

发现婴儿和儿童疲劳的迹象

http://raisingchildren.net.au/articles/is_my_child_tired.html

年纪小的孩子很容易过度疲劳。当他们过度疲劳时,就很难入睡。一旦你能够发现那些疲劳的蛛丝马迹,你就能够在孩子开始烦躁之前安排他睡觉。

疲劳的迹象：为什么重要

孩子通过行为的变化来表示他们累了。例如,你的孩子可能突然容易发怒,过度活跃或者苛求。寻找孩子的“**疲劳迹象**”是很重要的。这可以帮助你降低孩子的兴奋度,在孩子开始过度疲劳前安抚他。

新生儿：疲劳迹象

新生儿如果醒着超过 1~1.5 个小时就可能会过度疲劳。在新生儿 3~6 月时,醒着的时间超过 1.5~3 个小时,孩子就会过度疲劳。

如果新生儿累了,你可能会看到下面的疲劳迹象：

- 拽耳朵
- 握拳头
- 眨眼睛
- 不停舞动手脚
- 打哈欠
- 脸上出现忧虑的表情
- 身体向后拱
- 眼神不能集中 –您的孩子可能会出现斜视或者发呆。
- 吮吸手指 (这可能是好的迹象,表示宝宝在设法寻找放松下来睡觉的方法)。

婴儿和学步期幼儿：疲劳迹象

在宝宝 6~12 月时,醒着 2~3 个小时就会过度疲劳。在宝宝 12~18 个月时,若缺少了早晨或下午的睡眠就会过度疲劳。

如果婴儿或学步期幼儿累了，你可能会看到下面的疲劳迹象：

- 手脚不灵活
- 缠着大人
- 哭闹
- 大哭
- 要求持续关注
- 厌倦玩具
- 挑剔食物。

哭闹和大哭表示孩子已经完全筋疲力尽了，但是疲倦哭闹和饥饿哭闹往往很难分清。

降低兴奋度

如果你的孩子表现出疲劳迹象，你可通过下面的方法降低兴奋度：

- 带孩子到经常睡觉的地方
- 把玩具收起来
- 轻声轻气地讲话
- 拉上窗帘和百叶窗
- 关闭顶灯- 若有需要可使用台灯
- 播放轻柔的音乐 - 这可以帮助减少背景噪音。

创造安静的时间

上床前有点安静时间可以帮助孩子放松入睡：

- 在孩子通常睡觉的地方，让他有点安静的时间。
- 柔和的拥抱，讲故事或者唱一首安静的歌让孩子静下来。
- 孩子在放松和准备好放在床上睡觉前可能只需要几分钟安静的时间。如果你的家里很嘈杂和热闹，孩子在睡觉前需要额外的安静时间。