

КАК ДОЛЖЕН СПАТЬ РЕБЕНОК ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ?

Сон играет большую роль в развитии ребёнка, состоянии его здоровья, а также влияет на качество жизни семьи в целом. Ведь выспавшийся ребёнок — это и выспавшаяся мама, а значит, днём у всех будет хорошее настроение и время для увлекательных игр и общения! Поэтому важно обращать внимание на качество и общую продолжительность сна ребёнка, начиная с его самых первых дней жизни.

Сколько должен спать ребёнок первого года жизни?

Важно помнить, что общее количество часов сна в сутки у ребёнка на первом году значительно меняется.

Новорождённый ребенок (в первый месяц жизни) может спать от 17 до 20 часов в сутки, особенно в первые дни жизни. О режиме пока не может идти и речи, малыши даже могут перепутать день с ночью, и это совершенно нормально.

Сон ребёнка в возрасте с 1 до 3 месяцев меняется, постепенно формируется первый образ «режима», так мамы замечают, что четко прослеживается продолжительный ночной сон с просыпаниями, чтобы покушать. Днём у ребёнка постепенно увеличивается время бодрствования, от 10-15 минут до 2,5-3 часов к концу 3 месяца. Так, средняя суточная продолжительность сна варьируется от 15 до 18 часов, большая часть которых приходится на ночной сон.

Ребёнок в возрасте 3-6 месяцев спит в среднем по 14-16 часов в сутки, время бодрствования составляет в среднем 3-3,5 часа. Днём у ребёнка могут быть как продолжительные дневные сны (по 2-3 часа), так и кратковременные (по 30-40 минут), это всё укладывается в пределы возрастной нормы и связано с незрелой нервной системой малыша. По мере взросления ребёнок научится «склеивать» фазы сна и будет спать днём по 2 часа. А пока, если ваш ребёнок спит по 30 минут, старайтесь продлевать хотя бы 1 дневной сон — гуляйте на улице, пусть ребенок спит в коляске, подкачивайте, пользуйтесь пустышкой (если ваша лактация установлена и с этим нет проблем), или прикладывайте к груди.

В возрасте 6-12 месяцев ребёнок спит в среднем по 13-15 часов в сутки, большая часть времени приходится на ночной сон, а вот днём количество сна сокращается, значительно увеличивается время бодрствования, так ребёнок может быть активным по 3,5-4 часа к концу первого года жизни и, может быть, даже чуть больше. При этом уже чётко прослеживается режим дня, как правило, у малышей присутствует от 2 до 3 дневных снов, один из которых более продолжительный, может составлять около 2 часов, а оставшиеся могут быть в среднем от 40 минут до 1-1,5 часов.

Что влияет на продолжительность сна ребёнка?

Главное понимать, что все «нормы сна» очень условны, и общее количество часов сна может зависеть от множества условий — от темперамента ребёнка, особенностей его нервной системы, до

особенностей и способов укладывания ребёнка на сон, качества и продолжительности его времени бодрствования. И конечно же не стоит забывать, что на сон ребёнка могут влиять проблемы с самочувствием в связи с коликами, ОРВИ, прорезыванием зубов и скачками роста. В этот момент дети демонстрируют поверхностный, чуткий сон с частыми пробуждениями с плачем. Помните, это временное явление, старайтесь в такой ситуации предложить малышу более ранний первый дневной сон, но не «отсыпайтесь» ближе к вечеру, тогда уйти в ночь будет сложнее.

Как родитель может улучшить качество сна ребёнка?

В первую очередь обращайтесь внимание на режим ребёнка, ведите дневник наблюдения, особенно, если вам сложно понять, устал ли ребёнок и пора ли его уложить спать. Отмечайте периоды бодрствования, сколько они длятся и сколько ребёнок спит потом. Благодаря дневнику вы сможете увидеть режим своего ребёнка, а также сможете понять, требуется ли ему корректировка или нет.

Благоприятному сну может способствовать организация следующих условий.

1. Старайтесь не допускать «перегуливаний» у ребёнка. Это частое ошибочное мнение родителей «Чем больше погуляет — тем быстрее уснёт». С детьми всё иначе, перегул может способствовать сложностям в укладывании, сон становится беспокойным, с частыми и ранними пробуждениями. Золотое правило для ребёнка: «Чем больше спит — тем больше спать хочется».

2. С самого рождения приучайте ребёнка засыпать в разных условиях — у себя в кроватке, в коляске, у папы на животе. Не приучайте ребёнка ко сну в тотальной тишине — продолжайте жить своей жизнью. Главное не забыть про меру. Не хорошо спать все время в автолюльке и гуляя по супермаркету — это скорее исключение, чем правило.

3. Подготавливайте ребёнка ко сну, стройте «мостики» между периодами активного бодрствования и уходом на сон. Ограничьте в это время активные подвижные игры, выключите телевизор (даже если ребенок его не смотрит), выбирайте тёплый свет ламп, холодный свет мешает выработке мелатонина — гормона сна. Посвятите это время общению, рассматривайте книжки, играйте с сенсорным материалом (если ребёнка это не возбуждает). Лучше не купаться в ванне перед самым сном, чаще вода возбуждает, чем успокаивает.

4. Помните, ребёнок в этом возрасте нуждается во взрослом, чтобы уснуть. Самозасыпание в этот возрастной период возможно только в первый месяц жизни. Это нормально, не нужно стремиться к самозасыпанию всеми силами. Важно использовать способы укладывания в соответствии с возрастом ребёнка и лучше, если вы приучите засыпать ребенка с помощью разных средств. Для детей до 6 месяцев это могут быть и укачивания на руках, с пустышкой или без. Но не укачивайте ребёнка сидя на фитболе или в коляске — ребенок достаточно быстро засыпает, но лишь в силу того, что такие интенсивные движения способствуют перегрузке нервной системе, и ребёнка просто «укачивает». Сменить данный способ потом будет достаточно сложно. После 6 месяцев

ребёнку можно предлагать мамины массажики, похлопывания, колыбельные песенки, при этом мама сидит или лежит рядом. Если вы практикуете совместный сон с ребёнком — никогда не забывайте про безопасность ребёнка, особенно в первые месяцы жизни, это может быть смертельно опасным!

Сон ребёнка очень индивидуален, но если вы испытываете сложности с укладыванием ребёнка, а продолжительность и качество сна вызывает беспокойство - проконсультируйтесь с детским неврологом и специалистом ранней помощи, который поможет выявить причины трудностей в организации режима ребёнка.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Аржевикина Анна Викторовна