

ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ 6 МЕСЯЦЕВ И СТАРШЕ

Автор: Елена Мурадова

ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ – возможны значительные отклонения в расписании дня, обусловленные индивидуальными особенностями. Обратите внимание на постепенное увеличение времени бодрствования и сокращение дневного сна.

6–9 месяцев		9–12 месяцев		от 12–15 месяцев	
6:30–8:00	Подъем	6:30–8:00	Подъем	6:30–8:00	Подъем
ВБ** 2,5–3 ч	<ul style="list-style-type: none"> • Кормление ГМ*/смесь • Прикорм по возрасту • Игра • <i>Короткий ритуал перед ДС***</i> 	ВБ 2,5–3 ч	<ul style="list-style-type: none"> • Кормление ГМ/смесью • Завтрак • Игра • Перекус (второй завтрак) • <i>Короткий ритуал перед ДС</i> 	ВБ 5–6 ч	<ul style="list-style-type: none"> • Завтрак • Игра • Перекус (второй завтрак) • Игра • Ранний обед • <i>Короткий ритуал перед ДС</i>
Сон 1,5–2 ч		Сон 1–2 ч		Сон 1,5–2,5 ч	
ВБ 2,5–3 ч	<ul style="list-style-type: none"> • Кормление ГМ/смесью • Прикорм по возрасту • Игра • <i>Короткий ритуал перед ДС</i> 	ВБ 3–4 ч	<ul style="list-style-type: none"> • Обед • ГМ/смесь • Игра • <i>Короткий ритуал перед ДС</i> 	ВБ 5–6 ч	<ul style="list-style-type: none"> • Перекус (полдник) • Игра • Купание • Ужин (+ГМ/смесь) • Время спокойного бодрствования • <i>Ритуал перед сном</i>
Сон 1,5–2 ч		Сон 1 ч		Сон 1,5–2,5 ч	
ВБ 2,5–3 ч	<ul style="list-style-type: none"> • Кормление ГМ/смесью • Прикорм по возрасту • Игра 	ВБ 3–4 ч	<ul style="list-style-type: none"> • Перекус (полдник) • Игра • Купание • Ужин (+ГМ/смесь) • Время спокойного бодрствования • <i>Ритуал перед сном</i> 	ВБ 5–6 ч	<ul style="list-style-type: none"> • Перекус (полдник) • Игра • Купание • Ужин (+ГМ/смесь) • Время спокойного бодрствования • <i>Ритуал перед сном</i>
Короткий сон 30–40 минут		Сон 1 ч		Сон 1,5–2,5 ч	
ВБ 1,5–2 ч	<ul style="list-style-type: none"> • Купание • Время спокойного бодрствования • Кормление ГМ/смесью • <i>Ритуал перед сном</i> 	ВБ 3–4 ч	<ul style="list-style-type: none"> • Перекус (полдник) • Игра • Купание • Ужин (+ГМ/смесь) • Время спокойного бодрствования • <i>Ритуал перед сном</i> 	ВБ 5–6 ч	<ul style="list-style-type: none"> • Перекус (полдник) • Игра • Купание • Ужин (+ГМ/смесь) • Время спокойного бодрствования • <i>Ритуал перед сном</i>
18:30–20:30	Малыш уже спит	18:30–20:30	Малыш уже спит	18:30–20:30	Малыш уже спит
Ночной сон 10–12 часов		Ночной сон 10,5–12 часов		Ночной сон 11–12 часов	

* ГМ – грудное молоко

** ВБ – время бодрствования

*** ДС – дневной сон

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.

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

Продолжение таблицы с 1 страницы

6–9 месяцев

- Для этого возраста все еще характерно отсутствие четкого режима «по часам».
- Переход с 3-х дневных снов на 2 обычно происходит в возрасте 5,5–8 месяцев.
- Если у вашего малыша 3 дневных сна, третий «вечерний» сон может быть коротким: 30–40 минут.

9–12 месяцев

Признаки усталости активного малыша: отсутствие интереса к игрушкам, потеря внимания, внезапное требование есть/пить, растирание глаз/ушей/носа, потребность в большем телесном контакте, эмоциональная неустойчивость, нарушение координации движений.

от 12–15 месяцев

- Переход на 1 дневной сон может быть постепенным, когда несколько раз неделю ребенок спит дважды в день.
- Большинство детей готовы перейти на 1 дневной сон в возрасте 14–18 месяцев.
- 1 дневной сон может сохраняться до 3–7 лет.



В таблице приводятся общие рекомендации по питанию малышей в том или ином возрасте – без учета индивидуальных особенностей в семье (мама работает, мама постоянно с ребенком в течение дня и т.д.). По вопросам организации питания для ребенка следует проконсультироваться с педиатром, наблюдающим ребенка, или обратиться к консультанту по грудному вскармливанию, если у вас есть вопросы по ГВ.



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.

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

Если вы хотите начать действовать сегодня, мы рекомендуем:

Программа «3 шага: как высыпаться 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!