

Правила здорового сна у детей

Как для взрослых, так и для малышек сон – отличный способ переработать всю информацию, которую мозг получил за день. К сожалению, в современном мире недосыпают не только занятые карьерой родители, но и дети. По данным статистики, среди детей в настоящее время около 5 процентов недосыпающих по 1,5-2 часа в сутки, начиная с ясельного возраста.

Если малыш не высыпается

Последствия недосыпания у детей отличаются от того, что происходит у взрослых. Во-первых, сон участвует в процессе роста. Почти 80 процентов гормона роста у ребенка вырабатывается в первом цикле сна. Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития. Не менее важное отрицательное последствие недосыпа для детей – снижение способности адаптироваться к стрессовым ситуациям. Эти изменения носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна.

Как правильно организовать сон?

- с самого раннего возраста укладывайте малыша спать в одно и то же время.
- придумайте «ритуал» засыпания – умывание, чтение на ночь, и старайтесь никогда про него не забывать!
- за пару часов до сна исключите шумные игры, выключите компьютер, телевизор.
- в спальне ребенка не должно быть телевизора. Дети могут легко развить привычку засыпать с телевизором.
- в спальне малыша должно быть прохладно, темно и тихо, чтобы ничего не мешало спокойно уснуть. Перед сном комнату необходимо хорошо проветрить, достигнув температуры 22-23 градуса.
- следите за тем, чтобы ребенок ежедневно находился на свежем воздухе, был физически активным во время бодрствования, однако избегайте повышенных физических нагрузок непосредственно перед сном.
- избегайте употребления напитков содержащих кофеин и продуктов (включая шоколад!), особенно за 4 часа до отхода ко сну.
- избегайте употребления острой, жирной, сладкой пищи позже, чем за 4 часа отхода ко сну.



Давлятшина И.Р.
Врач-психиатр, педиатр ТПМПК
ГБОУ «Центр «Дар»