

# Сон ребенка

"Мы созданы из вещества того же,  
Что наши сны. И сном окружена  
Вся наша маленькая жизнь."  
Вильям Шекспир

# КАК СПАТЬ?

- Оптимально - на животе или на боку. Голова повернута в сторону, и сторону эту необходимо каждый раз менять. Некоторые дети лучше всего спят в среднем положении - между на боку и на животе - с подложенной под бочок и сложенной в несколько раз пеленкой.



- Проблемы со сном встречаются у 70% всех детей в возрасте до пяти лет. Носят такие проблемы довольно сложный характер и связаны с целым рядом различных причин, а недостаток сна отражается на каждой минуте жизни каждого дня и на каждом члене семьи, так как недостаток сна не ограничен одной лишь усталостью. Сон фигурирует во всех сферах жизнедеятельности – с Сон затрагивает абсолютно все.



# СОН ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ

От 1-го до 1,5 лет: количество периодов дневного сна - 2 (1-й - 2 - 2,5 ч, 2-й - 1,5 ч); ночной сон - 10-11 ч;

От 1,5 до 2 лет: количество периодов дневного сна - 1, его продолжительность - 2,5 - 3 ч; ночной сон - 10-11 ч; 2 - 3 года: 1 дневной сон продолжительностью 2 - 2,5 ч; ночной сон - 10-11 ч;

В дальнейшем - до 7 лет - рекомендуется 1 дневной сон (около 2 ч) ночной сон 10 ч. После 7 лет днем разрешают не спать, ну а ночью - не менее 8 - 9 ч.

# требования:

- оптимальная температура - 18-20° С;
- лучше 16° чем 22°;
- лучше пижама потеплее, чем самый наилучший обогреватель;
- в детской комнате не желательны никакие накопители пыли - ковры, мягкая мебель, мягкие игрушки; любые предметы, недоступные влажной уборке.



**Часто просыпаются с чувством жажды.**

**Основные причины две:**

Нарушение главного правила детского сна - чистая прохладная детская комната. Пересыхают слизистые оболочки, причины понятны (тепло, сухо, обогреватели, ковры, пыль).

В связи с некоторыми хроническими болезнями носоглотки (типичный пример - аденоиды) нарушено носовое дыхание.

# Ночные страхи.



Наиболее часто имеют место в возрасте 3 - 8 лет и в периоде полового созревания. Особой опасности не представляют, но их частота и выраженность во многом зависят от психологической атмосферы в семье и от элементарного здравого смысла родителей.

- Скрежетание зубами ночью может повторяться несколько раз в течение ночи. Также ребенок может засыпая, раскачиваться в своей кроватке. Это может свидетельствовать о выходе неизрасходованной за день энергии. Можно посоветовать больше времени тратить на подвижные игры в течение дня.



# СОН И БОЛЕЗНИ .

Сон ребенка любого возраста является одним из важнейших критериев состояния его здоровья. Следует помнить, что сонливость типичное проявление высокой температуры тела и критического дефицита жидкости в организме.



# Основные причины плохого сна у детей:

1. Физиологические особенности сна ребенка
2. Эмоциональные перегрузки
3. Соматические проблемы
4. Неврологические проблемы



# Когда целесообразно обратиться к врачу?



- а) при нарушениях сна у детей первого года жизни;
- б) при длительных нарушениях сна, которые сохраняются три и более месяцев;
- в) при расстройствах сна у детей, которые сочетаются с ухудшением настроения, поведения или обучения;
- г) при подозрении на нарушение дыхания во сне.
- д) ночной энурез

# Как уложить ребенка спать.

- Перед тем как укладывать ребенка спать, дайте ему некоторое время, чтобы он мог расслабиться и успокоиться. Для этого не стоит перевозбуждать ребенка шумными игрушками или продолжительным просмотром телевизора.





- Дайте ребенку возможность в некоторой степени контролировать процесс, например, дав ребенку возможность выбрать историю, которую он хотел бы прослушать на ночь, или позволив взять в собой спать игрушку. Наличие выбора только поможет ребенку и сможет успокоить его, дав чувство контроля над ситуацией.

# Определитесь с постоянной программой действий перед сном.

- Постоянная рутина поможет вам координировать такие вещи, как купание перед сном, чистку зубов и т.п. Она позволит вам действовать на автопилоте, особенно когда вы очень устали и в самой меньшей степени готовы что-то придумывать.

