



Правила хорошего сна малыша

Сон доношенного новорожденного (до 2 месяцев) имеет продолжительность в среднем 13–14,5 ч (от 10 до 19 ч) в течение суток. Он имеет полифазный характер без четкой привязанности к темному или светлому времени суток. К концу 2-го месяца большая часть сна приходится на ночь, а к 3 месяцам суммарный ночной сон составляет не менее 5 часов, однако в конце каждого цикла сна возникают микропробуждения, после которых ребенок вновь быстро засыпает.

Нормы сна по данным Американской академии педиатрии.

	Возрастной диапазон	Рекомендуемые часы сна
Новорожденный	0-3 месяца	14-17 часов
Младенец	4-11 месяцев	12-15 часов
Ребенок, начинающий ходить	1-2 года	11-14 часов
Дошкольник	3-5 лет	10-13 часов
Школьник	6-13 лет	9-11 часов

К 6 месяцам у ребенка устанавливается цикличность «медленный сон – быстрый сон». Продолжительность сна к возрасту 12 месяцев уменьшается до 12 ч в сутки. В течение ночного сна обычно происходит 2 пробуждения. В 12 месяцев возможен рецидив нарушений сна в виде трудностей засыпания, частых пробуждений. Возможным объяснением этого феномена является то, что сон – это один из критических периодов развития, связанный с формированием моторики и двигательных навыков освоения пространства: ползания и стояния. Некоторые авторы считают, что в возрасте 12–18 месяцев возобновление нарушений сна обусловлено сепарационной тревогой разлучения.

Влияние сна на развитие ребёнка.

Сон необходим для нормального созревания мозга, обработки информации, долговременной памяти, обучения. Особенно важную роль играет фаза быстрого сна. Исследования зависимости успеваемости от характеристик сна показали, что отличники спят в среднем дольше сверстников и, наоборот, у детей, имеющих проблемы с учебой, сон короткий и более прерывистый. Роль сна для физического развития связывают с выделением соматотропного гормона, влияющего на рост костей. Доказано, что 80% суточной продукции гормона роста выделяется в первом цикле глубокого медленного сна. Нехватка глубоких стадий сна из-за сниженной продолжительности сна или частых пробуждений приводит к замедлению роста и прибавки массы тела у детей.

Факторы, влияющие на качество сна

На сон ребенка оказывает влияние множество разных факторов. Чтобы понять, по какой причине не спит конкретный ребенок, необходимо разбирать конкретный случай. В общем можно выделить следующие причины, по которым может быть нарушен сон:

- * переутомление вследствие пропуска или недостаточного сна днем, а также позднего укладывания на ночь;
- * неверный распорядок дня;
- * некомфортные условия окружающей среды: свет, резкие звуки, жара, сухой воздух, температура воздуха выше 22 градусов;
- * резкая смена деятельности – ребенок не успевает переключиться с игры на сон;
- * скачок в развитии;
- * привычка спать с соской/ бутылочкой;
- * недостаток физической активности или, наоборот, чрезмерная физическая активность в течение дня или перед сном;
- * рефлексорные вздрагивания ручек. Малыш еще не полностью контролирует свое тело. Иногда ночью его ручки начинают рефлексорно двигаться, и он просыпается. Немного ограничить движения во сне поможет свободное пеленание (ни в коем случае не тугое). Обычно это явление исчезнет само собой к 6–8 месяцам;
- * постарайтесь не сформировать у малыша привычек, которые будут влиять на качество его сна. Если ребенок, засыпая, сосет мамину грудь или соску, то проснувшись на мгновение во время фазы быстрого сна, он не сможет уснуть без нее.

Гигиена сна

Создание обстановки, благоприятствующей сну, относится к вопросам гигиены сна. Причины нарушений сна должны рассматриваться индивидуально в каждом конкретном случае, но есть общие рекомендации, которые обязательны для нормализации сна маленького человека.

- * Ребенок должен спать на жестком матрасе, в кроватке, не загроможденной вещами (подушками, пледами, валиками, игрушками).
- * Кровать взрослых не соответствует требованиям безопасности детей, поэтому совместный сон с родителями детей до 1 года не рекомендован.

Допустим совместный сон в одной комнате.

* Ребенку не должно быть жарко. Если в комнате прохладно, его можно одеть в спальный мешок, но не использовать одеяла во избежание случайного удушья. Ни в коем случае нельзя накрывать ребенка с головой.

* Поддерживать комфортные условия в детской спальне/месте для сна: минимальный уровень освещенности, шума/«белый шум», умеренная температура воздуха, удобные матрас, подушка, постель, одежда для сна.

* Поддерживайте единое время укладывания и утреннего пробуждения в течение недели, вне зависимости от праздников и выходных: позднее укладывание или подъем в выходные могут нарушить режим на несколько дней.

* Строго ограничьте любую активность в кровати (игра, просмотр мультфильмов, прием пищи), кроме сна: это нарушает ассоциацию между постелью и сном.

* Процесс укладывания должен состоять из последовательных, ежедневно повторяющихся мероприятий (ритуалы отхода ко сну): вечерний туалет, чтение на ночь

* Избегайте возбуждающей активности перед сном, а также при ночном пробуждении (просмотр телевизора, игры, физическая активность).

* Обеспечьте достаточный уровень физической активности в течение дня.

В индивидуальной работе с проблемами сна эффективно показал себя дневник ночного и дневного сна, дневной активности, которые позволяют выявить проблемы, мешающие установить режим и достичь здорового сна

Педагог-психолог ВКК, Еремеева Н.В.

Литература

1. Fallone G., Owens J.A., Deane J. Sleepiness in children and adolescents: clinical implications // *Sleep Med. Rev.* 2002. Vol. 6. № 4. P. 287–306.

2. Sadeh A., Gruber R., Raviv A. Sleep, neurobehavioral functioning, and behavior problems in schoolage children // *Child Dev.* 2002. Vol. 73. № 2. P. 405–417.

3. SIDS and other sleeprelated infant deaths: expansion of recommendations for a safe infant sleeping environment // *Pediatrics.* 2011. Vol. 128. № 5. P. 1030–1039.

4. Корабельникова Е.А. Детский сон. Зеркало развития ребенка. М.: ВладосПресс, 2009.

5. Сомнология и медицина сна / под ред. Я.И. Левина, М.Г. Полуэктова. М.: Медфорум, 2013.