



# 身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年6月12日  
星期日

医学、健康、服务、科普

记者 韩虹丽

## 小儿生长速度 睡眠时是清醒状态的3倍

在婴幼儿生活中,睡眠占据大部分时间,优质的睡眠对于宝宝成长发育益处多多。

“睡眠有助于宝宝脑功能的发育和发展,促进脑能量的储存,有助于记忆力的增强,并且可以防止神经细胞因过度兴奋而造成大脑疲劳,有利于脑功能恢复。”山东大学附属儿童医院儿童保健所主任医师宋风玲介绍,睡眠有助于孩子身高增长。

据生理学家证实,小儿的生长速度,睡眠状态下是清醒状态的3倍。其机制在于脑垂体所分泌的生长激素,只有在睡眠时分泌最多,而清醒时,分泌量很少。

除有助于身高增长,睡眠也能帮助孩子增强机体免疫力,防病抗病,消除疲劳、恢复体力。宋风玲说,高质量睡眠可使体内淋巴细胞数量明显上升、巨噬细胞活跃、肝脏解毒能力增强,从而将侵入机体的细菌和病毒消灭;睡眠期间产生和释放免疫活性物质,使机体抵抗力增强。

孩子从2—3月龄开始,逐渐建立昼夜睡眠,白天睡眠次数和时间逐渐减少,夜间睡眠时间逐渐延长。6个月后,夜间不再需要吃奶,可以睡长觉了。1岁的宝宝,白天会有2次短暂的小睡,夜间可连续睡眠10小时。幼儿期每天平均睡眠11—14小时。宋风玲建议,学龄前期孩子每天保证10—13小时睡眠,到了学龄期,每天睡眠至少应在8小时以上。

## 孩子夜哭 要分析原因

导致孩子夜间哭闹的原因有很多,一是生理性的,二是病理性的。

“家长可以先看看孩子是不是该换纸尿裤了,衣服或周围环境是否让宝宝不舒服。”宋风玲说,如果宝宝衣服过紧、被子过厚,环境过冷、过热或过于嘈杂,也会引起宝宝夜间哭闹。

其次,宝宝如果白天吃不饱,夜里感到饥饿就会哭闹不睡。如月子里的小宝宝胃容量小,吃奶频繁,应该按需喂养,如果妈妈喜欢固定喂奶时间,喂奶间隔较长,宝宝只能用哭来表达不满和饥饿。

对于已经添加辅食的宝宝,有些妈妈总怕宝宝积食,白天喂饭较少,宝宝晚上也容易饥饿而哭闹。“还有些家长怕宝宝吃不饱,白天频繁喂食或睡前吃零食较多,宝宝胃肠负担重或是夜尿多,也会影响睡眠质量。”宋风玲说。

怎么判断宝宝是不是白天睡得过多,影响夜间睡眠?宋风玲建议,6个月以内婴儿白天睡3—4次,每次1.5—2小时;7—12个月婴儿白天睡2—3次,每次2—2.5小时即可。白天睡得过多,夜里就很精神,不愿再睡,无人理睬时就会哭闹不停,形成黑白颠倒。

此外,哄睡方式不当,也会引起宝宝夜醒哭闹。“有些家长睡前有抱着孩子拍、摇,走动或含奶头的习惯,久而久之养成习惯,孩子一放下就会醒。”宋风玲说,夜间小儿睡眠一个周

# 家里有个『夜哭郎』可咋办

专家教你几招,让宝宝睡个安稳觉



期醒来是正常现象,一般稍微活动又会入睡,父母甚至不会觉察。

大部分孩子夜醒或哭闹属于生理性原因,也有少部分可能是疾病引起。“比如佝偻病、食物过敏或肠绞痛等。”宋风玲介绍,佝偻病是由于维生素D或钙缺乏导致的钙磷障碍。这样的宝宝会有夜间哭闹、多汗、易惊等症状,可有方颅、鸡胸等体征。

过敏的宝宝可能会合并出现湿疹、吐奶、腹泻、便血等情况。宋风玲介绍,小婴儿肠绞痛,多在傍晚或晚上发生,表现为难以安抚的烦躁或哭闹行为,婴儿肠绞痛通常于2周岁发作,3—4月龄自行消失。

宝宝生病时也会影响睡眠质量,如发烧、咳嗽、鼻塞等。如中耳炎或外耳道炎引起耳痛可哭闹;蛲虫病引起肛门瘙痒等都会让宝宝难以安眠;被蚊虫叮咬或荨麻疹引起皮肤瘙痒,也

## 壹点问医

夜深人静,劳累一天的家长本该进入梦乡,可总有些孩子一到夜里就开始啼哭不安,宝宝哭得伤心,家长听得揪心,一方面自己休息不好,影响左邻右舍,另一方面又担心宝宝睡眠不足,影响生长。家有“夜哭郎”应该怎么办?



会导致宝宝哭闹;泌尿道感染,常使孩子在排尿时哭闹加重。

宋风玲提醒家长注意,肠套叠的宝宝会出现阵发性哭闹伴随呕吐、果酱色大便等,这是一种急腹症。还有就是脑损伤的婴儿,特别是有早产或窒息等高危因素者,常常夜间哭闹,且用各种方法安慰无效。

“当然,还有一种孩子,睡前哭、醒后也哭,找不到原因,就是夜间爱哭闹,这种孩子在气质类型上可能属于先天抚养困难型。”宋风玲说。

## 了解孩子睡眠规律 不要过度干预

人们大多认为按时上床睡觉,从浅睡到深睡,从乱动到不动,早晨自然醒是好睡眠。但大家不知道的是,睡眠并不是一觉睡到大天亮,正常成

人一夜一般要睡5—6个小觉。

“首先家长要了解孩子的睡眠规律。”宋风玲说,孩子的睡眠和成人一样也是有节律的,小婴儿往往有7—8小觉,幼儿也会有6—7小觉。

非快速眼动睡眠(NREM)和快速眼动睡眠(REM),两种睡眠交替进行。一个睡眠周期后,孩子会睁眼、动动手,甚至醒来吃奶、玩耍,还会哭几声,这都是正常情况。而家长们往往认为是睡眠问题而过多干预。

了解睡眠规律后,要根据孩子哭闹的原因来应对。宋风玲说,理想的卧室温度一般是20℃—25℃,相对湿度60%—70%,在光线较暗的环境中孩子容易入睡,避免在明亮环境下睡眠。“家长应尽量给宝宝穿宽松、柔软的衣服睡觉,被子薄厚要适宜。如果是拉了、尿了,要及时给孩子更换尿不湿。如果婴儿白天睡得过多,父母可以有意识地叫醒婴儿,或逗他多玩一会儿。”

## 防止宝宝夜间哭闹 要善用“消退法”

防止宝宝夜间哭闹,养成良好的睡眠习惯至关重要。“建议从3—5个月起,逐渐培养宝宝规律的睡眠时间。节假日也应维持固定的上床和起床时间,以保持正常的睡眠节律。一般不晚于21点,但也不提倡过早上床。”宋风玲说,家长要学会识别宝宝睡觉信号,有的宝宝会揉眼睛、拉耳朵、发呆,这时宝宝会很容易入睡,避免哭吵后再哄睡。

家长也可安排3—4项睡前活动,如小婴儿可以洗、按摩、喂奶、听音乐;随着年龄增长,喂奶要与睡眠分开,至少在睡前1小时喂奶,避免因频繁喂奶、排尿而干扰睡眠。2—3岁幼儿可安排盥洗、如厕、讲故事等。

“活动时间控制在20分钟内,活动结束后,尽量确保孩子处于较安静的状态。睡前活动结束后,把孩子送回床上,不要过多哄睡,小年龄组的孩子不宜搔睡、搂着睡,或吃奶睡,家长可以陪伴在旁,待孩子入睡后离开。”宋风玲说。

对于夜哭郎,家长可以尝试行为处理,包括消退法和逐步消退法。

**消退法:**就是忽略儿童睡眠过程中出现的哭吵。不过,虽然这种方法可有效减少儿童夜醒,但多数家长都无法耐受儿童哭闹。

**逐步消退法:**如果宝宝夜间哭闹,可以让他哭一会儿,第一次等待5分钟,妈妈轻拍给予安慰2分钟;如果无效,第二次等待10分钟,轻拍安慰2分钟;如果还是哭,第三次等待15分钟,安慰2分钟;第四次等待15分钟,安慰2分钟。一般不会超过3个回合,孩子就会安然入睡。

第二天采取同样的方法,不过等待的时间变成10分钟、15分钟、20分钟、20分钟。第三天等待的时间再延长,这样坚持2—3天。

“戒掉孩子含着奶头再入睡的习惯,也可以尝试同样的方法。那就是延长两次喂奶间隔时间,缩短每次喂奶持续时间。”宋风玲说,孩子的睡眠习惯一旦养好,在睡眠周期之间醒来时,也会自动转入下一个睡眠周期,父母甚至察觉不到,宝宝的睡眠问题也就解决了。

# 10岁的身体30岁的心,“小大人”的烦恼有谁知

记者 刘通

传统观念中,“早老性儿童”是指身体老化速度高于常人,样貌与老人一般的孩子。

在精神与心理学层面,“早老性儿童”的各项身体指标与同龄人无异,心理上则更加成熟——10岁的身体,30岁的心理,即人们口中的“小大人”。

山东省精神卫生中心儿童青少年心理行为科副主任杨楹指出,随着现代社会人们获取信息的便利性与手段的多样性,“小大人”越来越多,这群孩子往往能够语出惊人,获得周围人的喝彩;但因为与同龄人缺乏共同话题,不容易被群体接纳,从而出

现焦虑抑郁等精神疾病。

## “信息爆炸”催熟儿童心理

“我最大的苦恼,就是懂得太多,但经历得太少。”10岁的洋洋(化名)年龄不大,却了解很多大人都不熟悉的知识,是街坊四邻眼中标准的“别人家孩子”。

杨楹介绍,网络的普及,让现在的孩子比前几代人有了更便捷的学习渠道。“我们处于‘信息爆炸’的社会,儿童就像一块干海绵,把他们置于信息的海洋时,这群孩子就会‘疯狂’地吸收接触到的信息,他们的心理也会随着吸收的信息渐渐成熟。”杨楹

说,“心理早熟的儿童,更多的是一种‘假性成熟’,就像没熟透的西红柿,表面上红了,里面却是青的。”

相较于成年人,儿童缺乏社会实践,信息辨别与筛选能力较差,但学习与吸收能力又明显高于成年人。杨楹提醒:“很多孩子只是把接触到的知识肤浅地吸收了,表面上懂得很多道理,但因为缺少实际经验,经常会出现有偏差的认知。”

## “小大人”更容易焦虑抑郁

当同龄人还青睐于寓言与童话故事时,洋洋已经可以独立阅读名著。杨楹介绍:“‘早老性儿童’往往与

同龄人在认知上存在差距,在他们看来,周围的同学很‘幼稚’,而在同学眼里,他们的言行很‘做作’,因此‘早老性儿童’和同学关系都不是很融洽,容易感到孤独、空虚,也更容易出现焦虑抑郁障碍。”

不过,家长发现自己的孩子有“早老”表现时,也不必过度惊慌。“首先要控制好孩子接触手机、网络的时间,减少冗余信息对儿童的心理影响。”杨楹表示,“其次家长要努力理解孩子,走进孩子的心理世界,了解孩子对某件事的看法,多给孩子情感的支持和陪伴,充分与孩子共情,万万不能总摆出一副家长的姿态,导致孩子自我封闭。”

□ 策划: 陈马秀  
□ 美编: 马秀霞

□ 组版: 洛梅  
□ 编辑: 于梅君