

Бюджетное учреждение  
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
города Омска

**Единая служба**



поддержки семей, имеющих детей  
города Омска

**Альманах**  
**«ТЕРРИТОРИЯ УСПЕШНОГО РОДИТЕЛЬСТВА»**  
(методические рекомендации)

**ВЫПУСК 29**

**Детский сон**



У младенцев столь продолжительный сон, потому что он очень важен для их правильного развития, способствует созреванию головного мозга. Гормон роста также вырабатывается именно во время спокойного сна. Еще в утробе матери, вплоть до последних недель беременности, малыш большую часть времени спит. Некоторые исследователи считают, что, начиная с 7 месяца беременности, будущий ребенок начинает видеть сны. Ритм сна новорожденного мало чем отличается от ритма сна плода. Так, у малыша нет «ночи» в нашем понимании слова ("квазисутки" младенцев). Следуя своему еще «внутриутробному» ритму, в первые 3-4 месяца жизни он просыпается по нескольку раз за ночь. Лишь у некоторых младенцев период непрерывного ночного сна устанавливается с первых недель жизни (однако и в этом случае он не превышает 5-6 часов).

Усредненные нормы таковы, что на первом месяце жизни ребенок обычно спит от 17 до 20 часов в сутки. На втором месяце появляются более продолжительные периоды ночного сна, которые достигают 5-6 часов. До 6 месяцев кроха спит 16 часов в сутки. С 6 до 12 месяцев - около 15 часов. С 1 до 1,5 лет малыш спит 12-13 часов ночью и 2 раза днем. После 1,5 года до 5-6 лет малыш спит днем 1 раз, а продолжительность ночного сна постепенно сокращается до 10 часов. К 5-6 годам некоторые дети отказываются от дневного сна, ночной же составляет 9-10 часов.

В отличие от взрослого человека, у которого за засыпанием следует состояние глубокого сна, сон младенца в этот период легок и поверхностен. По личику малыша «пробегают» улыбка, он строит гримасы, подергиваются его веки, ребенок слегка попискивает. Этот поверхностный сон может легко прерваться из-за малейшего шума или прикосновения. Поэтому, если вы, убаюкав кроху, хотите заняться своими делами, подождите, пока не увидите, что мышцы лица у малыша расслабились, кулачок, крепко державший вас за палец, разжался, и малыш глубоко заснул. Фаза глубокого медленного сна, начавшись через 20-30 минут после засыпания, длится не более часа. В глубоком сне кроха неподвижен, и его даже можно перенести, например, из машины в дом, и при этом он не проснется. Затем кроха вновь начинает ворочаться, немного приподнимается, веки его подрагивают, дыхание становится неровным, на лице появляются гримасы, мускулы в напряжении, - ребенок вновь переходит в стадию поверхностного «быстрого» сна и в это время может проснуться от малейшего раздражителя. У новорожденных продолжительность одного цикла в среднем 50 минут (а это значит, что поверхностным, то есть уязвимым, сон становится каждый час), а у взрослых людей, для сравнения, этот цикл составляет 90-120 минут. Еще одно отличие детского сна в том, что преобладают его поверхностные фазы. Позднее малыш научится погружаться в глубокий сон быстрее, минуя поверхностный.

Ночные потребности деток первых месяцев жизни бывают очень острыми, сами удовлетворять их они еще не в состоянии, и поэтому младенческий сон вдвое более чуток по сравнению со сном взрослого. Помимо защитной функции,

поверхностный сон полезен для развития головного мозга ребенка: сновидения дают его развивающемуся мозгу зрительные образы, аутостимуляция во время сна способствует умственному развитию.

Чтобы уложить кроху спать, расслабьтесь сами. Отложите на время заботы, отвлекитесь от тревожных мыслей. Смотрите на процесс укладывания малютки как на возможность передохнуть, расслабиться. В первые недели и даже месяцы после родов, а также в любое другое время, когда у мамы сильна усталость, ей надо стараться по возможности спать вместе с ребенком, в том числе и днем.

С самых первых недель вырабатывайте свои вечерние ритуалы. Главное - дать малышу почувствовать разницу между дневным и ночным сном. Старайтесь укладывать его спать в одно и то же время; чем старше ребенок, тем полезнее для него четко установленное время «отбоя» и «подъема». Постарайтесь, чтобы кровать ассоциировалась у крохи именно со сном; не превращайте ее в «игровую комнату» и не используйте в качестве манежа. Создайте обстановку: приглушите «большой» свет, выключите телевизор, даже говорить старайтесь потише, с соответствующими интонациями, словно нараспев. Долго, ритмично повторяющиеся слабые и умеренные раздражители (тиканье часов, тихий шум ветра, монотонная речь, негромкое однообразное пение) всегда действуют усыпляюще. Соблюдайте очередность вечерних процедур, скажем, массаж-купание-кормление; постепенно это станет для крохи своеобразным сигналом к засыпанию. Перед сном кормите кроху завернутым в одеяльце или положив его на большую плоскую подушку. Когда малыш уснет, переложите его в кровать вместе с этой подушкой, чтобы он не оказался после теплых маминых рук на холодной постели. Дождитесь, чтобы заснувший ребенок достиг стадии глубокого сна, и только потом перекладывайте его в кровать. Чаще всего младенцы засыпают «под грудью» или во время вечернего кормления из бутылочки. Если он уже поел, но не уснул, подержите его на руках, мягко покачивая и поглаживая. Так вы успокаиваете малыша, воздействуя на его вестибулярный аппарат и на нервную систему. Можете напевать спокойную песенку, переходя на монотонное баюканье. Лучше, если песенка будет всегда одна и та же. Очень эффективный метод «усыпления» - ритмичное сопение (имитация дыхания спящего). После того, как вы малыша поносите, покачаете, и он уснет у вас на руках, лягте с ним на кровать и обнимите, как в гнездышке, пока не удостоверитесь, что он крепко заснул. Второй способ: переложив малыша в кроватку, одну руку подержите на его животике или спинке (в зависимости от позы), а вторую - на головке. Можете ласково, медленно погладить его. Убирайте руки по одной, не резко. Выработав свои ритуалы засыпания, вы добьетесь того, что очень скоро малыш будет рефлекторно расслабляться и проваливаться в сон уже в середине «сценария». И не забывайте, что периодические сбои неизбежны. После эмоционально сложного дня бессонница бывает и у взрослых, что уж говорить о малыше.

Пеленание необходимо только тогда, когда кроха спит отдельно от матери.

Резкие произвольные «вскидывания» ручек и ножек - наследие внутриутробной жизни - не разбудят малыша, который спит в объятиях мамы. Поэкспериментируйте с различными способами пеленания, чтобы определить, что подходит вашему малышу.

Положение на животике способствует пищеварению, укрепляет мышцы спины и способствует правильному развитию тазобедренных суставов. В положении на спине дети, страдающие срыгиваниями и рвотой, лежа на спинке, могут захлебнуться, а при недоразвитой уздечке может западать язык. Предпочтительнее укладывать ребенка поочередно то на один, то на другой бочок. Кроме того, у детей есть любимые положения для сна, которые могут меняться с годами. Понаблюдайте, в какой позе ваш младенец засыпает лучше.

Что касается тишины, здесь особенно важно стремиться к золотой середине. Все 9 месяцев в чреве матери ребенка окружает не совсем беззвучная среда. Многие естественные для человеческого жилища звуки могут напоминать ребенку то, что он слышал до рождения.

Не создавайте суматохи по ночам. Не включайте свет, не делайте резких движений. Даже если малышу надо заменить подгузник, это единственный случай, когда стоит воспользоваться влажными салфетками, а не нести его в ярко освещенную ванную и подмывать под краном. Самый главный закон хорошего ночного сна - если ребенок проснулся, не будите его окончательно.

Будьте внимательны к малышу, когда он вступит в фазу поверхностного сна. Лишь методом проб и ошибок вы сможете разобраться, способен ли ваш кроха, повертевшись, успокоиться без посторонней помощи. Тому, кто не сумеет успокоиться сам, нужно повторить несколько элементов сонного ритуала. Но будьте очень осторожны, чтобы не спровоцировать полное пробуждение.

Выясните, какие физиологические причины могут нарушать сон малыша. Многие из них вы в силах устранить или смягчить их воздействие. Например, слишком сухой, жаркий воздух в комнате приводит к пересыханию слизистой носа, и малыш просыпается оттого, что образовавшиеся корочки мешают ему дышать.

Причины ночных пробуждений могут быть связаны и с развитием малыша, в частности, со значимыми, переломными периодами. Когда в возрасте от 12 до 18 месяцев ребенок становится более самостоятельным, то свобода, к которой он так стремится днем, вызывает страх одиночества, достигающий своего пика именно по ночам. Малыш просто хочет удостовериться, что все в порядке и мама по-прежнему рядом. Разумеется, следует успокоить его, а не сердиться.

Фазу быстрого подвижного сна у младенца иногда трудно отличить от пробуждения, поэтому утром, если малыш зашевелился, не спешите брать его на руки, тормошить, вообще лишний раз трогать. Или, наоборот, подкормите грудью. Вполне возможно, что за периодом активного сна последует еще один полноценный сонный цикл. За это время вы успеете принять душ, приготовить завтрак, управиться с другими утренними делами.

Если малыш и в будни, и в выходные просыпается очень рано, с вечера наглухо занавесьте окна плотными шторами, чтобы «продлить» ночь. Еще один секрет, который годится для деток с полугодовалого возраста: оставляйте в поле досягаемости малыша яркую коробку с любимыми игрушками, или, наоборот, с чем-то новеньким. Это могут быть самые простые предметы: пустой флакон из-под шампуня, жестяная или картонная коробочка из-под чая, яркая плотная обертка, наполовину сдувшийся воздушный шарик. Проснувшись и обнаружив сюрприз, малыш, скорее всего, некоторое время будет играть сам с собой.

Помимо постепенного формирования фаз сна у малыша устанавливаются индивидуальные биологические ритмы сна и бодрствования. В зависимости от того, когда он встает и становится наиболее активным, вы можете определить, «сова» он или «жаворонок». Трудности тоже у каждого свои. Одни дети легко засыпают, но плохо спят. Другие, напротив, засыпают с трудом, зато потом их не разбудишь. Обычно биоритмы передаются по наследству, но могут и не совпадать с родительскими. В этом случае вам придется запастись терпением.

Каждые родители определяют, брать ли ребенка в свою кровать, не столько на сознательном, сколько на интуитивном, чувственном уровне. Ведь это вопрос не просто физического нахождения малыша по ночам в отдельной кроватке или в родительской постели, но и самоощущения мамы, восприятия ею малыша, и отношений в паре, и в целом стиля жизни в семье.

Безусловно, и в первый год жизни, и даже в первые месяцы малыш является социальным существом. Но парадокс в том, что большая доля его реакций и восприятия вовсе не социальные, а рефлекторные. Каким будет для него этот большой мир, в который он только пришел, зависит полностью от больших людей, а в первую очередь, от мамы. Если вы признаете, что младенец - личность, то должны согласиться с тем, что у него есть свои потребности. Самая главная задача первого года жизни - научиться воспринимать мир надежным и безопасным, а людей заботливыми и нежными. Эмоциональные приобретения этого этапа жизни стираются из памяти, но навсегда остаются в каждом из нас, образуя фундамент будущих отношений с людьми. Не только в мире животных, но и в большинстве традиционных культур сон младенца в постели матери совершенно естественен - как продолжение девятимесячного вынашивания и неотъемлемая часть грудного вскармливания. Когда во время обратного перехода от поверхностной фазы к глубокой сон становится уязвимым, малыша легче успокоить, когда мама совсем рядом, когда он ощущает ее тепло и запах, слышит дыхание. Вернуть ребенка в глубокий сон можно, в течение нескольких минут покормив его грудью. Если кроха спит отдельно, то, проснувшись, он вначале все равно ищет маму (поворачивает головку, «чмокает» губками, ворочается) и лишь потом принимается плакать. Когда мама, наконец, услышит и подойдет, успокоить и утихомирить его уже непросто. Согласно теории привязанности, малышу необходима стадия «полного слияния» с мамой. Благодаря ему ребенок получит старт, и, когда придет время, сам начнет процесс

отделения. Совместный сон хорош и полезен до тех пор, пока он нужен ребенку. Нет четких сроков, когда появляется готовность к самостоятельному засыпанию, к “отдельному” сну всю ночь, к отказу от ночных кормлений. Но задача родителей - быть внимательными к малышу и его непрерывно меняющимся, взрослеющим потребностям. Скажем, если с рождения малыш засыпал у груди и всю ночь спал с мамой, месяцев в четыре–шесть можно попробовать переложить его в детскую кроватку со снятой стенкой и приставленной к родительской кровати (матрасы должны находиться на одном уровне, а щели отсутствовать). Если эксперимент окажется удачным, ближе к году можно переставить кроватку крохи в другой конец комнаты. Главное во всем этом - соблюдать последовательность.

Даже освоившийся в отдельной кроватке малыш может иногда проситься ночью или под утро в родительскую постель. Причиной бывает страх одиночества - неотъемлемый спутник взросления (обычно возрастает в возрасте 7-9 месяцев и ближе к 2 годам). Лучшее средство при этом - ласка и готовность принять малыша, в том числе в свою постель. Иногда мамы, с рождения укладывающие детей спать отдельно, обнаруживают, что подросшие дети начинают приходить к ним и настойчиво проситься спать рядом: то, что они спали отдельно, не означает, что они умеют справляться с ночными страхами.

Во время совместного сна, уже через 1–2 недели, ритмы мамы и малыша синхронизируются. Многие женщины утверждают, что они просыпаются автоматически, за несколько секунд до того, как проснется ребенок. Учтите, что качество отдыха зависит не от частоты пробуждений, а от того, в какой период сна вас будят. Значит, у мам, практикующих совместный сон, больше шансов отдохнуть и выспаться.

Для работающих мам совместный сон - это возможность воссоединиться с младенцем, компенсировать дневную разлуку, подарить крохе ощущение “мама рядом” и, наконец, поддерживать грудное вскармливание. В процессе ночных кормлений грудью у матери вырабатываются успокаивающие гормоны, способствующие восстановлению после напряженного рабочего дня.

Опасение “придавить” ребенка совершенно беспочвенно. Человек в среднем более 50 раз за ночь меняет положение тела, но при этом не падает с кровати. Благодаря материнской доминанте (очагу возбуждения в центральной нервной системе) вы никогда не причините своему малышу вреда.

Условиями отдельного сна являются: ровный жесткий матрас; отсутствие зазоров между стенками кроватки; расстояние между прутьями должно быть не больше 8 см, чтобы ребенок не просунул между ними голову; отсутствие мягких игрушек, пуховых одеял, подушек в кроватке; простыня должна быть хорошо закреплена; отсутствие веревочек и длинных ленточек, привязанных к боковинам кроватки; вблизи кроватки не должно быть включенных отопительных приборов.

Условия совместного сна: малыш должен лежать между матерью и стеной, а

не между родителями (у пап нет “доминанты”); нельзя брать ребенка в постель после употребления алкоголя, транквилизаторов, наркотических, сильнодействующих снотворных препаратов, после курения; не кладите ребенка на мягкие матрасы и раскладные диваны с неровной поверхностью, а также не берите к себе, если спите на водяном матрасе; не допускайте перегрева (в родительской постели малышу гораздо теплее, чем в отдельной кроватке, поэтому и одевать его надо легче); накрывайте малыша отдельным одеялом, а лучше оденьте его так, чтобы одеяла не понадобилось совсем (под одним одеялом с мамой у малыша повышается вероятность перегрева).