

Консультация на тему:

«Ответы на вопросы о детском сне»

Вы спрашиваете – Мы отвечаем!

Нормально ли, что ребёнок просыпается ночью?

На самом деле, не только дети просыпаются ночью, ночью просыпаются и взрослые. Просто не всегда осознают это и быстро засыпают обратно. Но иногда не могут заснуть и тогда ночное пробуждение становится заметным и неприятным. Эти пробуждения связаны с короткими и длинными фазами сна, данные циклы сменяют друг друга в течении всего сна несколько раз за ночь. Чем младше ребенок, тем чаще смена фазы и в конце каждой фазы спящий может пробудиться.

Получается, что пробуждение ночью – это нормально. Но что же делать, если ребёнок просыпается и не планирует засыпать?

Здесь нужно для себя отметить в каком состоянии проснулся ребёнок: плачет, что-то его беспокоит или проснулся и готов действовать (он выспался). Давайте постараемся разобраться с каждым аспектом отдельно.

Что делать если ребёнок просыпается ночью и плачет?

Плач ребёнка говорит о том, что его что-то беспокоит и нам нужно понять что. Давайте попробуем рассмотреть несколько вариантов того, на что стоит обратить внимание:

1. Необходимо свериться с рекомендуемым температурным режимом и влажностью воздуха в помещении. Здесь нужно постараться подобрать комфортную для малыша среду, чтобы воздух был приятный, свежий, чтобы ребёнку не было холодно или жарко, чтобы влажность была достаточной и воздух не сушил слизистую носа;
2. Есть вероятность, что ребёнку необходимо удовлетворить свои потребности, например, попить воды, очистить носик, сходить в туалет (даже в подгузнике, иногда, малыши не могут сделать свои дела, пока не проснутся, а как сделают, засыпают обратно);
3. Приснилось что-то страшное? Тут, только мамины объятия и принятие чувств ребенка успокоит, можно сказать малышу: «Тебе страшно? Ты напугался? Мама тут! Мама тебя обнимет и успокоит»;
4. Если случилась истерика. Уговаривать, ругать и требовать успокоится – бесполезно. Это состояние необходимо переждать, просто побыв рядом. После того, как истерика (аффект) завершился, можно предложить ребёнку попить или «пообниматься».

Если какой-то из вышеперечисленных вариантов для Вас подходит, то решить задачу спокойного сна несложно. Но чаще всего, увидеть проблему не так просто, нужно наблюдать, сопоставлять и даже вести записи, чтобы увидеть картину в целом.

А что делать если малыш проснулся раньше 6 утра и будто выспался и спать не собирается?

У маленьких детей еще нет понятия «времени сна». Взрослые имеют опыт недосыпания и знают, что если проснуться в 3 часа ночи, то в течение дня тебя будет сопровождать крайне неприятное состояние сонливости. У малышек этого опыта еще нет. Он проснулся и хочет играть. В этом случае у каждой мамы есть свои инструменты для того, чтобы постараться уложить малыша. Тут всё индивидуально.

Но несколько рекомендаций всё же есть:

1. Рекомендуется вести дневник. Так Вы сможете увидеть в каких случаях пробуждение ребенка более вероятно. Дневник заполняйте в течении всего дня, отмечая, что малыш кушал (и в какое время), когда пошли на прогулку (и сколько времени гуляли), в какое время ребенок уснул (и сколько спал), смотрел ли мультики (сколько по времени и какие) и т.д. И конечно же отмечать в какое время проснулся и смог ли заснуть. На ведение дневника может потребоваться 2 недели или даже месяц, но в конце этого месяца Вы увидите реальную картину: Первое – это то, какая же Вы всё-таки молодец, а Второе - что может влиять на пробуждения ребенка ночью. После проделанной работы обязательно похвалите себя, не каждый способен на ведение такого подробного дневника.
2. Вторая рекомендация - это создать ритуал сна, добавив элементы, которые Вы сможете использовать ночью, когда малыш проснулся. Что такое ритуал? Это определенная последовательность действий, которую Вы используете, когда укладываете малыша спать. Например: стакан молока и с печеньем, купание, умывание и чистка зубов, чтение книжки, когда малыш лежит в кровати. Тут описан прекрасный ритуал сна, но, к сожалению, в нём нет элементов, которые можно было бы использовать ночью. Поэтому рекомендуется добавить в ритуал очень тусклый ночник с желтым светом, тихую успокаивающую мелодию, мягкую игрушку (сам по себе плюш действует на ребёнка успокаивающе), которую малыш мог бы обнимать перед сном или укладывать рядом на подушку. Обязательное условие, что эти элементы необходимо использовать перед ночным засыпанием, чтобы у малыша появилась связка «желание спать-ритуал», на формирование этой связки потребуется время, но когда она появится, то такой ритуал будет настраивать малыша на сон, вызывая сонливость. И тогда этот ритуал можно будет использовать ночью. Ритуал – это тоже не просто, поэтому не забываем себя хвалить!

Конечно же в этих вопросах всё зависит от Ваших приоритетов. Тут представлены не самые простые способы помощи в вопросах сна ребёнка. Поэтому, если Вы понимаете, что для Вас проще дополнить бесценные минуты сна в течении дня, пока спит Ваш малыш, то выбирайте, то, что сэкономит Ваши силы и время.

Надеемся, что данные рекомендации помогут Вам и Вашему малышу обрести крепкий здоровый сон. Если у Вас еще есть вопросы, то, пожалуйста, задавайте, на все вопросы постараемся ответить.