

宝宝昼夜颠倒 熬疯家长

科学妙招助力婴幼儿安稳入眠

当新手爸妈在半夜抱着哭闹不止的婴儿来回踱步,当宝宝总在深夜不肯入睡,婴幼儿睡眠问题成为年轻家庭最棘手的育儿挑战。睡眠作为生长发育的“黄金养料”,对婴幼儿大脑发育、身体长高以及免疫系统构建,都有着直接且关键的影响。本期“育儿小圆桌”聚焦婴幼儿科学睡眠,拆解不同月龄宝宝的睡眠特点,分享作息规划、安抚技巧等实操办法,助力家长破解婴幼儿睡眠难题,让“亲子哄睡大战”变为“亲子甜蜜共眠”。

1 妈妈们的烦恼

宝妈欣欣:

孩子睡觉看似是一件简单的事情,对我来说却很棘手。我家大宝是个“睡渣”,夜里睡觉很不安稳,频繁醒来喝奶。二宝情况好一些,晚上哭闹次数没有大宝多。但因为两人白天经常吵架,晚上睡觉时,二宝就常常做梦哭着喊哥哥。

宝妈若一:

我家是高需求宝宝,他小时候每天睡觉前只认外婆,别人哄睡都不行。哄睡动作也要固定,必须横抱,竖抱就不乐意,而且经常得哄一两个小时才会睡着。另外,我们还摸索出了规律,需要在固定时间点或他有固定表现时,立马给他喂奶。如果错过了这个节点了,他就会又困又饿,却又不睡,非常难哄。

2 睡渣 原因及应对方法

市一医儿科主任医师周建:

婴幼儿夜醒频繁是育儿过程中较为常见的现象。肠绞痛、睡眠周期混乱、环境不适是孩子夜间哭闹的三大常见原因。家长可以通过“袋鼠抱”、“白噪音+轻摇晃”、“飞机抱+揉肚子”、建立睡眠仪式、营造安全感等安抚孩子。

注意事项:安抚孩子时,切勿剧烈摇晃,这可能会造成脑损伤,轻拍后背安抚即可。

市一医新生儿科主治医师周婧倩:

1.出牙期(4月龄至10月龄)的婴儿牙龈肿痛可能引发夜间短暂哭闹。家长可通过帮孩子擦牙龈,或使用冷藏硅胶牙龈胶来缓解不适。

2.猛长期(如3周、6周、3月龄等)婴儿也有夜间哭闹的情况。家长可在白天增加奶量或辅食。

3.胃食管反流也会引起孩子哭闹,表现通常为孩子吐奶、溢奶,平躺时哭闹更厉害。家长可通过调整喂养姿势、少量多次喂奶、喂后拍嗝、保持上半身倾斜体位等方式缓解。

4.高需求宝宝一般常伴有高敏感特质,比如对环境变化敏感、情绪反应更为强烈等,家长要着重做好孩子的安全感建立工作,如睡前增加互动、准备阿贝贝(安抚物)等。同时家长安抚孩子时,应尽量保持情绪稳定,用平和的语气、轻柔的动作与孩子交流,为孩子营造一个平和的入睡环境。

注意事项:家长应避免哭声免疫等极端方法,这类方法会使孩子缺失安全感。而且孩子长期被忽视,可能导致恐惧、焦虑等,进而引发各种心理疾病。另外,家长尽量不要整夜抱睡孩子,这样会强化孩子对家长的依赖。



抱睡孩子



睡梦中的婴儿

3 规律睡眠解放父母

宝妈小池:

我孩子8个月大,已基本养成规律睡眠的习惯。我会把控孩子的作息节奏,午睡到下午两三点,4点半左右喂一次奶,5点多会再小睡一会,晚上7点半,我会关灯、放下手机陪他入睡。他偶尔会夜醒,哄一哄就能继续睡。孩子规律睡眠后,大人就轻松了很多。

宝妈小叶:

我们很早就有意识地培养孩子规律睡眠,一方面希望他养成好习惯,另一方面大人也吃不消熬夜。他3个月左右时,就基本能睡整觉了。现在他的睡眠状态也很好,晚上10点半左右入睡,午睡也很准时,一般下午1点半按时小睡。

市一医新生儿科主治医师周婧倩:

有研究显示,母亲孕期或婴儿3月龄内进行睡眠指导,能有效降低宝宝6月龄后夜醒次数,养成规律作息习惯。

1.建立对昼夜的正确认知。新生儿昼夜节律尚未发育成熟,极易出现昼夜颠倒的情况。因此,白天家里可保持光线明亮、正常活动声音,孩子白天小睡也不要超过3小时,避免影响其夜间睡眠。夜间入睡时,提前1小时调暗室内光线,保持环境安静。通过昼夜环境差异,可向孩子传递“白天活动、夜间睡觉”的明确信号。

2.建立睡前仪式感。睡前仪式是帮助孩子从清醒状态平稳过渡到睡眠状态的重要桥梁。家长可在睡前找到适配自家孩子且能长期坚持的做法,这样能让孩子逐渐形成“完成这些活动后即进入睡眠时段”的条件反射。

调整孩子睡觉时间和睡眠习惯有一个过程,家长切勿心急。

4 这些做法不合适

市一医新生儿科主治医师周婧倩:

1.开小夜灯。不少家长为方便起夜、喂奶等,习惯在床边开着一盏小夜灯,但这不利于孩子睡眠习惯养成,还可能影响生长激素分泌。因此,小夜灯只能作为夜间照料的临时辅助。

2.减少外部安抚。婴幼儿夜醒频繁也和缺乏自主入睡能力、长期依赖“抱睡”、“哄睡”等外部安抚有关。建议孩子3月龄时,可将其在有睡意但没睡着时放到床上,让孩子抱着安抚物哄自己入睡;孩子7月龄时,慢慢减少入睡前的干预,逐步培养孩子独立入睡的习惯。

5 特别提醒

市一医儿科主任医师周建:

应确保孩子尽早入睡并进入深度睡眠,有助于生长激素的充分分泌。当孩子处于深度睡眠时,生长激素分泌将达到高峰。

建议3-5岁孩子保证10-13个小时睡眠时长,6-12岁孩子保证9-12个小时睡眠时长,13-18岁孩子保证8-10个小时睡眠时长。

如果孩子睡觉时发出呼噜声,排除感冒、过敏性鼻炎、仰卧睡姿、短暂生理性咽喉松弛后,应前往医院排查是否存在腺样体肥大、扁桃体肥大、睡眠呼吸暂停综合征等病理性原因。

记者手记

放下焦虑 尊重孩子的成长节奏

近日,全世界的妈妈在晚上10点都会准时爆炸的话题引发广泛共鸣。这一现象的背后是妈妈群体在工作与带娃双重消耗下的身心透支。如同手机电量般,经过一天的忙碌消耗,妈妈们的心理能量储备已濒临红线,而孩子却仍处于精力“满格”状态。这种能量的严重不对等,为亲子间的冲突埋下了隐患。

而对于小龄宝宝来说,有些家长还会陷入盲目参照“别人家孩子”的误区。尤其在社交媒体上,不少自媒体账号分享宝宝日常时,常出现不符合其年龄阶段的行为展示。这让不少新手爸妈产生认知偏差,盲目将“睡整觉”、“不闹觉”、“易照料”等作为评判孩子的标准。事实上,每个孩子的的气质存在天然差异。这种脱离实际的盲目比较,只会进一步放大家长的育儿焦虑。

其实,尊重孩子的成长节奏,摒弃“别人家孩子”的参照执念,家长们不仅能减轻育儿焦虑,更能在实践中摸索出适配自家孩子的成长方案,让育儿过程更具针对性与科学性。

值得关注的是,社交媒体上不乏妈妈因各类育儿琐事情绪崩溃的分享,究其根源,均是长期陷入育儿持久战、能量被耗尽的结果。育儿从来不是妈妈的“独角戏”。当新手爸妈感到疲惫、情绪濒临崩溃时,不妨主动向家人求助,为自己争取喘息的时间。唯有兼顾自身情绪调节与科学育儿理念,才能让这场漫长的育儿之旅更加从容。

融媒记者 潘燕佳