

冬季幼儿的睡姿

1 忌家长搂着孩子睡，因为这样成人呼出的二氧化碳会影响幼儿吸入氧气的浓度，不利于健康，更有甚者，怕孩子冻着，就将孩子的腿脚捂在自己的怀中，或压在两回事腿之间，可以想象，以成人的腿的重量压在孩子腿上，如果时间长了，就很可能造成孩子腿的局部缺血引起不良后果或者某种姿势持续时间太长而引起不适感。因此，孩子最好是与成人分被或分床睡觉。

2 忌俯卧势。幼儿生理发育不完善，特别是心脑血管不健全，如果长时间俯卧，就会增加心脏负担，影响血液的射出和回流，从而使全身循环相对减少，呼吸也不顺畅，俯卧时多是头偏一侧，醒来后头颈酸痛，很疲劳，起不到睡眠的休息、恢复作用。

3 忌蒙头势，冬季气温低，有的家长在幼儿睡眠时将全身甚至头面部罩住，或留一条窄缝，以为这样就可以暖各些，殊不知把头面部罩得严严实实，氧气不易吸入，而幼儿代谢比成人旺盛，需氧量也增多，也就容易引起氧气不足，幼儿就会感到不适。有的幼儿用手掀开被子，甚至用脚踢开被子，也就容易受凉，这就适得其反了，有的幼儿捂着会大汗淋漓，呼吸急促，重者被窒息等。

4 忌仰卧势，身体和两腿都伸直，两臂放在胸前，无意中压迫了肺和心脏，会引起呼吸不畅，血循环不畅，肌肉不能完全放松，且容易做梦，说梦话，大声哭叫，醒后感到十分疲劳，也不利于幼儿健康。

5 侧卧势。这种姿势脊柱略向前弯曲，两腿及臂自然放置，肌肉可得到最大限度放松，呼吸和血循环系统充分休息，右侧卧位还有助于心脏跳动和胃的排空，因此右侧卧势较科学。

如果幼儿爱踢被子，家长可用睡袋，穿宽松点的内衣，不要盖太厚太重的被子，应选择轻软的棉被，一旦发现不良睡姿要及时纠正