

unicef 
Детский Фонд ООН



Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь



unicef 
Детский Фонд ООН

Представительство Детского
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь
e-mail: unicef@tut.by

НАРУШЕНИЕ СНА У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Нарушения сна чрезвычайно распространены и доставляют большие трудности ухаживающим за ребенком взрослым.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ РАССТРОЙСТВА СНА:

- психотравмирующие факторы: конфликты в семье в вечерние часы, переживание ребенком резкого испуга, боязни остаться одному, страх одиночества (покинутости), нарушение эмоциональной привязанности между матерью и ребенком;
- наследственно обусловленные особенности темперамента детей, т.е. индивидуально сформированные закономерности процессов засыпания, пробуждения, глубины и длительности сна;
- возрастной фактор: чем меньше ребенок, тем чаще у него будут развиваться расстройства сна;
- хронические соматические заболевания;
- наличие в истории развития ребенка (анамнезе) патологии беременности и родов, т.е. перинатальное поражение центральной нервной системы.

ЧТО ЕЩЕ ВЛИЯЕТ НА СОН РЕБЕНКА?

Сосание

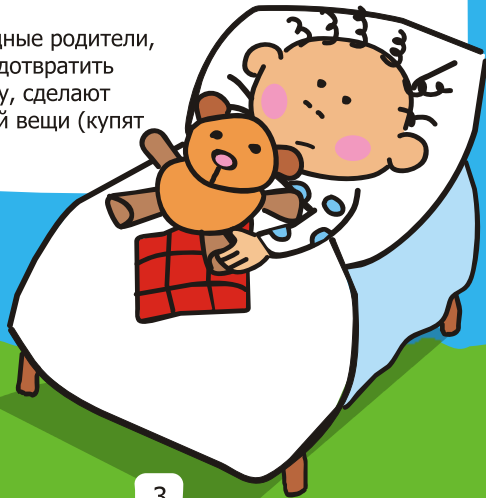
Вы и раньше замечали, что малыш сосет палец. Но сосание приобретает иное значение. Скажем, он позволит вам выйти из комнаты только при условии, что будет сосать палец. Как только вы уйдете, он начинает сосать палец еще энергичнее, чтобы не плакать. Он успокаивает себя сосанием: это возвращает ему ощущение комфорта, которое он испытывал в вашем присутствии.



Мягкие любимцы

Психологи называют их переходными, успокаивающими предметами. Это могут быть самые разные мягкие вещи, начиная от марлевой пеленки, старенького одеяльца и кончая мягкими игрушками. Это те вещи, с которыми безопасно и надежно, они «отвращают зло» и сулят мамينو возвращение. Малыш может просто держать своего любимца в руках, а может и общаться с ним самым неожиданным способом. Шарф, например, он может обмотать вокруг головки, свесить один конец на лицо и сосать через него палец. Такой любимец станет для малыша самым важным предметом, который нельзя забывать, уезжая за город, и который нельзя оставить дома, если вдруг малыша кладут в больницу.

Дальновидные родители, чтобы предотвратить катастрофу, сделают копию этой вещи (купают такую же).



Ритмичные движения

«Ритуалы» - это своего рода успокоительные привычки, которые появляются у малыша с вашей помощью. «Ритуал» состоит из действий в определенной последовательности. Если вы сами выработали ритуал отхода ко сну и если он пришелся вашему малышу по душе, он будет требовать ежевечернего его соблюдения до мельчайших подробностей.

Если, несмотря на все ваши усилия, ребенок не хочет укладываться в постель или начинает истошно кричать, выход здесь один: никогда не оставляйте его плакать одного, но и никогда не берите его на руки.

Время перед сном должно быть спокойным. Вечер – не то время, когда надо учить малыша дисциплине.



Внешние раздражители

Иногда причиной частых пробуждений вашего ребенка могут стать внешние раздражители, такие как: некоторые ночные звуки, уличное движение, низко летящий самолет, шаги по квартире, разговоры и т.п.

Не позволяйте гостям входить к спящему ребенку и не входите к нему сами, если вы не убеждены, что ему нужна ваша помощь. Оставляйте дверь к малышу приоткрытой с тем, чтобы вы могли время от времени заглядывать к нему для собственного успокоения.



Внутренние раздражители

Часто малыш плачет ночью, потому что его беспокоят ночные страхи. Но он быстро успокаивается, как только вы к нему подойдете.

Такое поведение типично для детей, которых боятся избаловать и поэтому не ласкают, не берут на руки. Криком, плачем, на который вы реагируете, ребенок компенсирует недостаток внимания к себе, «борется» за вашу любовь.

Если малыш ночью все-таки просыпается, плачет или зовет вас, нет смысла медлить – лучше подойти к нему сразу.

Создайте малышу минимальные удобства: выньте его из конверта, дайте что-нибудь попить. Ему намного приятнее просыпаться в освещенной комнате, с игрушками под рукой.

Если у вас есть старшие дети, то иногда они могут составить компанию малышу. Такие утренние игры – залог крепкой и постоянной любви в семье между детьми.

Ребенку нужно отдыхать утром и после обеда. Но если он не уснет, а примется играть, не расстраивайтесь. Он все равно отдыхает.

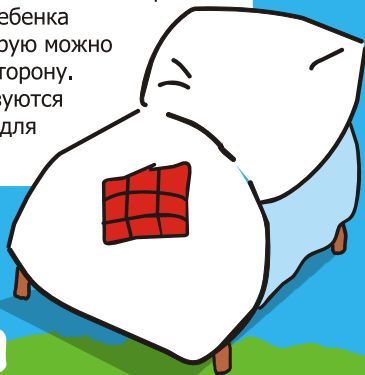


ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОГО РЕЖИМА СНА

1. Соблюдение определенной последовательности мероприятий при укладывании ребенка спать («ритуала» отхода ко сну). Ритуал отхода ко сну включает в себя: купание ребенка, чтение книги, выключение света при оставленном включенном ночнике, пение колыбельной песни, поглаживание ребенка по голове, рукам, туловищу («материнский массаж»).

2. Для новорожденного и ребенка первых месяцев жизни необходимо использование купания. Известно, что при монотонном движении младенец успокаивается и быстро засыпает. Для этих целей ребенка укладывают в люльку, которую можно раскачивать из стороны в сторону. Кровати на колесах используются для более старших детей и для укачивания непригодны.

7



3. Пение колыбельных песен. Успокаивающее действие оказывает ритм колыбельной, а также многообразие шипящих и свистящих звуков. Монотонная, ритмическая структура речи успокаивает малыша, помогает ему уснуть. Спокойная речь, нежность близкого человека успокаивают, вселяют в малыша чувство уверенности в том, что его любят и о нем заботятся. Сам текст песни влияет на развитие слуха, учит ребенка построению фраз, сочетанию слов.

Интонационно звуковой «рисунок» колыбельных – ласковая речь, особенно предпочитаемая малышами. Она создает спокойную, доверительную атмосферу общения, благотворно влияя как на ребенка, так и на маму.

8



Пойте ребенку перед сном колыбельные, развивайте его в легкой, доступной для понимания, форме.
Мы предлагаем вам ряд колыбельных, которые, надеемся, понравятся вам и вашему малышу.

КОЛЫБЕЛЬНЫЕ ПЕСНИ

Ой, баю-баю-баю,
Живет котик на краю.
Он не беден, не богат –
У него трое ребят.
У него трое ребят,
Все по лавочкам сидят,
Все по лавочкам сидят,
Кашку масляну едят.
Один – серый, другой – белый,
Третий Ванька-простак,
Не зовет отца никак!

Байки-побайки,
Прискакали зайки,
Стали люльку качать,
Сладку дрему навевать,
Стали в дудки играть,
Начал Миша засыпать.

Ай, люли-люли-люли,
Все давно уже уснули.
Один Ванечка не спит,
Он в окошечко глядит.
Под окошком петушок
Кукарекает – поет.
Ванечка на двор пойдет,
Петушка-то уберет.

Ой, качи-качи-качи,
В головах-то калачи,
В ручках прянички,
В ножках яблочки,
По бокам конфеточки –
Золотые веточки.

Бай-бай-бай-бай,
Ты, собаченька, не лай,
Петушок, не кричи
И Ванюшку не буди.
Мой Ванюша будет спать
И большой вырастать.
Он поспит подольше,
Вырастет побольше.

Ходит Сон у окон,
Ходит к Дреме на поклон.
Тыходи-ка, Дрема, в дом,
Напусти нам угомон.

Люлю-люлю-баиньки,
В огороде зайиньки.
Зайки травку едят,
Ване спать велят.
Люлю-люлю, люлю-бай,
Поскорее засыпай.
Уж я по воду пойду,
Заек чаем напою.

Ай, качь-качь-качь,
Спи-ка, Оленька, не плачь,
Ты-ка, Оленька, не плачь,
Я куплю тебе калач.
Спи-ка, Оля, не реви,
Я куплю тебе все три.

Ой, люли-люли-люли,
Прилетели журавли.
Как они улетели –
Все на них глядели,
Журавли курлыкали,
Киски все мурлыкали.

Качь-качь-качь-качь,
Привезет отец калач,
Оленьке – саечку,
Ване – балалаечку.
Стану люльку я качать,
В балалаечку играть,
Баю-баюшки-баю,
Баю дитятку мою.



Ой, люленьки-люленьки,
К нам летели гуленьки,
К нам они летели,
Мы на них глядели,
Летели, летели,
На березку сели.
А березка скрип-скрип,
А мой Вася спит-спит.

Ходит Сон по горе,
Носит Дрему в рукаве,
Всем детишкам продает,
Нашей Гале так дает.

4. Исключение повышенной активности ребенка перед сном, предпочтение тихих и спокойных занятий.

5. Установление режима сна, предусматривающего утреннее пробуждение в одно и то же время, включая выходные дни.



6. Разумное отношение к дневному сну. Длительный дневной сон не является обязательным для детей. После 8-месячного возраста многие дети вообще не нуждаются в дневном сне. В возрасте 3 месяцев и старше суточный сон ребенка составляет в среднем 14 часов. Желательно, чтобы основная часть этого времени приходилась на ночные часы. Если имеется длительный дневной сон, то, скорее всего, ночной сон будет укорачиваться, сопровождаясь многочисленными побуждениями.



7. Исключение ночных пробуждений. Большинство детей после 6-ти месячного возраста спят всю ночь. После полугода необходимо исключить ночное кормление грудью, из рожка, питье воды. Даже спящий ребенок способен обучаться привычным стереотипам поведения с одного-двух раз. Если мать во время пробуждения берет ребенка на руки или в собственную постель, такой младенец вряд ли в последующем будет спать всю ночью.

8. Не следует при пробуждении ребенка ночью подходить к его кровати и брать его на руки. Помните, что «укачать» младенца можно на расстоянии, используя ласковый голос, колыбельные песни.



9. Укладывание ребенка в кровать должно происходить в максимально возможных комфортных условиях с минимальным уровнем шума и света и при привычной температуре. Сон младенца при включенном телевизоре, радио и т.д. недопустим.

Психолог УЗ «ГКДПНД»
А.А. Ничкасова

