

Дорогие друзья!

Следуя традициям Союза педиатров России, с целью популяризации педиатрической медицины для родителей и специалистов «Российский педиатрический журнал» продолжает публиковать специальные просветительские брошюры в рамках рубрики «Повышая навыки коммуникации с родителями». Родители часто задают вопросы, касающиеся ухода за ребенком и гигиены сна: «Как правильно ухаживать за кожей ребенка? Как следует осуществлять чистку ушей у детей и как извлекать серные пробки? Каким должен быть здоровый, полноценный сон у ребенка?» Отвечаем в этом номере с позиций доказательной медицины.

Гигиена сна детей раннего возраста

Здоровый сон ребенка раннего возраста является важной составляющей его нормального индивидуального развития. Напротив, беспокойный сон, частые ночные пробуждения и длительное бодрствование, способные приводить к отклонениям в физическом, психомоторном, когнитивном развитии, являются серьезной проблемой для родителей и причиной обращения за помощью к медицинским работникам.

Таким образом, медицинское просвещение родителей по вопросам организации сна может иметь долговременное позитивное значение для развития ребенка. Хороший, здоровый сон ребенка раннего возраста может улучшить настроение родителей, уменьшить уровень стресса в семье, гармонизировать привязанность родителей и ребенка.

Правильная организация режима сна — ключевой фактор в обеспечении здорового сна и, как следствие, благополучия ребенка в раннем детстве. Установленный в семье распорядок дня перед сном воплощает в себе черты заботливого ухода и раннего стимулирования ребенка. Предполагается, что здоровый режим сна может иметь наибольший эффект в раннем детстве, учитывая повышенную нейропластичность, быстрые темпы роста и приобретения навыков в этот период развития малыша. Важно осознание того, что раннее введение режима сна дает возможность установить долгосрочные положительные привычки ребенка.

Кроме того, родителям тоже надо высыпаться, и разработанная семейная стратегия режима сна будет способствовать здоровому сну и ребенка, и его родителей.

Сон младенца характеризуется состоянием покоя организма, обуславливающим специфическую интенсивную мозговую деятельность, во время которой происходит развитие и созревание мозга.

Здоровый сон имеет большое значение для индивидуального развития ребенка, обеспечивая:

- отдых;
- хорошее физическое развитие;
- восстановление энергетических запасов центральной нервной системы;
- обработку поступившей в мозг информации, включение ее в механизмы памяти;
- стабилизацию эмоциональной сферы;
- развитие памяти, речи, высокие показатели умственного развития.



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СНА ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Дети первого года жизни большую часть времени проводят во сне. Сон новорожденного ребенка, детей первых месяцев жизни еще не сформировался. У новорожденных еще не развиты суточные (циркадные) ритмы, поэтому их сон обычно длится 2–3 часа, затем они просыпаются, едят и вскоре снова засыпают. В общей сложности новорожденные дети спят от 16 до 18 часов в сутки, причем периоды сна примерно поровну делятся между днем и ночью.

У новорожденных детей фазы сна делятся на быстрый (активный) и спокойный сон. Новорожденные сразу погружаются в быстрый сон, который характеризуется движениями рук и ног, глаз. Дыхание может быть нерегулярным, с задержками до 15 секунд, ребенок может улыбаться, делать сосательные движения. Спокойный сон младенцев глубже, чем активный: дыхание более регулярное, движений рук и ног мало.

Продолжительность сна здоровых детей раннего возраста

Показатели сна	Возраст, мес				
	1	3	6	12	17–18
Общая средняя продолжительность сна, ч/сут	17		14		12
Средняя продолжительность одного дневного сна, мин	60 (45–120)	45 (30–90)	50 (40–90)	75 (50–90)	90 (80–110)
Общая продолжительность ночного сна, ч	8 (7–9)	9 (8–11)	10 (9–11)	10 (9–11)	9,75 (9,5–10,5)
Частота пробуждений за ночь, абс.	До 3–4 раз	Н/д	Н/д	До 2–3 раз	

Примечание. Н/д — нет данных.

Примерно в возрасте 2 месяцев режим сна ребенка начинает меняться — сон становится более крепким, ребенок спит более продолжительное время, начинает преобладать ночной сон. Нет абсолютно одинаковых детей: некоторые спят без пробуждения 5–6 часов ночью, другие требуют кормления каждые 2–3 часа даже в ночное время.

Режим сна ребенка раннего возраста обладает большими индивидуальными различиями и меняется на протяжении первых 36 месяцев жизни. Консолидация сна, то есть более продолжительный ночной сон без пробуждений, происходит к 4–6 месяцам жизни в результате созревания нервной системы, организации режима сна и формирования суточных ритмов.



УСТАНОВЛЕНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ СУТОЧНОГО (ЦИРКАДНОГО) ЦИКЛА БОДРСТВОВАНИЯ И СНА

Естественные биологические, или циркадные, ритмы, включая цикл сна/бодрствования, следуют 24-часовому циклу. Регулируется суточный ритм врожденными биологическими часами — крошечными скоплениями клеток глубоко в центральной части мозга. Эти биологические часы устанавливаются в соответствии с периодами дневного света и темноты. Выработка суточного ритма ребенка начинается еще до его рождения. Матери регулируют циркадные ритмы у нерожденных детей с помощью колебания уровня мелатонина (гормона хронометража) в зависимости от времени суток. Мелатонин проходит через плаценту и помогает начать настройку биологических часов в мозге ребенка. Благодаря этому малыш легче приспосабливается к регулярным ежедневным ритмам после рождения.

Хотя циркадные ритмы врожденные, для их развития требуется время. Вот почему у маленьких детей такие неустойчивые циклы сна/бодрствования. Первоначально эти циклы в значительной степени регулируются чувством голода или удовлетворения (сытости). Примерно в возрасте 4–6 недель жизни начинают развиваться циркадные ритмы, которые регулируются мелатонином, и к 8–12-й неделе ребенок начинает спать в течение более длительных промежутков времени; это называется консолидацией и регулированием сна. В возрасте 4–6 месяцев большинство детей находятся в обычном цикле сна/бодрствования.

Установлению суточного ритма помогает организация последовательного распорядка дня — начиная с самого раннего возраста. Пробуждение примерно в одно и то же время каждое утро — важный сигнал для поддержания циркадных ритмов в соответствии с 24-часовым периодом. Младенцы обычно плачут или беспокоятся несколько раз каждую ночь. Почти во всех случаях они снова засыпают самостоятельно. По мере знакомства со своим новорожденным ребенком родители быстро учатся различать его звуки: эмоциональный голодный крик; печальные крики, которые указывают на то, что ребенок расстроен; сердитый, раздраженный крик требования внимания.

Например, если ребенок замерз, проголодался, наденьте еще один слой одежды, чтобы согреть его, а затем покормите. Приглушите свет, говорите тихо и не больше, чем необходимо, не превращая эти действия в веселую игру.

Если ваш ребенок нуждается в чистом подгузнике, следует быстро поменять подгузник и положить ребенка обратно в его кроватку (лучше поменять в кроватке, если это возможно). Если плач продолжается дольше 5–10 минут после того, как вы уйдете, вернитесь к малышу, не включая свет, погладьте его и тихо скажите, что пора спать, затем снова уходите. Повторяйте свои визиты с постепенно увеличивающимися интервалами в диапазоне от 5 до 10 минут и будьте тверды: на руки не брать. Если вы возьмете его на руки, ваш ребенок будет ожидать продолжительных объятий и удвоит свой плач, когда вы снова уложите его в кроватку, в результате засыпание значительно задержится. В большинстве случаев приобретение навыков согласно данной методике займет несколько (3–5) ночей.

ВАЖНО! Для предотвращения синдрома внезапной детской смерти (СВДС) рекомендуется совместно проживать в комнате, спать в непосредственной близости в пределах видимости, но не в одной постели. Когда детская кроватка находится в вашей комнате, легко убедиться, что с вашим ребенком действительно все в порядке.



ДЕТСКАЯ КРОВАТЬ

Спальня вашего ребенка и детская кроватка должны быть безопасными.

Условия безопасности детской кроватки:

- рейки боковин должны располагаться на расстоянии не более 6 см друг от друга;
- матрас должен быть очень прочным, не прогибаться под весом вашего ребенка и плотно прилегать к стенкам кроватки, не оставляя зазоров;
- верхняя часть поручня кроватки должна находиться на расстоянии не менее 65 см от верхней части матраса. Опускайте матрас по мере того, как растет ребенок;
- изголовье и изножье должны быть сплошными, без декоративных вырезов;
- не используйте детские кроватки с откидными направляющими — они небезопасны;
- накладки на бортики кроватки, как считается, предназначены для защиты детей от падений и ударов. Однако нет доказательств того, что они предотвращают серьезные травмы, а вот риск смерти, удушья — создают. Кроме того, дети постарше могут использовать их, чтобы вылезти из кроватки;
- большим мягким игрушкам, подушкам, громоздким одеялам не место в детской кроватке, так как ребенок может задохнуться под ними.

Условия безопасного расположения детской кроватки:

- поставьте кроватку подальше от окон, где прямые солнечные лучи и сквозняки могут вызвать у ребенка дискомфорт;
- не ставьте детскую кроватку слишком близко к радиатору отопления, так как ребенок может перегреться;
- убедитесь, что поблизости нет шнуров от жалюзи или штор, которые могут обвиться вокруг шеи ребенка.

Младенцев следует держать в тепле, но при этом не перегревать. Перегрев сопряжен с повышенным риском развития СВДС. Температуру в комнате ребенка следует поддерживать на уровне 22–24 °С. На ночь ребенка нужно переодеть в детскую пижаму. Для сна младенца удобно использовать универсальное спальное место.

Важно! Ребенок должен спать в своей кровати. Самая безопасная кроватка — та, в которой находится только ребенок. Подушки, большие одеяла, одеяла из овчины, накладки на бортики кровати и мягкие игрушки могут послужить причиной развития СВДС.

Важно! Педиатры рекомендуют родителям укладывать спать здоровых детей на спину до 1 года, чтобы снизить риск СВДС. Однако как только ребенок начинает переворачиваться со спины на живот и обратно (обычно это происходит между 4 и 7 месяцами), вероятно, нет необходимости переворачивать его на спину.

Некоторые родители считают, что рационально совместное использование кровати ребенком и матерью, так как облегчается процесс грудного кормления, усиливается эмоциональная связь в диаде «мать – младенец». К сожалению, при принятии такого решения значительно повышается риск СВДС, удушья. Про таких детей обычно говорят: «Его мать „приспала“».

Важно! Совместное использование кровати ребенком и матерью опасно для маленьких детей из-за наличия мягких поверхностей для сна, незакрепленных постельных принадлежностей и, как следствие, повышенного риска СВДС/удушья. Также совместное пребывание может неоправданно затягивать ночные кормления. В результате мать и ребенок не отдохнут. Кроме того, научные исследования показали, что и у родителей, и у детей сон более качественный, когда они спят в собственных кроватях.



СИНДРОМ ВНЕЗАПНОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТИ (СВДС)

СВДС — это внезапная неожиданная смерть ребенка первого года жизни, наступившая во сне без установленных причин. Предполагаемые причины и факторы риска: инфекции, гиперплазия вилочковой железы, пассивное курение ребенка, ночное апноэ, сон в положении лежа на животе, постельные принадлежности, мягкие игрушки и др. Однако ни одна из этих предполагаемых причин не была доказана как единственная; по всей вероятности, определенную роль играют многочисленные факторы.

Мероприятия, снижающие риск СВДС:

- сон в собственной детской кроватке, соответствующей современным требованиям безопасности;
- сон ребенка лежа на спине (снижает риск на 50%);
- отсутствие в кроватке мягких игрушек, подушек, одеял;
- недопущение перегрева ребенка;
- грудное вскармливание (снижает риск на 50%);
- иммунизация ребенка (снижает риск на 50%).



ПРОБЛЕМЫ СНА МЛАДЕНЦЕВ

Колики

Колики характеризуются многочасовым безутешным плачем, который обычно начинается в одно и то же время каждый день. Возраст начала колик — чаще 10–15 дней – 1 месяц жизни. Нередко они снижают интенсивность или исчезают в 3–4 месяца. Колики бывают не у всех детей. Родители могут заметить, что ребенка, страдающего коликами, можно успокоить с помощью некоторых действий, таких как:

- пеленание (плотно завернув ребенка в одеяло);
- сосание (предложить грудь, бутылочку, соску-пустышку);
- укачивание (легкое покачивание), ходьба.

Но однажды колики просто прекратятся.

Плач

Как правило, новорожденные и маленькие дети плачут в среднем от 2,5 до 3 часов в день. Следует понимать, что для детей нормально плакать, а для родителей нормально хотеть, чтобы плач прекратился. Но важно осознавать, что плач является основным средством общения ребенка, и не каждый плач — признак голода или страдания. Конечно, дети плачут, когда они голодны, испытывают боль или нуждаются в переодевании, но они также плачут, когда им скучно, они перевозбуждены, раздражены или просто хотят внимания. Родителям не требуется много времени, чтобы научиться интерпретировать крики своего ребенка и реагировать соответствующим образом.

При беспричинном ночном плаче следует понимать, что плач помогает некоторым детям расслабиться.

Возможные действия:

- уложите ребенка в кроватку сонным, но все еще бодрствующим;
- оставьте ночник включенным, так как ребенок может чувствовать себя некомфортно, когда в комнате совершенно темно;
- пожелайте ребенку спокойной ночи, отойдите, дайте ему время успокоиться;
- если ребенок продолжает плакать, возвращайтесь через все более длительные промежутки времени (от 5 до 10 минут), чтобы погладить ребенка и тихо успокоить голосом, но не берите его на руки;
- будьте последовательны и настойчивы, чтобы облегчить процесс обучения для вашего ребенка.

Вы должны помочь своему ребенку научиться хорошим привычкам сна. Это будет правильным опытом перед тем, как вы предпримете новые шаги по формированию у него самодисциплины и уверенности в себе. Обучение хорошим привычкам сна требует последовательного подхода и установления распорядка дня, в том числе перед сном. В периоде новорожденности хорошо спящий ребенок — это ребенок, который часто просыпается, но может снова заснуть. В более старшем возрасте, если ваш ребенок спит большую часть дня и бодрствует большую часть ночи, попробуйте изменить ситуацию, разбудив его, чтобы он поел и поиграл днем. Тем не менее, даже активные, игривые дети продолжают спать днем 2 раза или более в течение первых 6 месяцев.

Важно! Помните, дети счастливы и лучше всего функционируют, когда могут рассчитывать на регулярное расписание для удовлетворения всех своих потребностей, включая прием пищи, дневной сон, время отхода ко сну и пробуждение в одно и то же время, начало дневных занятий, активных развивающих игр. Следует избегать активных игр и стимулирующих занятий за 1 час до сна.

Разработайте свой индивидуальный распорядок перед сном, в котором особое внимание уделите успокаивающим занятиям, таким как рассказы и музыка в комнате ребенка. Всегда используйте разработанный вами распорядок.

Завершите день так: положите вашего ребенка, все еще бодрствующего, в кроватку и быстро отойдите. Игнорируйте крики протеста и дайте ребенку время успокоиться. Когда вы услышите хныканье ночью, дайте своему ребенку возможность снова заснуть самостоятельно, прежде чем проверять его. Когда вы будете проверять ребенка, делайте это тихо, приглушая свет и разговаривая не больше, чем это необходимо.



РУТИННЫЙ РАСПОРЯДОК ОТХОДА КО СНУ

Распорядок отхода ко сну определяется как предсказуемые действия, которые происходят примерно за 1 час до того, как погаснет свет и ребенок заснет. Положительный эмоциональный настрой родителей является основой спокойного настроения ребенка.

Алгоритм распорядка отхода ко сну

1. Избегайте шумных, активных игр и стимулирующих занятий за 1 час до сна.
2. Контролируйте в комнате для сна комфортную температуру, свежий воздух, тишину.
3. Покормите ребенка (грудное молоко, каша на ночь).
4. Проведите гигиенические процедуры (купание, чистка зубов).
5. Возможно проведение мамой или папой укрепляющего массажа, элементов лечебной физкультуры.
6. Потушите свет (можно оставить ночник).
7. Выключите телевизор, электронные устройства.
8. Спойте колыбельную, или включите спокойную музыку, или почитайте книжку.
9. Положите засыпающего (не спящего!) ребенка в кроватку.
10. Пожелайте ему спокойной ночи.
11. Оставьте ребенка одного в комнате и возвращайтесь через все более длительные промежутки времени, чтобы нежно погладить его, успокоить своим голосом, но не поднимайте и не берите на руки.

Повторяйте данную программу каждый день. Обязательно включите позитивные взаимодействия с ребенком перед тем, как он заснет. Физический контакт, такой как объятия и массаж, связан с появлением чувства безопасности. Коммуникативные занятия, такие как чтение, пение колыбельных, сочетают в себе заботу родителей и возможности раннего обучения ребенка. Кроме того, все эти мероприятия поддерживают раннюю стимуляцию ребенка.

Продолжительность программы — не более 30–40 минут (в зависимости от содержания, например включения в распорядок водных процедур).

Важно! Проведенные исследования представили убедительные доказательства того, что соблюдение режима сна связано с рядом таких положительных результатов, как:

- более раннее время отхода ко сну;
- уменьшение времени засыпания;
- сокращение числа ночных пробуждений;
- увеличение продолжительности сна;
- улучшение качества сна.



КОРМЛЕНИЕ ПЕРЕД СНОМ

Кормление перед сном может способствовать засыпанию и спокойному сну в течение ночи за счет появления чувства сытости. Недостаточное питание, голод связаны с нарушением регуляции сна. Поэтому включение кормления в распорядок действий перед сном может способствовать формированию физического здоровья и профилактике заболеваний, обеспечению развития мозга и когнитивных функций.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев и продолжение грудного вскармливания на фоне введения продуктов прикорма в течение как минимум 12 месяцев или до тех пор, пока ребенок и мать хотят продолжать.

Грудное молоко содержит антитела и другие вещества, улучшающие иммунитет, а также защитные факторы, которые помогают уберечь детей от различных инфекций. Малыши, находящиеся на грудном вскармливании, как правило, нуждаются в более частых кормлениях, в том числе ночью, в течение более длительного периода, чем дети, которых кормят молочной

смесью. Некоторые эксперты объясняют это тем фактом, что женское молоко легче и быстрее усваивается, чем молочная смесь.

Дети, находящиеся на грудном вскармливании, чаще имеют здоровый сон, чем малыши на искусственном вскармливании. В грудном молоке содержится незаменимая аминокислота триптофан, которая является предшественником гормона сна мелатонина. Пик его содержания приходится на ночное время. Таким образом, суточные ритмы содержания триптофана в грудном молоке и выработки мелатонина у новорожденных вносят существенный вклад в организацию и консолидацию их ночного сна.

Детям старше 4–6 месяцев в алгоритме распорядка отхода ко сну при кормлении на ночь возможно использование продуктов прикорма, например кашек, обеспечивающих чувство сытости. Для комфортного пищеварения на ночь целесообразно выбирать продукты, содержащие функциональные компоненты, пищевые волокна, пребиотики.

Если ребенок старше 6 месяцев, количество молока, даваемого ночью, и продолжительность кормлений должны быть уменьшены, а сами кормления постепенно полностью прекращены. Для детей, находящихся на искусственном вскармливании, можно разбавлять смесь в бутылочке водой. Начните с замены четверти обычного количества смеси водой и увеличивайте разбавление в течение нескольких ночей, пока в бутылке не останется ничего, кроме воды. На этом этапе младенцы обычно теряют интерес и перестают просыпаться для ночного кормления. Процесс отучения занимает в среднем 2 недели.

Важно! Для детей, находящихся на искусственном вскармливании, бутылочку не следует использовать в качестве пустышки, так как такой прием может привести к перекармливанию и появлению раннего кариеса.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Здоровье ребенка поддерживается включением в распорядок дня гигиенических мероприятий, таких как купание, чистка зубов. Регулярная гигиена полости рта с раннего возраста имеет решающее значение для поддержания здоровья ребенка, предохраняет от раннего кариеса. Уход за полостью рта — одна из наиболее распространенных неудовлетворенных потребностей среди младенцев и детей ясельного возраста. Включение купания и чистки зубов в постоянный распорядок дня перед сном может способствовать раннему обучению правильному уходу за собой и привычкам, связанным со здоровьем, которые важны для последующего качества жизни ребенка.



ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ МАССАЖ

Есть доказательства, что общеукрепляющий массаж ребенка может снижать уровень кортизола и повышать уровень серотонина и дофамина. Таким образом, предполагается, что массаж уменьшает стресс и способствует хорошему настроению малыша.



КОЛЫБЕЛЬНЫЕ ПЕСНИ

Пение колыбельных песен детям может уменьшить возбуждение и увеличить расслабление, тем самым способствуя засыпанию малыша. Колыбельные способствуют развитию речи, грамотности и когнитивных способностей ребенка, а также укреплению привязанности между ним и родителями, улучшению качества сна.



ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Чтение вслух или чтение вместе с детьми связано с развитием речи, грамотностью и положительными когнитивными результатами. Чтение как часть рутинных действий перед сном может способствовать привязанности родителей и ребенка, развитию его позитивной эмоциональности и хорошему поведению.



ОСВЕЩЕННОСТЬ В КОМНАТЕ

Регулируйте уровень освещенности в спальне вашего малыша. Перед ночным сном уменьшите или выключите верхний свет, задерните шторы, закройте жалюзи. Если ребенок боится оставаться один в темноте, включите ночник. Утром при пробуждении включите яркое освещение, так как темнота по утрам может затруднить пробуждение. Помните, что время пробуждения, как и время отхода ко сну, очень важно, поскольку первоначально формирует, а затем регулирует циркадные ритмы. Как только режим дня вашего ребенка будет сформирован, придерживайтесь одного времени пробуждения и не меняйте его даже по выходным.



ТЕЛЕВИЗОР

При включенном телевизоре яркие, быстро сменяющиеся изображения и резкие звуки могут чрезмерно стимулировать все еще развивающуюся нервную систему вашего ребенка и мешать процессу засыпания. Кроме того, лучше избегать просмотра телевизионных программ по крайней мере до 2-летнего возраста, вместо этого лучше читать книги и рассказывать сказки.



СОЗДАНИЕ АССОЦИИАЦИИ СО СНОМ

Очень важный прием — укладывание ребенка в кроватку сонного, но еще бодрствующего. Мать или отец проверяют, все ли в порядке, укладывают сонного ребенка, поглаживают его. Если требуется (ребенок хнычет), проверяют его с интервалом от 5 до 10 минут без взятия на руки. При таком методе детская кроватка ассоциируется с приятным ощущением засыпания. В результате вырабатываются хорошие привычки ко сну уже в первые месяцы жизни. Родители чувствуют себя комфортно, зная, что их ребенок не испытывает серьезных проблем при засыпании. Малыша следует укладывать спать в темной, тихой комнате с комфортной температурой воздуха.



ТРУДНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ СО СНОМ В 6–15 МЕСЯЦЕВ ЖИЗНИ

В возрасте от 6 до 10 месяцев дети обычно пытаются садиться и вставать в своей кроватке. Они утомляются вследствие интенсивных физических упражнений, необходимых для овладения двигательными навыками, такими как переворачивание, подтягивание, ползание. Эта двигательная активность днем позволяет им дольше спать по ночам.

Но помните, что нет двух совершенно одинаковых детей, особенно когда дело доходит до установления графика сна/бодрствования. Некоторые спят от 5 до 7 часов ночью в возрасте 6 недель, другие достигают этого рубежа только через 6 месяцев.



ТРУДНОСТИ ЗАСЫПАНИЯ, ПРОБУЖДЕНИЕ ПО НОЧАМ С 5–6 МЕСЯЦЕВ ЖИЗНИ

В возрасте 5–6 месяцев ребенок может начать испытывать тревогу разлуки — это нормальная стадия развития, когда малыш боится потерять свою маму и начинает опасаться незнакомых лиц. Когда ваш ребенок плачет, дайте ему несколько минут, чтобы он успокоился самостоятельно. Если плач продолжается, подойдите, чтобы убедиться, что все в порядке, погладьте и успокойте, однако старайтесь не поднимать, не брать на руки и снова выходите из комнаты, как только он успокоится, но все еще бодрствует. В дневное время играйте во множество вариаций игры в прятки, чтобы помочь вашему малышу предвидеть ваше возвращение.

Когда вашему ребенку исполнится 6 месяцев, вы можете ожидать, что он будет спать от 13 до 15 часов в сутки, причем 60–70% этого времени приходится на ночной сон. В этом возрасте дети бодр и активны во время дневных игр и обычно хорошо спят в перерывах между периодами интенсивной физической и эмоциональной активности.

В возрасте 8–15 месяцев дети обычно привязываются к некоторым знакомым предметам, которые их успокаивают, дают чувство защищенности. Это могут быть игрушки, приятное на ощупь одеяло, которые помогают чувствовать себя как дома в незнакомом месте, успокаивают, когда малыш вдали от вас или расстроен, и помогают ему расслабиться перед сном. Поэтому можно включить в ритуал перед сном небольшой по размеру любимый предмет и позволить держать его в кроватке. Можно предложить соску-пустышку во время сна и перед сном в течение первых 6 месяцев и отучить от нее к 1 году жизни.

Важно! Соску-пустышку не следует использовать ребенку, находящемуся на грудном вскармливании, до тех пор, пока грудное вскармливание не установилось, обычно это происходит в возрасте 3–4 недель.



ТРУДНОСТИ ЗАСЫПАНИЯ, ЧАСТЫЕ НОЧНЫЕ ПРОБУЖДЕНИЯ ПРИ БОЛЕЗНИ

Начиная с первых месяцев жизни, некоторые факторы способны мешать сну. Ребенок может плохо спать из-за болезни: лихорадки, боли в ушах, расстройства желудка (например, течения гастроэнтерита). Беспокойный сон нередко сопровождается частыми срыгиваниями, болью в животе, которые могут быть вызваны аллергией на белок коровьего молока, раздражением пищевода при гастроэзофагеальном рефлюксе. В этих случаях необходимы консультация педиатра и выполнение его рекомендаций. Болезнь, как правило, оказывает длительное влияние на сон, ребенок привыкает к повышенному вниманию родителей и требует его и после выздоровления. Поэтому вашему малышу может потребоваться помощь, чтобы заново научиться успокаиваться самостоятельно и снова спокойно засыпать.



ТРУДНЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ

Правильная стратегия управления трудным поведением помогает родителям и детям преодолевать его сложные формы.

Примените нижеперечисленные действия.

1. Будьте спокойны и уравновешенны, когда общаетесь со своим ребенком. Сделайте усилие, чтобы не отвечать излишне эмоционально, что обычно не приводит к положительному результату.
2. Старайтесь не принимать поведение вашего ребенка близко к сердцу. Многие из качеств, которые вас расстраивают, являются врожденными, непреднамеренными.
3. Расставьте приоритеты по насущным проблемам. Решайте проблемы в настоящем моменте и по мере их поступления.
4. Объективно оцените собственные темперамент и поведение и попытайтесь поставить себя на место своего ребенка.
5. Важно предвидеть ситуации, при которых может возникнуть конфликт, и попытаться предотвратить их.

Используйте любую возможность, чтобы похвалить ребенка за задания, которые он выполняет правильно, и подкрепить поведение, которое вам нравится.

✓ БОЛЬ И ДИСКОМФОРТ ПРИ ПРОРЕЗЫВАНИИ ЗУБОВ

Прорезывание зубов может начаться уже в 3–4 месяца жизни и проявляться припухлостью десен, зудом, который часто усиливается ночью, и, как следствие, беспокойством, трудностями засыпания, ночными пробуждениями. Ребенку могут помочь специальные твердые предметы для жевания — кольца для прорезывания зубов. При прорезывании зубов иногда немного повышается температура тела. Педиатр может назначить небольшую дозу противовоспалительного средства.

Если ваш ребенок, у которого режутся зубки, раздражителен, постарайтесь уменьшить дискомфорт, зуд, но придерживайтесь своего обычного распорядка перед сном.

✓ БЕСПОКОЙСТВО ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ С РОДИТЕЛЕМ

Приблизительно в возрасте 6–7 месяцев ребенок может начать беспокоиться, несколько раз за ночь просыпаться и плакать, если родитель покинул его. Это способно стать причиной нарушения сна на протяжении многих ночей, в течение нескольких месяцев. Ребенок может пытаться вылезти из кроватки и умолять спать вместе с родителем. Он не капризничает и не манипулирует, это нормальная стадия эмоционального развития. Для того чтобы справиться с проблемой, необходимо с любовью использовать обучение новым ассоциациям сна.

Например, чтобы справиться с тревогой разлуки, стоит предпринять несколько следующих шагов, которые вам помогут:

- независимо от возраста ребенка необходимо дать знать ему, что вы его на какое-то время покинете. Скажите: «Я сейчас вернусь»;
- играйте в прятки — это поможет вашему малышу понять, что мама и папа уходят и возвращаются;
- совершите отвлекающий маневр, чтобы переключить внимание ребенка в момент, когда вы уходите, например, с помощью другого члена семьи или приходящей няни.

✓ ТЕМПЕРАМЕНТ

Темперамент может значительно различаться у детей и их родителей. Большая разница между темпераментом ребенка и родителя (например, возбудимый ребенок и строгий пунктуальный родитель или застенчивый ребенок и громогласный родитель-экстраверт) может затруднить установление распорядка дня.

Для организации спокойного засыпания, сна без пробуждений для очень чувствительных детей могут потребоваться дополнительное терпение, более длительное время и изменение стиля воспитания либо консультация педиатра, семейного психолога.

Некоторые распространенные привычки родителей, потенциально имеющие негативные последствия

- Позволять ребенку засыпать во время кормления. Разрешение ребенку засыпать с бутылочкой грудного молока, молочной смеси или сока может вызвать у него кариес, который сильно влияет не только на молочные, но и на постоянные зубы.
- Укачивать ребенка, пока он не заснет. Укачивание нередко используется для успокоения ребенка и может быть полезным, если вы положили все еще бодрствующего малыша в кроватку. Если же младенца регулярно укачивать перед сном до засыпания, у него появляется зависимость от укачивания.

Помните! Сначала вы укачиваете, потому что ваш ребенок капризный, потом ваш ребенок становится капризным, если вы его не укачиваете.

- Позволять ребенку засыпать в постели родителей. Привычка засыпать вместе, в общей постели, может привести к повышению риска СВДС, удушения. Родители могут навалиться на младенца во время сна, а малыш — запутаться в простыни или одеяле либо упасть с кровати или застрять между матрасом и стеной.

Кроме того, эти привычки препятствуют развитию у ребенка уверенности в себе и мешают ему и родителям хорошо выспаться ночью.

Использование вышеперечисленных рекомендаций поможет вашему малышу приобрести хорошие привычки здорового сна, а вам — создать ему правильный распорядок отхода ко сну, избежать некоторых ошибок и трудностей и в конечном итоге сохранить и приумножить здоровье ребенка, способствовать его психоэмоциональному и познавательному развитию, укрепить детско-родительские и семейные взаимоотношения.