

Как уложить ребенка спать?

Несомненно, что для эмоционального и физического здоровья ребёнка очень важно иметь хороший крепкий сон. Новорождённый спит большое количество времени, так происходит адаптация его организма к новым условиям. Со временем малыш бодрствует всё больше и ему становится сложнее заснуть. Причина этого кроется в работе нервной системы. Ребёнок ещё не умеет отключать внимание от внутренних и внешних раздражителей, а также расслабляться. Поэтому в помощь родителям было разработано множество как традиционных, так и авторских методик, которые помогут им в борьбе с бодрствованием в ночное время.

Как легко уложить ребёнка спать за 5 минут?

Подготовку ко сну следует начинать в одно и то же время каждый день. Кроме того, необходимо учесть некоторые моменты:

Хороший микроклимат в помещении.

Оптимальная температура днём 22-23°C, а ночью 18-20°C.

Влажность воздуха приблизительно 70%.

Соблюдение режима дня, при этом, между последним часом дневного сна и началом подготовки к ночному должно пройти примерно четыре часа.

Мягкая пижама из натуральных материалов, не имеющая грубых швов.

Отсутствие посторонних людей, привычное помещение, знакомая обстановка и та же кроватка.

За полтора часа до сна необходимо выключить телевизор и прекратить шумные игры.

Лучше всего в это время спокойно прогуляться на свежем воздухе.

Ребёнок не должен ложиться спать перекормленным или голодным.

Успокаивающие процедуры: принять тёплую ванну, сделать лёгкий массаж, спеть колыбельную или прочитать сказку и др.

Традиционные методы

Укачивание, колыбельная, пустышка, пеленание, нежные прикосновения мамы и комфортная кроватка помогут быстро уснуть малышу.

Продолжительность детского сна до года

Новорожденный спит примерно 16-20 часов в сутки. Он не отличает день и ночь, часто просыпается и без труда засыпает. Причём периоды сна варьируются от 40 минут до 120. Месячный ребёнок может страдать коликами, результатом чего будет бессонница. Норма сна в дневное время — 7 часов, в ночное — 8-10. У ребёнка в возрасте от четырёх месяцев до полугода периоды бодрствования увеличиваются. Продолжительность "тихого часа" — 3-5 часов, ночные сновидения занимают 10-11. Малыш от 6 до 12 месяцев спит около трёх часов в дневное время, причём трёхкратный сон переходит в двукратный. А ночью — 11-12 часов и просыпается один-два раза, для того чтобы его покормили.

Сколько должен спать ребёнок в год и более старшем возрасте?

К возрасту 12 месяцев ребёнок уже без проблем засыпает в любое время суток. Его режим дня стал привычным. Если же за ним замечаются нервные срывы, излишняя возбудимость, капризы без причины, плохое настроение в утренние часы или же он пытается уснуть раньше положенного времени, то малыш недостаточно отдыхает. Следует подкорректировать распорядок дня. Достаточно часто у многих родителей появляются вопросы о том, сколько должен спать ребёнок в год. Для полноценного отдыха годовалому малышу необходимо 13 часов. Из них три часа отводится на два дневных сна, а десять часов предназначаются для ночных сновидений. Норма "тихого часа" для детей в возрасте 2-3 года — примерно 2,5 часа, 3-7 лет — 2 часа. После семилетнего возраста спать днём не обязательно, но совсем даже не вредно.