

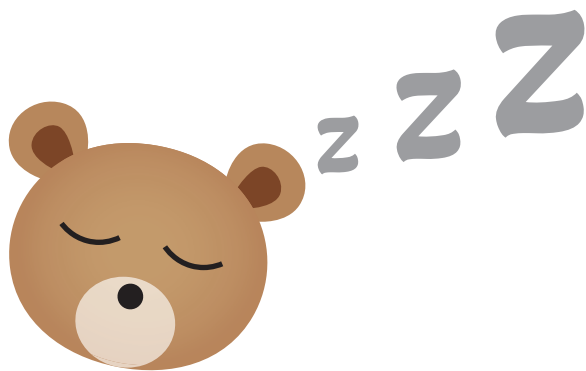
睡眠與運動

對兒童健康的影響

很多家長都關注孩子的睡眠問題，不少家長會因孩子難以安睡或相關的疑惑（如孩子睡眠時間不肯睡、一定要和父母同床而睡等），表現十分擔心並帶子女向醫生求診。其實若從嬰幼期開始幫助寶寶培養良好的睡眠習慣，家長會發現睡眠的問題是可以克服的。

以下是培養寶寶良好睡眠習慣的小攻略，給家長參考：

- 提供舒適的睡眠環境，是幫助寶寶安睡的第一步。家長應確保室內溫度適中和空氣流通，並且讓寶寶穿著適量衣服；亦可使用棉質被單，以避免他們的敏感不適。
- 當寶寶大約兩至三個月大時，父母開始察覺寶寶睡眠較為規律，例如日間的時候比較活躍、晚間睡得長一些，這時候父母可幫助他建立良好的睡前常規，例如讓他習慣每完成一些固定活動後，便到睡覺的時間，並學習自行入睡。在睡前約二十分鐘讓寶寶吃飽，然後可與他做一些靜態活動，例如換上乾淨的尿片、講故事、聽音樂，以作入睡的準備。
- 讓寶寶學習自行入睡，家長可在寶寶開始有睡意的時候，就把他放上嬰兒床。家長可道晚安後離開，讓寶寶自己進入夢鄉。



如果寶寶依賴吃奶、父母抱他在懷中輕搖、輕拍或步行的方法才肯入睡，這些模式一旦成為習慣，寶寶便會依賴父母的注意和陪伴才肯入睡，難以建立好的睡眠習慣。



寶寶睡醒了會進行各種各樣活動，而多做體能運動，對孩子的健康很有益處。就兩歲以下的嬰幼兒來說，父母日常可多帶寶寶到戶外，例如每天到公園活動，讓他的手臂、手和腿直接接觸陽光。這有助身體製造維生素D並吸收鈣質，使骨骼強壯。孩子多做運動，亦有助強化肌肉，訓練手腳協調。



至於二至六歲的學前兒童，亦應每天分段進行並累積至少三小時的體能活動量。其實運動是不需要過多的規範或組織的，孩子自然隨性的跑跑跳跳，往往是最快樂的活動。當然，孩子玩耍時，家長必須在旁看管，以免發生危險。

另一方面，家長應限制孩子靜態活動的時間，避免孩子長時間坐着和觀看電子屏幕（如電視、遊戲機、電腦、手提電話等）。孩子也應透過不同體驗發展活動、語言和社交能力。

從小培養兒童有正確的睡眠習慣，並鼓勵他們建立自己的運動興趣，對兒童的快樂成長是有很大幫助的。