

Сон ребенка



Сон является важной частью жизни вашего ребенка: отдых обязателен. Отдохнувший ребенок менее раздражителен, что благоприятно сказывается на семейном равновесии.

У каждого ребенка есть свой особый ритм и потребность во сне, которые важно учитывать для поддержания хорошего роста и гармоничного развития.



Советы для укладывания на сон вашего ребенка

Вы можете заметить признаки усталости, такие как:

- Часто зевает.
- Трет себе глаза.
- У него смыкаются веки.
- Интенсивно сосет пустышку или палец.
- Более раздражителен и плаксив.
- Обнимает свое одеяло/игрушку...

При приближении времени засыпания

Замедлите темп деятельности.

Введите не слишком долгий ритуал для укладывания на сон, например:

- Приласкайте ребенка.
- Пожелайте спокойной ночи.
- Спойте колыбельную.
- Расскажите историю.
- Выключите свет.
- Примерно к 6 месяцам, когда малыш привязывается к какой-нибудь вещи, вы можете использовать ее (одеяло, игрушку и т.д.) для отхода ко сну.

При необходимости:

- Поставьте рядом и заведите музыкальную шкатулку.
- Установите ночник с приглушенным светом.



Отвечайте на потребности малыша в первые 4 месяца независимо от его ритма!

После 4-х месяцев: введите ритуал для укладывания на сон, научите малыша засыпать самостоятельно.

Он будет учиться постепенно успокаиваться и снова засыпать.

Вы также можете сесть рядом с ним и успокоить.

Быстрому засыпанию и улучшению сна способствуют : регулярный ритм между приемами пищи и дневным сном, а также укладывание на сон в одно и то же время.

Ваш ребенок может иногда плакать (особенно в конце дня). Для него это способ самовыражения.



Примерная продолжительность сна

От 0 до 3 месяцев

Малыш спит 14-17 часов в сутки.

от 4 до 11 месяцев

Младенец спит 12-15 часов в сутки, включая дневной сон.

От 1 до 2 лет

Ребенок спит 11-14 часов в сутки.

От 3 до 4 лет

Ребенок спит 10-13 часов в сутки.

Желательно, чтобы ребенок спал в своей кроватке. Он может спать в комнате родителей первые несколько месяцев.



- Это нормально, что сон вашего ребенка беспокойный или тревожный с частыми пробуждениями по ночам в течение первых нескольких месяцев.
- Если у вас есть вопросы, касающиеся сна вашего ребенка, обратитесь к акушерке, медсестре для детей младшего возраста или педиатру.
- Не рекомендуется приучать его к засыпанию с бутылочкой. Это может привести к появлению кариеса.
- Лицо должно быть хорошо открыто. Снимите шнуры для пустышки, цепочки, янтарные ожерелья.
- Больше информации по укладыванию ребенка на сон в разделе «Профилактика синдрома внезапной смерти младенца».
- Снотворные препараты не подходят младенцам. Опасно их давать без назначения врача.



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

