



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

КАК ВЫСТРОИТЬ РЕЖИМ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ МЛАДЕНЦА

Распорядок дня ощутимо влияет на здоровье и поведение малыша. Но как выстроить режим младенца? Опытным мамам это дается легче, потому что они, как правило, больше доверяют своей интуиции и вообще спокойнее выдерживают непростую жизнь с ребенком. Как лучше действовать молодым и не очень опытным родителям?

Кто отвечает за режим дня новорожденного

В мире все повторяется, все подчиняется определенным ритмам. Солнце встает и садится, ночь сменяет день, прилив следует за отливом, зима — за летом. Человеку циклы сна и бодрствования, как и режим питания, обеспечивает сама жизнь: чтобы мы могли быть продуктивными, жизнь должна быть упорядочена. У каждого из нас режим выстраивается индивидуально, в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, типом работы или учебы, социальными условиями. А как это происходит у совсем маленьких детей?

Распорядок формируется самим новорожденным — часто можно услышать от врачей и мам. В том, что младенец сам решает, когда и сколько ему есть и спать, есть правда. Но родители сильно влияют на его привычки. Формирование режима детей всегда в зоне ответственности родителей.

Внимательные и ответственные взрослые наблюдают за ребенком, стараясь отвечать на его потребности вовремя, — так и устанавливаются правила, по которым начинает жить новорожденный.

Как установить ритм, который устроит всех

1. Определение момента, когда ребенок готов соблюдать режим

Как ни удивительно, будущий распорядок жизни ребенка начинает складываться еще в материнской утробе. Не зря беременной женщине рекомендуют самой соблюдать режим.

После появления малыша на свет его организм начинает адаптироваться к внешним условиям, настраиваться в зависимости от них. Тут снова нужна материнская забота — и чуткое наблюдение. До 4 месяцев говорить о выстраивании режима дня ребенка рано, но общие принципы и складывающиеся привычки полезно отмечать.

В возрасте от 4 до 6 месяцев младенец начинает жить по суточному формату, его организм привыкает к циклу в 24 часа. В этот период взрослым нужно быть особенно внимательными к ребенку.

«Можно вести дневник событий, которые происходят в течение дня, или дневник снов. Эти заметки помогут анализировать день, наблюдать рождение его структуры», — советует Ольга Снеговская.

Каждый день записывайте, когда ребенок просыпается, когда засыпает. Когда он спит больше, а когда — меньше. Отмечайте время: отличается ли оно день ото дня? В течение дня? Как меняются качество и продолжительность сна от перемены времени бодрствования? По этой информации вы сами поймете, пора ли появиться режиму дня в жизни ребенка, насколько он готов в физическом плане жить по заданной структуре.

2. Момент утреннего пробуждения

Единственно верного распорядка дня, которому необходимо следовать каждому человеку, не существует. У вашего ребенка будет выстраиваться свой собственный режим. Но это не отменяет общих возрастных правил.

Наши биологические часы следуют за солнцем, поэтому настроены на 24-часовой круг. Более чувствительны к ним дети. Для малышей после 4 месяцев естественное время пробуждения будет попадать в промежуток от 5:30 до 7:00. Определить оптимальный момент утреннего пробуждения поможет дневник. Время подъема, которое повторяется ежедневно 1–2 недели, можно считать точкой начала дня.

От времени утреннего пробуждения зависит весь распорядок дня в целом, сколько и когда будет спать малыш в течение дня, когда уснет вечером. В первый год жизни ребенка пункты дневного распорядка могут сдвигаться и корректироваться, потому что биоритмы младенцев в этот период меняются. И тем важнее сохранять время утреннего подъема постоянным.

3. Сколько раз ребенок спит днем

Наблюдайте и фиксируйте, сколько спит ваш ребенок. Ориентирами могут стать время бодрствования малыша или продолжительность засыпания. Главное, что нужно помнить: в возрасте после 4 месяцев у ребенка дневной сон в норме длится не менее 1 часа. Это дает возможность восстановить силы и бодрствовать до следующего периода сна. Если сон длится меньше часа, значит, время наступления снов подобрано неверно, либо существуют раздражители, влияющие на его продолжительность: неправильные условия, ассоциации сна.

4. Гибкость вечернего засыпания

Специалисты рекомендуют укладывать спать детей до 6 лет между 18 и 20 часами. Так ребенок сможет полноценно отдохнуть. Время может изменяться в зависимости от потребностей ребенка. Важный критерий в определении времени «отбоя» — поведение малыша после 16–17 часов. Если ребенок беспокоен и раздражителен, он уже утомлен. Хорошо бы ему лечь спать пораньше.

Дети более чувствительны к биоритмам, чем взрослые, поэтому если вы решите уложить малыша спать позже в надежде утром поспать подольше вместе с ним, у вас ничего не выйдет. Он проснется в обычное время, но при этом не отдохнет как следует.

Многие мамы переживают: если ребенка рано укладывать, он не сможет пообщаться с папой, потому что тот поздно возвращается с работы. Но в ожидании папы малыш переутомляется, становится капризным — какая уж тут радость от встречи. Ребенку, наоборот, будет еще сложнее заснуть.

Психологи советуют: если папа готов укладывать сына или дочь спать, пусть их вечернее общение вращается вокруг этого ритуала. Можно использовать для общения утро, когда малыш отдохнул и лучше всего себя чувствует.

Примерный распорядок дня младенцев в разном возрасте

0–4 месяца

Подъем — не позднее 7:30. Днем сны хаотичны, зависят от возможностей ребенка. Младенцы могут не спать от 15 до 40 минут подряд: в эти моменты их кормят, моют, общаются с ними.

Ближе к 4 месяцам ребенок способен бодрствовать около 1,5 часов, поэтому ребенок реже спит днем (3–4 раза в день вместо 6), продолжительность каждого сна составляет от полчаса до 3,5–4 часов.

Отбой — в 21–23 часа. Ночной сон сначала длится 4–6 часов; к 4 месяцам его продолжительность у здоровых детей составляет уже 9–10 часов.

4–9 месяцев

Подъем — около 7:00. Дневные сны следуют четкому расписанию: их остается три (длительность — по часу), они начинаются примерно в одно и то же время. Ребенок бодрствует 1,5–2,5 часа подряд. Продолжительность ночного сна — 10–12 часов. Ребенок ложится спать в 18–19 часов.

9–18 месяцев

Подъем — в 6–7 часов. Дневных снов — не больше двух. Ребенок бодрствует 3–4 часа. Ночью способен спать, не просыпаясь для кормлений, 10–12 часов. Отбой — в 19:00–19:30.

1,5–2 года

Подъем — в 6–7 часов. Ребенок может бодрствовать днем около 5–6 часов. В его распорядке — один дневной сон, который длится от 1,5 до 2 часов. В сутки малыш спит примерно 12–13 часов. Если не сбивается время утреннего пробуждения, отбой — не позднее 20:00.

2–3 года

Подъем по-прежнему в 6–7 часов. Ребенок бодрствует около 6 часов. Дневной сон — 1,5–2 часа. Продолжительность ночного сна — 10–11 часов. Отбой — в 20:00.

Следуйте за индивидуальными потребностями малыша

В организации распорядка не существует строгих правил. Не нужно добиваться, чтобы ребенок вставал и ложился в точном соответствии с часами, указанными для абстрактного, среднестатистического малыша.

Все, что мы знаем о нормах сна и бодрствования, продолжительности сна ребенка в разном возрасте, может стать лишь рекомендацией, ориентиром, а не законом, которому должны подчиняться все. Родителям рекомендуется больше обращать внимание на сигналы, которые подает ребенок, и следовать именно за его потребностями.