

## Какую роль играет сон в жизни ребенка?

Автор: Кукушечка  
25.11.2012 02:47

---



Сон очень важный не только для детей, но и для взрослых. Во время сна мы набираемся энергии для нового рабочего дня. И это нужно не только для отдыха. Мы обрабатываем накопившуюся информацию во время сна, мы мечтаем и восстанавливаем воспоминания. Если мы не высыпаемся, то чувствуем себя раздражительными и обессиленными. И только после хорошего сна мы можем почувствовать себя отдохнувшим и полным энергии. И не удивительно, что для родителей так важно то, чтобы их ребенок высыпался. Ведь это, так или иначе, влияет на деятельность всей семьи.

Сколько же нужно ребенку часов для сна? Ночью в организме ребенка вырабатывается больше гормонов, которые стимулируют рост. Также сон очень важен для развития малыша. Новорожденные дети спят около 16 часов, но просыпаются через каждые два-три часа для того, чтобы подкрепиться. С четырех месяцев дети спят более длительные периоды между кормлениями. Начиная с шести месяцев, малыши могут спать непрерывно по пять-шесть часов. Дети от двух до шести лет должны спать от 10 до 12 часов. Важно помнить, что каждого ребенка время сна индивидуально. Главное, чтобы он при этом высыпался и чувствовал себя здоровым и бодрым.

Если у вас вызывает беспокойство сон ребенка или у вас появилось ощущение, что что-то не так, поговорите об этом с участковым педиатром. Причин плохого сна может быть много: болит зуб или ухо, беспокоят колики или простуда, инфекции мочеполовой системы.

Для того, чтобы сон ребенка был хорошим, установите регулярное время «отбоя». Время засыпания должно быть спокойным и приятным. Обнимите ребенка. Почитайте ему сказку. Купите ребенку красивое постельное белье – с мишками, машинками, куклами и любимыми сказочными героями ему будет намного приятнее засыпать.

Не используйте кровать, как наказание. Старайтесь класть ребенка в постель до того, как он переутомился. Он должен хорошо себя чувствовать, когда засыпает и когда просыпается. И это нормально, если малыш медленно начинает успокаиваться в кровати, а не мгновенно засыпает крепким сном, что свидетельствует о большой усталости или позднем времени. Многим деткам помогает уснуть поглаживание или укачивание. Но с этим не нужно переусердствовать, иначе без укачивания он не сможет заснуть.

И ни в коем случае не приучайте детей спать в вашей постели. Такую привычку очень трудно будет изменить. Пускай он засыпает с вами. А потом переносите его в кроватку. Так быстрее привыкнет к своей постели.