



«РЕБЕНОК ПЛОХО СПИТ!» —

одна из наиболее частых причин для обращения к специалисту педиатру или неврологу с ребенком первых месяцев жизни. Нарушения сна могут беспокоить родителей как с рождения, так и появиться по мере взросления ребенка. Могут носить как кратковременный характер, так и идти с малышом по жизни.

ПОЧЕМУ СОН ВАЖЕН

Как известно, треть своей жизни человек проводит во сне. Все мы прекрасно понимаем важность качественного и хорошего сна для гармоничного роста и развития ребенка. В случаях, когда малыш недосыпает, его поведение может измениться, появляется раздражительность, капризность, возможно проявление агрессии, нарушается коммуникация ребенка с окружающим миром. Таким детям сложнее устанавливать контакт с окружающими, у них снижено желание по познанию мира, им сложнее реализовать свой интеллектуальный потенциал.

Сон необходим для накопления энергии и сил, которые расходуются во время бодрствования. Во время сна осуществляется сортировка информации, усвоение новых навыков и анализ эмоциональных переживаний.



Основными функциями сна являются:

- сохранение энергии;
- поддержание уровня сознания и терморегуляции;
- во сне происходит созревание нейронов;
- усложнение межклеточного взаимодействия головного мозга.

ФАЗЫ СНА

Сон является неоднородным процессом, состоит из 4-х фаз, представляет собой последовательность функциональных состояний головного мозга — фазы медленного сна (сон без сновидений) и фазы быстрого сна (сон со сновидениями).

Сон ребёнка отличается от сна взрослого, он более поверхностный и чуткий. У детей большая часть сна приходится на быстрый сон, а у взрослых быстрый сон составляет только 25%. В фазу быстрого сна можно наблюдать, как под закрытыми веками движутся глазные яблоки ребёнка. В это время ребенок видит сновидения.

ПОЧЕМУ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ СНА

Соблюдение правильно организованной системы сна и отдыха ребенка улучшает работу организма в целом:

- ✓ стимулируется память;
- ✓ улучшаются обменные процессы;
- ✓ повышается концентрация внимания;
- ✓ снижается шанс развития болезней сердца и сосудов;
- ✓ укрепляется естественная защита организма;
- ✓ стабилизируется психо-эмоциональный фон.



Возраст (месяцы)	Продолжительность сна в сутки (часы)
2-3	от 10 до 23 часов (короткий сон днем 2-4 раза)
2-4	от 8-10 часов до 11-12 (короткий сон днем 2-3 раза)
6-12	11-12 (ночного сна) (короткий сон днем 2-3 раза)
12-18	8-12 (ночного сна) (короткий сон днем 2-3 раза)

ОРГАНИЗАЦИЯ СНА МАЛЫША

Для организации правильной системы сна и отдыха ребенка первых лет жизни рекомендуется:

1. Внимательно присматриваться к складывающимся у ребенка циклам сна и отдыха, и, соответственно планировать режим дня.
2. Необходимо понимать, что циклы сна носят сугубо индивидуальный характер, и каждый ребенок имеет свои уникальные особенности.
3. Постараться приурочить кормление к периодам активного бодрствования, а не сонливого состояния.
4. Выделить ребенку тихую комнату, отдельную от родительской.
5. Научиться распознавать в поведении ребенка признаки, свидетельствующие что он «выпал из контакта» и засыпает.
6. Выработать для ребенка ритуал отхода ко сну (укачивание, «сказка на ночь») для создания ощущения комфортности и безопасности для ребенка, после которого он должен уснуть.

ВАЖНО ПОМНИТЬ, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, быстрее засыпают, но чаще просыпаются из-за быстрого опорожнения желудка.

КАК НАЛАДИТЬ СОН МАЛЫША

Очень важным является правильная подготовка ребенка ко сну. Нельзя использовать активные игры, перевозбуждать ребёнка. Следует ограничить психоэмоциональные переживания малыша и предпочитать спокойные игры.

Купание детей перед сном в ванной рекомендуется проводить за 1,5–2 часа до сна, затем кормление и сон. У ребёнка с рождения необходимо формировать правильный циркадный ритм!

Кормление днём должно проходить с эмоциональными разговорами с ребёнком. При организации дневного сна ребенка не надо полностью отграничивать комнату от внешних шумов присутствующих в дневное время. Такой порядок будет способствовать формированию у ребёнка правильного ритма.

*Министерство социальной защиты населения
Владимирской области*

**ГКУСО ВО «Гусь-Хрустальный социально-
реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

О ВАЖНОСТИ СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

