

Авторы: Татьяна Чхиквишвили, Любовь Федоткина

Факт 1: ребенок нуждается в полноценном, качественном сне

Во сне ребенок не только растет – в это время происходит восстановление всех систем организма (включая иммунную), усвоение полученной за день информации, развитие мозга и памяти. Наконец, полноценный сон обеспечивает ребенку хорошее настроение в течение всего дня.

Заблуждение: мой ребенок нуждается в том, чтобы я укачивала его по ночам

Организовав ребенку качественный нефрагментарный сон, вы поможете малышу избежать многих проблем и подарите ему здоровые привычки сна на долгие годы вперед. Не стоит забывать, что высыпаться важно не только для ребенка, но и для мамы. Ведь от состояния мамы зависит так много!

Факт 2: несмотря на влияние скачков развития и появление новых зубов возможно улучшение сна ребенка

Создание условий для качественного сна позволяет улучшить сон ребенка даже в трудные кризисные моменты.

Заблуждение: если ребенок стал плохо спать – это зубы. С этим ничего не поделаешь

Скачки развития, обретение новых навыков (и стремление постоянно практиковать их), зубы – все это, разумеется, влияет на качество сна ребенка. Однако при правильной организации условий сна это влияние не настолько критично, чтобы проблемы со сном стали длительными и неразрешимыми.

Факт 3: предсказуемый распорядок дня (режим) в значительной степени влияет на качество сна

Предсказуемый **распорядок дня** помогает ребенку ориентироваться в постоянно меняющемся мире. Соблюдение режима дня делает жизнь малыша комфортнее и снижает нагрузку на нервную систему.

Заблуждение: режим – это пережиток прошлого, устаревшее и ненужное понятие

Предсказуемость и упорядоченность дня способствует четкой работе биологических часов: ребенок устает и хочет спать в одно и то же время, ожидает сна и относится к нему как к естественной части жизни.

Факт 4: ребенок может спать в отдельной кровати, если до этого он спал вместе с родителями

Совместный сон – хорошее решение, когда это устраивает семью. Если же возникнет необходимость, вы сможете научить ребенка спать в отдельной кроватке.

Заблуждение: при совместном сне ребенка невозможно будет переселить в отдельную кровать, когда он подрастет

Сделать это на самом деле достаточно просто при желании родителей. Специалисты проекта baby-sleep.ru помогут в сложной ситуации и подскажут, как действовать, когда придет время.

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 5: чрезмерно уставшие, «перегулявшие» дети засыпают дольше и спят хуже

Влияние нервной системы на процесс засыпания и сон очень велико. Как правило, перевозбуждение и/или переутомление приводит к нарушениям сна.

Заблуждение: чем сильнее ребенок устанет, тем лучше будет спать. Пусть набегается вдоволь

Переутомление и перевозбуждение часто приводят к трудностям при засыпании, приводят к сокращению времени дневного сна, увеличивают частоту пробуждений ночью, ухудшают сон в предутренние часы и могут служить причиной слишком раннего подъема утром. Очень важно правильно выбрать время укладывания и избегать чрезмерных эмоциональных нагрузок, особенно незадолго до сна.

Факт 6: грудное вскармливание практически не влияет на качество сна и количество ночных пробуждений

Для детей после года нормально просыпаться иногда 1–2 раза за ночь. Более частые пробуждения в большинстве случаев – результат неумения засыпать без восстановления привычных условий засыпания после естественных коротких пробуждений между фазами сна.

Заблуждение: ребенок часто просыпается ночью из-за того, что находится на грудном вскармливании (ГВ). Стоит завершить ГВ – сон улучшится

Многие дети после вынужденного завершения ГВ продолжают просыпаться по ночам, с большим трудом засыпая снова. У некоторых детей после отлучения от груди проблемы со сном наоборот усугубляются. Часто значительно увеличивается время укладывания. Важно сначала помочь ребенку научиться спокойно и самостоятельно погружаться в сон, а уже потом, если в этом есть необходимость, отлучать его от груди. Дети, научившиеся засыпать самостоятельно, спят гораздо лучше и при сохранении ГВ.

Факт 7: навык самостоятельного засыпания значительно улучшает качество сна

У всех детей (и у взрослых тоже) происходят кратковременные пробуждения при смене фаз сна – это нужно организму для контроля за своим состоянием. Проснувшись, ребенок нуждается в восстановлении привычных условий для засыпания.

Заблуждение: навык самостоятельного засыпания не важен

Дети, умеющие засыпать без дополнительных условий (как и взрослые), после коротких контрольных пробуждений сразу же засыпают вновь и продолжают свой сон. Часто эти мини-пробуждения остаются просто незамеченными.

Факт 8: многие дети не в состоянии контролировать свои потребности в сне

Так же как большинство малышей не осознают, что пришло время поесть или нужно одеться потеплее, и в случае усталости они не связывают свое раздражение с необходимостью поспать.

Заблуждение: если ребенок хочет спать – он сам уснет. Не нужно вмешиваться в это

Многие дети от усталости становятся капризными и раздражительными. Они не понимают, в чем причина их состояния и не могут помочь себе. Контролировать усталость ребенка и вовремя укладывать его спать – в сфере ответственности родителей, так же как и забота о еде и одежде ребенка.

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 9: дневной сон способствует качественному сну ночью

Детям до трех лет нужен дневной сон или хотя бы дневной отдых, позволяющий отдохнуть нервной системе.

Заблуждение: если отменить дневной сон – ребенок будет лучше спать ночью

Отсутствие дневного сна приводит к более раннему утомлению вечером. Регулярные пропуски дневного сна могут вызвать капризы, истерики, чрезмерное возбуждение и трудности с засыпанием. Отказаться от дневного сна возможно при раннем укладывании на ночь, соблюдении возрастной нормы по сну и позитивной реакции ребенка. Часто бывает, что проблемы, вызванные преждевременной отменой дневного сна, проявляются не сразу, а через некоторое время, по мере накопления усталости.

Факт 10: не стоит будить ребенка ночью, чтобы посадить его на горшок

Прерывание глубокого сна с целью высадить ребенка на горшок может привести к серьезным нарушениям сна.

Заблуждение: необходимо будить ребенка по ночам, чтобы он не писался

Это стоит делать лишь в том случае, если ребенок явно проявляет признаки того, что он хочет в туалет: ворочается, вздыхает, ерзает, находится на грани пробуждения.

Факт 11: ранее укладывание полезно всем детям

Циркадные ритмы человека, как и все в природе, ориентированы на световой день. Именно это обуславливает ранний подъем многих детей.

Заблуждение: для моего ребенка нормально ложиться в 23–24 часа

Структура сна человека не одинакова в течение всей ночи. Восстанавливающее воздействие сна наиболее высоко в вечернее время, с 19 до 24 часов. В предутренние часы под воздействием света и изменения гормонального фона сон становится поверхностным, неглубоким, его терапевтическая и восстанавливающая ценность снижается. Это влияет на весь организм, не исключая нервную систему ребенка.

Факт 12: существует множество способов помочь ребенку научиться засыпать самостоятельно

Есть более быстрые способы обучения самостоятельному засыпанию и менее быстрые, но более мягкие для ребенка. Эффективны и те, и другие.

Заблуждение: обучение самостоятельному засыпанию – значит оставить ребенка плакать до тех пор, пока он не уснет от изнеможения

Существует множество способов помочь малышу научиться засыпать самостоятельно и высыпаться. Работа консультантов по сну Центра детского сна и развития «BabySleep» полностью ориентирована на комфорт ребенка и мамы в предлагаемых методиках по обучению детей самостоятельному засыпанию. Мы помогаем выбрать решение в соответствии с возрастом, темпераментом, навыками ребенка и с учетом условий и потребностей родителей.

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.

