

Консультация для родителей

«Дневной сон, зачем он малышу?»

Некоторые дети спят днём с удовольствием, другие начинают саботировать процесс буквально в полтора — два года. И многих родителей это вполне устраивает, ведь в таком случае малыши обычно дольше спят по ночам, давая своим мамам и папам возможность тоже выспаться.

Так нужно ли детям спать днём? Как организовать дневной сон? Что обо всём этом думают специалисты?

Немного теории

Подсчитано, что мы спим добрую треть своей жизни. Причём если раньше врачи считали, что сон — это только возможность для уставшего организма отдохнуть и «прийти в себя», то исследования, проводимые в последние годы, доказали: помимо восстановления сил, сон имеет и другое, очень важное значение. При этом важен не только факт сна, но и его качество и количество. У тех из нас, кто спит регулярно, правильно и сколько требуется организму, лучше иммунитет, интеллект, память, когнитивные (познавательные) способности. Для детей сон ещё важнее, чем для взрослых, ведь именно во время медленной фазы сна высвобождается гормон роста, благодаря которому чада растут.

Тем родителям, кто считает, что уставшие дети спят, а если не спят, значит, не устали, хорошо бы знать о том, что при нарушении режима сна и бодрствования малышам грозят такие неприятности, как:

- задержка физического, психического и интеллектуального развития
- лишний вес (недополученную энергию дети интуитивно пытаются компенсировать потреблением большего числа калорий)
- плохое настроение
- раздражительность
- капризность и др.

Ситуация, при которой дети долго спят по ночам, но при этом игнорируют дневной сон, тоже не слишком хороша для их развития и самочувствия. Исследования учёных из Калифорнийского университета показали, что даже непродолжительный дневной сон влияет на детей самым

благотворным образом. У тех детей, кто регулярно спит днём, лучше настроение, более оптимистичный взгляд на жизнь, кроме того, они развиваются быстрее сверстников.

Сколько и как должны спать дети

Количество сна, необходимое детям для нормального самочувствия и развития, зависит от возраста. Конечно, есть дети, любящие спать и предающиеся этому занятию самозабвенно и с полной самоотдачей, а есть те, кто и сам не спит, и родителям не даёт.

Однако врачи категоричны: существуют минимальные нормы сна, которых необходимо придерживаться:

- новорождённые должны спать не менее (!) 11 — 15 часов и от пяти до десяти раз в сутки.
- дети раннего возраста нуждаются в 11 — 13 часах сна в сутки. При этом ночной сон должен быть не менее 9 часов, а днём ребёнку нужно спать два раза по 1,5 — 2 часа или один раз 2,5 — 3 часа.
- дошкольникам необходимы 10 — 11 часов сна в сутки.

Разумеется, все дети разные. Однако опыт показывает, что если новорождённый малыш сам выбирает, когда ему спать, а когда бодрствовать, но при этом капризничает, нервничает или плохо ест, необходимо помочь ему. Попробуйте наладить хотя бы подобие режима, и, скорее всего, кроха станет гораздо спокойнее и веселее.

Нарушения дневного сна

Врачи-сомнологи отмечают, что у детей чаще всего встречаются два вида нарушения дневного сна:

1. Ребёнок ни в какую не хочет спать днём. Если его всё же укладывают, он очень долго не может заснуть, а то и вовсе, промучившись пару часов, так и не засыпает. При этом такие дети обычно чрезмерно долго спят ночами, пробуждаясь после десяти-одиннадцати часов утра.
2. Малыш спит днём (охотно или после длительного укладывания — не важно), но так долго, что потом превращается в этакого медведя-шатуна, который никак не может уснуть вечером, мучается сам и не даёт спать родным чуть ли не до полуночи. При этом после слишком продолжительного

сна ребёнок обычно просыпается в плохом настроении, долго не может отойти от сна, капризничает.

Важно понимать, что и тот, и другой вариант — не норма, так быть не должно. И родители, «отпустившие» ситуацию и считающие, что организм ребёнка «возьмёт свое», поступают в корне неверно. Ведь любые расстройства сна вредны для здоровья детей.

Как помочь при нарушениях дневного сна

Проблема первая: ребёнок не спит днём

Первая помощь при любых нарушениях дневного сна — чёткий и неукоснительно соблюдаемый режим. Многие родители, дети которых не спят дома, удивляются тому, что в детском саду чада пусть и без особого удовольствия, но всё же безропотно отправляются в положенное время в спальню, где быстро засыпают и сладко спят весь «тихий час». И дело не только в воздействии коллектива, но и в раз и навсегда заведённом режиме. Дети, единожды «встав на рельсы», подчиняются режиму в том числе в вопросах сна.

Незрелая нервная система дошкольников страдает при «свободном» режиме, а на самом деле — при полном отсутствии оного. Поэтому родителям, которые хотят помочь своим детям, придётся наступить на горло собственной песне и обязательно продумать оптимальный для ребёнка режим и требовать его обязательного соблюдения.

Обязательными элементами режима дня должны стать:

1. Достаточно продолжительная прогулка перед дневным сном. Ребёнок должен подышать свежим воздухом, побегать и попрыгать, чтобы сбросить накопившуюся энергию, «нагулять» аппетит и хорошенъко устать.
2. Плотный обед после прогулки.
3. Гигиенические процедуры (посещение туалета, умывание, возможно, душ).
4. Кроме того, в расписании дня ребёнка обязательно должны быть активные игры, занятия, гимнастика.

Покормив малыша и проследив, чтобы он сходил в туалет, задёрните в комнате шторы и попросите кроху «немного полежать», чтобы отдохнуть, почитайте ему книжку или спойте колыбельную. Долгая прогулка, плотный обед, привычные, повторяющиеся изо дня в день действия,

приготавливающие ребёнка ко сну, обязательно сделают своё дело, и малыш будет засыпать, не успев устать от отдыха.

Проблем вторая: долгий дневной сон

Как и при первой проблеме, прежде всего, необходимо наладить режим. Изо дня в день, из недели в неделю необходимо придерживаться одного и того же графика.

Оптимальное время для дневного сна (в случае если ребёнок не посещает детский сад) — 13 — 14 часов. Не позволяйте ребёнку спать «сколько влезет». Проснувшись в 16 часов или даже чуть позже, малыш успеет устать до ночного сна.

Когда малыш проспит необходимое количество часов (не дольше трёх), начинайте его мягко и ласково будить:

- ' откройте дверь,
- ' включите негромкую приятную музыку,
- ' заведите любимую музыкальную или двигающуюся игрушку ребёнка,
- ' начните разговаривать с членами семьи в полный голос,
- ' если на улице уже сумеречно или даже темно, включите неяркий свет,
- ' начните готовить любимое блюдо ребёнка, пусть его будят возбуждающие аппетит и улучшающие настроение ароматы.

Всё это поможет ребёнку пробудиться без стресса, в хорошем настроении и не слишком поздно.

Чтобы дети, в распорядок дня которых входит обязательный дневной сон, хорошо и без капризов засыпали вечером, сомнологи рекомендуют исключить просмотр телевизора после 19.00, а вместо этого перед сном играть с детьми в спокойные игры и обязательно придерживаться ритуала отхода ко сну. При этом они обращают внимание на то, что этот ритуал должен быть простым и выполнимым в любых условиях: на даче, в гостях у бабушки, в дороге, во время отдыха в санатории и т.д. Ведь сложный замысловатый ритуал способен усложнить жизнь семьи за пределами родного дома.