

Елена Юрьевна Елисеева

Детский сон

Как помочь своему малышу
быстро засыпать, спокойно спать
и радостно просыпаться



Пособие для родителей

Елена Елисеева

**Детский сон. Как помочь
своему малышу быстро
засыпать, спокойно спать и
радостно просыпаться.
Пособие для родителей**

«Издательские решения»

Елисеева Е.

Детский сон. Как помочь своему малышу быстро засыпать, спокойно спать и радостно просыпаться. Пособие для родителей / Е. Елисеева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-909718-7

Как помочь своему малышу быстро засыпать, спокойно спать и радостно просыпаться. В этой книге НЕ будет волшебной палочки, по взмаху которой все организуется само собой. Предстоит долгая и кропотливая работа, вознаграждением за которую станет **ЗДОРОВЫЙ, ПОЛНОЦЕННЫЙ сон ГЛАВНОГО** человека!

ISBN 978-5-44-909718-7

© Елисеева Е.
© Издательские решения

Содержание

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
БЛАГОДАРНОСТИ	9
ГЛАВА 1. ДЕТСКИЙ СОН	10
ГЛАВА 2. СТРУКТУРА ДЕТСКОГО СНА	11
ГЛАВА 3. 20-МИНУТНЫЕ СНЫ	13
ГЛАВА 4. РЕЖИМ И РИТМ СНА	14
ГЛАВА 5. НОРМЫ СНА ПО ВОЗРАСТУ	15
ГЛАВА 6. ДНЕВНОЙ СОН	19
ФУНКЦИИ ДНЕВНОГО СНА	20
ОТКАЗ ОТ ДНЕВНОГО СНА	21
ЕСЛИ ДНЕВНОЙ СОН НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ВОЗРАСТНЫМ НОРМАМ	23
ПЕРЕХОД НА ОДИН ДНЕВНОЙ СОН	24
КОРОТКИЕ ДНЕВНЫЕ СНЫ	25
ГЛАВА 7. УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ	27
ГЛАВА 8. НОЧНОЙ СОН	29
ГЛАВА 9. ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Детский сон

Как помочь своему малышу быстро засыпать, спокойно спать и радостно просыпаться. Пособие для родителей

Елена Елисеева

Иллюстратор Галина Владимировна Щербакова

Дизайнер обложки Евгения Игоревна Королева

© Елена Елисеева, 2019

© Галина Владимировна Щербакова, иллюстрации, 2019

© Евгения Игоревна Королева, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4490-9718-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

Здравствуй, дорогой читатель!

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему маму в современном мире постоянно куда-то тянет, почему потребность в сплетнях с подругами важнее, чем потребности семьи, зачем прививают шаблон «женщина – это личность, которая должна реализоваться вне дома», почему так трудно постоянно находиться со своими детьми и становится нормой пригласить ЧУЖОГО человека для ухода и воспитания за своим малышом. Почему НАДО отдать в детский сад, опять же ЧУЖОЙ женщине, которая вложит в вашего ребенка больше, чем собственная мама (это, конечно, заблуждение), а потом школа, институт и т. д. Детей разлучают с семьей.

Почему самое главное не имеет такого значения, как например, очередной отчет на работе или важная конференция...

Эти вопросы риторические и мы не будем на них отвечать. Скажу только, что значение мамы в жизни ребенка сильно приуменьшено. Важно помнить, что абсолютно всё приносит свои плоды. Но какими они будут, зависит от вас. От вашей блестящей карьеры жены и мамы. Материнству нужно учиться, постигая основы ухода и воспитания.

«Многие мамы наивно полагают, что могут опираться только на материнский инстинкт, а материнское поведение сформируется само собой».

Цареградская Ж. В.

Всему нужно учиться!

Я желаю вам успешного применения той информации, которую вы получите, прочитав книгу. А также уверенности, стойкости и родительской самоотверженности, во имя здоровья и счастья своих детей. Удачи вам!

ВВЕДЕНИЕ

Я очень рада, что вы захотели прочитать мою книгу. Очень долго я искала способы и методы налаживания сна своего малыша. Прочитала огромное количество литературы, посмотрела великое множество видео, окончила курсы по организации детского сна. На момент написания книги, поиски волшебного метода ведутся вот уже 3 года. Но парадокс заключается в том, что волшебного метода просто не существует. «О чем же эта книга?», – спросите вы.

Эта книга о кропотливой работе мамы по налаживанию сна своего малыша.

Шаг за шагом я постигала основы этого искусства. Я выбрала самый долгий путь «Метод проб и ошибок», пока наконец в моем сознании не начала вырисовываться общая картина.

Дорогой читатель! Я очень хочу поделиться с вами тем, что узнала сама. Попытаться уберечь от ошибок, которые допускала я. Сократить ваше время на поиски необходимой информации, прежде, чем вы встретите действительно ценную и полезную. Если вам нужна моя помощь, я буду очень рада поделиться тем, что знаю сама. В этой книге НЕ будет волшебной палочки, по взмаху которой все организует само собой. Предстоит долгая и кропотливая работа, вознаграждением за которую станет **ЗДОРОВЫЙ, ПОЛНОЦЕННЫЙ сон ГЛАВНОГО человека!**

Давайте познакомимся. Меня зовут Елена Юрьевна. По основной профессии я учитель начальных классов. Поэтому желание делиться полезными знаниями у меня в крови)))

Все началось с рождением сыночка. Первые месяцы вопрос про организацию сна как-то не стоял. Все складывалось легко и естественно. Благодаря книгам Жанны Владимировны Цареградской я узнала, что такое естественный уход и воспитание. Насколько сильно мама необходима малышу ВСЕГДА, была поражена тем, что 1,5 часовое сосание груди на ночь в дреме, является нормальным и нельзя уменьшать продолжительность этого процесса.

Уильям и Марта Сирс познакомили меня с организацией совместного сна с ребеночком, доказав, почему это физиологичнее и полезнее.

Но вот в 3 месяца я столкнулась с проблемой, что не так-то просто и быстро стало уложить малыша спать. Именно в этот момент я и познакомилась с baby-sleep.ru. Перечитала все статьи, узнала, что оказывается, есть ритмы сна и бодрствования, что сон в движущейся коляске это очень плохо, что если перегулять и укладывать кроху позже, то уснуть становится еще тяжелее и многое-многое другое. После просмотра онлайн вебинаров, я совсем расстроилась. Как так? Как я готовилась к материнству и ничего не узнавала про сон, питание, уход, воспитание??? Чем я занималась всю беременность? Почему я не узнала этого раньше?

Мы не могли долго гулять и спать в коляске, сынок с определенной периодичностью просыпался, и я удивлялась, почему другие дети спят по 3 часа на улице.

С этого момента я начала поглощать все, что с этим связано. Временно ситуация улучшилась. Я научилась следить за временем укладывания, рассчитывать время на подготовку, планировать поездки, с учетом времени сна и т. д.

Потом сынок стал подрастать и к годiku совсем ситуация ухудшилась, и я снова углубилась в тему сна. Оказалось, что ребеночек мой вырос и такое количество снов ему было слишком много. Пришла пора переводить его на 1 дневной сон. Что мы благополучно и сделали.

Взрослея, сын начал протестовать укладываться спать и снова все рухнуло. Благодаря знаниям, полученным ранее, я смогла скорректировать ситуацию. Но проблема долгого укладывания осталась. Пока я не познакомилась с системой Ольги Александровой. На курсах и вебинарах, я узнала, что важно абсолютно всё. Отсутствие одного элемента системы, может спровоцировать полный провал.

Сейчас моему сыну 3,5 годика и у нас прекрасный сон. Процесс укладывания сократился до 20—30 минут. Я стала спокойнее, увереннее, что смогла не пустить все на самотек, а взять за это ответственность и организовать спокойный сон, где мой малыш стал быстро засыпать, спокойно спать и радостно просыпаться.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я от души благодарна своим учителям, именно им я обязана написанием данной книги.

Елена Мурадова, руководитель проекта Baby-sleep.ru, – знакомство с профессией консультанта по детскому сну началось именно здесь. Впервые появилось осознание, что организация сна – это обязанность мамы. Нельзя все пускать на самотек. Проект baby-sleep.ru подарил бессонные ночи на изучение азов по детскому сну.

Благодарю Вас, Елена и всю вашу команду за огромное количество статей, вебинаров и курсов, именно они помогли моей семье начать этот долгий путь, под названием «высыпавшийся сын и вся его семья».

Жанна Владимировна Цареградская, руководитель центра «Рожана». Жанна Владимировна, погрузила меня в основы естественного ухода и воспитания младенца, научила думать, прежде чем, совершить действие по отношению к малышу.

Заставила задуматься, что общество, к сожалению, направляет свое воздействие, главным образом, на разрушение семейственности, естественности, осознанности, прививая родителям различные модели мама- и папа-заменителей.

Ольга Александрова, врач-сомнолог, автор системы здорового детского сна. Действительно системы. На курсах пришло понимание, что в данном вопросе нет мелочей и нужно учитывать все. Недостающая одна деталь, может спровоцировать полный провал.

Главный учитель и вдохновитель – мой сын, который «воодушевил» меня на глубинное изучение данной темы. Спасибо, сынок, что не даешь мне оставаться на месте.

Благодарю своего супруга, который всегда поддерживает и дарит ощущение, что мне доступны любые высоты.

Особая благодарность моим родителям. Спасибо мои любимые! Благодаря вам я иду по выбранному пути, и мне это нравится!

Ну и, конечно, отдельная благодарность Евгении Королевой, создателю и ведущей писательского марафона #мишнннфикшн, в рамках которого и была написана данная книга.

Отдельная благодарность моей дорогой свекрови, которая отправила меня на этот марафон, поверив, что мне есть, чем делиться.

Благодарю всех, кто верил в меня! Я это сделала!

ГЛАВА 1. ДЕТСКИЙ СОН

В этой главе вы узнаете:

Почему столько внимания уделяется детскому сну? Что происходит с организмом малыша во время сна?

Вопрос организации детского сна – это очень объемная тема, в которой нет мелочей. Сон – это жизненная потребность любого человека. Для мамы и малыша сон крайне необходим. Для мамы это время, когда можно восстановить силы, а для малыша сон обладает рядом дополнительных функций в сравнении со сном взрослого человека.

Во время сна малыша:

- Восстанавливаются силы и накапливается энергия;
- Растет и развивается мозг;
- Растет и развивается организм в целом (гормон роста секретируется во время медленного сна);
- Снимается психоэмоциональное напряжение;
- Укрепляется иммунитет (эксперименты показывают, что во время глубокого сна стимулируется работоспособность иммунной системы и повышаются защитные свойства организма);
- Усваивается информация (перевод из кратковременной памяти в долговременную).

Важно запомнить!

- Сон – базовая потребность человека.
- Необходимо обеспечить своему малышу полноценный и здоровый сон.

ГЛАВА 2. СТРУКТУРА ДЕТСКОГО СНА

В этой главе вы узнаете:

Что такое цикл сна и из чего он состоит? Что такое фазы сна и какие они бывают? Медленный и быстрый сон, что это такое и в чем их отличие?

Чтобы наладить и организовать сон, очень важно понимать особенности сна, из чего он состоит, какие фазы и стадии присутствуют. Заметим, что структура сна меняется в течение жизни.

В течение всей ночи один цикл сна сменяет другой цикл и так всю ночь. Продолжительность цикла у детей составляет примерно 40 минут, у взрослых длиннее. У взрослого человека за ночь присутствуют 5—6 циклов сна. Каждый цикл содержит 2 фазы. Сразу после рождения у малышей присутствуют только 2 фазы сна: спокойный сон и активный сон.

Цикл сна (примерно 40 минут):

- ФАЗА спокойного сна;
- ФАЗА активного сна.

Позже, к 4—6 месяцам фазы сна трансформируются соответственно в фазу медленного и быстрого сна.

Цикл сна (к 6 месяцам):

- Медленный сон (NON REM-стадия);
- Быстрый сон (REM-стадия) «сон с быстрыми движениями глаз».

Медленный сон имеет 4 стадии: засыпание (вхождение в сон), поверхностный сон, глубокий сон и очень глубокий сон (3 и 4 стадию вместе называют дельта-сон).

Медленный сон (NON REM-стадия):

- 1 стадия «Засыпание» (вхождение в сон);
- 2 стадия «Поверхностный сон»;
- 3,4 стадия «Глубокий сон», «дельта-сон».

Причем первую стадию медленного сна человек обычно проходит только после засыпания, а когда в течение ночи чередуются медленный и быстрый сон, она «выпадает».

«Новорожденный входит в фазу быстрого сна (прим. активного) сразу же после засыпания. Но примерно к трехмесячному возрасту он начинает сперва погружаться в медленный сон (прим. спокойный), и эта схема закрепляется навсегда. В отличие от взрослых, которые входят в глубокий сон постепенно, маленькие дети буквально пролетают дремоту и начальные, неглубокие стадии медленного сна и уже через несколько минут оказываются на его четвертой стадии. У малышей сон четвертой стадии чрезвычайно глубок, и разбудить их в это время почти нереально. Например, если вечером ребенок заснул в машине, его можно внести в дом, переодеть и уложить в постель, а он разве что слегка завозится. Если ваша кроха вечно просыпается при попытке переложить ее в колыбель после укачивания,

просто дождитесь, прежде чем укладывать, наступления четвертой стадии сна».

Ричард Фербер «Сон ребенка. Решение всех проблем»

Пробуждение в стадии глубокого сна самое тяжёлое из-за незавершённых нейрохимических процессов, проходящих в этой стадии. А вот в фазе быстрого сна просыпаться достаточно легко.

Медленный сон «отвечает» за физическое восстановление организма. Тогда как быстрый сон – восстанавливает и перезагружает эмоциональную систему.

Сравним 2 фазы сна – медленный сон и быстрый сон. Медленный сон называется NON REM-стадия, а быстрый сон – REM-стадия (сон с быстрыми движениями глаз).

Медленный сон (NON REM-стадия)

- Требует более высокой зрелости мозга, поэтому возникает позже, чем быстрый сон (примерно в 1—3 месяца);
- У маленьких детей длится приблизительно 20 минут;
- Восстанавливает энергию;
- Снимает усталость;
- Дает физический отдых;
- Восстанавливает и заряжает иммунную систему.

Детям крайне необходимо присутствие стадии **глубокого сна**. Люди, не способные погрузиться в глубокий сон, быстрее стареют, часто болеют и имеют гораздо более низкую работоспособность.

Быстрый сон (REM-стадия) «сон с быстрыми движениями глаз»

- Сновидения дают зрительные образы, тренируя мозг и стимулируя его рост;
- Снимает психоэмоциональное напряжение;
- Перезагружает мозг.

Эксперименты по лишению человека какой-либо стадии сна показывают, что это приводит к серьезным психофизиологическим нарушениям. А при продолжительном лишении (5 дней) может приводить к последствиям, несовместимыми с жизнью. При большой эмоциональной нагрузке, мозг, защищая себя, перерабатывает во сне полученные эмоции, увеличивая стадию **БЫСТРОГО** сна, за счет уменьшения стадии **ГЛУБОКОГО** сна. Иногда, при достаточной продолжительности сна, организм, не имея необходимой продолжительности глубокого сна, не успевает восстановиться и полноценно отдохнуть.

Важно запомнить!

- Структура сна меняется в течение жизни.
- Цикл сна составляют 2 фазы: медленный сон и быстрый сон.
- Медленный сон восстанавливает физические силы организма.
- Быстрый сон отвечает за восстановление эмоциональной сферы.

ГЛАВА 3. 20-МИНУТНЫЕ СНЫ

В этой главе вы узнаете:

Почему малыши просыпаются во время сна? Почему ребенок спит 20 минут, а затем просыпается? Как продлить 20-минутный сон?

Между циклами человек просыпается и вновь засыпает, даже об этом не помня. И у ребенка цикл сна завершается пробуждением. Это нужно для того, чтобы отследить «всё ли в порядке?» Если всё в порядке, малыш засыпает снова. Если нет, то сигнализирует об этом родителям.

Бывает, что малыши спят по 20 минут, а затем пробуждаются. Как вы думаете, отчего это происходит?

При любых незначительных пробуждениях (а они всегда имеют место быть между циклами и фазами сна) ребенок может просыпаться. Если переложить только что уснувшего ребенка, скорее всего он проснется.

20-минутный сон, чаще всего, означает неумение сменить фазу поверхностного сна на глубокий сон (первые 20 минут сна – поверхностный сон, вторые 20 – глубокий сон, между ними происходит частичное пробуждение во время перехода в фазах сна; если ребенок еще не научился проходить этот переход сам, он может проснуться через 20 минут).

Мама может помочь малышу продлить такой короткий сон. Для этого можно засечь время и за 5 минут до предполагаемого пробуждения, быть с малышом рядом. Как только малыш завозился и начал просыпаться, приложить все усилия, для того, чтобы он снова заснул (привычным способом: дать грудь, обнять, пошипеть и т.д.). Иногда бывает, при пробуждении ребенок вскидывает ручки или начинает двигаться. Если его придержать (прижать ручки) и не дать возможности начать двигаться, то малыш может снова заснуть, тем самым сменив фазу сна.

Необходимо действовать таким способом 3—7 дней, возможно, чуть больше. Постоянно продлевая сон малыша, организм «запомнит» это, и малыш научится спать достаточно продолжительное время, не просыпаясь.

Важно запомнить!

- Между циклами сна ребенок пробуждается, чтобы проверить «все ли в порядке».
- Если малыш просыпается через 20 минут, скорее всего это неумение сменить фазу сна без пробуждения.
- Мама может продлить 20-минутный сон (дать грудь, прижать, обнять, пошипеть).

ГЛАВА 4. РЕЖИМ И РИТМ СНА

В этой главе вы узнаете:

Что такое ритм и режим сна? Чем они отличаются?

О режиме сна (времени сна и бодрствования с привязкой ко времени) мы можем говорить ближе к 6 месяцам. До этого присутствуют лишь ритм сна и бодрствования. Маме от этого конечно потяжелее, так как нет возможности спланировать заранее дневные сны. Родители ориентируются лишь на время пробуждения, потом прибавляют примерное количество времени, соответствующее времени бодрствования по возрасту и понимают, в какое время ребенок будет спать в следующий дневной сон.

Например, малыш (6 месяцев) проснулся в 7.00. По возрасту время бодрствования составляет 2 часа 15 минут – 2 часа 30 минут. Значит примерно в 9.15 малыш ЗАСНЕТ на первый дневной сон. Зная это, родители за 1 час до дневного сна, начнут к нему подготовку: активность сменяют на спокойное время бодрствования, приглушат свет в комнате, подготовятся ко сну и начнут укладывание так, чтобы к 9.15 ребенок уже спал.

Время следующего дневного сна будет зависеть от времени окончания первого дневного сна.

Ближе к 6 месяцам начинает устанавливаться режим сна. У малышек возникает потребность во сне приблизительно в одно и то же время, и продолжительности снов тоже. Вот тогда мы уже можем начинать говорить о режиме сна и бодрствования.

Важно запомнить!

– Ритм сна – это чередование сна и времени бодрствования без привязки ко времени суток. Мама ориентируется лишь на время пробуждения.

– Режим сна – это чередование сна и времени бодрствования с привязкой к определенному времени суток.

ГЛАВА 5. НОРМЫ СНА ПО ВОЗРАСТУ

В этой главе вы узнаете:

Зачем маме нужно знать ориентировочные нормы времени сна и бодрствования? Какие возрастные нормы сна и бодрствования существуют? Какой режим дня необходим для вашего малыша?

Существуют усредненные ориентировочные нормы времени сна и бодрствования, соответствующие определенному возрасту. Зачем это нужно?

Молодая мама, впервые столкнувшаяся с новым видом деятельности в своей жизни (материнством) совершенно не знает и не понимает, на что обращать внимание.

Сколько нужно спать? Когда укладывать? Как укладывать? Сколько дневных снов может быть? И так далее.

Ориентировочные нормы помогают маме сориентироваться по времени и соотнести эти данные с текущим режимом.

Зная, что время бодрствования в 1 годик составляет 3 часа 30 минут – 4 часа 30 минут, мама планирует свою деятельность так, чтобы через 2 часа 30 минут уже быть готовой к подготовке ко сну.

Не владея этими ориентирами, очень тяжело интуитивно это понять.

К сожалению, преемственность поколений в наше время наносит больше вред, чем приносит пользу...

Предлагаю вам ознакомиться с **ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ** временными промежутками сна и бодрствования.

0—6 недель

ВБ (время бодрствования) – 45 минут – 1 час

Кол-во дневных снов – 5 – 6

Дневной сон – 1 час 30 минут – 3 часа

Ночной сон – 8 – 10 часов

Суммарный сон за сутки – 16 – 20 часов

6 недель – 3 месяца

ВБ (время бодрствования) – 1 час – 1 час 20 минут

Кол-во дневных снов – 3 – 4

Дневной сон – 40 минут – 2 часа 30 минут

Ночной сон – 8 – 10 часов

Суммарный сон за сутки — 15 – 18 часов

3 месяца

ВБ (время бодрствования) — 1 час 20 минут – 1 час 35 минут

Кол-во дневных снов – 3 – 4

Дневной сон – 40 минут – 2 часа

Ночной сон – 10 – 12 часов
Суммарный сон за сутки – 14 – 17 часов

4 месяца

ВБ (время бодрствования) – 1 час 45 минут – 2 часа
Кол-во дневных снов – 3 – 4
Дневной сон – 40 минут – 2 часа
Ночной сон – 10 – 12 часов
Суммарный сон за сутки – 14 – 17 часов

5 месяцев

ВБ (время бодрствования) – 2 часа – 2 часа 15 минут
Кол-во дневных снов – 3
Дневной сон – 1 час 30 минут – 2 часа
Ночной сон – 10 – 12 часов
Суммарный сон за сутки – 14 – 16 часов

6 месяцев

ВБ (время бодрствования) – 2 ч 15 минут – 2 ч 30
Кол-во дневных снов – 3
Дневной сон – 1 час 30 минут – 2 часа
Ночной сон – 10 – 12 часов
Суммарный сон за сутки – 14 – 16 часов

6,5 месяцев – 7 месяцев

ВБ (время бодрствования) – 2 часа 45 минут – 3 часа
Кол-во дневных снов – 3
Дневной сон – 1 час 30 минут – 2 часа
Ночной сон – 10 – 12 часов
Суммарный сон за сутки – 14 – 16 часов

8 месяцев – 10 месяцев

ВБ (время бодрствования) — 3 – 4 часа
Кол-во дневных снов – 2
Дневной сон – 1 – 2 часа
Ночной сон – 11 – 12 часов
Суммарный сон за сутки – 13 – 15 часов

1 год

ВБ (время бодрствования) — 3 часа 30 минут – 4 часа 30 минут
Кол-во дневных снов – 2
Дневной сон – 1 – 2 часа
Ночной сон – 11 – 12 часов
Суммарный сон за сутки – 13 – 14 часов

1,5 года

ВБ (время бодрствования) – 4 часа – 5 часов 30 минут
Кол-во дневных снов – 1
Дневной сон – 1 – 2 часа

Ночной сон – 11 – 12 часов
Суммарный сон за сутки – 13 часов

2 года

ВБ (время бодрствования) — 5 – 6 часов
Кол-во дневных снов – 1
Дневной сон – 1 час 30 минут – 2 часа
Ночной сон – 11 – 12 часов
Суммарный сон за сутки – 12 – 13 часов

3 года

ВБ (время бодрствования) – 6 часов
Кол-во дневных снов – 1
Дневной сон – 1 – 2 часа
Ночной сон – 10 – 11 часов
Суммарный сон за сутки – 12 часов

4 года

ВБ (время бодрствования) – 6 часов 15 минут
Кол-во дневных снов – 1
Дневной сон – 1 – 2 часа
Ночной сон – 10 часов
Суммарный сон за сутки – 11 часов 30 минут

5 – 6 лет

ВБ (время бодрствования) – 6 часов 30 минут
Кол-во дневных снов – 1
Дневной сон – 1 – 2 часа
Ночной сон – 10 часов
Суммарный сон за сутки – 11 часов

7 – 8 лет

Кол-во дневных снов – нет
Ночной сон – 10 часов 30 минут – 11 часов
Суммарный сон за сутки – 10 часов 30 минут – 11 часов

9 – 11 лет

Кол-во дневных снов – нет
Ночной сон – 10 часов 30 минут – 11 часов
Суммарный сон за сутки – 10 часов 30 минут – 10 часов 30 минут

11 – 13 лет

Кол-во дневных снов – нет
Ночной сон – 10 часов
Суммарный сон за сутки – 10 часов

13 – 15 лет

Кол-во дневных снов – нет
Ночной сон – 9 часов 30 минут

Суммарный сон за сутки – 9 часов 30 минут

15 – 16 лет

Кол-во дневных снов – нет

Ночной сон – 9 часов

Суммарный сон за сутки – 9 часов

17 – 18 лет

Кол-во дневных снов – нет

Ночной сон – 8 часов 30 минут

Суммарный сон за сутки – 8 часов 30 минут

Важно запомнить!

– Знание ориентировочных норм сна и бодрствования помогают маме сориентироваться и уложить малыша спать **ВОВРЕМЯ**.

ГЛАВА 6. ДНЕВНОЙ СОН

В этой главе вы узнаете:

До какого возраста необходим дневной сон? Что дает дневной сон? Почему ребенок отказывается от сна днем? Как понять, что это ложный отказ? Как сохранить дневной сон? Почему в детском саду ребенок днем спит, а дома нет? Как скорректировать продолжительность дневного сна? Как перейти на один сон? Почему дневной сон может быть короткими?

Малыш спит наиболее спокойно, если чувствует запах мамы и приятную тесноту. Если вы укладываете малыша на дневной сон отдельно, то можно положить его на маминой постели и уложить с двух сторон подушки.

Взрослея, ребенок уменьшает количество снов за сутки. Новорожденный спит почти все время, потом дневных снов становится 3, потом 2, а к 1 – 2 годам обычно остается 1 дневной сон. Ближе к 7 годам ребенок, как правило, может уже обходиться без дневного сна.

ФУНКЦИИ ДНЕВНОГО СНА

Стоит отметить, что дневной отдых в разное время имеет свои особенности.

Первый дневной сон (утренний). Это своеобразное продолжение ночного сна, который прервали для кормления и гигиенических процедур. В это время идет быстрая фаза сна, малыши видят сны, также они могут во сне дергать ручками и ножками, улыбаться, менять выражение лица.

Второй дневной сон (обеденный). В это время малыш уже физически устает, потому нуждается в ее восстановлении. Обеденный сон в основном медленный, во время него в организме активно вырабатывается гормон роста.

Третий дневной сон (вечерний). Последний дневной отдых необходим для того, чтобы малыш дошел до ночного сна без переутомления организма. Этот сон довольно легкий, во время него кроха также видит сны и реагирует на внешние раздражители.

ОТКАЗ ОТ ДНЕВНОГО СНА



Надо сказать, что примерно, в 2 годика у детей происходит ЛОЖНЫЙ отказ от дневного сна. Почему ложный? Примерно к 2—3 годам ребенок начинает систематически отказываться от сна днем, так как много всего интересного и тратит его на сон совсем неинтересно. Родителям важно понимать, что дневной сон в этом возрасте крайне необходим. Задача родителей на этом этапе его сохранить. Желательно до 7 лет.

При отказе от сна, обязательно нужно соблюдать правило «отказ от сна это очень скучно». Например, потом мы не можем смотреть мультфильм, потому что не отдохнули глазки, мы не можем поехать в парк, т.к. ты не успел отдохнуть. НО!!! Взаимодействие с родителями не меняется. Нельзя ограничивать общение, прикосновения, ласки. Все так же доброжелательно и позитивно, только меньше всего интересного. Например, не нужно бежать на кухню со словами: «Не хочешь спать? Ну ладно, пойдем чего-нибудь вкусенького съедем». Думаю, вы поняли)

Если малыш пропустил дневной сон, на ночь укладываем раньше.

Если ребенок 2—3 лет пропустил дневной сон, то ему для полноценного отдыха необходимо спать уже в 19.00

Бывает так, что дома ребенок «отказался» от дневного сна, а в детском саду спит. Почему так происходит?

Во-первых, в садике все спят и не спать не получится, дневной сон – неизбежность. Тогда как дома, маме легче пропустить дневной сон, потому что к вечеру малыш быстрее устанет и заснет раньше на ночь. Здесь нужно отдавать себе отчет, что важнее, легче уложить или черпать энергию из ресурсов малыша, нанося непоправимый вред.

Во-вторых, в садике режим. Погуляли, покушали, спать. Если дома организовать режим и его соблюдать, малыш заблаговременно будет понимать, что приближается время неизбежного дневного сна и морально будет готов лучше.

В-третьих, в детском саду созданы условия для того, чтобы к моменту наступления тихого часа ребенок потратил энергию и появилась необходимость ее восполнить во сне (дневной сон – медленный, он восстанавливает энергию, снимает усталость, дает физический отдых)

Как такие условия создать дома, мы рассмотрим дальше.

Главное, что должны понимать родители, что все зависит от их настойчивости и желания во что бы то ни стало, организовать здоровый и достаточный по продолжительности детский сон.

ЕСЛИ ДНЕВНОЙ СОН НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ВОЗРАСТНЫМ НОРМАМ

Если дневной сон не соответствует возрастным нормам, то важное значение имеет в какую сторону идет перекокс. Если ребенок спит меньше нормы, то начинать нужно с корректировки режима дня. Обязательно вводить раннее укладывание и организовать условия для засыпания (более подробно мы рассмотрим данные вопросы в следующих главах).

Если дневной сон длиннее нормы, то для начала надо убедиться, что ребенок не болеет. Как мы помним, во сне идет зарядка иммунной системы и восстановление сил организма. Когда ребенок болеет, это физиологическая норма увеличение продолжительности сна, именно так организм борется с заболеванием.

Сон может стать длиннее, если ребенок длительное время не получал суточной нормы сна и накопил недосып. Увеличивая продолжительность дневного сна, организм таким образом компенсирует недосып. Но и здесь мы знаем, что дневной сон не может заменить сон в ночное время. Они совершенно разные. Если таким образом идет компенсация ночного сна, то лучше ранним укладыванием скорректировать и увеличить ночной сон.

Дневной сон длиннее нормы (убедиться, что ребенок не болеет и не компенсирует таким образом недосып):

- На продолжительность ночного сна не повлияло – ничего не предпринимать;
- Уменьшилось время ночного сна – уменьшить продолжительность дневного сна (создать условия для пробуждения);
- Утром малыш просыпается раньше – уменьшить продолжительность дневного сна (создать условия для пробуждения).

При увеличении дневного сна нужно обратить внимание на качество и количество ночного сна. Ничего предпринимать не нужно, если никаким образом увеличение дневного сна не сказалось на продолжительности ночного.

Дневной сон короче нормы:

- Скорректировать режим дня;
- Ввести раннее укладывание;
- Организовать условия для засыпания (гигиенические требования, отслеживание первых признаков усталости, ритуала перед сном, правильных ассоциаций на засыпание);
- Ввести еще один дневной сон или вернуть единственный (при несоответствии количества снов).

ПЕРЕХОД НА ОДИН ДНЕВНОЙ СОН

Приходит время, когда количество дневных снов уменьшается. Как определить, что малышу необходимо сокращать количество дневных снов?

Во-первых, последний дневной сон становится коротким.

Во-вторых, он сдвигается на все более позднее время.

В-третьих, начинает мешать раннему укладыванию.

Как только стали появляться данные признаки, пора задуматься об уменьшении количества дневных снов и увеличении времени бодрствования. Важно все делать постепенно. Скорее всего, понадобится переходный период, когда количество снов будет варьироваться. Важно следить за тем, чтобы последний дневной сон не был слишком поздним.

Постарайтесь сохранить 2 дневных сна как можно дольше. Лучше, если этот переход произойдет ближе к 1,5 годам.

КОРОТКИЕ ДНЕВНЫЕ СНЫ

В возрасте от 2 до 6 месяцев возможны короткие дневные сны по 20—40 минут.

Это нормально, если:

- Ваш малыш здоров;
- Пребывает в хорошем настроении;
- Имеет короткие сны 1—2 раза в день;
- Находится в переходе с 4 снов на 3 или с 3 на 2.

Если ваш малыш всегда спит короткие дневные сны, просыпается в плохом настроении и видно, что он не выспался, тогда следует создавать условия для продления дневных снов.

– Можно засечь время и за 5 минут до предполагаемого пробуждения, быть с малышом рядом. Как только малыш завозился и начал просыпаться, приложить все усилия, для того, чтобы он снова заснул (привычным способом: дать грудь, обнять, пошипеть и т.д.).

– Бывает, при пробуждении ребенок вскидывает ручки или начинает двигаться. Если его придержать (прижать ручки) и не дать возможности начать двигаться, то малыш может снова заснуть, тем самым сменив фазу сна.

– Или подразбудить до полусонного состояния за 5 минут до предполагаемого пробуждения и помочь уснуть снова.

Итак, наметим план по корректировке продолжительности дневного сна.

Дневной сон соответствует норме:

- Ничего предпринимать не нужно.

Дневной сон длиннее (ночной сон не изменился):

- Ничего предпринимать не нужно.

Дневной сон длиннее (уменьшилась продолжительность ночного сна):

– Уменьшить продолжительность дневного сна, создав условия для пробуждения (освещенность и шумовой фон).

Дневной сон длиннее (уменьшилась продолжительность ночного сна):

– Уменьшить продолжительность дневного сна, создав условия для пробуждения (освещенность и шумовой фон).

Дневной сон короче:

– **Скорректировать режим дня:**

- утреннее пробуждение с 6 до 8 утра;
- соблюдать время бодрствования (ВБ);
- ввести активное бодрствование;
- соблюдать спокойное бодрствование;
- ввести раннее укладывание на ночь (с 19 до 21);

– **Организовать условия для засыпания:**

- температурный режим;
- освещенность;
- влажность воздуха;
- отслеживать первые признаки усталости (ПУ);

- ввести ритуал перед сном;
- сформировать правильные ассоциации на засыпание;
- **Ввести еще один дневной сон;**
- **Вернуть единственный дневной сон.**

Важно запомнить!

- Желательно сохранять дневной сон до 7 лет.
- Отказ от сна днем – это скучно.

ГЛАВА 7. УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ

В этой главе вы узнаете:

Что такое условия для пробуждения? Когда нужно создавать такие условия?

Условия для пробуждения – это такие условия, при которых организм понимает, что пора время пробуждаться. Чаще всего это световой фактор и шумовой. Поэтому, если нужно разбудить малыша, то лучше всего открыть шторы и постепенно переходить с режима «тихо» на режим «умеренно», открыть дверь в комнату, где спит ребенок, и уже заниматься своими привычными делами. Как только закончится цикл сна, организм среагирует на свет и звук, и малыш начнет просыпаться.

Очень ВРЕДНО будить спящего малыша не завершив цикл. Помните об этом! Забудьте о том, как будили вас в детстве!

Опять же, этот прием имеет и обратный эффект. Если нужно продлить сон, то необходимо исключить яркий свет и звуковой фон.

У взрослого человека за ночь присутствуют 5—6 циклов. Ощущение, что вы выпались, возникает тогда, когда человек просыпается в фазу быстрого сна. Человек будет чувствовать себя невыспавшимся, если разбудить его в фазе медленного сна. Поэтому целесообразнее создавать условия для пробуждения, чем активно пытаться разбудить малыша привычными способами.

Очень здорово, когда малыш просыпается, мама тихим и ласковым голосом рассказывает потешки. Например, такие:

*Это кто у нас проснулся?
Сладко – сладко потянулся?
Кто так нежится в кроватке?
Чьи тут розовые пятки?
И кого так любит мама (папа)?
Кто любимый самый – самый?*

*Мы проснулись, мы проснулись,
Сладко – сладко потянулись,
Маме с папой улыбнулись.*

*Вместе с солнышком встаю,
Вместе с птицами пою.
С добрым утром!
С ясным днем!
Вот как славно мы поем!*

*Вот проснулись,
Потянулись,
С боку на бок
Повернулись!*

*Потягушечки!
Потягушечки!
Где игрушечки,
Погремушечки?
Ты, игрушка, погреми,
Нашу детку подними!*

Важно запомнить!

– Будить ребенка традиционными способами (стягивать одеяло, тормошить и т.д.) вредно.

– Для того, чтобы мягко разбудить ребенка, можно создать условия для пробуждения – открыть шторы и перестать соблюдать тишину.

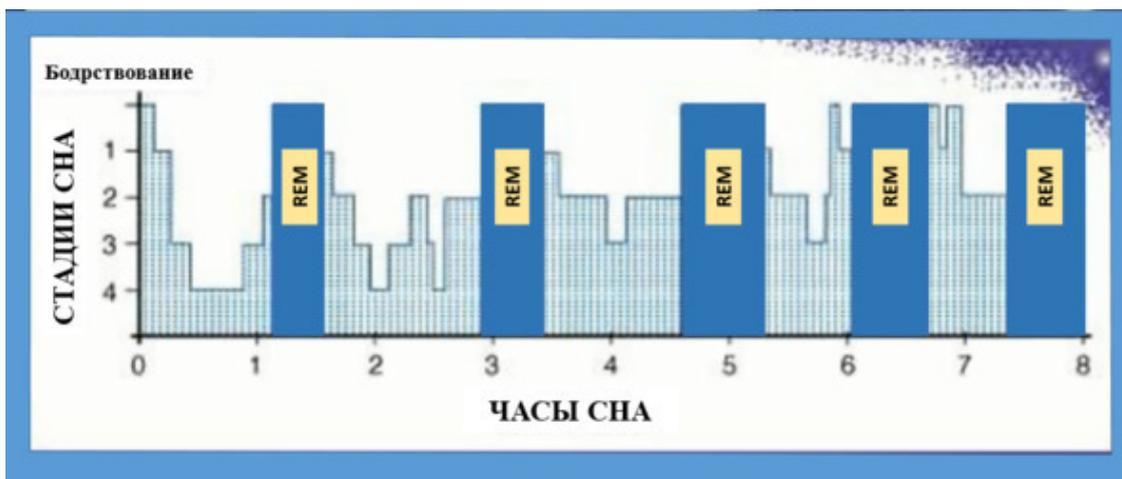
ГЛАВА 8. НОЧНОЙ СОН

В этой главе вы узнаете:

Почему необходимо вводить раннее укладывание?

Дневной и ночной сон совершенно разные. И по функциям, и по структуре. Поэтому компенсировать ночной сон за счет дневного невозможно. С 19 до 1 часа ночи – это преимущественно глубокий сон. Именно он восстанавливает физические ресурсы организма и заряжает иммунную систему.

Рассмотрим последовательность фаз и стадий сна в типичную ночь.



Обратите внимание, что в первой половине ночи преобладает медленный-глубокий сон, а потом медленный-поверхностный и быстрый. Глубокий сон во второй половине ночи практически отсутствует. Сон в утренние часы не может компенсировать недостаток сна в первой половине. Они разные по своей структуре и функциям. Поэтому мы понимаем, что сон в первой половине ночи крайне важен. Как же понять, когда это «первая половина ночи»? Для этого рассмотрим циркадные ритмы.

Важно запомнить!

- Ночной сон и дневной – разные сны по функциям и структуре.
- Нельзя компенсировать ночной сон дневным.
- Для восстановления физических сил организма и иммунной системы, необходим глубокий сон.
- Глубокий сон бывает преимущественно в первой половине ночи с 19 до 1 часа ночи.

ГЛАВА 9. ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

В этой главе вы узнаете:

Что такое циркадные ритмы? Когда появляется сонливость и потребность во сне? Во сколько укладывать ребенка на ночь?

Циркадные (циркадианные) ритмы (от лат. *circā* – около, кругом и лат. *dies* – день) – циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи.

Маленькие детки приближены к природе больше, чем взрослый человек. И живут по законам природы не зависимо от того, знают об этом родители или нет.

Вы, наверное, замечали, что дети чаще всего нацелены на ранний подъем, с 6 до 8 утра. Это обусловлено как раз биологическими ритмами. Удивительно, но время пробуждения не зависит от времени укладывания. Так, если возрастная норма (ориентировочная) по сну составляет 11 часов ночного сна, а малыш ежедневно просыпается в 8 утра, то в какое время ему лучше заснуть на ночь? Верно, в 21.00 (уже спать).

В вечернее время у 7 из 10 малышей наблюдаются колики. Колики – это состояние, при котором удовлетворены нужды малыша (он, сухой, сытый, здоровый и т.д.), но он плачет, иногда по несколько часов. Самая распространенная версия – это образование газов и боли в животе. Отмечено, что при употреблении лекарств, облегчающих колики, эффект наступает практически мгновенно, т.е. лекарственный препарат подействовать еще не успел. Наш сын пробовал банановое лекарство на вкус и тут же успокаивался на некоторое время. Вывод – лекарство не нужно для облегчения состояния. Мы пробовали пользоваться газоотводными трубочками. Это тоже совершенно не нужно. Организм сам должен научиться это делать. При чем после трубочки и выхода газов, состояние не улучшалось. Единственный способ, который нам помог – почти непрерывное сосание груди в вечернее время и отсутствие дополнительных химических веществ (лекарств). Колики начинались как раз в 19 часов. Иногда сынок не мог заснуть до 2 часов ночи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.