

九成婴幼儿父母晚上哄孩子,白天打瞌睡

每天睡眠不足5小时



3月21日是世界睡眠日,调查显示,9成有3岁以下孩子的宝爸宝妈每天睡眠时间不足5小时。

“婴幼儿的睡眠障碍直接影响到孩子父母的睡眠水平和正常生活,”中国医师协会睡眠健康促进中心秘书长,原中国睡眠协会秘书长汪光亮表示,根据中国睡眠研究会最近的一项调查,约30%的4岁以下幼儿存在睡眠障碍,这使得“晚上哄孩子,白天打瞌睡”在年轻宝爸宝妈中成了普遍现象,甚至引发了更多问题。

孩子闹大人睡不好 容易导致家庭矛盾

晚上照顾宝宝,白天不住地打瞌睡,是沪上不少“80后”白领父母的生活现状。“孩子就是晚上精神,怎么哄都不睡,我们已经41天没睡过一个好觉了,平均每天最多睡4小时。”一位网名“小鱼妈妈”的宝妈在论坛发帖说道。调查显示,在有3岁以下孩子的家庭中,约9成父母每天睡觉的时间不足5小时,其中2成左右父母,睡觉时间甚至只有3-4小时,比应有睡眠时间少了整整3个小时,而没有孩子的家庭和孩子在3岁以上的家庭中,睡眠

时间则要充裕得多,几乎都能达到7小时以上。“这不仅影响工作,长此以往,大人的身体也受不了”。

“因为孩子睡觉的问题,我几乎已经和丈夫分居,”29岁的宝妈告诉记者,孩子睡觉不好,在他们家的影响简直是巨大的,因为女儿夜晚容易惊醒,哭闹,工作忙碌的丈夫已经搬回了婆婆家住,两人形同分居。记者调查发现,这并不是一个偶然现象,采访中,每10对家中有幼儿的父母中至少有1-2对夫妻为了照顾孩子睡觉而短期或长期分床、分房甚至分居。“事实上,孩子晚上哭闹影响大人休息,导致父母吵架,甚至还是一些离婚案件最初的导火索,”育婴

专家徐正仪表示。

声音大光线亮 自然睡眠环境难求

记者了解到,安静、黑暗等婴幼儿自然入睡环境的缺失是婴幼儿睡眠障碍出现和增多的一大原因。“我家住在水电路、广中路,路口刚好有一块分贝牌,晚上8点左右,室外分贝数还有65分贝,即使关上门窗,家里的声响也还有30-40分贝,对孩子来说还是吵的,而这个时间段其实已经是婴儿的睡觉时间了”虹口区一位年轻母亲告诉记者,比起她小时候,现在的城市环境要吵得多,3岁的儿子每次睡着了也很容易被声音惊醒。“从光线上看,即使是在半夜,城市里的一些广告牌和霓虹灯还是能把室内照得清清楚楚”。

“其实婴幼儿睡眠的环境很重要,一个独立的有安全感的空间,安静,光线微弱的卧室,熟悉的、舒适的床铺和寝具,都对婴儿的睡眠至关重要,”美儿优营运总监沈爱平表示,现代社会不比祖辈们“日出而作、日落而息”的生活环境,仅仅依靠“摇篮”或“摇篮曲”来哄孩子睡觉变得很困难,要减小噪音和光线对孩子

休息的影响,父母就需要在声音、光线、寝具等环境上下功夫,给孩子提供一个适合自然入睡的睡眠环境。

孩子睡得好 和吃得好一样重要

“婴幼儿时期的睡眠对孩子的生长发育至关重要,但很多父母并不知道,”解放军第四一医院妇产科主任戴良图告诉记者,很多父母很关心奶粉,觉得孩子吃进去的东西直接影响健康状况和身体发育,其实,睡眠对于婴幼儿的重要性绝不亚于食物。“在新生儿的睡眠过程中,内分泌系统释放的生长激素要比平时多3倍,所以婴儿的睡眠质量状况直接影响到身体发育、免疫力、智力和新陈代谢等,甚至还会影响到孩子未来性格的形成。”

“正常的新生儿每天需要睡17到20小时,是成人的2-3倍,之后很长一段时间内,婴儿平均每天睡眠时间也应该超过16个小时,这些睡眠中,婴儿是在深睡和浅睡中交替进行,随着年龄增长,深度睡眠时间会增加。”戴良图说,婴儿在浅睡时会有一些肢体运动,比如发出哼哼声,

眼球在转动或哭闹、做梦等,而进入深度睡眠就会比较安静,脸部和四肢放松,呼吸均匀,可能发出打呼噜声,父母可以据此判断孩子是否进入深睡,睡眠状态是否正正常。

正视婴幼儿睡眠障碍 让大人孩子都睡好觉

“平时难以入睡,睡不安稳、睡眠节律紊乱如白天睡夜里清醒、磨牙、遗尿、吃语、梦游、抽搐,这些婴幼儿睡眠障碍的现象经常被大部分家长所忽视,”上海儿童医院特需门诊主任滕国良提醒道,当出现这些现象时,家长应该意识到孩子是出现了睡眠障碍,积极寻找原因和解决问题,而不是单纯寄希望于哄哄抱抱就好。

中国医师协会睡眠健康促进中心秘书长汪光亮则表示:“其实我们需要更正一些最基本的认识,比如科学布置婴儿房,选择安全健康的儿童寝具,最重要的是,一定要培养孩子单房睡、单床睡的睡眠习惯,家长不要陪睡,让孩子独立睡觉不仅有利于孩子的睡眠健康和心理成长,还能把父母解放出来,保证大人的睡眠质量。” (东方)



新世代 天籁 颠覆新生

我在城北

易通旭日4s店:日照一中向北1000米 8229999



浙江吉利控股集团汽车销售有限公司 | 400-672-9888 | www.emgrandauto.com

以实力 走出新历程

吉利帝豪2013款EC7/EC7-RV,携17项性能晋级,实力登场

享惠民补贴3000元+赠送豪华礼包+1000元保险基金返还



活动时间: 2013年3月15日—3月31日



3年赢得30余万用户信赖,只是成就卓越品质的第一步。吉利帝豪2013款EC7/EC7-RV,携BMCS爆胎监测与安全控制系统、G-netlink智能车载终端系统、CCS定速巡航等17项核心科技和人性关怀升级,实力登场,全情为您打造如家般的舒适和安心,矢志进取,永不停步。中国实力典范车,吉利帝豪EC7,以实力走出新历程。



——开创新格局——

BMCS 爆胎监测与安全控制系统

G-netlink 智能车载终端系统

CCS 定速巡航系统

4年或10万公里

授权经销商

日照辉煌汽车服务有限公司 地址:奎山汽车城 抢车热线:0633-2191688、2191699 \ 帝豪莒县店 地址:西外环北段206国道西侧(大发汽贸沿街) 抢车热线:0633-6176000、6176006

GEELY | 快乐人生 吉利相伴

帝豪品牌旗下车型 EC8 EC7 EC7-RV