

睡眠卫生的小提示!

1. 太光、太热或冷、和受嘈音影响的环境都有损睡眠质素。营造暗淡、室温适中及舒适的睡房给孩子有助他们的睡眠

2. 让自己心情舒缓下来

让孩子于睡前预留 30-90 分钟听听柔和的音乐或进行放松的活动，让心灵舒缓下来。

3. 孩子睡床只用作睡眠用途

避免让孩子在床上进行与睡眠无关的活动，例如用手机和看书，令他们明白床只作睡眠用途。

4. 当孩子睡不着时...

家长不应强逼孩子在床上等待入睡，这样反而会令孩子对睡眠产生压力。如果孩子在 20-30 分钟都无法入睡，可让孩子离开睡床，让他进行一些轻松的活动。当他有睡意时，才让他上床睡觉。家长要留意不要让孩子在客厅或者父母的寝室入睡。

5. 制定恒常的起床时间

制定恒常规律的的起床和就寝时间令他们更有睡觉的动力，有助他们在晚上睡得更好

6. 平时保持身心活跃

在日间参与不同的体育活动可以帮助孩子夜晚睡得更好。但避免在睡前 2 小时进行激烈的运动，否则会引起反效果!

7. 注意饮食

帮助孩子建立有规律的饮食习惯。研究指出消化的过程会影响睡眠质素，因此避免在睡前四小时进食，尤其是含高糖分的食物。

8. 善用自然光起床时，打开窗廉让孩子接触阳光，让他感到精神抖擞。而在夜间则应避免接触强光，以提升孩子的睡眠荷尔蒙(褪黑激素)的水平。

9. 避免于睡前使用电子产品 在睡前应避免使用手机/电子器材。
电子器材会发出大量蓝光，蓝光会降低睡眠荷尔蒙褪黑激素的分泌，影响睡眠质素。

10. 善用午睡

孩子到 4 - 4.5 岁时，便不再需要午睡。如孩子需午睡，可把睡眠时间安排于下午 12-1 点，午睡时间应尽量不晚于下午 4 时。合理睡眠长度应不多于 30 分钟的上限。过长的午睡会影响夜间的睡眠，因此，家长应协助孩子尽量将午睡融入晚间睡眠。