

0岁~5岁儿童睡眠卫生指南

Guideline for sleep hygiene among children aged 0~5 years

2017-10-12 发布

2018-04-01 实施

中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会 发布

前 言

本标准按照GB/T 1.1—2009给出的规则起草。

本标准起草单位：中国疾病预防控制中心妇幼保健中心、上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院、浙江大学医学院附属儿童医院、广东省妇幼保健院、青岛市妇女儿童医院、湖南省妇幼保健院、广州市妇女儿童医疗中心、大连市儿童医院、新疆医科大学第一附属医院、湖北省妇幼保健院、重庆市妇幼保健院。

本标准主要起草人：王惠珊、江帆、黄小娜、王广海、冯围围、倪鑫、刘玺诚、许志飞、邵洁、吴婕翎、张风华、吴虹、麦坚凝、黄燕、徐佩茹、徐海青、王念蓉、宫丽敏、徐韬、张悦、金曦、蒋竞雄。

0岁~5岁儿童睡眠卫生指南

1 范围

本标准规定了儿童睡眠卫生指导、评估方法和问卷、判断标准的指南。
本标准适用于我国0岁~5岁（未满6周岁）儿童睡眠卫生教育和睡眠问题评估。

2 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

2.1

睡眠 sleep

个体与外界环境互动及反应水平降低，表现为身体活动度降低、闭眼、卧位等特征，并可恢复清醒的一种生理和行为状态。

2.2

睡眠时间 sleep duration

一天24小时内每段睡眠时间的累计值。

2.3

睡眠问题 sleep disorders

在睡眠条件适宜的情况下，睡眠启动、睡眠过程、睡眠时间和睡眠质量等方面的异常表现，如入睡困难、夜醒等。

2.4

睡眠潜伏期 sleep onset latency; SOL

入睡时间，从上床准备就寝到实际入睡所需时间。

3 睡眠卫生指导

3.1 睡眠环境

卧室应空气清新，温度适宜。可在卧室开盏小灯，睡后应熄灯。不宜在卧室放置电视、电话、电脑、游戏机等设备。

3.2 睡床方式

婴儿宜睡在自己的婴儿床里，与父母同一房间。幼儿期可逐渐从婴儿床过渡到小床，有条件的家庭宜让儿童单独一个房间睡眠。

3.3 规律作息

从3个月~5个月起，儿童睡眠逐渐规律，宜固定就寝时间，一般不晚于21:00，但也不提倡过早上床。节假日保持固定、规律的睡眠作息。

3.4 睡前活动

安排3~4项睡前活动，如盥洗、如厕、讲故事等。活动内容每天基本保持一致，固定有序，温馨适度。活动时间控制在20min内，活动结束后，尽量确保儿童处于较安静状态。

3.5 入睡方式

培养儿童独自入睡的能力，在儿童瞌睡但未睡着时单独放置小床睡眠，不宜摇睡、搂睡。将喂奶或进食与睡眠分开，至少在幼儿睡前1h喂奶。允许儿童抱安慰物入睡。儿童哭闹时父母先耐心等待几分钟，再进房间短暂待在其身边1min~2min后立即离开，重新等候，并逐步延长等候时间，帮助儿童学会独自入睡和顺利完成整个夜间连续睡眠。

3.6 睡眠姿势

1岁之前宜仰卧位睡眠，不宜俯卧位睡眠，直至婴幼儿可以自行变换睡眠姿势。

4 评估方法和问卷

4.1 关键问题

4.1.1 睡眠时间

关键问题：儿童一天24h总共睡多长时间。

评估目标：了解儿童一天24h总的睡眠时间，并与附录A给出的0岁~5岁儿童推荐睡眠时间进行对照。

4.1.2 入睡/就寝问题

关键问题：儿童入睡需多长时间，是否有就寝问题。

评估目标：了解儿童的睡眠潜伏期，评估就寝问题，如拒绝或拖延就寝时间和入睡困难。

4.1.3 睡眠期间的问题

关键问题：儿童睡眠中是否会经常醒来、打鼾、呼吸困难或有其他问题。

评估目标：了解儿童睡眠期间（从晚上就寝入睡到次日最后一次醒来）是否有异常事件，如夜醒、打鼾或呼吸困难。

4.2 评估流程

采用逐级评估的方式进行：通过关键问题进行门诊初步评估，确定儿童是否存在睡眠问题；如存在，进而使用睡眠评估问卷进行详细评估；如评估结果呈阳性，再进行医学评估和诊断。

4.3 评估问卷

4.3.1 简明婴幼儿睡眠问卷

简明婴幼儿睡眠问卷(brief infant sleep questionnaire, BISQ)可用于评估0岁~2岁婴幼儿睡眠问题,见附录B的表B.1。

4.3.2 儿童睡眠习惯问卷

儿童睡眠习惯问卷(children's sleep habits questionnaire, CSHQ)可用于评估3岁~5岁儿童睡眠问题,见附录C的表C.1。

5 判断标准

5.1 0岁~2岁儿童

5.1.1 睡眠时间

在睡眠条件适宜的情况下,儿童睡眠时间不在推荐范围内(见附录A),提示需要进一步医学评估。

5.1.2 睡眠潜伏期

在睡眠条件适宜的情况下,睡眠潜伏期 > 20min,提示需要进一步医学评估。

5.1.3 夜醒

在睡眠条件适宜的情况下,儿童夜间醒来后无法自主入睡,需要家长干预,提示需要进一步医学评估。

5.2 3岁~5岁儿童

5.2.1 睡眠时间

在睡眠条件适宜的情况下,儿童睡眠时间不在推荐范围内(见附录A),提示需要进一步医学评估。

5.2.2 儿童睡眠习惯问卷评分

总分 > 54(见附录C),提示需要进一步医学评估。

附 录 A
(规范性附录)
0 岁~5 岁儿童推荐睡眠时间

0岁~5岁儿童推荐睡眠时间见表A.1。

表A.1 0岁~5岁儿童推荐睡眠时间

单位为小时

年(月)龄	推荐睡眠时间
0个月~3个月	13~18
4个月~11个月	12~16
1岁~2岁	11~14
3岁~5岁	10~13

附录 B
(规范性附录)
0岁~2岁婴幼儿睡眠评估问卷

0岁~2岁婴幼儿睡眠评估问卷见表 B.1。

表 B.1 简明婴幼儿睡眠问卷

请父母或抚养人根据儿童最近(通常)一周的睡眠情况进行回答:

<p>1. 儿童睡眠地点(请选一个主要答案):</p> <p><input type="checkbox"/> 儿童床在独立的房间</p> <p><input type="checkbox"/> 儿童床在父母的房间</p> <p><input type="checkbox"/> 和父母同床</p> <p><input type="checkbox"/> 和兄弟姐妹同房间</p> <p><input type="checkbox"/> 其他: _____</p>
<p>2. 儿童睡觉的姿势主要为(请选一个主要答案):</p> <p><input type="checkbox"/> 趴睡</p> <p><input type="checkbox"/> 侧睡</p> <p><input type="checkbox"/> 仰睡</p>
<p>3. 儿童在夜间(晚上7点至早上7点之间)总共睡多长时间? __ __ 小时 __ __ 分钟</p>
<p>4. 儿童白天(早上7点至晚上7点之间)总共睡多长时间? __ __ 小时 __ __ 分钟</p>
<p>5. 儿童平均每夜醒来的次数: __ __ 次</p>
<p>6. 儿童平均夜间(晚上10点至早上6点)有多长时间是醒着的?(如果儿童夜间醒来2次,每次醒着的时间为15分钟,则儿童夜间醒着的时间共是30分钟): __ __ 分钟 <input type="checkbox"/> 99 不知道</p>
<p>7. 晚上您通常要花多长时间让儿童入睡? __ __ 小时 __ __ 分钟</p>
<p>8. 儿童怎样入睡?(请选一个主要答案)</p> <p><input type="checkbox"/> 喂食时</p> <p><input type="checkbox"/> 摇晃时</p> <p><input type="checkbox"/> 拥抱时</p> <p><input type="checkbox"/> 独自在床上</p> <p><input type="checkbox"/> 在床上但要有父母陪护</p>
<p>9. 晚上儿童通常几点钟入睡?</p> <p> __ __ : __ __ 时间(请按24小时制填写)</p>
<p>10. 儿童目前睡眠是否有规律?</p> <p><input type="checkbox"/> 否</p> <p><input type="checkbox"/> 是</p>
<p>11. 您认为儿童睡觉有困难吗?</p> <p><input type="checkbox"/> 困难很大</p> <p><input type="checkbox"/> 一般困难</p> <p><input type="checkbox"/> 稍有困难</p> <p><input type="checkbox"/> 没困难</p>

附录 C
(规范性附录)
3岁~5岁儿童睡眠评估问卷

C.1 3岁~5岁儿童睡眠评估问卷

3岁~5岁儿童睡眠评估问卷见表 C.1。

表 C.1 儿童睡眠习惯问卷

以下请父母或抚养人根据儿童过去一个月的睡眠状况进行回答：

平时睡眠时间：___时___分

周末睡眠时间：___时___分

平均睡眠时间：___时___分

内容	偶尔	有时	通常
	0次/周~1次/周	2次/周~4次/周	5次/周~7次/周
1. 儿童晚上是否在固定时间上床睡觉？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 儿童上床后是否可在 20 分钟内入睡？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 儿童是否独自在自己床上睡觉？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 儿童是否在他人床上入睡？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 儿童入睡时是否需要陪伴？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 到了就寝时间，儿童是否有如哭闹、拒绝待在床上等不良行为？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 儿童是否害怕在黑暗中睡觉？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 儿童是否害怕一个人睡觉？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 您是否认为儿童睡得太多？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 您是否认为儿童的睡眠时间合适？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 儿童每日的睡眠量是否保持一致？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 儿童是否有尿床现象？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 儿童是否有说梦话现象？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 儿童睡眠过程中是否不安宁，常有肢体动作？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 儿童是否有梦游（睡眠过程中行走）现象？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 儿童是否有半夜转移到他人（父母、兄弟姐妹等）床上的现象？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 儿童睡眠中是否有磨牙现象？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 儿童睡眠中是否有打鼾很响的现象？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 儿童睡眠中是否有呼吸暂停现象？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 儿童睡眠中是否有憋气或气急等呼吸困难现象？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 儿童不在家睡觉是否会有问题？（例如到亲戚家或去旅行）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 儿童是否有半夜醒来伴有无法安慰的哭吵、出汗的现象？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. 儿童是否有被噩梦惊醒的现象?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 儿童是否会夜间醒来一次?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 儿童是否会夜间醒来一次以上?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 儿童早晨可否自己醒来?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 儿童是否醒来后情绪不佳?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 儿童早晨是否由他人唤醒?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 早上是否很难把儿童叫起床?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 儿童早晨起床后是否需长时间才能清醒?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 儿童是否看起来疲乏?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 在过去的一周中, 儿童在如下情形时是否非常瞌睡或入睡?			
	不困	非常困	会睡着
321 看电视	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
322 坐车	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C.2 计分方法

C.2.1 睡眠时间

平时睡眠时间 = 平时早晨醒来的时间 — 平时晚上睡着的时间

周末睡眠时间 = 周末早晨醒来的时间 — 周末晚上睡着的时间

$$\text{平均睡眠时间} = \frac{(\text{平时睡眠时间} \times 5) + (\text{周末睡眠时间} \times 2)}{7}$$

C.2.2 分值录入

每个问题进行录入时, 偶尔 (0次/周~1 次/周) 或不困=1, 有时 (2次/周~4 次/周) 或非常困=2, 通常 (5次/周~7 次/周) 或会睡着=3。

C.2.3 分值转换

统计分析时需进行转换, 分值越高表示存在睡眠问题风险越高。问题1, 2, 3, 10, 11, 26转换方法: 1=3, 2=2, 3=1 (即把原先的计分值1转换为3, 计分值2保持不变, 计分值3转换为1)。问题4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 321, 322保持原录入数值不变。

C.2.4 结果评估

睡眠习惯问卷 (CSHQ) 总评分高于54分, 即为睡眠质量不良。