Советы детского психолога

Во сколько оптимально укладывать ребенка на сон?

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте обратимся к нормам ночного сна.

Ребенку в возрасте от 3-4х месяцев и до 4-5 лет(в среднем) требуется 11-12 часов ночного сна. Этого кол-ва достаточно, чтобы нервная система ребенка восстановилась и стала готовой к новому дню. Из этого следует, что если Вы укладываете ребенка старше 4-х месяцев в 22 вечера, то ему следует проснуться в 9-10 утра. Но зачастую складывается другая картина. Ребенок просыпается в 6-7 утра вне зависимости от времени ухода в ночь, и тут два варианта: или начинается день ребенка. Нередко вяло и с капризами ... или мама продлевает сон грудью. Потому что сама не выспалась и считает, что «еще рано».

В чем заключается проблема?

Дети при раннем укладывании крепче и дольше спят, у них сокращаются ночные пробуждения из-за устранения фактора переутомления

В 19-20 вечера вырабатывается гормон роста - ребенок буквально растет во сне!

Засыпая в 22-23,а то и позже, ребенок не только не получает свою долю глубокого сна, но и может проснуться рано утром из-за полученного переутомления.

Хронический недосып первого года жизни ребенка не только может привести к хроническим заболеваниям, но и обострить те особенности нервной системы, которые у него есть.

Стоит отметить, что раннее укладывание работает только при тонкой настройке режима дня, распределения дневных снов!

Волшебных таблеток нет, это упорный труд!

То есть та мама, которая начала просто укладывать в 7-8 вечера, скорее всего не получит должного эффекта. Для качественного ночного сна требуется соблюдать целую систему сна и режима дня конкретно на возраст малыша. В 6 месяцев один график, в 9 -уже другой!

Подготовила педагог-психолог:
Максимова О.В.

МИНУСЫ ПОЗДНЕГО УКЛАДЫВАНИЯ

Son12.ru

1. Переутомившись, у ребенка вырабатывается гормон стресса и самостоятельно засыпание априори невозможно. Отсюда и возникают битвы перед сном, когда родители часами не могут угомонить и успокоить ребенка.

2. Частые ночные пробуждения. К сожалению, недополучив свой сон с 19-20 вечера, ребенок переутомляется и просыпается каждые 1-2 часа ночью. При умеренном переутомлении каждые 3 часа.

3. У родителей нет возможности перевести дух, заняться своими делами. Они уставшие и раздраженные и от собственного недосыпа



ТАК ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

- Постепенно переходите на ранее укладывание.
- Отодвигайте на пораньше уход в сон каждые 3 дня по 15-30 минут.
- Ведите дневник, анализируя, во сколько укладывание происходит проще всего.



УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ДЕТИ ПРИ РАННЕМ УКЛАДЫВАНИИ КРЕПЧЕ И ДОЛЬШЕ СПЯТ, У НИХ СОКРАЩАЮТСЯ НОЧНЫЕ ПРОБУЖДЕНИЯ ИЗ-ЗА УСТРАНЕНИЯ ФАКТОРА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ