

儿童和青少年的睡觉问题

适合
3-18
岁

<https://raisingchildren.net.au/pre-teens/healthy-lifestyle/sleep/sleep-problems-solutions>

高达 40%的儿童和青少年有某种类型的睡眠问题。睡眠问题是入睡和保持熟睡状态的问题。你可以使用常用的行为策略来应对和克服你孩子的很多睡眠问题。

睡眠问题

所有的孩子都可能在入睡和保持熟睡状态上遇到困难。这些睡眠问题有很多不同的起因。

就寝常规和睡眠环境

你的孩子需要一个小时的安静时间平静下来同时放松入睡。太多刺激，噪音和上床前的活动都会使孩子们兴奋，到睡觉时间就更难安静下来睡觉。

同样，睡眠环境太嘈杂，太亮，太冷或者太热的都会让孩子更难入睡。

有的时候孩子正常就寝常规或者环境的改变都会影响他们安静下来的程度。例如，夏令时、时差、睡在不熟悉的卧室或者在朋友家过夜都会使孩子在通常应该睡觉的时候还在蹦蹦跳跳。

营养

你的孩子的饮食会影响她在夜晚安静下来的能力。

例如，如果孩子摄入能量饮料、咖啡、茶、巧克力和可乐中的咖啡因 - 尤其是在傍晚和夜晚，可能会使他们夜间清醒难眠。

夜惊，噩梦和梦游

如果你的孩子有时候醒来大叫或者哭泣，这可能是夜惊。夜惊在 4-12 岁的年龄段很常见，而多数孩子到十几岁会自行消失。

你的孩子可能还会做噩梦。噩梦或者不好的梦会惊醒孩子且让他们难以继续入睡。

你的孩子可能会梦游-即实际上还处于深度睡眠时，却像清醒时一样在房间里走动。梦游不会伤害你的孩子，但是会扰乱你的家庭睡眠。有些家长觉得睡觉有困难,因为他们担心孩子在梦游时可能会跌倒且伤害自己。

尽管夜惊，噩梦和梦游都相当正常，如果你担心你孩子的行为似乎很严重，最好和你的医生谈一下。梦游有时候是疾病或者健康出问题的标志。

尿床和如厕训练

如果你的孩子晚上有夜尿，她可能会因为尿床而醒来。或者她醒来上厕所后，觉得很难继续入睡。

如果你的孩子在如厕训练和尿床有问题，可以和你孩子的医生谈一下。

健康和福利

有的孩子身患疾病-例如，感冒或者耳朵感染-都会使他们难以入睡或睡得踏实。慢性疾病例如哮喘或者癫痫也可能会影响孩子的睡眠。

有的儿童打呼噜。如果你的孩子一直打呼噜，即使他身体健康，也应考虑和你孩子的医生谈一下。打呼噜有时是睡眠呼吸暂停症的征兆。

焦虑也会影响孩子的睡眠。如果你的孩子非常焦虑或者担心什么事情，她可能觉得难以入睡，或者夜晚醒来后难以继续入睡。如果你的孩子有睡眠问题和慢性病或者焦虑，不妨和你孩子的医生谈谈。

有时儿童的睡眠问题是持续睡眠问题引起的。持续睡眠问题是影响儿童睡觉且使他们白天很难从事正常活动的行为问题或者病症.如果你担心的话，就和你孩子的医生谈谈。

应对睡眠问题

有些睡眠问题是行为问题，你可以通过促使孩子培养良好睡眠习惯来加以控制的。这包括养成积极的就寝常规来鼓励他们安静入睡，安静且放松的睡眠环境以及健康、营养和白天的活动。

睡眠问题通常会在有了好的睡眠习惯的一周后开始有所好转。如果你没有看到任何改善，可能是健康原因导致的睡眠问题。在这种情况下值得和你的医生谈谈。

如果你的孩子一直在生病，你可能在夜里不断起来安抚他，使他安静。一旦他有所好转，可能喜欢让你不断地在夜间关注他。如果这听起来符合你的情况，你可能需要坚持让你的孩子回到正常的就寝常规。

但是如果你认为你孩子睡得不好和健康有关-例如，哮喘或者癫痫，一定要和你孩子的医生谈谈。

诸如时差以及适应夏时制等睡眠问题通常在你孩子的睡眠周期适应了新的就寝时间后的一周会自行解决。

持续睡眠问题会让你的孩子难以好好学习。当孩子睡不好的时候，他们的家长也很可能睡得不好，压力大并会有抑郁。所以有充分理由来解决你孩子的睡眠习惯。

获得帮助

如果你一直在尝试让孩子培养好的睡眠习惯而似乎没有帮助，请和你的医生谈谈。可能会把孩子转诊到儿科医生，心理学家或者有治疗儿童持续睡眠问题经验的其他健康专家那里。

药物

尽管药物不是解决睡眠问题的最好方法，在很多极端的情况下它会有所帮助。

例如，一些很有希望的研究显示褪黑素可能会帮助孩子治疗失眠。褪黑素只能由医生来开处方。没有医疗指导和监督的情况下不能给儿童服用。