ICS 13.100
C 56

WS

中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 579—2017

0岁～5岁儿童睡眠卫生指南

Guideline for sleep hygiene among children aged 0～5 years

行业标准信息服务平台

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。

行业标准信息服务平台

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

行业标准信息服务平台