

Сон ребенка: сколько часов в сутки должен спать ребенок?

Медицинская сестра

Во сне мы отдыхаем, а наше тело восстанавливает силы. Особенно это касается деток, ведь познавая окружающий их мир, они тратят большое количество энергии. Сон – источник энергии для ребенка, а от того на сколько он хорош, зависит и его психическое здоровье.

Полноценный сон должен стать для ребенка одной из полезных привычек, которую родители с раннего детства обязаны ему привить. Кроме того, перед сном малыша нужно научить соблюдать определенные правила, которые также способствуют хорошему и здоровому сну.

Данная статья не является панацеей, а всего лишь руководством, которое просто служит ориентиром. Поэтому сколько должен спать ребенок зависит только от него. Если ребенок очень активный, то наверняка он не нуждается в длительном сне. И наоборот, ребенок может быть спокойным и спать довольно долго. Это нормально при условии, что он хорошо кушает, нормально набирает вес и прекрасно себя чувствует.

Сон новорожденного

Как правило, дети до 3 месяцев спят по 16-19 часов в сутки, но при этом они часто просыпаются чтобы поесть, примерно, каждые 2-3 часа. Чаще всего они сами просыпаются, так как их будит чувство голода. В основном такие малыши не спят дольше 4-5 часов подряд.

Есть младенцы, которые спят, примерно, 8-9 часов подряд и это тоже хорошо, если при этом кроха не начал плохо набирать вес или вовсе теряет в весе. Таких деток каждые 2-3 часа следует будить, чтобы покормить. Как правильно поступать в подобных ситуациях, вам подробно расскажет ваш педиатр или медсестра.

Сон 3-месячного младенца

Спит такой малыш около 13-15 часов в день, 5-6 часов из них приходится на день, остальные – на ночь. Но ребенок может еще два просыпаться по ночам. Этому есть несколько причин:

- его просто что-то встревожило, в таком случае не торопитесь вынимать его из кроватки, вероятно он вновь заснет;
- он мог сбросить с себя одеялко, вы можете снова накрыть его и погладить, чтобы дать понять ему, что вы рядом – в любом случае не

торопитесь что-нибудь предпринимать, дайте малышу несколько минут успокоиться;

- если вам нужно его покормить или переодеть, то сделайте это быстрее и как можно тише, при этом не включая яркий свет, также старайтесь не разговаривать с ним и не играйте – это поможет вам приучить его к тому, что ночью не происходит ничего интересного и надо просто спать;
- часто дети путают день и ночь и в таком случае также актуален предыдущий пункт.

Сон малышей от 6 до 12 месяцев

Как правило такие детки спят 12-14 часов в сутки. И если малыш просыпается ночью, то вы уже наверняка можете различать причину плача: то ли он голоден, то ли его что-то беспокоит. Чтобы его успокоить вы можете слегка погладить его или тихонько заговорить с ним, как только он убедится что вы рядом, но успокоится и уснет. В таком возрасте у малыша наверняка уже есть любимая мягкая игрушка, подушечка или даже любимое одеяло, одним словом то, к чему можно прижаться ночью. Такие вещи помогают малышу чувствовать себя спокойно.

Сон ребенка от 1 до 3 лет

Спят дети в таком возрасте 10-12 часов в сутки. Но для таких деток уже нужно заводить некий распорядок занятий перед сном и будет хорошо, если они будут одинаковыми изо дня в день. Это помогает детка понять, когда наступает время сна, а значит пока успокаиваться и прекращать игры и веселье.

Подготовка ко сну

Как мы уже говорили, перед тем как лечь спать, ребенку лучше всего делать одни и те же действия каждый день, желательно в том же порядке. Начинать нужно примерно за час до сна, но если есть возможность, можно и раньше. Каждое из действий занимает в среднем 10-15 минут:

- для начала нужно утихомирить малыша, например, поиграв с ним вместе в какую-нибудь спокойную игру, при этом на фоне может играть спокойная музыка;
- затем помогите ребенку почистить зубы, сходить в туалет и одеть пижамку;
- дальше вы можете почитать, ну, или рассказать ему сказку, также дети очень любят когда им поют колыбельные;

- накройте его одеялком, рядом положите его мягкую игрушку или другую его любимую вещь, которая поможет его чувствовать себя уютно и спокойно, главное чтобы она бы не твердой и не давила малышу во время сна.

Сон детей от 3 до 5 лет

В таком возрасте дети также спят 10-12 часов, но в основном ночью. Если ребенок посещает садик, то там они спят еще 2 часа днем. Каждодневные процедуры подготовки ко сну в таком возрасте для ребенка уже должны стать привычными, но в этот возрастной период дети часто страдают ночными кошмарами. Чтобы их максимально избежать, ни в коем случае нельзя его пугать “бабой ягой” или чем-то подобным, также не рекомендуется вечером смотреть мультфильмы с участием плохих героев, пусть даже эти мультики с хорошим концом.

В случае, если ваш малыш проснулся от приснившегося кошмара, зайдите к нему в комнату, погладьте по спине, тихонько успокойте его, но спрашивать о том, что ему приснилось не стоит, так как чаще всего дети в таком состоянии не просыпаются полностью. И на утро он, скорее всего, уже не вспомнит о своем кошмаре.

Побеждает здравый смысл

Вам может показаться, что ваш ребенок мало спит для своего возраста. Тогда вам просто нужно оценить его самочувствие, выглядит ли он отдохнувшим, нормально ли он питается и развивается. Если да – вам не о чем беспокоиться, значит вашему ребенку хватает этого времени, чтобы выспаться. В любом случае, если вы озадачены тем, как спит ваше чадо, подойдите к вашему педиатру и проконсультируйтесь у него.

Ребенок просыпается с плачем

Просто так малыш плакать не будет, значит это признак того, что его что-то беспокоит. В таких случаях ребенку необходимо постоянно знать, что родителя рядом. Хорошо, когда малыш спит в комнате с родителями, вы сразу же сможете отреагировать на плач, но даже если он спит в другой комнате, не игнорируйте его плач. Посидите с ним пока он снова не заснет, погладьте по спине, тихо успокойте его. Может так случиться, что вам придется делать это несколько раз за ночь, поэтому наберитесь терпения, ведь здоровье малыша важнее всего.

Плач также может означать, что у малыша что-то болит или у него жар, поэтому всегда проверяйте не горячий ли он.