



充足睡眠成就 成長與學習

隨着生活節奏的加快，許多家長發現，子女的睡眠質量逐漸下降。良好的睡眠對於幼兒的發展至關重要，據哈佛大學醫學院的研究顯示，睡眠對於記憶的鞏固和情緒調節極其重要，強調睡眠不足會影響認知功能和心理健康，而心理學家Dr. Matthew Walker在著作《為何我們睡覺》中更強調，睡眠對大腦運作和身體健康有着深遠影響，指出良好的睡眠能提高認知功能和情緒健康。

睡眠的重要性

這些專家的研究結果進一步證實了睡眠對於整體健康和發展，以至幼兒學習能力的重要性，當中的主要原因包括：

- 1. 身體發展**
嬰幼兒在睡眠中釋放生長激素，這對於骨骼和肌肉的發展至關重要。
- 2. 大腦發展**
睡眠對大腦的發展和神經連接的形成至關重要，有助於認知能力和學習能力的提升。
- 3. 情緒穩定**
足夠的睡眠幫助嬰幼兒調節情緒，減少焦慮和易怒的情況。
- 4. 免疫系統**
睡眠有助於增強免疫系統，讓嬰幼兒更能抵抗感染和疾病。
- 5. 行為改善**
充足的睡眠有助於改善行為，讓嬰幼兒更容易適應日常生活中的變化。
- 6. 建立安全感**
穩定的睡眠習慣能讓嬰幼兒感到安全，促進親子關係的建立。
- 7. 維持健康的生理功能**
睡眠對於各種生理功能，如消化和心臟健康，也有重要影響。

寶寶每天要睡多久才足夠

衛生署健康家庭服務科對零至五歲幼兒的睡眠建議：

年齡階段	每日所需睡眠時間
新生兒（0-3個月）	: 14-17小時
嬰兒（4-11個月）	: 12-15小時
幼兒（1-2歲）	: 11-14小時
學齡前兒童（3-5歲）	: 10-13小時



8招讓寶寶睡天光

要建立優質的睡眠習慣，教你8招讓寶寶一覺睡天光：

- 1. 建立固定的作息時間**
每天在相同的時間上床和起床，幫助嬰幼兒的生物鐘形成規律。
- 2. 創造舒適的睡眠環境**
確保臥室安靜、黑暗，並保持適宜的溫度，使用柔和的燈光和舒適的床上用品。
- 3. 進行睡前例行活動**
設立一套放鬆的睡前例行活動，如洗澡、讀故事書或聽輕柔音樂，讓嬰幼兒明白該準備入睡。
- 4. 限制刺激性活動**
睡前1小時內避免激烈的遊戲或使用電子設備，讓嬰幼兒逐漸放鬆。
- 5. 適當的飲食**
確保嬰幼兒在睡前不攝取過多的食物，尤其是含糖和咖啡因的食物。
- 6. 提供安撫物品**
給嬰幼兒一個他們喜歡的玩具或毛毯，提供安全感，幫助他們入睡。
- 7. 避免夜間干擾**
如果嬰幼兒夜間醒來，儘量避免過多的刺激，例如強光或大聲音，以免影響他們再次入睡。
- 8. 考慮白天活動**
確保嬰幼兒白天有足夠的活動，幫助他們消耗精力，這樣晚上更容易入睡。

總結：

建立良好的睡眠習慣對於孩子的長遠健康發展至關重要，希望透過以上的方法，讓各位家長可以幫助孩子養成良好的睡眠習慣，令他們在白天能充滿活力，有助幼兒開心地學習、快樂地成長。☑