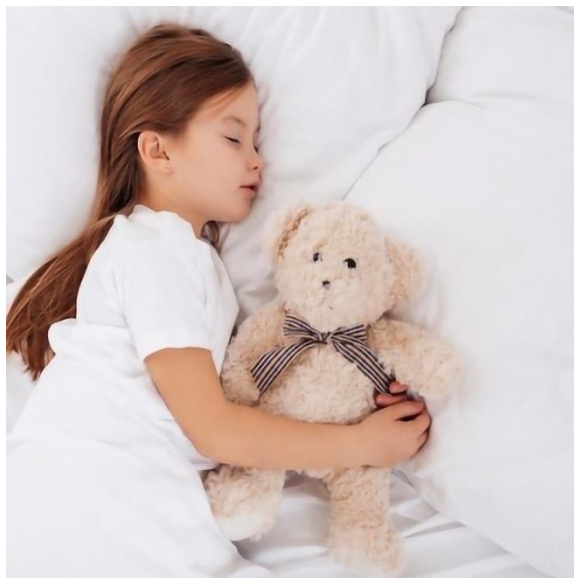




## Зачем детям дневной сон или как уложить спать ребёнка днём?

Для многих мам этот вопрос действительно является проблемой. А некоторые абсолютно не расстраиваются, когда ребёнок отказывается спать днём и просто перестают его укладывать. Как же понять, до какого возраста ребёнку нужен дневной сон и нужен ли он ему вообще?

На мой взгляд, дневной сон детям не просто нужен, он им необходим. Об этом же говорят практически все педиатры, психологи и неврологи. Дневной сон обеспечивает правильное психическое и физическое развитие.

### Сколько ребёнок должен спать днём?

| Возраст               | Продолжительность сна у детей<br>(в часах /в сутки) |                                       |                         |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
|                       | Дневного                                            | Ночного                               | Суммарно<br>(в среднем) |
| Новорожд.<br>1 неделя | 1-2 часа, каждый час                                | 5-6 могут<br>проспать без<br>перерыва | 16-20 (16,5)            |
| 1 мес.                | 6-7<br>(4 сна по 40 м – 1,5 часа)<br>5-6            | 8-10                                  | 15,5 -18                |
| 3 мес.                |                                                     | 10-11                                 | 15 -17                  |
| 3-4 мес.              | 3 сна по 1,5 - 2 часа                               | 10-12                                 | 14,5-17                 |
| 5-6 мес.              | 2 сна по 1,5 - 3 часа                               | 10-12                                 | 13,5 -16                |
| 6 мес.                | 3-4                                                 | 10-11                                 | 14,5                    |
| 6-8 мес.              | 2 сна по 1-2 часа                                   | 10-12                                 | 13,5-15                 |
| 9-12 мес.             | 2 сна по 1 – 1,5 часа                               | 11-12                                 | 13- 15                  |
| 12 мес.               | 2-3                                                 | 11-12                                 | 13,75-15                |
| 18 мес.               | 1 сон - 2 часа                                      | 11-12                                 | 13,5                    |
| 2 года                | 1,5-2                                               | 11                                    | 12-13                   |
| 3 года                | 1-2                                                 | 10-11                                 | 12                      |
| 3-4 года              | 1-2                                                 | 10                                    | 12                      |
| 4-5 лет               | 2,0                                                 | 9,5                                   | 11,5                    |
| 5-7 лет               | 1,45                                                | 9,45                                  | 11,3                    |
| 7-10 лет              | -                                                   | 10-11                                 | 10-11                   |
| 10-12 лет             | -                                                   | 9-10                                  | 9-10                    |
| 12-14 лет             | -                                                   | 9-9,5                                 | 9-9,5                   |
| 14-17 лет             | -                                                   | 8-9                                   | 8-9                     |

## 5 причин, почему дневной сон так важен:

### *Ребёнок растёт*

Именно во сне вырабатывается гормон роста, так что послеобеденный сон позволяет малышам расти и развиваться физически, ткани организма активно регенерируются, восстанавливаются потраченные ресурсы. Чтобы понять, как это работает, достаточно вспомнить себя во время болезни: мы чувствуем слабость, становимся сонливыми, а если в этот момент удастся отоспаться — это гарантия того, что мы почувствуем себя намного бодрее!

### *Ребёнок развивается*

Дневной сон помогает малышу развиваться — это своеобразная пауза для мозга в потоке ежесекундно получаемой новой информации, возможность усвоить и «разложить по полочкам» всё, что удалось увидеть с момента пробуждения. Полученные впечатления структурируются и формируются в памяти во сне, кроме того, сон помогает мозгу избавиться от лишней информации и тем самым очистить пространство для новых знаний. То есть, дневной сон значительно повышает у ребёнка способность воспринимать и усваивать новую информацию.

### *Нервная система отдыхает*

У малышей незрелая нервная система — это известный факт. Ей обязательно нужна пауза, передышка, иначе есть вероятность перегрузки, что чревато истериками, скандалами и другими нарушениями поведения. Дневной сон даёт нервной системе возможность восстановиться.

### *Эмоции под контролем*

Оказывается, сон в переутомлённом состоянии отнюдь не самый качественный! Часто родители аргументируют нежелание укладывать ребёнка по часам тем, что «он сам уснёт, когда устанет». На деле получается, что с возрастом ребёнку становится намного интереснее изучать мир и проводить время за играми, чем лежать в своей кроватке, поэтому в какой-то момент попытки уложить его на дневной сон встречают активный протест со стороны малыша. Но если этого не сделать, то самостоятельно ребёнок уснёт, только утомившись до крайности! Дневной сон помогает снижать уровень кортизола, что позволяет малышу лучше контролировать свои эмоции и поведение.

### *Ребёнок лучше спит ночью*

Парадоксальным образом дневной сон влияет на качество ночного сна. В отсутствии отдыха днём, к вечеру малыш оказывается крайне перевозбуждённым. Это часто может мешать засыпанию, приводить к регулярным истерикам перед сном, которые помогают ребёнку выплеснуть скопившееся за день нервное напряжение. Выспавшийся днём малыш, как правило, намного легче засыпает вечером, его сон глубже и спокойнее. Вывод прост: даже короткий дневной сон лучше, чем полное его отсутствие. Ведь нервная система ребёнка ещё очень хрупка и не может выдержать активность малыша на протяжении целого дня. Ребёнку необходимо время на отдых и восстановление, только в этом случае он будет бодр, весел и всегда готов к новым открытиям!



### *Если ребёнок не хочет спать днём?*

Дети не хотят спать днём по совершенно разным причинам. Возможно, ребёнок просто не устал физически и эмоционально или не может заснуть самостоятельно. Или в комнате очень жарко и душно (так бывает у многих, когда начинается отопительный сезон). А возможно маме просто некогда укладывать ребёнка, поэтому дневной сон не может стать регулярной привычкой.

Итак, давайте разбираться, что делать, если малыш отказывается спать днём:

- Залог хорошего дневного сна – это режим. Как бы ни пугало это мам, режим для ребёнка — вещь обязательная. Дети быстро к нему привыкают и в назначенный час уже готовы есть/гулять/спать. Если малыш не хочет засыпать днём, пересмотрите его распорядок дня. Возможно ребёнок поздно просыпается, из-за того что поздно ложится, поэтому к дневному сну просто еще не устает. Сделайте утренние прогулки регулярными (это полезно не только для малыша, но и для мамы). Укладывайте спать ребёнка сразу после обеда. Таким образом, вы создадите определённые ритуалы, выполняя которые, ребёнок будет более спокойно соглашаться на дневной сон. Главное, всегда соблюдать установленный режим.
- Следите за температурой в комнате. Проветривайте её перед сном. Дети очень плохо спят, когда в комнате жарко и душно. Также такой микроклимат очень плохо сказывается на слизистой носа, что отрицательно сказывается на восприимчивости ребёнка к вирусам и бактериям.
- Никогда не используйте дневной сон в качестве наказания. Напротив, рассказывайте ребёнку, зачем нужно спать днём, что происходит в организме, когда они спят.
- Ложитесь спать вместе с ребёнком. Бывает так, что вечером дети засыпают самостоятельно, а днём совершенно не могут заснуть сами. У нас дома именно такая ситуация. Поэтому днём я всегда ложусь вместе с ними, и мы засыпаем втроем. Таким образом, и дети засыпают спокойно, и мне удаётся немного отдохнуть.
- Укладывание ребёнка занимает от 30 минут до 1 часа. Дневной сон требует терпения не только от ребёнка, но и от мамы. Не бросайте укладывание, если ребёнок не заснул через 15 минут. В разном возрасте детям нужно разное время, чтобы заснуть.

