

睡眠好习惯

孩子早养成早长高

现在的家长,都很重视孩子好习惯的养成。有这么一项习惯,应该打孩子一出生就开始培养,那就是——睡眠习惯。在睡眠的时候,体内生长激素分泌的量是白天的3倍,对孩子的体格发育十分有利。因此,儿童睡眠质量的好坏,直接影响到儿童最终的身高,也会间接地影响到儿童体格与智力的发育。

对号入座

看看你家娃该睡多久

年龄不同的宝宝,其一天的睡眠时长也是不一样的。专家介绍,通常情况下:

- 新生儿每天的睡眠时间应为20~22个小时
- 2个月婴儿为16~18个小时
- 4个月为15~16个小时
- 8个月为14~15个小时
- 1岁为13~14个小时
- 2~3岁为12~13个小时
- 4~5岁为11~12个小时

不过,专家也说了,上述所介绍的儿童每天睡眠的时长,是对于整个的儿童群体而言,具体到每一个宝宝还是会存在较大个体差异的。有些宝宝睡眠时间可能达不到我们所说的时长,但只要宝宝吃、玩、智力、体格发育是正常的,也不常生病,家长就不必过于担心。

那么,如何判断宝宝的睡眠是否充足?专家也给出了几个评判标准。

- 1.清晨能自动醒来,而且醒来的时候宝宝不哭闹,精神状态良好;
- 2.白天一整天的精力是充沛的、活泼好动,对周围所发生的事情感兴趣;
- 3.食欲良好,不存在挑食、偏食等问题;
- 4.体重、身高增长的速率正常;

与此同时,就体重而言,通常0~6个月的婴儿每一个月体重增长的速率为600~800克,7~12个月为250~300克,1岁以上每个月体重应增长150克以上。

就身长而言:宝宝第一年应增长25厘米,第二年10厘米,2岁以后女童每年增长4~6厘米、男童5~7厘米。

睡眠好习惯

打出生起就得培养

专家介绍,孩子自打出生起,就要注意帮助其养成良好的睡眠习惯。在喂养方面,应养成定时、定点、定量喂养的习惯。母乳喂养的宝宝在新生儿期应按需哺乳,即宝宝因为饥饿而哭闹或妈咪因乳房胀得难受时均可哺乳宝宝,而出了新生儿期则应每2.5~3个小时哺乳一次;同时,应随宝宝月龄的增长,逐渐减少夜间哺乳的次数。对于人工喂养的宝宝,生后即应按点哺乳,最好每3.5~4个小时哺乳一次。若夜间宝宝不醒不必因喂奶而唤醒宝宝。

此外,家长可以尝试帮助宝宝建立良好的条件反射,比如:拉好窗帘,使房间内的光线变暗,睡前洗漱,并将大小便排干净,洗漱后换上舒适、宽松的睡衣以及关灯睡觉等等。同时,尽量避免为宝宝建立不良的条件反射,比如摇睡、抱睡、口含乳头入睡等等。

李洁

睡眠对宝宝发育成长有哪些影响?

1、促进智力的发育
充足的睡眠能够促进宝宝的生长发育,能够促进宝宝的智力发育。有研究发现,睡眠比较好的宝宝智力会比睡眠不好的宝宝更加聪明,而且记忆力会更好,创造力和精神状态等方面都会更好。

2、促进宝宝的生长发育
保证充足的睡眠时间,会对宝宝的生长发育有很好的促进作用,有研究发现,生长激素一般是在夜间深睡眠的时候分泌的,有的宝宝睡眠不好,超过三个月,到半年时间之后,宝宝的身高就会出现偏离,这是因为睡眠障碍或者生长分泌激素不足所导致的。

3、睡眠有储能作用
充足的睡眠能够储备能量,可以在白天保持精神饱满的状态。睡眠对宝宝的情绪状态也有很大的影响,如果宝宝睡眠不足,就会出现烦躁不安和行为障碍,甚至会有记忆力减退的现象,而且还容易发生意外伤害。

家长如何提高宝宝的睡眠质量呢?

1、营造良好的睡眠环境
要想宝宝拥有很好的睡眠质量,应该把室内的灯光调暗,室内不要有太多人,不要太吵,要让宝宝在安静的环境中轻松入睡,这样才能够保证良好的睡眠。

2、睡前不让宝宝过饱或饥饿
在睡觉前不要吃得过饱,或者不能够感觉到饥饿,要让宝宝睡得踏实,睡觉前一小时不要吃任何东西,可以在睡前一小时喝一杯牛奶。

3、睡前不让宝宝过于兴奋
睡觉前不要让宝宝长时间在看电视,也不能够过度兴奋,要让宝宝平静下来,可以让宝宝听听音乐,或者给宝宝讲一些故事,能够让宝宝安静入睡。

4、适中的室温、轻薄适中的被褥、宽松的衣服
宝宝的卧室要保持温度适中,不要穿的衣服太多或者太少,被子也不能太厚,特别是夏天不要长时间开空调,避免让宝宝着凉。

据《北京青年报》



宝宝入睡前5种错误做法

不少家长总会犯错

父母哄宝宝入睡也要掌握技巧,有些新爸爸新妈妈不知道如何哄宝宝入睡,而宝宝睡觉前总会出现哭闹的现象,这样不仅会影响宝宝入睡,也会影响到父母的心情。为了让宝宝顺利入睡,不少父母会采取一些措施,但不少父母的做法都是错误的。

宝宝入睡前的5种错误做法

1、当宝宝哭闹或睡眠不安稳时,年轻的妈妈便会将宝宝放入摇篮里摇晃或者抱起来摇晃,妈妈猛烈的摇晃会对宝宝的大脑造成损伤,甚至还可能会导致疾病的发生。

2、从宝宝出生后,就应积极鼓励单独入睡,养成单独睡的好习惯,不应与妈妈同睡在一个被窝,因为妈妈熟睡后稍不注意可能会压在宝宝身上,有可能会造成窒息死亡。

3、仰睡极易造成猝死,妈妈在宝宝睡觉时要注意调整宝宝的睡姿,尽量将宝宝调整为侧卧位,避免让宝宝仰着睡觉,否则会造成呼吸道狭窄,容易造成婴儿猝死。

4、不少妈妈会搂着宝宝入睡,其实这种做法是非常错误的,搂着宝宝睡觉可能会导致疾病的产生,会影响宝宝的健康成长,搂着宝宝睡觉会让他很难呼吸到新鲜空气。

5、蒙头睡觉可能会引起虚脱或窒息,冬季天气寒冷,妈妈为了让宝宝暖和,会将宝宝的头蒙在棉被下,这样做对身体危害非常大,容易导致呼吸困难或者窒息。

妈妈要采取科学的方法哄宝宝入睡,尽量避免走进哄宝宝入睡的误区,宝宝睡觉前千万不要摇晃宝宝,尤其是较小的宝宝,妈妈摇晃宝宝会对宝宝的大脑造成损伤,甚至也会导致疾病的产生,会严重威胁到宝宝的健康,因此要尽量为宝宝创造合适的睡眠环境。

