

该睡觉了！学龄前儿童的就寝时间



获得足够的睡眠对您孩子的身心发展很重要。嗜睡的孩子比休息好的孩子更易暴躁，更容易发生状况，而且注意力不集中。孩子们的情况各不相同，但大多数学龄前儿童在每个**24**小时内需要睡大约**10**到**12**个小时。虽然没有一个确定的方法来培养好好睡觉的能力，但关键是要从早期开始尝试培养健康的睡前习惯。

如何帮助我的孩子养成良好的睡眠习惯？

- 为睡觉、起床和午睡设定固定的时间。
- 白天留出一些安静的时间来小睡。对孩子解释说希望他在床上开始入睡，但是如果他睡不着，在卧室里安静地玩耍也可以。
- 坚持固定的睡觉时间，提前**30**分钟和**10**分钟提醒孩子。
- 在睡前半小时左右，有一个放松阶段。提供少量的健康零食。（记得吃后刷牙！）避免刺激性游戏或电视。制定一个在睡房中结束的睡前程序。
- 让孩子自己选择穿哪件睡衣，带哪件柔软的玩具上床，等等。
- 每天晚上让孩子在同样安静、舒适的睡眠环境中入睡。
- 床只用于睡觉。把电视和电脑放在卧室外面。
- 如果能帮助孩子放松，可以播放柔和、舒缓的音乐。
- 把孩子放到床上，让他感受到亲情和安全。
- 亲吻孩子，道晚安后离开房间。

孩子难以入睡或起夜怎么办？

- 睡觉时保持安静，以便顺利进行过渡。如果孩子能听到说话声、笑声，或来自电脑或电视的声音，很容易有被遗弃感。
- 如果孩子不喜欢黑暗，就留一盏夜灯，或者把门稍微打开一点。
- 鼓励孩子独自入睡。和孩子一起躺下直到她睡着，可能是一个很难改变的习惯。如果孩子起来了，安抚说她是安全的，并让她回到床上。

如果我的孩子还不困，我该怎么办？

- 增加活动、进行户外游戏（尽量不要在睡觉前的**3**小时内进行）。
- 缩减白天的小睡时间。
- 早上早点叫醒她。

睡前大战可以考验父母的决心。如果孩子在挑战极限，要清楚但冷静地说明您的期望，并坚持按日常习惯进行。最终，您的坚持应该得到回报，让每个人都有一个好的睡眠。如果没有，而且您担心孩子的睡眠模式，请与您的医生讨论。

English Title: ZZZs, Please! Bedtime for Preschoolers



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education