70%;  
入睡时间:晚上 9 点前。

睡眠时长:10 小时。  
睡眠准备:合理规律的睡前运动。  
睡眠装备:干爽纸尿裤。  
睡眠方式:单独睡眠。

# 胎记的识别与治疗



近期,治疗胎记的患者有增多趋势。国际皮肤科联盟 ILDS 最新公布的统计数据显示,中国胎记患者已超过 2.8 亿,其胎记发病率约为 20%,可以说非常普遍。

胎记在医学上称为“母斑”或“痣”,是皮肤组织在发育时异常的增生,在皮肤表面出现形状和颜色的异常。新生儿的胎记类型也很多,但什么样的胎记才需要处理呢?

据专家介绍,新生儿的胎记发生率约为 5%~10%,比较普遍,但什么样的胎记需要处理呢?大原则有两个,一是范围较大且迅速生长的,二是长在面部等严重影响美观或在耳鼻口及外阴等严重影响功能的部位,都应治疗。

一旦医生判断胎记需要治疗,孩子越小做手术越好,专家说,越小,孩子疼痛的感觉越不敏感;越小,皮肤的修复能力越好;越小,对孩子的心理影响也越小。目前,激光治疗胎记是最理想的方法。其实就是利用激光能量令胎记的色素颗粒崩解汽化,再由身体吸收,然后随自身循环系统排出体外,色素及血管瘤体也就消退了。由于某一波长的激光只被相应颜色的色素吸收,所以只有病变的细胞才吸收特定的激光,而正常的皮肤组织不受损伤,所以很少会留疤痕。

#### 认识胎记

##### 大多数胎记都不影响健康

胎记一般可分为色素型和血管型,常见的色素型包括蒙古斑、太田母斑、先天黑色素母斑、咖啡牛奶斑、无色素痣等,血管型则包括葡萄酒色斑、草莓样血管瘤、海绵状血管瘤等。按照危险程度,可将其分为两类,一类不会对身体造成危害,甚至会随着年龄的增长而消失,另一类则可能会对身体造成影响。

##### ● 橙红色斑(或鲑鱼红斑)



约 1/3 的新生儿都会出现这种胎记。它是一种小的、淡红色的斑块,通常平铺在皮肤上。多出现在后脖颈上、两眼中间、前额以及眼睑上。

专家:随着孩子不断成长,大概一半以上都能消退,这个不需要治疗。顶多不完全消退,也只有一点暗色的影,对孩子的美观没有影响。

##### ● 牛奶咖啡斑

它的颜色就像是咖啡里加了牛奶,呈棕褐色。这种胎记多为椭圆形,多出现在躯干、臀部和腿部。它会随着年龄增长而逐渐变大、颜色变深。

专家:如果单发,一般没事,不会带来健康问题。但如果超过 6 处以上,且每处都超过 0.5 厘米,同时发现腋下雀斑样的痣,好多散落的,斑斑点点的,应该到医院去看下,看是否为神经纤维瘤病,它是遗传性疾病,可以伴发神经纤维瘤(体表多发的软瘤子),以及颅内或其他神经系统的肿瘤,良性或恶性肿瘤,这需要医生来判断。

##### ● 鲜红斑痣

医学上毛细血管瘤的鲜红斑痣俗称“红胎记”。常在出生时存在,一般多呈暗红、橘红、暗紫色。发病率相当高,可发生于任何部位,但以面颈部多见,占 75%~80%,多以单侧并以右侧



多见。

专家:它是临床上最常见的先天性疾病之一,多属于良性肿瘤,早期治疗完全可以控制,且能治愈。鲜红斑痣同时累及眼神经和上颌神经时,有 15%的机会可合并难治性青光眼。在鲜红斑痣患者中,1%2%伴有同侧的软脑膜血管畸形,称为 Sturge-Weber 综合征。鲜红斑痣后期有可能向瘤型发展,其中还有极少数患者伴有癫痫,血小板减少,骨骼变大的情况。

##### 无色素痣与白癜风如何区分?

专家:无色素痣又称脱色素性痣,是一种少见的、先天性、局限性色素减退斑。由于少见,症状又与白癜风相似,无色素痣常常会被错认为是白癜风。目前,无色素痣发病病因不明。常在出生时或出生后不久发病,可发生于身体的任何部位,以躯干部最为常见,一旦形成,大小基本固定,其发育快慢和增大速度与身体发育成正比。无色素痣大多不需治疗。脱色不明显,有时可混有雀斑样斑点,但无过度的色素沉着现象。白癜风为后天发病,属于皮肤和毛囊内黑色素合成出现障碍,表现为局部完全性色素脱失,边界清楚,白斑边缘或中央可见到色素再生现象。其发展部位不固定,生长较为随意,大小不等,形状不定,经正规治疗后可缩小。

(小可)