



# Организация сна ребенка



Добрый день, уважаемые родители.

Продолжаем консультативную помощь по интересующим вопросам. Сегодня мы расскажем как правильно организовывать сон ребёнка.

Большинство малышей спокойно спят всю ночь и не будят своих родителей. Но именно в этом возрасте многие из них начинают демонстрировать свою независимость, поэтому уложить их спать непросто. А еще они быстро переутомляются и поэтому с трудом засыпают.

### ВАЖНО!!!

- Малыши должны спать по 12-13 часов в сутки — 10-12 часов ночью и 1-2 часа днем.
- Маленькие дети сложно настраиваются на сон и часто не хотят оставаться в кровати в ночное время.
- Правильный режим помогает малышам подготовиться ко сну.

Примерное ежедневное расписание сна малышей может быть таким:

19:00 — 7:00 — ночной сон;

13:00 — 15:00 — дневной сон.

Если ваш ребенок спит днем больше двух часов или засыпает позже 13:00, то вечером он будет бодрствовать допоздна. Некоторые малыши любят просыпаться рано утром — в 5:30 или 6:00. С этим ничего не поделаешь — даже если вы будете укладывать ребенка спать поздно вечером, он все равно будет просыпаться рано и капризничать, потому что не выспался.

Советы для родителей, чтобы сон ребёнка был комфортным:

- Не играйте в шумные игры перед сном.
- Выключайте телевизор, компьютер и планшет примерно за час до сна, а также не позволяйте ребенку смотреть пугающие и возбуждающие мультфильмы.
- Выработайте правильный режим сна и старайтесь его придерживаться ежедневно.

Ещё несколько советов, как успокоить ребёнка перед сном:

- Постоянство. Режим дня — лучшее снотворное для ребенка любого темперамента. Укладывание в одно и то же время помогает нервной системе лучше справляться с перевозбуждением, которое накапливается к концу дня. А еще так у ребенка формируется привычка засыпать в одно и то же время.



- Меньше визуального контакта. Старайтесь поменьше смотреть в глаза малышу, наоборот — когда пришло время спать, прикройте веки, чтобы ребенок последовал вашему примеру. Для маленьких детей визуальный контакт с родителями, особенно с матерью — сильное стимулирующее средство, так что приберегите его на утро.

- Теплая ванна. Пусть вечернее купание будет тихим, а вода в ванной — чуть теплее, чем обычно. Закаливание и шумные игры лучше оставить на первую половину дня.

Теплая вода помогает мышцам расслабиться, и от этого малыша естественным образом начинает клонить в сон.

- Массаж. Легкий поглаживающий массаж в течение 10-15 минут, особенно после теплой ванны, помогает малышам поскорее уснуть.

- Темнота. Убедитесь, что в комнате темно. Свет мешает запуску мозговых механизмов засыпания. Если речь о дневном сне, пусть на окнах будут плотные занавески, не пропускающие солнечный свет. А если малыш боится полной темноты, заведите маленький ночник. Такая смена освещения станет дополнительным сигналом, что пора спать.

- Ориентируйтесь на знаки. Есть признаки, по которым можно понять, что ребенок хочет спать, несмотря на его внешнюю активность. Потирание глаз, постукивание себя по голове, зевота или похожие на нее заунывные звуки — эти признаки подскажут вам, что ребенку пора спать. Старайтесь отслеживать эти признаки и укладывать ребенка до того, как он окончательно устанет.

