Как организовать сон ребенка.

Общеизвестно, что во сне дети растут, больные выздоравливают и все люди, независимо от возраста, набираются сил. Те, кто хорошо высыпаются, лучше соображают, добиваются больших успехов на спортивном поприще и выглядят моложе своих лет. В общем, важность полноценного сна сложно переоценить. Особенно важно высыпаться тем, кто еще только начинает расти и развиваться.

Печально, но педиатры все чаще констатируют тот факт, что современные дети недосыпают. А недосыпание ребенка гораздо опаснее, чем недостаток сна у взрослого. Дети, которые спят значительно меньше нормы, медленнее растут и развиваются хуже сверстников. Это легко объясняется. Во-первых, во время сна вырабатываются гормоны роста. Во-вторых, хороший крепкий сон способствует лучшему запоминанию полученной ранее информации. В-третьих, общая слабость из-за недосыпания мешает полноценно усваивать информацию.

Кроме того, у малоспящих детей ослабляется иммунитет и возрастает вероятность развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Недосыпающие дети становятся нервными, рассеянными, суетливыми. Это относится ко всем детям независимо от их возраста.

Родители обязаны обеспечить ребенку полноценный здоровый сон в достаточном количестве. А какое количество сна можно считать достаточным? Сколько времени должен спать ребенок?

Для детей, как и для взрослых, нормальное количество сна является индивидуальным. Кто-то из детишек спит больше, кто-то меньше.
Сколько часов спит ребенок?
сколько должен спать новорожденный- новорожденный ребенок спит в среднем 18-22 часа в сутки.
-Ребенок от 1 до 3 месяцев спит 18-20 часов.
-Ребенок в 3-4 месяца может спать 17-18 часов.
-Ребенок в 5-6 месяцев должен спать не меньше 16 часов.
-Ребенок от 7 до 12 месяцев спит от 14 до 16 часов в сутки.
-Ребенок от 1 года до полутора лет должен спать не менее 10-11 часов ночью и 3-4 часа днем. В целом не менее 14 часов в сутки.
-Ребенок от полутора до 2 лет должен спать не менее 10-11 часов ночью и 2-3 часа днем. В целом не менее 13 часов в сутки.
-Ребенок от 2 до 3 лет должен спать не менее 10-11 часов ночью и 2-2.5 часа днем. В целом не менее 12.5 часов в сутки.
-Дети 3-4 лет должны спать не менее 10 часов ночью и 2 часа днем. В целом не менее 12 часов в сутки.
-Дети от 5 до 7 лет должны спать не менее 9-10 часов ночью и 1.5-2 часа днем. В целом не менее 10.5-11 часов в сутки.
-Ученики начальной школы могут не спать днем. Ночью они должны спать не менее 9 часов, лучше – 10 часов.
-Подростку нужно обеспечить не менее 9 часов сна в сутки.
-Старшеклассники должны спать в среднем 8 часов в сутки.

Почему ребенок спит меньше?

Причина может быть в том, что родителями не создаются нужные условия для комфортного засыпания и полноценного сна ребенка. О том, как создать эти условия и помочь ребенку лучше спать, мы поговорим чуть ниже.

Если ваш малыш спит на 1.5-2 часа меньше, чем большинство его сверстников, это должно вас насторожить. Для начала попытайтесь понять, в чем причина: в индивидуальных особенностях организма ребенка или в отсутствии условий для нормального засыпания и полноценного сна. Нужно хорошенько понаблюдать за ребенком. Если он бодр, активен, нормально развивается, демонстрирует хорошую память, редко болеет, не проявляет чрезмерной нервозности, значит, он высыпается. Просто ему требуется чуть меньше сна, чем большинству своих сверстников.

Если же вы заметите у ребенка признаки недосыпания, при этом будете уверены, что создали все условия для нормального сна, необходимо обратиться за консультацией к врачу.

Здоровый сон ребенка. Как должен спать ребенок?

1. Сон в одно и то же время. Чтобы ребенок высыпался, необходимо соблюдать режим и укладывать его спать в одно и то же время. В особенности это касается ночного сна.Возьмите за правило класть ребенка в постель, например, в 21 час. И никогда от этого правила не отступайте. Пусть в доме гости, пусть ребенок увлекся игрой, пусть у родителей дела – все должно быть отложено ради сна ребенка.Если он привыкнет ложиться в одно и то же время, ничто не помешает ему вовремя расслабиться и захотеть спать. Ни одна игра не будет казаться ему более привлекательной, чем свежая теплая постель и уютная подушка.

2. Подготовка ко сну, расслабление, ритуалы. Чтобы ребенок легко и быстро засыпал, уже за час-два до сна он должен оказаться в спокойной атмосфере. Шумные игры, сложные головоломки, интеллектуальные задачи, приготовление домашних заданий, компьютерные игры, просмотр шумных продолжительных фильмов и мультфильмов, прослушивание громкой музыки и т.п. – все это должно закончиться за час-другой до отхода ко сну. Малыш в это время может спокойно поиграть с игрушками или послушать сказку, читаемую мамой. Ребенок постарше может почитать сам, пообщаться с родителями, посмотреть спокойный фильм.
Да и не так уж много времени останется на спокойный досуг, ведь непосредственная подготовка ко сну потребует немало времени. Необходимо принять душ, почистить зубы, расправить постель, переодеться в пижаму, попить водички и т.п.

Кстати, одни и те же действия, совершаемые изо дня в день перед сном, становятся своего рода ритуалом, исполнение которого тоже помогает ребенку настроиться на сон. А это в свою очередь способствует более быстрому и глубокому засыпанию и, как следствие, более качественному

отдыху. Если, например, несколько глотков воды перед сном вдруг стали привычкой, не старайтесь отучать от нее ребенка. Пусть это будет вашим ритуалом-помощником. Если ребенок привык, что родители читают ему сказку, значит, нужно читать, вне зависимости от занятости.

3. Легкость в желудке. Последний прием пищи должен быть за 2 часа до сна (это не относится к младенцам и детям, находящимся на грудном вскармливании). Незадолго до сна ребенок может выпить чашку чая с 1-2 печеньями или стакан кефира, но не с калорийным бутербродом. Во-первых, с легкостью в теле крепче засыпается. Во-вторых, плотные калорийные перекусы перед сном вредны для желудка.

4. Комфортная атмосфера в комнате. Перед тем как уложить ребенка, комнату нужно хорошенько проветрить. Если в помещении сухо, после проветривания стоит включить увлажнитель воздуха и довести уровень влажности до приемлемого.

Когда ребенок ляжет спать, нужно выключить свет. Можно оставить тусклый ночник, если малыш просит об этом. Ни в коем случае нельзя укладывать детей спать при включенном телевизоре или мерцающем мониторе компьютера. Впрочем, включать телевизор, верхний свет и звук колонок компьютера нельзя и после того, как ребенок уснет.Легкие шумы и свет могут и не разбудить его, но они сделают детский сон поверхностным. Из-за этого организм не получит полноценного отдыха. Если это происходит постоянно, у ребенка будут проявляться признаки недосыпания. То есть он вроде бы и спит, сколько надо, а все равно не высыпается. Причина – в отсутствии условий. В комнате, где спит ребенок, должно быть свежо, темно и тихо. Вне зависимости от возраста ребенка.

Берегите сон ребенка!