

«Нарушение сна у детей»

Ваш ребенок плохо спит ночью и совсем не спит днем — это повод для беспокойства или физиологическая особенность ребенка? Данный вопрос беспокоит очень многих родителей. Давайте попробуем разобраться с этим.

Сон — сложное физиологическое состояние, которое характеризуется относительным покоем, неподвижностью и выраженным снижением реакций на внешние стимулы. Основная функция сна – восстановительная. Во время сна высвобождается гормон роста, а так же восстановление иммунитета.

Нормы сна ребенка-дошкольника 3-7 лет

Норма дневного сна в часах Нормы бодрствования в часах Норма ночного сна в часах Суточная норма сна в часах

Режим 2-часового послеобеденного сна. В течение 12 часов ребенок будет активно себя проявлять. 10 часов Ребенку требуется в сутки спать 12 часов.

Отклонение в один или полтора часа от приведенных норм вполне допустимо. Основным критерием полноценного сна является хорошее самочувствие ребенка, его жизнерадостность и желание играть.

Нарушение сна зависит от:

Поздний подъем по утрам

Ребенок недостаточно бывает на свежем воздухе

Ребенок сильно возбужден

Ребенку некомфортно в комнате. Очень жарко или холодно, пыльно, мешает спать яркий дневной свет. Кроме того, малыша могут отвлекать неубранные игрушки и посторонние звуки.

Гиперактивный ребенок. Такие дети мало и беспокойно спят, а во время бодрствования находятся в постоянном движении.

Что же следует предпринять, чтобы и ребенок, и мама получили возможность полноценного отдыха без лишних скандалов и обид.

Увеличьте продолжительность и интенсивность прогулок. Постарайтесь как можно больше предлагать ребенку подвижных занятий. Можно поиграть в мяч, полазать в лабиринтах, научить чадо подтягиваться на турнике или самостоятельно качаться на качелях.

Пересмотрите режим дня. Возможно, получится сдвинуть ночной сон и поднимать малыша утром пораньше. Если ребенок просыпается в 7 утра, то к часу дня он уже достаточно наиграется, чтобы пообедать и лечь спать без капризов.

Домашняя обстановка. Дома должно быть прохладно. Оптимальная температура для сна около 20 градусов. Помещение перед сном следует проветрить. Регулярно проводить влажную уборку. Шторы достаточно плотные, чтобы приглушать свет. Не рекомендуется, чтобы в комнате ребёнка находился телевизор. Все это будет успокаивать ребенка и настраивать на здоровый сон.

Чтобы снять излишнюю возбудимость можно перед сном почитать книжку, рассмотреть игрушки, выбрать тех, с которыми ребенок будет спать.

Не стоит угрожать и шантажировать ребенка.

Прослушивание музыки. Можно включить негромкую музыку.

Соблюдайте строгие временные рамки при организации режима отхождения ко сну.

Ребенку важно чувствовать любовь и заботу, тогда он будет расти здоровым и уверенным в себе!