

Консультация для родителей **«Сон детей от года до двух – мифы и реальность»**

Подготовила: воспитатель Новикова Е.А.

Сон – естественная часть жизни любого человека в любом возрасте. И для развития ребенка с первых дней его жизни важен крепкий здоровый сон. Он нужен, чтобы снять напряжение, накопившееся за день, и восстановить силы. Во время сна организм восстанавливается после дневной нагрузки. Расслабляются мышцы, замедляется дыхание и пульс, снижается нагрузка на внутренние органы. Таким образом, дневной и ночной сон крайне важны для нормального развития ребенка. Дети, которые не высыпаются, плохо себя чувствуют, чаще капризничают, а также больше подвержены риску развития различных заболеваний.

Существует много мифов в вопросах организации сна ребенка. Давайте рассмотрим их.

Миф 1. После отмены грудного вскармливания ребенка будет не уложить спать

Реальность. Большинство детей, находящихся на грудном вскармливании, в домашних условиях засыпают только с грудью. Без груди ребенок тоже может уснуть, например, во время поездки в машине или в коляске на прогулке. Когда ребенок перешагивает возрастной рубеж в 1 год, многие мамы начинают задумываться о предстоящем завершении грудного вскармливания. И вместе с этими мыслями приходит один очень большой страх: «Как я его буду укладывать спать? Ладно, днем, в коляске уснет. А ночью-то что делать?»

Во-первых, стоит успокоиться и оглянуться по сторонам: вокруг очень много детей, которые уже не сосут грудь и они, вероятно, как-то засыпают и спят ночью. Во-вторых, нужно просто поверить в то, что все проблемы надуманны и преувеличены в несколько раз. Действительно, пару-тройку ночей ребенок, возможно, будет вести себя беспокойно и искать по привычке любимую грудь матери, но уже спустя несколько дней он будет засыпать без особого труда и спать ночью не хуже, чем с грудью. А может, даже и лучше.

Миф 2. Ребенка в возрасте от одного года до двух лет нужно ночью кормить и поить

Реальность. Такие мысли посещают матерей, которые хотят завершить грудное вскармливание. Да, ночью дети часто сосут грудь, особенно в предутренние часы. Некоторые матери отмечают тот факт, что ребенок сосет практически всю ночь. Иногда они ошибаются. Просто те несколько часов крепкого маминого сна между кормлениями пролетают настолько быстро, что им кажется, что его и не было вовсе. А сами кормления после года становятся довольно-таки чувствительными для матери, поэтому сон во время них поверхностный. Если бы матери поглядывали ночью на часы, то удивились бы, как быстро летит время.

А как же после отлучения от груди? Первое время после отлучения некоторые дети просыпаются ночью, ищут по привычке грудь (даже если днем они ее уже не просят). Что делать маме? Предложить попить. Лучше всего, чтобы это была простая вода. Давать воду нужно так, как ребенок пьет ее днем: из

бутылочки, из поильника или из чашки. Некоторые родители дают ночью детям сладкие чай, компот или сок. Не стоит этого делать: дети привыкают к ним быстро и требуют сладенького вновь и вновь. Помимо аллергических реакций последствием этого может стать ранний кариес, который лечить у малышек совсем не просто.

Часть детей продолжают сосать пустышку ночью. Она помогает им успокоиться и заснуть во время ночных пробуждений. Не нужно переживать, скоро необходимость в использовании пустышки сама уйдет в прошлое. Зачастую нарисованная в голове родителей картина о «трагической» жизни без пустышки никогда не станет реальностью, все пройдет гораздо проще.

Возможно, первое время после отлучения от груди малыш будет рано просыпаться и просить кушать. Это нормально. Нужно спокойно сварить ему кашу или развести готовую из коробки для детского питания, если у мамы еще нет сил на кулинарные подвиги в 5-6 утра. Постепенно ребенок привыкнет спать без частого питья, и утром будет спать подольше.

Миф 3. Ребенок обязан уметь засыпать сам

Реальность. Очень многие дети засыпают в родительской кровати, и многие родители засыпают в детской кроватке, приняв немыслимую позу. После того, как малыш уснул, его можно осторожно перенести в свою кроватку, или родителям покинуть его комнату. Во время ночных пробуждений некоторые дети зовут маму или папу, но не всегда. Часть пробуждений остается родителями незамеченной, потому что дети смогли заснуть снова самостоятельно.

Некоторые врачи и психологи рекомендуют приучить с младенчества ребенка к самостоятельному засыпанию. Это реально, но вот нужно ли? Маленькие дети ощущают сильную психологическую привязанность к матери: это естественно и прекрасно. Процесс засыпания у малышек иногда длится около часа и дольше. Они ползают по родителям, играют их руками и волосами, ворочаются, болтают, просят массаж, «обнимашки» и поцелуи. Доказано, что дети, которым родители никогда не отказывают в ласке, вырастают более самостоятельными (как ни странно!) и уверенными в себе личностями, ведь им не приходится искать внимание и любовь на стороне. Они твердо знают, что мама и папа — это их надежный тыл. И уж если они могут спасти ребенка от ночных монстров и страшных чудищ и приютить его в своей кровати, то и любые другие «житейские» проблемы они тоже помогут разрешить.

Миф 4. Нельзя спать в родительской кровати

Реальность. Предубеждения о том, что ребенку нельзя спать в одной постели с родителями, тянутся уже много лет и предаются из поколения в поколение. Одни говорят, что это негигиенично. Хотя ребенок перед этим провел целый день в родительских объятиях и настолько знаком с их флорой, что бояться уже нечего. Да и о какой гигиене идет речь после того, как малыш успел залезть во все труднодоступные уголки своей квартиры и все попробовать на зуб.

Другие родители против совместного сна из-за страха внезапной смерти малыша в их постели. Во-первых, нет убедительных исследований в пользу данного предостережения. Во-вторых, после одного года риск внезапной гибели младенца во сне минимален.

Но все же, несколько советов для родителей, спящих вместе со своими детьми, мы дадим:

Не курить перед сном (а лучше вообще отказаться от этой привычки во благо всей семьи).

Не укладывать ребенка с краю кровати, откуда он может упасть на пол.

Не выселять папу в другую комнату с раскладушкой. При невозможности спать втроем сделать выбор в пользу папы.

Миф 5. Если утром не надо рано вставать, то не имеет значения, во сколько уложили ребенка вечером

Реальность. Соблюдение режима дня очень важно для маленького ребенка. Дети, приученные к режиму, более спокойные, лучше спят, меньше капризничают, с большей охотой слушаются родителей. Укладывать ребенка лучше всего в одно и то же время, желательно в промежуток с 20 до 21 часа, ну или не позже 22 часов. Доказано, что сон до полуночи очень важен для здоровья человека.

Даже если мама малыша с утра не торопится на работу и рассчитывает поспать подольше, нет гарантии, что ребенок поддержит ее желание. Любой человек подвержен влиянию биологических ритмов, и ребенок в том числе. Поэтому велика вероятность, что поздно заснувший малыш утром встанет в свое обычное время. При этом тот факт, что он «не доспал» в течение ночи, может сказаться днем на его настроении и поведении. А в том случае, если малыш все же поспит утром дольше обычного на пару часов, собьется его привычный режим дня, от чего опять же будет страдать и он сам, и его мама.

Конечно, ситуации в жизни бывают разные. Невозможно расписать все свое время поминутно и придерживаться этого графика каждый день, но все же соблюдение режима дня у ребенка хотя бы приблизительно будет на пользу всем членам семьи.

Миф 6. Ребенок сам уснет, когда устанет

Реальность. Наверняка многие родители замечали, что если пропустить время привычного засыпания для ребенка в силу различных обстоятельств, то потом уложить его оказывается не так-то просто. Все дело в том, что малыш в таком случае перевозбуждается. Да, он очень устал. Да, он очень хочет спать. Но он сам не знает, как это сделать.

Иногда родители сознательно не дают ребенку заснуть в положенное время. Например, если ребенок начал засыпать в дороге, не доехав до дома. Они тормозят и развлекают его. А дома оказывается, что спать ребенок больше и не собирается, в то время как настроение его окончательно испорчено.

Поэтому еще раз напоминаем: режим сна и бодрствования очень важен для ребенка. Нужно стремиться подстроить все свои дела и мероприятия под ребенка, а не наоборот.

Миф 7. Дети старше одного года не просыпаются ночью

Реальность. Дети ночью просыпаются. Они не всегда это осознают и практически никогда об этом не помнят. Просыпаются дети в фазу быстрого сна, иногда несколько раз в течение ночи. Это абсолютно нормально. Некоторые дети засыпают самостоятельно дальше, другие же зовут к себе маму или папу. Не нужно ругать и строжить малыша. Лучше обнять его, ласково погладить по голове или по спинке, дать попить водички.

Часто дети просыпаются в период прорезывания зубов. После одного года прорезываются моляры с большой поверхностью прорезывания и клыки. Это причиняет дискомфорт ребенку, от чего он может просыпаться очень часто и плохо спать. В таком случае стоит обсудить проблему с педиатром. Возможно, он назначит специальные средства, облегчающие боль при дентации.

Миф 9. Ночью нужно обязательно высаживать малыша на горшок

Реальность. На втором-третьем годах жизни большинство родителей озабочены проблемой приучения ребенка к горшку. Днем все более-менее понятно. Малыш осознает свои потребности, отслеживает связь между своими желаниями и результатом. Он понимает, почему штанишки стали мокрые, и как этого можно было избежать. Принимает похвалу родителей, если все «дела» он сделал, куда положено. Но как же быть ночью?

Будут ли родители использовать ночью подгузники или нет для ребенка в возрасте от 1 до 3 лет — это их личное дело. Тут нет правил. А вот стоит ли ставить себе будильник и высаживать ребенка на горшок ночью — большой вопрос. Если мама усадила на горшок спящего малыша, который ничего не понял, но пописал, то рано радоваться. Да, простынь сухая, но ребенок не осознал произошедшего. То есть, в его подсознании закрепляется понятие: можно писать во сне.

Другое дело, если хорошенько разбудить малыша. Утром он вряд ли вспомнит, что было ночью, но зато тогда все было сделано осознанно. Вот только получится ли легко уложить малыша спать дальше или придется еще поиграть с ним в 3 часа ночи?

А что будет, если уложить малыша спать без подгузника (удобно использовать одноразовые впитывающие пеленки)? Он проснется от того, что он мокрый и ему холодно. Он почувствует, как мама его переодевает и вновь становится комфортно. Он вспомнит, что горшок позволяет избежать проблемы мокрых трусиков. Но готовы ли родители к этим подъемам посреди ночи с переодеванием и перестиланием постели?

Как же быть? Все дети индивидуальны. Тут поможет только метод «проб и ошибок». Можно предложить ребенку сесть на горшок в тот момент, когда он проснулся сам и позвал маму или попросил водички. А можно просто надеть на ребенка подгузник и наслаждаться его крепким сном, отложив проблему горшка в ночное время еще на несколько месяцев или на год.

Миф 10. Ребенок крепче спит и лучше засыпает с телевизором

Реальность. Кто из нас не засыпал под тихое бормотанье телевизора! Может и в детскую комнату поставить говорящий ящик? «И вообще, не надо приучать

ребенка спать в тишине. А то ходи потом на цыпочках!» — весомый аргумент в пользу телевизора рядом с ребенком во многих семьях.

Во-первых, сон любого человека нужно уважать, будь-то старенькая бабушка или двухлетний малыш. Пару часов в день можно и не шуметь. Во-вторых, дети впитывают в себя всю информацию: и глазами, и ушами. Сложно подобрать что-то подходящее для малыша в программе передач, когда каждую минуту с экрана слышатся страшные новости, ругань, негатив и недетская лексика. В-третьих, чем чаще будет включен телевизор рядом с малышом, тем быстрее он к нему привяжется со всеми вытекающими последствиями в виде каприз, проблем со зрением, перевозбуждением и нервозностью.

Как же уложить кроху? Полезно гулять перед сном, но это не всегда удобно. Тогда стоит проветривать комнату перед тем, как укладывать малыша. А еще самое время закрепить прекрасную традицию — читать перед сном. Но не забывать про хорошую освещенность. Не приучайте ребенка читать в полумраке или при свете ночника. Если читать не получается в какой-то день, то можно включать ребенку спокойную музыку или добрые аудиосказки.