家长课堂

新生儿，“独睡”还是“合睡”

□记者 吉双琦

新手爸妈几乎都会陷入一个纠结的选择：新生儿该独睡还是和父母合睡？请看上海儿童医学中心新生儿科金倩护师为大家指点迷津。

推荐“同室不同床”

有些人认为，宝宝和家长睡在一起，能感受到父母的心跳和体温，更有安全感，也能更好被照顾。也有些人认为，宝宝独自睡觉，不容易被父母翻身、打鼾等干扰睡眠。

对此，金倩指出，世界卫生组织等权威机构明确推荐新生儿应“同室不同床”独睡，这是经过大量研究验证的安全选择。

独睡，能避免家长熟睡时压迫宝宝，被子或衣物捂住宝宝口鼻，以及因成人床松软导致的窒息、过热风险，这些都是婴儿猝死综合征的主要诱因。同时，宝宝独睡时不会被家长的翻身、呼吸声干扰，能建立更规律的睡眠节律；家长也能在不担心影响宝宝的情况下安心休息。

一般来说，从新生儿期开始的安全独睡，有助于后续宝宝自主入睡能力的培养，减少睡眠依赖。

“独睡”关键在于“安全”

金倩提醒，独睡的关键不是“分开睡”，而是“安全睡”，需满足以下条件。

睡眠环境：使用坚实、平坦的婴儿床床垫，无松软枕头、毛绒玩具、厚重被子、床围等多余物品。

睡眠位置：婴儿床应放在父母卧室的床边（即“同室不同床”），距离不超过手臂长度，方便夜间照顾。

睡姿要求：宝宝必须仰卧入睡，这是降低婴儿猝死综合征风险的关键。即使宝宝会翻身，夜间入睡时也应保持仰卧。

保暖方式：用合身的婴儿睡袋代替被子，睡袋厚度根据室温调整，避免宝宝过热（触摸后颈温热无汗为宜）。

“合睡”务必遵守规则

如果因特殊情况（如早产儿、低体重儿需要频繁喂养，或妈妈身体不便等）选择合睡，必须严格遵守以下规则，否则风险会大幅升高。

首先，确保父母无饮酒、吸烟、服用镇静类药物或安眠药的情况，且睡眠时能保持基本清醒，不处于过度疲劳状态。

其次，确保仅父母与宝宝同床，不与其他孩子、宠物同睡；床上无枕头、靠垫、厚重被子、毛毯等物品，床垫坚实不松软。

此外，宝宝必须仰卧入睡，放在父母之间，但保持一定距离，避免被夹在中间或贴近床边；不与宝宝同盖一床被子，妈妈喂奶后及时将宝宝移至安全位置。

注意，绝对不能在沙发、扶手椅、沙发床等非婴儿专用床上与宝宝合睡，这些场景的窒息风险是普通床的数倍。

当新生儿出现以下情况时，应立即调整睡眠方式，优先选择独睡：睡觉时呼吸急促、脸色发青，或频繁惊醒、哭闹不止；家长夜间频繁失眠、过度疲劳，或有睡眠呼吸暂停等问题；合睡时发现宝宝被被子、衣物遮盖口鼻，或体温过高（后颈出汗、脸蛋通红）。

金倩指出，养育没有绝对的“唯一答案”，只有遵循科学指南，及时关注宝宝发出的“信号”，才能让宝宝在睡眠中健康成长。

育儿宝典

当心，电子屏幕不止“伤眼”

家长总担心孩子长时间盯着手机、平板电脑等电子屏幕会伤眼，却容易忽视屏幕对孩子的“杀伤力”远不止视力下降这么简单。

了解危害

1.扰乱生物钟

电子屏幕发出的蓝光，会抑制褪黑素的分泌，打乱正常的睡眠节奏。研究显示，有睡前看屏幕习惯的小学生，上学日每晚推迟入睡约10分钟，周末更是延长到22分钟，总睡眠时长也明显缩短。不仅影响孩子第二天的精神状态，长期更会引起生物钟紊乱，导致生理与心理功能的异常。

2.肥胖“催化剂”

孩子长时间盯着电子屏幕，体力活动自然减少。研究发现，每天看屏幕超过2小时的小学生，超重肥胖风险是少于2小时孩子的2倍以上；如果再加上中高强度运动不足，风险高达近3倍。

屏幕还会“诱导”不健康饮食。边看屏幕边吃东西，孩子容易忽略饱腹感，不知不觉吃多。更值得警惕的是，电视或视频中大量出现的高糖、高盐、高脂肪食品广告，会直接影响孩子的食物选择，让他们更偏爱不健康零食。

3.滋生“坏情绪”

玩手机、看电视，看似放松，却可能悄悄增加焦虑和抑郁的风险。多项研究发现，长时间视屏行为与儿童青少年心理压力升高显著相关，尤其是沉迷电子游戏和短视频的孩子，情绪问题更为突出。这主要是由于，屏幕挤占了运动、睡眠和真实社交的时间，而这些恰恰是维持心理健康的关键因素。长期缺乏现实世界的连接，会影响孩子的抗压能力和社交技能，降低自信心，进而诱发或加剧情绪问题。

4.影响脑功能

长期沉浸在快速切换的屏幕内容中，孩子的大脑也在悄悄改变。研究表明，过度视屏行为与注意力不集中、执行功能下降、情绪调节能力变差有关。长期接触短视频或游戏，会削弱大脑前额叶区域功能，影响学习能力和行为控制。

使用建议

第一，严控使用时间。除学习外，孩子每天视屏时间不超过2小时。年龄越小，时间应越短。

第二，睡前远离屏幕。睡前1小时尽量不让孩子接触任何电子设备，营造安静、昏暗的睡眠环境。

第三，打破“静态生活”。让孩子动起来，每天保证至少1小时中高强度运动。

第四，去大自然充电。鼓励孩子多出门晒太阳，尽可能保证足够多的户外活动时间，比如走路上下学、周末多去户外玩等。

上海市疾病预防控制中心
翟娅妮 陈响响
审阅：罗春燕 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

上海东方宣传教育服务中心（上海市公益广告协调中心）

历览前贤国与家
成由勤俭破由奢
唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯