

Сон грудного ребенка

розділ: Розвиток дітей від 0 до 18 років, дата: 23.02.2018, автор: Буренок А.С. по материалам www.parents.com, www.babysleepsite.com



Вокруг сна малышей вращается множество мифов. Молодые мамы и папы часто не знают, как уложить ребёнка спать, каким способом это сделать, когда лучше начать укладывать. В итоге получают крик ребёнка, многочасовые укачивания, стресс и усталость для ребёнка и самих себя.

Несколько фактов:

1. Циклы сна у малышей короче, чем у взрослых - 45-60 минут. Объединять эти циклы малыши умеют только после 6 месяцев. За один такой цикл дети не успевают восстановить свои силы, поэтому необходимо стремиться продлить сон малыша до второго цикла. Последний дневной сон перед ночным продлевать не нужно, так как он влияет на ночной сон.
2. Глубокое засыпание может длиться до 20 минут. Если ребёнок просыпается через 5-20 минут после того, как уснул, это значит, что он ещё не достиг глубокого засыпания. В таком случае необходимо попытаться уложить его спать заново.
3. Самая оптимальная длительность одного дневного сна в диапазоне 1,5-2,5 часов. Если сон длится меньше 1,5 часов, то это скорее всего значит, что у ребёнка не получается перейти на второй цикл сна, так как один цикл составляет 45-60 минут. Можно помочь ребёнку соединить циклы сна, соблюдая тишину. Пошикивать (проговаривать «ши-ши-ши»), используя белый шум, можно запеленать ребенка. Если это не помогает, то можно укачать на руках.
4. Сон малышей устанавливается к 3-6 месяцам. Постепенно засыпание в глубокий сон происходит быстрее, сон длится дольше.
5. Спать всю ночь напролёт – это то, о чем мечтают все родители. Каждый ребёнок приходит к этому в своём возрасте, кто-то раньше, кто-то позже. Эксперты считают, что младенцы старше 6 месяцев могут спать 10-12 часов без пробуждений; те, кто младше, до 6 часов. Это не значит, что если Ваш ребёнок не спит столько, то что-то с ним не так. Прислушивайтесь к своему ребёнку, и он подскажет, что правильнее для него.
6. Средний возраст переходов на меньшее количество дневных снов:

- с 4 на 3 сна в возрасте 3-5 месяцев
- с 3 до 2 снов в возрасте 6-9 месяцев
- с 2 до 1 сна в возрасте 14-18 месяцев.

7. Идеальным временем для начала ночного сна у детей старше 3 месяцев (когда уже сон начал устанавливаться) считается 18:30-20:30. Утренний подъем в 6:30-7:30. Продолжительность ночного сна 10,5-12 часов. Если ребёнка укладывать спать в более поздние часы, то он может перевозбудиться и переутомиться. Однако график также может быть индивидуальным: если Ваш ребёнок спит до 12 часов при режиме ночного сна 21:00-9:00 и просыпается в хорошем настроении отдохнувшим, то значит, такой вариант Вашему малышу подходит.

Мечта родителей - хороший ночной сон детей. Для того, чтобы ночной сон был хороший, необходимо обеспечить хороший дневной сон. Начнем с него. Забудьте миф о том, что если ребёнок поспит мало днём или пропустит свой дневной сон, то ночью выспится. Достаточный дневной сон - залог хорошего ночного сна.

Режим дня ребёнка состоит из нескольких повторяющихся циклов. В один цикл входит сон-кормление-бодрствование. Это может быть 4 или 3 цикла в зависимости от возраста.

Для каждого возраста есть нормы часов сна и нормы времени бодрствования. Да, каждый ребёнок индивидуален, для кого-то в 4 месяца нормально бодрствовать 2 часа, а другой малыш выдерживает больше. В процесс бодрствования входит кормление, само бодрствование и засыпание. Когда заканчивается время бодрствования, малыш подаёт сигналы, что он уже готов засыпать. Такое идеальное время для засыпания у малышек может длиться всего 5 минут, а у старших детей до 30 минут. Для родителя важно эти сигналы уловить и начать укладывать малыша спать именно в этот период. И тогда укладывание может занять всего несколько минут. Если этот момент пропустить и дать ребёнку бодрствовать дальше, то он перевозбуждается. В этот период начинают вырабатываться «стрессовые» гормоны (адреналин), и ребёнок уже не может успокоиться. Он будет плакать, и сопротивляться при попытке уложить его спать. Сам процесс укладывания спать станет долгим и мучительным. В итоге малыш засыпает, но сон длится недолго, так как «стрессовые» гормоны все еще циркулируют у него в крови и не дают успокоиться.

Как недостаточное количество дневного сна отрицательно влияет на ночной сон, так и слишком много дневного сна тоже отрицательно влияет на ночной. Малыш должен достаточно поактивничать, поиграть в течение дня. Время бодрствования должно быть максимальным, но в то же время соответствующим возрасту, после ночного сна и после длинного дневного. Если дневной сон был короткий (состоящий из одного цикла, то есть 45-60 минут), то сокращайте время бодрствования после него где-то минут на 20. Ближе к вечеру, когда ребёнок устал, также уменьшается время бодрствования.

Сам период бодрствования сначала должен быть активным, чтобы ребёнок смог устать, и пассивным для того, чтобы малыш начал успокаиваться перед сном. Малыши любят последовательность и предсказуемость, поэтому перед сном важно проводить ритуалы. Ритуалы ко сну - это повторяющиеся действия успокаивающего характера, которые сигнализируют ребёнку, что дальше последует сон. Перед дневным сном также необходимо проводить ритуал. Он короче, чем перед ночным сном. Всего пару действий, занимающих несколько минут, чтобы малыш понял, что сейчас он будет спать.

Для ребёнка важно также правильно организовать место сна. Что способствует улучшению сна? Тихая, спокойная обстановка, темная комната, одно и то же место как дневного сна так и ночного.

С уважением, врач-педиатр Анастасия Буренок

#детскийсон #сонгрудногоребенка #сонребенка #сонмладенца

<https://www.parents.com/baby/sleep/naps/get-your-baby-to-nap/>

<https://themilitarywifeandmom.com/starting-babywise-top-10-newborn-baby-sleep-tips/>

<https://themilitarywifeandmom.com/understanding-infant-sleep-8-facts-every-parent-should-know/>

<https://www.babysleepsite.com/naps/baby-naps-chart-how-many-how-long/>

<https://www.parents.com/toddlers-preschoolers/sleep/naps/naptime-problems-solutions1/>