



КОГДА РЕБЁНОК УТОМЛЕН И ХОЧЕТ СПАТЬ, он может:

- начать капризничать, хныкать;
- совершать порывистые движения, сжимать кулачки;
- зевать, делать недовольные гримасы, тереть глаза;
- резко терять интерес к происходящему;
- быть слишком активным и возбужденным.

Так он демонстрирует [признаки усталости \(ПУ\)](#): «мама, я хочу спать!». Если малыш не показывает явных признаков усталости и имеет проблемы с засыпанием, следует ориентироваться на продолжительность [времени бодрствования \(ВБ\)](#).

ДНЕВНОЙ СОН И ВРЕМЯ БОДРСТВОВАНИЯ

Возраст	Время бодрствования	Продолжительность дневного сна	Количество дневных снов в сутки
0–1,5 месяца	около 1 часа	1,5–3 часа	5–6
1,5–3 месяца	1–1,5 часа	40 минут – 2,5 часа	4–5
3–4,5 месяца	1,5–2 часа	40 минут – 2 часа	3–4
4,5–6 месяцев	2–2,5 часа	1,5–2 часа	3

В возрасте от 2 до 6 месяцев возможны короткие дневные сны по 20–40 (45) минут. Это нормально, если малыш здоров; пребывает в хорошем настроении (после пробуждения и в течение ВБ); имеет короткие сны 1–2 раза в день; находится в процессе перехода с 4 дневных снов на 3 сна, с 3 на 2 сна.

Короткие дневные сны в таком случае, как правило, обусловлены незрелостью нервной системы и сами «проходят» с возрастом. Если же ваш малыш спит днем исключительно по 20–40 минут, просыпается в плохом настроении и явно не высыпается – необходимо создать все [условия для продолжительного дневного сна](#).

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.





Время бодрствования в таблице выше соответствует указанному возрасту при условии, что дневной сон малыша был полноценным, то есть имел продолжительность более часа. Если сон был коротким, в большинстве случаев необходимо значительно сократить время бодрствования, внимательно наблюдая за признаками усталости ребенка.

НОЧНОЙ СОН И СУТОЧНАЯ НОРМА**

Пожалуйста, обратите внимание, ночной сон в этом возрасте предполагает регулярные ночные кормления.



Возраст	Продолжительность ночного сна	Общее количество сна в сутки
0–1,5 месяца	иногда могут проспать 4–6 часов	16–20 часов
1,5–3 месяца	8–10 часов	15–18 часов
3–4,5 месяца	10–11 часов	14,5–17 часов
4,5–6 месяцев	10–12 часов	14–16 часов

** В таблице приведены средние показатели, отвечающие особенностям нервной системы в том или ином возрасте. Главным критерием «нормы» всегда остается улыбка, хорошее настроение и жизнерадостность малыша сразу после пробуждения и в течение всего дня.

Об авторе: Елена Мурадова – сертифицированный консультант по детскому сну, член Международной ассоциации профессиональных консультантов по сну (APSC), руководитель Центра детского сна и развития «BabySleep», автор проекта baby-sleep.ru. Счастливая мама троих замечательных детей.

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!