

1 “魔都”小宝宝普遍“早起晚睡”

众所周知，睡眠与学龄前儿童的成长息息相关。充足的睡眠是促进儿童近、远期身心健康发展的重要保障。

调查显示，上海学龄前儿童的平均上床时间为21:21，平均起床时间为7:06，平均需要花费0.33小时入睡，平均的睡眠时长在9.06小时，这一结果略低于全国10所城市1632名同年龄段儿童平均9.57小时的睡眠时间。

从2006年至今，中国学龄前儿童的睡眠时间正在逐步减少，这种趋势值得警惕。2006年一份针对12个省市学龄前儿童睡眠情况的调查报告显示，当时3岁儿童平均睡眠时间为11.64小时，4岁为11.56小时，5-6岁为11.29小时；到了2015年，一项针对全国10座城市1632名学龄前儿童的调查显示，他们的平均睡眠时间为9.57小时。比2006年整整少了大约2个小时。然而，即便如此，魔都的小宝宝们睡眠时长偏短，想要赶上全国水平，起码还需要多睡1小时。

发布本次调查的课题组表示，学龄前儿童每天应有10—13小时的高质量睡眠，包括白天的午休或小睡时间。

越小的孩子越需要充足的睡眠，这是许多学龄前儿童的爸妈懂得其中的道理，但实际上要做到完全保证孩子每天超过10个小时的睡眠却不容易。

正在某公办幼儿园大班就读的佳佳就是典型的“白天入睡困难宝宝”——自从上了大班，佳佳的外婆就要每天中午把她从幼儿园接回家，因为她中午已经无法再被幼儿园老师哄睡，这既可能影响别的小朋友入睡，躺着不动地度过两个小时，对佳佳来说也很难过。

“像我们这样每天幼儿园只上半日的并不在少数。”佳佳的妈妈表示，“还有不少中班甚至小班的家长，也因为入睡困难，每日中午和我们一样来幼儿园接孩子回家。”然而中午不睡觉，佳佳晚上的入睡时间往往也要拖到10点钟以后，“我们都希望孩子能够在晚上8点半到9点上床睡觉，但是她往往已经过了10点钟仍然精力旺盛。”



图/TP

2 “不睡觉的宝宝”引发家长焦虑

据美国睡眠医学会推荐标准，学龄前儿童每晚至少要睡够11小时。研究人员发现，每晚睡眠少于11小时的孩子，各项能力相对较差。这将会对其日后身体发育及学习成绩产生负面影响。学龄前儿童大脑的发育，包括智力、认知功能等，在晚上睡觉时发育最为活跃，如果长期睡眠受影响，孩子就会出现反应迟钝、记忆力衰退、注意力难以集中等种种表现。而且孩子生长发育所需的生长激素约有70%都是夜间深度睡眠时分泌的，睡眠时间减少，生长激素分泌量就会跟着下降，长此以往，会严重影响孩子的生长发育。据英国《自然神经学》杂志刊登的一项研究结果表明：睡眠不足会破坏脑部负责近期学习记忆的海马神经区域，孩子们往往缺乏睡眠补偿机制，所以对记忆力的破坏是不可弥补的。

一项最新研究表明，按时就寝且睡眠充足的孩子，在多项发育评估测试中得分更高。

学龄前睡得少的坏处毋庸置疑，因此，孩子睡得少，也让不少家长产生了焦虑。“佳佳不肯好好睡觉，我很担心。”佳佳的妈妈表示，尽管佳佳的身高体重都在正常范围内，但是自己也总

沪上学龄前宝宝睡得太少



图/TP

焦点关注

上海3~6岁的学龄前儿童，他们的运动与睡眠健康状况究竟如何？历经多年收集、研究和分析，《学龄前儿童运动发展与睡眠健康万人问卷报告》近日正式“出炉”。

本次问卷调查依托上海市第一妇婴保健院与松江区妇幼保健院共同承担的课题，调查样本涵盖浦东、静安、松江、闵行4个区174所幼儿园的万名儿童。调查显示，上海3~6岁学龄前儿童的睡眠时长偏短，低于全国水平。

记者 郭爽 整理报道



图/TP

是禁不住会想，如果孩子能够睡得更多，会不会长得比现在更高，比现在更聪明？

但在专业的幼儿园老师的眼中，家长的这种焦虑其实大可不必。

“有些孩子就是特别难入睡，幼儿园午睡时是‘问题孩子’，晚上睡觉也是‘问题孩子’。其实，这样的孩子如果排除了生活环境太嘈杂的情况，很多都是聪明外向的孩子。他们特别容易兴奋，精力就特别旺盛，要平复下来却很难。”一位从事了近十年幼教工作的老师表示。在“阅娃无数”的幼儿园老师看来，有的孩子睡眠就是非常少，但是生长发育一切正常。有的孩子就是需要睡得多，才能在清醒时精力充沛，但也很好地完成了自己的成长任务，“有很多标准告诉我们一个孩子在不同年龄段应该睡多长时间。这跟幼儿的体检结果一样，在绝对标准曲线上其实是少数，绝大多数孩子都会有些偏差，这些标准引发很多家长的焦虑。其实，学龄前儿童在各方面的个体差异很普遍，只要在正常范围内，都不必紧张焦虑。”



图/TP

3 给宝宝们更多交流关爱

那么如何帮助学龄前儿童睡得更好？发布本次调查的课题组建议，家长应督促孩子较早入睡，规律作息；特别是睡前2小时内应避免接触任何电子屏幕设备。

一妇婴副院长孙静表示，婴幼儿期和学龄前阶段是视觉和大脑发育的关键时期和可塑阶段，“大量研究证实，过早、过多使用电子设备和观看液晶屏幕不仅会对视力造成伤害，对身体发育、社交能力和学习能力带来负面影响。”她指出：“电子设备的过度使用也让孩童久坐的时间增加，也可造成未来肥胖、心血管疾病发生风险的增加。”

令人欣喜的是，参与调查的学龄前儿童平均每日的电子屏幕暴露时间为1小时。这个数据低于国内其他城市。据查，芜湖市的同类型数据在2.45小时，而北京市也在1小时以上。这表明上海家长对学龄前儿童使用电子屏幕的管理相对较为科学。

佳佳妈妈说，自己和丈夫都是普通的上班族，每天下班到家要7点钟，因此两个人都希望在晚上有时间多陪陪孩子，游戏、阅读、乐器、英文一套“规定动作”下来，往往已经过了9点半，再督促佳佳去洗澡，佳佳却每天都是小嘴一嘟：“不想睡，还想和爸爸妈妈玩。”

专家建议，学龄前儿童临睡前不要太兴奋、太疲劳或肚子太饱。临睡前，不要让孩子玩得过度兴奋、过于疲劳，也不要看电视、用手机、吃夜宵，因为这样会造成肾上腺素浓度增高以对抗机体产生的疲劳，孩子反而会因为兴奋、易怒、急躁、肚子饱而难以入睡。此外，要让孩子学会劳逸结合。孩子和大人一样，也会有紧张、困惑等压力，从而影响到睡眠。父母应帮助孩子，让孩子拥有自己的时间，做自己喜欢的事情；鼓励孩子表达自己的感受，敦促孩子参加体育锻炼，教给孩子一些放松的技巧，比如临睡前洗个热水澡，等等。这些都有助孩子放松情绪、舒缓神经，从而拥有香甜的睡眠。

“除了一些常规的逐渐调整作息时间、多安排白天释放精力的活动、睡前让环境安静下来、读亲子绘本等常规方法之外，家长应该尽量调整自己去接近孩子的作息需求。这不算是妥协，是因为长期观察下来，家长就会发现，调整自己比调整孩子要相对容易一些，也是对孩子自身节奏的一种尊重。”幼教老师建议，“家长首先要理解孩子晚上不肯睡觉的原因。比如家长下班晚，总是出差，孩子没有享受够爸爸妈妈的陪伴，那么建议家长可以改成晚上早点睡，早上早点起床，在上班之前增加一些亲子时间，换一种方式去满足孩子正常的需要。”也有幼儿园大班老师表示，最近班级一直忙于排练毕业典礼的演出节目，运动量上去了，多余的精力得到满足和释放，很多从前中午一直不肯睡的孩子也在中午睡得很好。



图/TP