

Авторы: Елена Мурадова, Любовь Федоткина

Факт 1: дети могут засыпать без слез

Если в момент засыпания ребенок спокоен, не перевозбужден и не «перегулял», малыш, скорее всего, спокойно уснет без слез.

Заблуждение: плакать перед сном – это нормально

Старайтесь укладывать малыша спать всегда сразу же после появления первых признаков усталости. В течение времени бодрствования организуйте достаточную физическую нагрузку для малыша, но избегайте чрезмерной эмоциональной активности. Следите за временем бодрствования (не более 2 часов до 4 месяцев, не более 4 часов к 10 месяцам) – и ваш ребенок сможет засыпать без слез.

Факт 2: теплые ванны и травки перед сном не всегда улучшают его качество

Примерно на половину детей (чаще после 6 месяцев) ванны и игры в воде перед сном действуют возбуждающе, а не успокаивают, даже если добавить в воду специальную травку. Это, как правило, связано с темпераментом ребенка.

Заблуждение: теплые ванны и травки для купания необходимы перед сном

Если плавание в прохладной воде (малыш тратит много энергии) или теплые ванночки расслабляют ребенка, то купание можно оставить в начале ритуала перед сном. Если же вы заметили, что во время купания, ребенок перевозбуждается (а потом его сложнее уложить на ночной сон), стоит перенести купание на более раннее время.



Внимание! Планируйте время купания: не забывайте закончить ванну до того времени, когда малыш устанет и захочет спать, заплачет.

Факт 3: дети часто противятся сну, даже если очень хотят спать

Большинство проблем со сном происходит потому, что родители не знают, что многим детям (особенно темпераментным и активным) нужна помощь, чтобы уснуть.

Заблуждение: когда ребенок захочет спать, он сам уснет

До 4–6 месяцев многих малышей необходимо укладывать, ориентируясь на приблизительное [время бодрствования по возрасту](#) (чтобы избежать переутомления и слез). Обычно с 5–6 месяцев, когда малыши начинают активнее передвигаться, они открывают для себя новый мир, который гораздо интереснее сна ☺. Необходимо помочь ребенку правильно организовать время перед сном (соблюдать ритуалы), обеспечить комфортную окружающую среду для сна (температура, темнота, влажность, экологичность, выключен ТВ и т.д.), создавать психологически комфортную атмосферу перед сном. Важно не пропускать признаки усталости, помогать детям научиться засыпать самостоятельно, спокойно и без сопротивления.

Центр детского
сна и развития
«BabySleep»
baby-sleep.ru

На сайте нашего Центра вас ждет поддержка и помощь, если вы хотите:

- наладить продолжительный ночной сон;
- организовать режим по возрасту малыша;
- создать условия для качественного дневного сна;
- помочь малышу научиться засыпать самостоятельно.

Вы можете:

- получить руководство по улучшению сна;
- принять участие в вебинаре/семинаре;
- записаться на индивидуальную консультацию.



Факт 4: младенцы не могут проспать всю ночь без пробуждений
Из-за незрелости нервной и пищеварительной систем грудные дети могут (и будут) просыпаться несколько раз в течение ночи.

Заблуждение: грудные дети с младенчества могут спать всю ночь

Медицинское определение «сон на протяжении всей ночи» в первые месяцы жизни малыша – период продолжительностью приблизительно 5 часов! С рождения организуйте каждый дневной сон не более 2–3 часов (малышу нужно часто есть), а ночью допускается один постепенно возрастающий отрезок времени 2,5–5 часов. После 6 месяцев многие малыши способны спать 6–8 часов не просыпаясь.

Факт 5: крик младенцев перед сном, как правило, не имеет отношения к коликам

Колिकाми страдают около 10–25% младенцев.

Заблуждение: продолжительный и безутешный крик младенцев перед сном вызван коликами

Для определения колик большинство педиатров используют «метод тройки»: детки плачут три часа подряд, три дня в неделю, на протяжении трех недель. В остальных случаях ставить диагноз колики, тем более самостоятельно, не стоит. Часто причина совсем в другом. Следует проверить, не бодрствует ли малыш намного больше своей возрастной нормы, не накопилась ли усталость от недосыпа, не путает ли «день» и «ночь», как питается мама (актуально при грудном вскармливании) и другие факторы. Найдите причину, организуйте комфортные условия для сна, и ваш малыш начнет засыпать спокойно.

Факт 6: биоритмы большинства детей ориентированы на раннее укладывание и ранний подъем

Большинство детей следуют за световым днем, не имея привязки к часам.

Заблуждение: ранний подъем – из-за раннего укладывания

Время пробуждения практически не зависит от времени укладывания. Большинство детей просыпаются в 6–8 утра. Приоритетным для детей (особенно после 4 месяцев) является раннее укладывание (с 19 до 21 часа), которое помогает получать возрастную норму по сну, помогает компенсировать усталость или недосып.

Факт 7: введение прикорма не влияет на качество и продолжительность сна

Кормление детей твердой пищей до отказа перед сном редко помогает им спать дольше.

Заблуждение: обильное кормление перед сном (ночная каша) улучшают сон

Введение прикорма, как правило, не поможет улучшить сон, если другие базовые правила здорового сна (суточная возрастная норма по сну, адекватный возрасту ритм «сон-бодрствование», ритуал перед сном и т. д.) не соблюдаются. А введение слишком раннего прикорма (до 6 месяцев), может привести к нарушениям сна из-за незрелости пищеварительной системы.

Вам может быть полезен наш бесплатный интерактивный блок **«Сон ребенка: месяц за месяцем»**.

Выберите возраст малыша и читайте самую актуальную информацию про сон и развитие вашего ребенка в этом месяце.

Если вы хотите начать действовать сегодня, мы рекомендуем:

Программа «3 шага: как выспаться по ночам»

Программа «Наладить дневной сон»

Руководство «Секреты спокойного сна: 4–10 месяцев»

Руководство «Секреты спокойного сна: 10–36 месяцев»



Мы будем рады
вам помочь!

Факт 8: вводить здоровые привычки сна можно с первых недель жизни ребенка

Улучшать сон более взрослых детей и исправлять ошибки гораздо сложнее, чем изначально ввести привычки здорового сна.

Заблуждение: стоит подождать, пока мой ребенок подрастет, и тогда я смогу помочь ему улучшить сон

Начинайте с 2 недель от рождения! Помогите малышу не перепутать день с ночью, имейте представление о цикле «сон-бодрствование» по возрасту, действуйте на опережение, предупреждая слезы и истерики. Научитесь понимать язык тела и плача вашего ребенка, постарайтесь не вводить дополнительные ассоциации на сон (например, засыпание только в движении или только на руках и т. д.), проводите расслабляющие ритуалы, будьте рядом! Помогите малышу высыпаться в «четвертом триместре» – это колоссальный задел на будущее.

Факт 9: у ребенка есть множество причин просыпаться по ночам

Ребенок, просыпаясь, проверяет: достаточно ли ему тепло, сухо, ничего ли не болит, рядом ли мама. Может практиковать новый навык физического развития: переворачиваться, садиться, ползать или вставать в кроватке. Однако чаще всего малыши, проснувшись, просто не умеют сами «уснуть обратно».

Заблуждение: ребенок просыпается несколько раз ночью, потому что он голодный

После 6 месяцев малыш часто просыпается, потому что ему необходимо проверить обстановку: «все ли так, как было, когда я засыпал, где мое молоко, мамины руки, почему меня перестали качать?». Если он уснул с грудью во рту, с бутылкой, при укачивании в коляске – малыш потребует восстановить привычные условия засыпания. При этом он не обязательно будет голоден, просто по-другому засыпать ребенок не умеет.

Специалисты Центра детского сна и развития «BabySleep» и опытные мамы наблюдают значительное сокращение количества ночных пробуждений, если ребенок умеет засыпать самостоятельно.

Факт 10: успокоительные лекарственные средства не решают всех проблем со сном

Методы поведенческой коррекции (попадание в биоритмы ребенка, контроль суточной нормы сна по возрасту, основы самостоятельного засыпания и т. д.) – эффективные способы улучшения сна. С их помощью происходит воздействие на причину (неправильная организация сна), а не на следствие (возбудимость, раздражение малыша).

Заблуждение: нужно попросить врача выписать что-то успокоительное, чтобы сон малыша наладился

Если проблемы со сном имеют поведенческое происхождение, курс препаратов закончится, а проблема останется. Если не получается решить проблему самостоятельно, вы можете обратиться за профессиональным советом к консультанту по сну [Центра детского сна и развития «BabySleep»](#).

Присоединяйтесь к нашей ежемесячной рассылке материалов о здоровом сне и получите бесплатное руководство для родителей «Почему не спит малыш».

О проекте:

Консультанты по сну помогают семьям высыпаться, предоставляя информационные услуги.

Наша специализация:

- новорожденные;
- малыши первого года жизни;
- дети от 1 до 6 лет;
- сон близнецов и сиблингов;
- сон в период беременности;
- сон мамы.

Наша миссия:
помочь детям засыпать
спокойно
и хорошо спать

Вы можете подарить здоровый сон вашим друзьям – молодым родителям с помощью нашего подарочного сертификата.

