

# ***10 правил здорового сна***

Вырастить одного-единственного ребенка и превратить выращивание в тяжкий труд, себя в мать-героиню, а жизнь семьи в подвиг — совсем не сложно. Для этого всего-навсего надо не высыпаться.

Поэтому поймите и запомните главное: здоровый детский сон — это такой сон, когда сладко и комфортно всем — и взрослым, и детям.

Организация детского сна — это организация здорового сна всех членов семьи.

Самое простое в вышеупомянутой организации — приобрести качественный одноразовый подгузник, и это, по сути, единственный друг детского сна, который реально существует без вашего родительского участия — его за вас и для вас уже придумали и сделали.

Все остальное исключительно в ваших руках.

Ведь сон теснейшим образом связан с другими составляющими образа жизни — с питанием, прогулками, параметрами воздуха, одеждой, гигиеническими процедурами и т.д.

Правильное питание, игры на свежем воздухе, уборка помещений, купание, мягкая, чистая, сухая постель — все это требует времени, желания, знаний, умений.

***Читайте, учитесь, действуйте.***

## ***Правило 1. Расставьте приоритеты***

Семья полноценна, счастлива и работоспособна тогда, когда родители имеют возможность спать 8 часов в сутки.

Большого всего на свете — больше еды и питья, больше сна и свежего воздуха — ребенку нужны здоровые, отдохнувшие и любящие друг друга мама и папа.

## ***Правило 2. Определитесь с режимом сна***

С момента рождения режим ребенка должен быть подчинен режиму семьи.

Готовьтесь к ночному сну заранее и готовьте к нему ребенка.

Определите время, когда ночной сон начинается, и пусть это будет

время, удобное для вас! С 21.00 до 5 утра? Пожалуйста! С 23.00 до 7 утра? На здоровье! Выбрали? Теперь старайтесь соблюдать.

### **Правило 3. *Решите, где спать и с кем***

Теоретически и практически возможны три варианта:

-детская кроватка в спальне родителей — оптимально для детей первого года жизни и приемлемо лет до трех;

-детская кроватка в детской спальне — идеально для детей старше года;

-сон в одной кровати с родителями — модное увлечение, большинством педиатров не поощряемое и к здоровому детскому сну не имеющее отношения.

### **Правило 4. *Не бойтесь разбудить соню***

Если вы хотите, чтоб ребенок хорошо спал ночью, не допускайте лишнего сна днем. Непонятно? Сейчас объясним.

Средняя суточная потребность во сне у детей такова: до 3-х месяцев — 16—20 часов; 6 месяцев — 14,5 часов; 12 месяцев — 13,5 часов; 2 года — 13 часов; 4 года — 11,5 часов; 6 лет — 9,5 часов; 12 лет — 8,5 часов.

Итак, мы с вами знаем, что ребенок в возрасте 6 месяцев спит ориентировочно 14,5 часов в сутки. Если мы хотим мирно проспать 8 ночных часов, то на дневной сон остается не более 6,5 часов. И если вы днем проспите 9, то 8 часов сна ночью маловероятны. Не бойтесь разбудить соню!

### **Правило 5. *Оптимизируйте кормления***

В первые три месяца жизни ребенок в течение ночи может есть 1—2 раза. В возрасте 3—6 месяцев однократное ночное кормление вполне возможно. После 6 месяцев ребенок в ночном кормлении биологически не нуждается.

Ребенок может захотеть на ручки, ребенок может требовать общения, сосания, шипения, качания и требовать всё активнее, дольше и чаще по мере того, как требования удовлетворяются.

Установите правила игры раз и навсегда. Можно ли использовать маму не для кормления, а для удовлетворения потребностей в сосании? Можно ли папе, которому, кстати, завтра на работу, полночи младенца укачивать, да еще и петь при этом? Если вы считаете, что можно — пожалуйста, но про здоровый детский сон можете забыть.

Постарайтесь слегка недокормить в предпоследнее кормление и максимально сытно накормить непосредственно перед ночным сном. Помните: голод — далеко не единственная причина плача, и не затыкайте детский рот едой при первом же писке. Перекорм — главная причина болей в животе и связанных с этим нарушений сна.

### **Правило 6. Хорошо проведите день**

Живите активно — гуляйте, спите днем на свежем воздухе, поощряйте познание мира и подвижные игры.

Физические нагрузки (без экстремизма) однозначно способствуют здоровому детскому сну.

Ограничение вечерних эмоциональных нагрузок благоприятно влияет на сон.

Спокойные игры, мирное чтение добрых сказок, просмотр уже знакомых мультфильмов и, наконец, мамина баюкательная песня — что может быть лучше для подготовки ко сну до утра...

### **Правило 7. Подумайте о воздухе в спальне**

Чистый прохладный влажный воздух в спальне — непреложное правило.

Проветривание. Влажная уборка. Увлажнитель воздуха. Термометр и гигрометр. Регуляторы на радиаторах отопления.

Оптимальная температура воздуха — 18—20 °С, при условии, что это детская комната (т.е. место, где ребенок не только спит, но и живет); если же речь идет о детской спальне, то оптимально — 16—18 °С.

Оптимальная относительная влажность воздуха — 50—70%.

### **Правило 8. Используйте возможности купания**

Вечернее купание — в большой ванне, в прохладной воде — прекрасный способ физически устать, изрядно проголодаться, после чего с аппетитом поест и уснуть до утра.

Массаж и гимнастика до купания, гигиенические процедуры и теплая одежда после — все это усиливает пользу самого купания.

### **Правило 9. Подготовьте постель**

Матрац плотный и ровный — вес тела малыша не должен приводить к его прогибанию. До двух лет никаких подушек. После двух лет подушка вполне возможна (стандартные размеры детской подушки — 40×60 см, а толщина ее ориентировочно должна быть равна ширине детского плеча).

Постельное белье из натуральных тканей, постиранное с использованием специальных детских порошков с тщательным полосканием.

### **Правило 10. *Позаботьтесь о качественном подгузнике***

Одноразовые подгузники — самое эффективное из всех изобретений человечества, имеющих отношение ко сну. Именно одноразовые подгузники способны качественно улучшить сон всех членов семьи.

Хороший подгузник на ночь — это закон, это самое доступное и легко реализуемое правило из 10 правил здорового детского сна. Хотите, чтоб у ребенка была нежная гладкая попка, а вы при этом спокойно спали всю ночь? Значит, вам нужен хороший подгузник — качественный, удобный, надежный, проверенный, эффективный и безопасный.



# *Здоровый сон ребенка: основные правила.*



Как и для взрослых, для малышей сон – это отличный способ переработать всю информацию, которую мозг получил за день. Сколько надо спать детям, и к чему приводит недосып в юном возрасте, рассказывает Марина Хамурзова, аспирант кафедры неврологии и нейрохирургии РГМУ, врач-невролог ГКБ №12.

## ***Сколько надо спать детям?***

Потребность во сне зависит от возраста. Новорожденные спят около 20 часов в сутки, дети от 2 до 4 лет — около 16 часов, 4-5-летним детям следует обеспечить 13-часовой сон, дети 6–7 лет должны спать 12 часов, а подросткам необходимо 9 часов сна.

«К сожалению, в наше время недосыпают не только занятые карьерой и домашним хозяйством родители, но и их дети, — рассказывает Хамурзова. — По данным статистики, среди детей сейчас примерно 5 процентов недосыпающих аж по 1,5–2 часа в сутки, начиная с ясельного возраста».

## ***Почему дети недосыпают?***

«Часто причина недосыпа в том, что не только мама и папа считают, что полноценный сон для малыша не важен, но и в дошкольных учреждениях перестали строго следить за правильной организацией сна», — говорит Хамурзова. Но и дома ребенок получает все возможности спать меньше, чем необходимо. Ему разрешают допоздна засиживаться за уроками, смотреть телевизор перед сном, играть в компьютерные игры.

### ***Если малыш недосыпает?***

Последствия недосыпания у детей несколько отличаются от того, что происходит у взрослых.

«У взрослых в результате дефицита сна, будь то бессонница или недосыпание, снижается производительность труда, увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий, заболеваемости ишемической болезнью сердца», — говорит Хамурзова, — но у детей сон играет особую роль в развитии».

Во-первых, сон участвует в процессе роста. Почти 80 процентов гормона роста у ребенка вырабатывается в первом цикле сна.

Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития ребенка.

Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, не критичность в отношении своего поведения, по мнению ученых, часто свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. Об этом же говорит привычка тереть глаза, как будто их засыпало пылью.

У таких детей, отмечают исследователи, снижена нормальная работоспособность, нарушена работа нервной системы. Дефицит сна снижает у них способность к усвоению и переработке информации, переносу и организации ее в памяти.

Не менее важное отрицательное последствие недосыпа для малышей — снижение способности адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Эти изменения носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна. Но у детей, не имеющих по тем или иным причинам достаточно времени для сна, ***возрастает опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний.***

***Для сна нужны условия.***

«Бытует мнение, что нет ничего страшного в том, что ребенок засыпает под звуки телевизора, разговоры, — рассказывает Хамурзова, — считается, что такая спартанская манера воспитания позволяет вырастить ребенка неизнеженным. Но это довольно серьезное заблуждение».

Специальные электроэнцефалографические исследования показали, что в такой обстановке малыш засыпает неглубоко, а, следовательно, нервная система не получает полноценного отдыха. Если такой неглубокий сон — обычное явление, ребенок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит, худеет. Иногда у детей наблюдается вялость, заторможенность, апатия. «Я бы не рекомендовала родителям вступать в противоречие с законами физиологии», — напоминает Хамурзова.

Приучаем ребенка к правилам личной гигиены

К гигиеническим процедурам детей приучают с первых дней жизни. Узнайте, как научить ребенка соблюдать правила личной гигиены самостоятельно.

## ***Как правильно организовать сон?***

С самого раннего детства укладывайте малыша спать в одно и то же время.

Придумайте ритуал засыпания – умывание, чтение на ночь – и старайтесь не изменять ему никогда.

За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры, сделать уроки и выключить компьютер. Спокойное чтение или тихая игра с игрушками поможет успокоиться и быстро заснуть. В спальне малыша должно быть прохладно, темно и тихо, чтобы ничего не мешало спокойно заснуть.

Как только малыш заснул, выключите музыку, работайте на компьютере с наушниками, погасите верхний свет, и разговаривайте вполголоса.

## ***Самое важное о детском сне.***

Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням. Создайте малышу условия для засыпания и тщательно следите, чтобы ничто не мешало его полноценному сну.