

# Ребенок плохо спит. Что делать?



Ребенок плохо спит.  
Что делать?



**Вопрос: Когда пора устанавливать режим сна и бодрствования, с какого месяца?**

Ответ: С самого рождения. Малыши во сне обрабатывают информацию, которую воспринимали во время бодрствования. Поэтому многие детки спят беспокойно: во время сна могут открывать глаза, хаотично двигать ручками — ножками, и, к сожалению, сами себя будить. Сейчас нет четкой позиции, настаивающей на обязательном пеленании ребенка, но иногда, когда ребенок плохо спит, это стоит делать, чтобы немного ограничить движения спящего малыша. Не нужно туго, просто чтобы он сам себе не мешал.

Важно, чтобы у младенца правильно сформировались рефлекс на засыпание. Вот он спит, потом открыл глазки, и, если каждый раз его в этот момент будут брать на руки, укачивать, кормить (причем не грудью, а смесями), ребенок постепенно привыкнет к такому явлению. Он будет ожидать увидеть маму при каждом пробуждении и начнет ее звать. Ребенок плохо спит – не отдыхает мама. Необходимость подходить к малышу каждый час в течение ночи привет к стрессу у обоих.

До 2-3 месяцев еще не поздно сформировать правильный рефлекс на засыпание. А еще лучше сразу делать все как нужно. Создать условия, чтоб сам себя не будил и мог уйти в сон самостоятельно.

Чем раньше вы начали ребенку формировать правильные рефлексы на засыпание, тем быстрее у него установится режим, и проблем со сном не возникнет.

**Вопрос: Сколько ребенок должен спать на первом году жизни?**

Ответ: Дети первых двух месяцев спят до 18 часов в сутки, где-то до 6 месяцев сон составляет 16 часов, потом по разным данным 14-15. К годiku ребенок где-то в среднем должен спать до 13 часов.

В первое время ребенок просыпается, чтобы получить очередную порцию кормления. После трехмесячного возраста и до 6-7 месяцев ребенок спит 2 раза в день, где-то ближе к десяти месяцам и старше он уже спит один раз в день.

**Вопрос: Ребенок перепутал день и ночь, как его переучить?**

Ответ: Только у здорового ребенка можно сформировать нормальный рефлекс на засыпание. Основными причинами, мешающими сну, являются нарушения работы ЖКТ (колики, метеоризм) и проблемы, связанные с рахитом. Нехватка витамина D — довольно распространенная проблема. Мы живем в такой зоне, где количество солнечных дней с сентября по май можно пересчитать по пальцам. Также ребенок плохо спит при наличии пищевой аллергии или атопического дерматита. Часто устранение проблем со здоровьем приводит к нормализации сна и режима.

Если малыш здоров, хорошо растет, развивается и нормально набирает вес, пытаемся сформировать рефлексы на засыпание. Если вы видите, что есть возможность оставить ребенка в кроватке, когда он открыл глазки, не трогайте его. Можно чуть-чуть подкачать. Пусть пытается засыпать сам. Если вы соблюдаете рекомендации по нормальному формированию рефлексов на засыпание, то когда ваш ребенок дорастет до возраста 5-6 месяцев, данная проблема уже не будет столь острой.

Ребенок плохо спит и когда начинают резаться зубки. К этому времени уже должен быть определенный вечерний режим. Малыша купают, кормят укладывают. Купать необходимо не перед самым сном и не в горячей воде, укладывать в одно время. Подобные ритуалы быстро и хорошо формируют рефлексы на засыпание.

**Вопрос: Ребенок 4 месяца каждый раз укладывается спать с капризами и плачем, что с этим делать?**

Ответ: Пересмотрите режим дня. Может быть, вам следует сдвинуть часы. Посмотрите, когда у вас ребенок становится более спокойным. Сразу после кормления или после прогулки? Обратите внимание на окружающую обстановку: какая температура в комнате, хватает ли свежего воздуха, какая влажность. Легко возбудимые дети лучше спят на свежем воздухе.

**Вопрос: Нам полтора года, ночью ребенок плохо спит, может просыпаться по разным поводам каждые 2 часа, но потом очень быстро засыпает, днем бодрый.**

Ответ: У малышей старше года нарушение сна во многом связаны с эмоциональным фоном мамы и общей ситуацией в семье. Нарушение сна в этом возрасте – первый признак перевозбуждении нервной системы. Если есть ночные страхи, проблемы с засыпанием и частые пробуждения ночью, не повредит консультация невролога.



**Вопрос: Ребенок плохо спит практически всегда. Сейчас ему 1 год. Просыпается иногда по 5 раз за ночь. Одно ночное грудное кормление. Два дневных сна с 12 до 13.30 и с 17 до 18.30, спать ложимся около 11, в 8 просыпаемся. Как быть?**

Ответ: В этом возрасте лучше, чтобы был один дневной сон. Постарайтесь постепенно сдвинуть по времени первый сон на час. Тогда уйдет второй сон, вечером малыш будет ложиться раньше и спать спокойнее. Но действуйте очень постепенно, дети плохо переносят радикальные действия.

**Вопрос: Надо ли будить ребенка (1-2 года) в определенное время, чтобы не нарушался режим дня?**

Ответ: Ни в коем случае! Если ребенок сам выбрал для себя физиологические часы для сна, значит, в это время он должен спать. Но если вы собираетесь отдавать его в детское дошкольное учреждение, тогда очень плавно приучайте к садовскому режиму дня.

**Вопрос: Как убрать ассоциацию на сон? Ребенку 1,2 года, без бутылочки не засыпает.**

Ответ: Замените смесь водой либо уменьшайте объем еды. Помогут средства, которое снимают возбудимость ребенка. И здесь уже нужно воспитывать привычки.

**Вопрос: Ребенок пошел в сад, нарушился ночной сон. Стал беспокойный, кричит во сне, не хочет идти в садик. Иногда ночные пробуждения с криком до 5-6 раз за ночь. Что делать? Отказаться от сада?**

Ответ: Нужно выяснить причину. Вероятно, что-то вызвало у ребенка дискомфорт, и негативная реакция отразилась на сне. Может водить в сад на полдня? Здесь уже проблема неврологического характера. Иногда это первые признаки того, что у ребенка формируется невроз.

**Вопрос: Ребёнок во сне где-то за час или полтора до пробуждения начинает активно двигаться (бить ножками). Что можно с этим сделать, необходима ли консультация невролога?**

Ответ: Если мы говорим о ребенке первых полгода жизни и его это не беспокоит, может быть ничего делать не надо. Подобные явления гипервозбудимости у ребенка проходят. Если ребенок просыпается и становится капризным это время, тогда консультация невролога не повредит.



**Вопрос: Ребёнку сейчас 1 год 5 месяцев. Очень часто просыпается по ночам, от 4 до 10 раз каждую ночь. Длится это уже около года. Ребенок здоров, невролог тоже дважды смотрел, всё в норме. Грудь даю только ночью во время пробуждения, немного сосет, потом берет пустышку и засыпает ненадолго. Утром просыпается в 8, на ночь засыпает в 22, днем спит с 11 до 13 и с 16 до 17 часов. Как нам можно наладить ночной сон?**

**Ответ:** Перейти на один дневной сон, так как вам уже год. Может, вы не попадаете в фазу, благоприятную для засыпания. Попробуйте потихонечку сдвинуть укладывание на 9 часов вечера. Пусть лучше он раньше проснется утром. И очень постепенно переходите на один дневной сон.

**Вопрос: Малышу 8 месяцев. При укладывании на ночной сон малыш просыпается через 30 мин, и это уже продолжается 2-3 месяца. Распорядок дня соблюдается и традиции сна тоже. Какая может быть причина?**

**Ответ:** Скорее всего, у вашего ребенка начинается прорезывание зубов. Это частая причина нарушения сна.

**Вопрос: С какого возраста нормально укладывать ребенка спать вместе с мамой? В моем случае речь о малыше 3 лет. Не влияет ли это на психику ребенка?**

Ответ: Чтобы ребенок нормально выспался ночью, желательно приучить его спать самостоятельно. Особенно ночью. Днем можно вместе, а ночью – раздельно. Можно в одной комнате, но не в одной кровати.

**Вопрос: Есть ли какая-то польза от колыбельных или больше вреда? И лучше не приучать ребенка?**

Ответ: Вреда нет! Веками дети воспитывались на колыбельных. Спокойный ритм и определенный тембр голоса мамы обладают сильным успокаивающим эффектом.