



Здоровый сон ребенка очень важен. Он как пища, вода и воздух. Здоровый сон ребенка – это источник, которые дает энергию, силы, отдых. С помощью сна перерабатывается вся полученная малышом информация за день. Здоровый сон – это залог хорошего самочувствия, здоровья и комфорта.

К организации сна у детей нужно подходить с ответственностью и обдуманно. С самого детства нужно приучать своих детей к распорядку дня, организации времени, правильному сну. Сон очень тесно связан с другими составляющими жизни: гигиеной, одеждой, питанием, прогулками на свежем воздухе и другими. И кто как не родители могут проконтролировать и приучить своего ребенка к здоровому сну.

НОРМЫ ЗДОРОВОГО СНА У РЕБЕНКА

Детскими педиатрами предлагаются отдельные нормы здорового сна для каждого возрастного периода у ребенка. К этому нужно подходить с осторожностью, и отталкиваться только от индивидуальных особенностей своего ребенка.

- 1 – 3 года – около 11 часов.
- 3 – 7 лет – около 10 часов.

- После 7 лет – 9 часов.

Это норма среднего значения сна в сутки. Как видим, потребность во сне зависит от возраста малыша. Чем он меньше, тем больше ему требуется сна, чем старше – тем меньше. Но сколько будет спать Ваш ребенок – выбираете только Вы, отталкиваясь от его активности, бодрствования, энергичности, утомляемости и индивидуальных физиологических потребностей.

НАРУШЕНИЕ СНА У РЕБЕНКА

Очень часто, особенно у детей младшего возраста, сон нарушается. Этому способствуют разные причины.

1. Физиологические особенности малыша.
2. Влияние окружающей среды.
3. Соматическая болезнь: ОРВИ, грипп и др.
4. Неврологическая патология.
5. Эмоциональность и активность ребенка.

В течение дня у ребенка может произойти переизбыток эмоций. Здесь важно обратить внимание на игры и забавы, в которые играет малыш. Обратите внимание то, какие смотрит мультфильмы и книжки. Не будет лишним пересмотреть и режим дня ребенка.

Нездоровый сон у ребенка влияет на его здоровье, поведение, качество жизни. Если ребенок плохо спит, то это означает, что он не отдыхает, не расслабляется. Врачи говорят о том, что нарушения сна приводит к задержке роста и развития ребенка.

Также плохой сон малыша влияет не только на него, но и на его родителей. У родителей наблюдается: не высыпание, усталость, раздраженность, растерянность.

Чтобы этого не было, нужно руководствоваться основными правилами организации здорового сна у ребенка.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА У РЕБЕНКА

Для того, чтобы сон был здоровым и полезным для ребенка нужно придерживаться основных правил

- Свежий воздух и проветренное помещение.

Воздух в комнате ребенка не должен быть увлажненным и не душным. Детские ведущие педиатры советуют устанавливать в комнате температуру +18 градусов. При такой температуре очень легко дышать, сон спокойный, а утром у малыша будет хорошее самочувствие. Как показывает многолетняя практика специалистов, при такой температуре малыш не раскрывается. Если Вы переживаете, что ребенок замерзнет, то используйте теплую и мягкую пижаму.

- Удобная кровать.

Кровать – основа здорового сна у ребенка. Лучше приобрести кровать с ортопедическим матрасом. Её преимущества: прочность, жесткость, поддержание положения ребенка. Одеяло у ребенка должно быть легкое, натуральное, без пропиток и красителей. Если на постельном белье или кровати есть рюши, балдахины, то, как ни странно, это настоящие сборщики пыли. А пыль перекрывает поток свежего воздуха.

- Освещение.

Детская комната, должна быть хорошо освещаемая. Так как ребенок здесь и играет, и занимается. Но многие дети не любят засыпать в кромешной темноте, поэтому специалисты советуют установить светильники по периметру комнаты. Светильники создадут мягкий свет, что поможет ребенку легко уснуть. Обратите внимание и на шторы в детской комнате. Когда ребенок готовится ко сну днем, то с помощью них можно создать полумрак. Не забывайте о чистоте штор, они не должны накапливать много пыли, периодически стирайте.

- Ритуал перед сном.

Каждый раз перед сном выполняйте одни и те же действие. Выполняя каждый раз одно и то же, для малыша будет как ритуал. Он будет знать, что для начала нужно почитать, потом почитать книжку и уснуть. Вместо книжки можно использовать колыбельную песенку или включить медленную инструментальную музыку. После того, как ребенок уснет, музыку нужно выключить. Соблюдайте в доме тишину: не разговаривайте громко, не включайте громко музыку. Берегите сон малыша.

- Активный день.

Больше проводите времени на свежем воздухе, играйте в активные игры. День нужно провести весело, позитивно. Старайтесь избегать истерик и плача. Настраивайте малыша на хороший лад.

Ложиться спать нужно в одно и то же время. Перед сном желательно не играть в активные игры, не бегать и не прыгать.

Желательно, чтобы ребенок спал только в своей кроватке, а не с родителями. Можно выбрать одну самую любимую игрушку, и пусть малыш засыпает с ней. Это заменит ему маму. А также эта игрушка будет ассоциироваться у него со сном.

Обязательно перед сном целуйте своего малыша, желайте спокойной ночи.

Если соблюдать такие правила систематично, то сон малыша стабилизируется. Малыш привыкнет к режиму и будет легко засыпать. Сон будет благоприятно влиять и на здоровье малыша, на его настроение и поведении.

Главное – будьте рядом и поддерживайте!