

调查显示，约28%~40%的0~3个月婴儿存在睡眠问题，如入睡困难、夜醒、打鼾、睡眠不足等。月龄越小，睡眠问题的发生率越高。新生儿科医生表示，睡眠质量好、夜醒次数少的宝宝，不仅体重、身高等体格生长指标相对好，而且学习、记忆等认知能力发展也相对较高。若婴儿在6个月前有入睡困难、夜醒等睡眠问题，其在1岁至3岁时出现相关睡眠问题的几率会增加3.3~6.7倍。医生提醒，除了宝宝本身的生理因素外，爸爸妈妈的养育行为也是影响宝宝睡眠质量的要因。



宝宝睡眠障碍 病因或在父母

Why

是什么令宝宝睡不好？

——宝宝的原因

1.病理原因

专家表示，宝宝睡眠不好，先要排除病理上的原因：“如果宝宝在易惊的同时出现枕秃或盗汗的情况，就要怀疑是否缺钙，应该去医院做相关的检查。”

专家提醒，爸爸妈妈还可以从宝宝的睡眠状态中看出健康问题：“比如，面朝下、屁股抬高，像只青蛙那样趴着睡，常常是因身体有热，有时还伴有口腔溃疡、烦躁不安等。有的宝宝入睡后反复折腾，这常常是因为胃内有积食，还伴有大便干燥、腹部胀满等症状。”

2.缺乏安全感

专家表示，小宝宝特别是新生儿，刚离开温暖安全的子宫，来到一个完全陌生嘈杂的世界，除了能分辨妈妈的怀抱与声音外，对身边的一切都有或多或少的恐惧感，这种缺乏安全感也是宝宝睡眠不扎实的原因。

3.白天受过惊吓

专家介绍，宝宝的神经系统比较脆弱，容易受惊吓从而影响睡眠，“如爸爸妈妈吵架或谈话声音过高，宝宝都会受惊吓而影响睡眠。另外，一些陌生的访客也会造成宝宝不安，让宝宝晚上睡不好。宝宝打预防针也是一种不好经历，未来几天都会做‘噩梦’。”

4.乳头依恋

专家介绍，婴儿的吮吸行为是天生的，月龄越小的宝宝，越要通过吮吸来获取安全感和满足生理需求，在睡觉的时候，这种需要更为强烈。“特别是人工喂养的宝宝，由于奶嘴的流量比母亲的乳头要大，往往一瓶奶吃完，宝宝还是意犹未尽，因此人工喂养的宝宝更依赖安抚奶嘴才能入睡。”



What

宝宝睡不好会带来什么后果？

专家表示，睡眠对于婴幼儿来说尤其关键，新生儿90%的时间都应该在睡眠中度过，良好的睡眠才能保证孩子的正常发育。睡不好的孩子，总是不高兴，爱哭闹，也就是人们常说的“闹觉”。专家解释，宝宝的睡眠出现问题，会导致生长发育相对迟缓，免疫力、注意力、记忆力和运动技能等也会受影响，并反映在行为和情绪上。

专家表示，夜晚睡眠效率高的宝宝，体重和身高水平都相对较高，“好的睡眠质量，还影响着宝宝的认知能力，使其第二天有充沛的精力接受新鲜事物。”



——爸爸妈妈的原因

3.过多关注

专家介绍，中国家长在育儿过程中存在不少一些观念、行为误区，比如父母过于积极地参与宝宝的入睡过程，不仅会使宝宝入睡时间长，也会增加宝宝夜醒后再次入睡的困难。

1.同床睡

很多爸爸妈妈为了夜里方便照看宝宝而与宝宝同床而眠，专家认为这种习惯不可取。“除了容易发生窒息和压伤的危险外，宝宝与父母同床常会因为大人的一些小动静而睡不好。建议把宝宝放在单独的婴儿床，可以把婴儿床放在父母大床旁边，便于照顾。”

2.整天抱着

“初生宝宝柔弱可爱，不管是爸爸妈妈还是家里老人都对其爱不惜手，整天抱着不愿放下。”专家表示，用陪伴、拍抱摇晃或喂奶中入睡等方式哄孩子睡觉，不仅会延长婴儿的入睡潜伏期，也会导致婴儿夜醒后再次入睡困难。“若婴儿是在完全睡着的状态下被放到床上，其夜醒次数要比那些在犯困但未睡着或是完全清醒时放到床上睡眠的婴儿多，而且连续睡眠的时间短，整体连续睡眠能力差。”

How

宝宝睡前，爸爸妈妈怎样做？

1.喂奶

睡前喂奶对于小婴儿来说是必要的，可以让宝宝夜里睡个长觉，避免宝宝的睡眠因饥饿而中断。但是如果宝宝经常在喂奶后立即睡觉，特别是在喂奶中睡着的宝宝，可能会将喂奶和睡觉联系起来。只有喂奶或者进食后才能入睡，那么，睡前喂奶则成为影响宝宝睡眠的不良习惯。因此，专家建议应该把喂奶与睡眠分开，喂奶至少在睡前1小时进行。

2.洗澡

出生后6个月内是关键的发育时期，也是最为敏感、可塑性最强的时期。

一个暖水澡能立即使一些宝宝平静，洗完澡后妈妈的轻轻抚摸也是很好的催眠法哦！但提醒：未满月的宝宝不要按摩肚子，切记！

3.安抚

对于入睡时宝宝哭闹，专家建议给宝宝一些短时的安抚——温柔的拍拍、摇摆、摸头，并用平稳、轻柔的声调安抚宝宝。轻柔的音乐也能帮助安抚宝宝，让宝宝更快入睡。

(陈学敏)