





ПРАВИЛА ХОРОШЕГО СНА.



Сон — естественная часть жизни любого человека в любом возрасте. И для развития ребенка с первых дней его жизни важен крепкий здоровый сон. Он нужен, чтобы снять напряжение, накопившееся за день, и восстановить силы.

Во время сна гипофиз (железа, расположенная в основании головного мозга) выделяет гормон роста. Она работает циклически: больше всего гормона синтезируется ночью — через 1-2 часа после засыпания. Соматотропный гормон ускоряет рост костей и синтез белка. Его концентрация особенно велика в детстве и в подростковом возрасте.


Во время сна организм восстанавливается после дневной нагрузки. Расслабляются мышцы, замедляется дыхание и пульс, снижается нагрузка на внутренние органы.



Таким образом, дневной и ночной сон крайне важны для нормального развития ребенка. Дети, которые не высыпаются, плохо себя чувствуют, чаще капризничают, а также больше подвержены риску развития различных заболеваний.



Средняя суточная потребность во сне у детей
такова:

- до 3-х месяцев — 16—20 часов;
 - 6 месяцев — 14,5 часов;
 - 12 месяцев — 13,5 часов;
 - 2 года — 13 часов;
 - 4 года — 11,5 часов;
 - 6 лет — 9,5 часов;
 - 12 лет — 8,5 часов.
- 

Чем детский сон отличается от взрослого.

- Ребенок устает намного быстрее взрослого. Поэтому дети не в состоянии долго бодрствовать и обходиться без дневного сна.
- Если у взрослых гормон сна мелатонин начинает продуцироваться между 21:00–22:00, то у детей — если задернуть шторы — уже после 17:00.
- Продолжительность цикла сна у ребенка меньше, чем у взрослого человека (начиная примерно с 40 минут при рождении, с возрастом цикл сна увеличивается до 110–120 минут).
- Медленный сон у взрослых длится дольше. Взрослые около 85% времени проводят в фазе глубокого сна (non-REM-сна). Дети — не больше 50%. Все остальное время они спят поверхностным сном (REM-сном).
- Сон взрослых стартует с глубокой фазы, а у детей до 4-месячного возраста — с поверхностной. Это необходимо детскому организму, чтобы усвоить полученные за день знания и сформировать хорошую память. Кстати, помните фразу: «Спит сном младенца»? Глубокий сон малыша, действительно, намного крепче взрослого. Если ребенок вошел в эту фазу, никакой шум его не разбудит.

Правила для хорошего сна.

- Старайтесь не отклоняться от графика отхода ко сну. Если укладывать и поднимать ребенка в одно и то же время даже в выходные, удастся установить его так называемые внутренние часы.
- Создайте свои «сонные» ритуалы. Что это будет — купание, чтение книги, спокойные занятия или пение колыбельной — решать только вам и вашему ребенку.
- Обеспечьте ему физнагрузки. Дети, которые проводят время активно, лучше засыпают и безмятежнее спят. Главное — избегать энергичных игр перед сном.
- Контролируйте длительность тихого часа. Чем старше ребенок — тем меньше он спит днем. Чересчур долгий дневной сон может отрицательно сказаться на качестве ночного.
- Кормить ребенка лучше за 30–60 минут до начала сна. За это время организм успеет усвоить пищу, но не успеет сильно проголодаться.
- На ночь маленьких детей желательно укладывать в 20:00–21:00, а ребят постарше — в 20:30–21:30. Главное, чтобы ребенок высыпался, был активен и хорошо себя чувствовал.
- Уютная обстановка. Пусть на детской постели «живут» мягкие игрушки, но ровно столько, чтобы во сне ребенок мог свободно двигаться в своей кровати.
- Правильная температура. Она должна быть примерно 20–23 градуса по Цельсию. По мере взросления ребенка температуру можно постепенно снижать до 18 градусов. Регулярно проветривайте комнату перед сном, но избегайте сквозняков.
- Оптимальная влажность воздуха. Для новорожденных показатель влажности в детской должен составлять около 65%. Для остальных детей эти параметры варьируются от 40 до 60%. Низкий уровень влажности воздуха в помещении приводит к частым простудам, проблемам с бронхами и кожей.
- Удобная одежда для сна. Пижама не должна стеснять движения ребенка. Из материалов для нее подойдет трикотаж или чистый хлопок.