

Екатерина Рухленко

РЕЖИМ ребенка 0-12 месяцев

Наладить и спать



12+

Екатерина Рухленко

**Режим ребенка 0-12
месяцев. Наладить и спать**

«ЛитРес: Самиздат»

2016

Рухленко Е. Н.

Режим ребенка 0-12 месяцев. Наладить и спать /

Е. Н. Рухленко — «ЛитРес: Самиздат», 2016

Улучшить сон ребенка можно, всего лишь наладив режим сна и бодрствования. В книге даны рекомендации по выстраиванию режима и решению типичных проблем со сном в возрасте от 0 до 12 месяцев жизни. Данная книга написана экспертом в области решения немедицинских проблем детского сна, основателем Центра детского и материнского сна. Администрация сайта не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста. При оформлении обложки использовано фото автора leilik #130680930 с фотостока Fotolia по лицензии роялти-фри.

© Рухленко Е. Н., 2016

© ЛитРес: Самиздат, 2016

Екатерина Рухленко

Режим ребенка 0-12 месяцев. Наладить и спать

Нужен ли ребенку режим

Как консультанта по детскому сну меня часто просят высказать свое мнение по вопросу: нужен режим или нет.

Режим ребенку однозначно нужен. Я всегда говорю родителям, которых консультирую по проблемам детского сна, что без режима многие проблемы со сном решить не удастся.

Если у вас будет присутствовать некое постоянство, то вы избежите многих проблем детского сна.

У вас будет время на себя, и вы всегда сможете его спланировать с достаточной степенью предсказуемости.

Ваш ребенок будет высыпаться. Его организм получит все выгоды для здоровья от качественного и продолжительного сна.

Вам будет гораздо проще привлекать к помощи других людей: бабушек, нянь на время вашего отсутствия.

Режим – это не жизнь с секундомером в руках, когда все действия совершаются строго по часам в одно и то же время. А всего лишь предсказуемое, регулярное чередование активностей и отдыха в течение суток, где допускается определенная гибкость.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок хорошо спал на протяжении всего детства, то наличие постоянной рутины просто необходимо.

Когда день построен достаточно предсказуемо, то регуляция сна и бодрствования происходит без особых проблем, так как организм установил четкий внутренний ритм.

В случае отсутствия регулярности нашему телу трудно разобраться: когда нужно спать, а когда бодрствовать, так как в разные дни оно получает совершенно разные сигналы.

С неадекватностью режима связаны многие проблемы детского сна. Самое поразительное, что мы – родители создаем эти проблемы сами, даже не осознавая проблемы.

Начинаем выстраивать режим: когда и как

В зависимости от возраста вашего крохи возможны следующие ситуации.

Недоношенный младенец

Если ваш ребенок родился намного раньше срока, то в первое время он будет все время спать. До тех пор, пока он не достигнет возраста доношенности ваша задача – обеспечить спокойную обстановку и сон большую часть времени. Вы должны следовать рекомендациям врачей относительно кормления своего младенца, ухода за ним и организации сна. Ни о каком режиме в этот период естественно речи идти не может.

Выстраивание режима впервые в возрасте до шести месяцев

В первые месяцы жизни ваша задача – следовать за потребностями своего младенца, но при этом мягко помочь ему «настроиться» на текущий день и ночь и удлинить ночной сон. Подробнее об этом читайте в главе «Режим от 0 до 3 месяцев».

Выборный вид вскармливания: грудное или искусственное (или кормление сцеженным молоком) будет неизбежно влиять на количество и продолжительность кормлений, удлинение отрезков непрерывного сна.

Примерно к трем месяцам жизни (а часто и чуть раньше) вы увидите определенные тенденции, повторяющиеся изо дня в день. Запишите типичный день своего малыша и проанализируйте его. Если вас все устраивает, то прекрасно.

Если вы жалуетесь на какие-то моменты, изучите рекомендации по режиму от 4 до 6 месяцев в данной книге. Начните мягко переходить на нужный вам режим.

Изменение режима в 6-12 месяцев

Вам будет полезно изучить соответствующие главы в этой брошюре и попытаться понять: что конкретно вас не устраивает сейчас. Если режима нет вообще, то используйте схемы данной книги как подсказку: к чему стремиться.

Как сдвинуть режим

Если текущий режим слишком поздний, и вы хотите сдвинуть его на более ранний, то всегда начинайте сдвиг с утреннего подъема. Например, малыш спит с 22 до 9 утра, а вы хотите перевести на 20-7 утра. В таком случае укладывание в 20 часов резко и в один день может не принести плодов. Оптимально начать корректировку с подъема: начинаем просыпаться раньше и сдвигаем соответственно весь день. В зависимости от ситуации это можно делать резко в один день или небольшими интервалами каждый день.

Если малыш встает рано

Вы проверили общую продолжительность ночного сна и видите, что ваш ребенок недосыпает? Например, при норме ночного сна в 11 часов, спит всего 9. При этом укладывается в 22, а встает в 7? В таком случае вы можете сразу попробовать начать укладывать ребенка раньше в нужное вам время: если малыш укладывается гораздо позже идеального времени, он готов спать уже намного раньше. И, скорее всего он легко уснет в более раннее время. Если же такой подход не работает, попробуйте плавно сдвигать время укладывания каждый день интервалами 15-30 минут.

Если ребенок плохо спит

На сон ребенка влияет множество факторов: проблемы могут быть вызваны переплетением разных причин.

Режим – всего лишь один из потенциальных факторов.

В отношении режима проблемы со сном вашего ребенка могут быть вызваны в том числе причинами, перечисленными ниже.

Отсутствием регулярности: когда сон и кормления происходят в абсолютно разное время каждый день.

Хроническим недосыпом: когда малыш спит гораздо меньше времени в течение суток, чем ему требуется.

Слишком длительным бодрствованием в течение дня между снами, неадекватным возрасту. Сюда относятся интервалы между снами и слишком ранние отказы от нужного количества дневного сна.

Слишком поздним началом ночи. Если фактический режим входит в противоречие с биологической нормой, возникают определенные сложности сна.

Кормления и сон идут рука об руку на протяжении всего первого года жизни. Адекватное возрасту питание в плане периодичности и достаточности – это основа любого режима. Ночные кормления необходимы вашему малышу до определенного возраста. Невозможно построить режим, не учитывая реальные ожидания от конкретного возраста.

То, что происходит в течение дня, в том числе влияет на ритм вашего ребенка. Активность, кормления, подверженность солнечному свету, прогулки – все это важные факторы для установления определенной рутины.

Поэтому если вы хотите решить определенные проблемы сна своего ребенка, помните: режим – это лишь часть уравнения. Проанализируйте текущую ситуацию, используя соответствующую главу этой книги.

Продолжительность сна и бодрствования

Приведенные рекомендации являются ориентиром. Вашему ребенку может потребоваться чуть меньше или чуть больше сна. На потребность во сне влияет множество факторов: этап физического и ментального развития малыша, возраст, время года, уровень сенсорной стимуляции, активность в течение дня, болезнь, погодные условия и другие. Всегда смотрите на своего малыша, а не только часы.

возраст

Ночной сон, часов

Дневной сон, часов

Всего в сутки, часов

Максимальное время бодрствования

Время укладывания на ночной сон

новорожденный

8-9

8-9

16-18

20-45 минут

22-23

5-8 недель

8-10

6-7 ч. (3-4 сна)

14-16

60 минут

20-23

9-12 недель

10-11

5 ч. (3 сна)

14-16

1 час 20 минут

20-22

4 -5 месяцев

10-12

4-5 ч. (3 сна)

14-16

1 час 45 минут – 2 часа

19-19.30.

6-8 месяцев

10-12

3,5 ч. (2-3 сна)

14-15

2-2,5 часа

19-19.30.

8-10 месяцев

11-12

2-3 часа (2 сна)

12-15

3 часа

19.00

10-15 месяцев

11-12

2-3 часа (2 сна)

12-14

3-4 часа

19.00

Среднее время бодрствования – это интервал от момента окончания предыдущего сна и до начала следующего. Если ребенок не спит гораздо дольше, накапливается переутомление. Если ребенок плохо поспал днем (менее 50 минут), то, скорее всего, он выдержит меньший интервал бодрствования.

Обычно дети способны выдержать больший интервал бодрствования во второй половине дня (между последним дневным и ночным сном) и гораздо меньший утром (между подъемом с ночного сна и первым сном). Поэтому первый утренний сон обычно требуется ребенку раньше, чем через усредненный ориентир бодрствования.

Признаки усталости

Переутомление повышает кортизол (гормон стресса), что в свою очередь влияет на сон. В зависимости от степени переутомления, ребенок может сопротивляться сну, не спать вообще, часто просыпаться, спать короткими снами. Признаки усталости варьируются от ребенка к ребенку и от возраста к возрасту. Вы можете для начала попытаться увидеть типичное поведение усталых детей.

Существует понятие так называемого «окна» – промежутка времени, когда малыш достаточно устал, чтобы уснуть, но еще не устал слишком. Если мы пропускаем окно, то входим в зону переутомления. Маленькие дети могут бодрствовать очень недолго и поэтому пропустить «окно» очень просто.

Средние нормы бодрствования по возрастам

Новорожденный – 20-45 минут

5-8 недель – 60 минут

9 – 12 недель – 1 час 20 минут

4-5 месяцев – 1 час 45 минут – 2 часа

6-8 месяцев – 2– 2,5 часа

8-9 месяцев – 3 часа

10-15 месяцев – 3– 4 часа

Признаки усталости в первые месяцы жизни

Резкие движения руками и ногами

Издаёт странные визжащие звуки

Изменение настроения: капризы, плач

Ищет и требует грудь

Дергает себя за уши

Сжимает кулачки

Зевает и трет глаза

Выгибается на руках

Сосет пальцы

Плохо фокусирует взгляд

Признаки усталости у детей от четырех месяцев до 1 года

Становится неуклюжим, падает на ровном месте, не может скоординировать движения

Капризничает по любому поводу

Требует постоянного внимания

Плачет

Цепляется за маму, прячет лицо в грудь, плечо

Отказывается от еды

Трет глаза

Зеваает

Теряет интерес к игрушкам

Для детей до года очень актуально уметь распознать знаки усталости, так как это охраняет хороший дневной и ночной сон. Поэтому сразу же, как вы понимаете, что ребенок устал, снизьте уровень активности и сенсорной стимуляции и начинайте [ритуал укладывания](#) на сон.

Бывают дети, усталость которых чрезвычайно трудно распознать. Если ваш ребенок именно такой, тогда ориентируйтесь на нормы бодрствования по возрастам и начинайте готовить малыша на сон за 20-30 минут до истечения этого интервала.

Не ждите, что ребенок "уснет сам, если захочет". Часто этого не происходит. Помогайте малышу настроиться на сон и уснуть в нужное время.

Режим от 0 до 3 месяцев

В первые месяцы жесткий режим по часам попросту невозможен. Во-первых, циркадный ритм крохи еще только настраивается на внешний мир. Во-вторых, младенец должен очень часто кушать. В-третьих, вы можете столкнуться с проблемой коликов или длительного плача, которые не позволят выстроить какую-либо рутину.

Основной совет в возрасте до трех месяцев жизни: смотреть на ребенка и организовывать кормления и сон по признакам голода и усталости.

Сон в первые месяцы жизни существенно отличается от сна старших детей.

Организм новорожденного еще не знает: когда ночь, а когда день. Поэтому самый длинный сон может приходиться на светлое время суток.

У новорожденного сны происходят вокруг кормлений. Так как в первые недели ребенок должен питаться очень часто, самый длинный сон может составлять всего несколько часов подряд.

Младенцы часто спят очень короткими снами: по 20-30 минут.

Младенцы не способны долго бодрствовать. Новорожденный (в зависимости от веса) способен не спать всего 20-45 минут. В один месяц максимальный интервал бодрствования – около часа. В три месяца – 80 минут. Поэтому весь день у вас будет состоять из сплошных снов.

Младенцы могут уснуть всегда и везде: в шуме, в движении. Но при этом достаточно легко просыпаются: связано это с тем, что 50% времени они проводят в «активной» фазе сна. В первые месяцы жизни отсутствует глубокая фаза сна в том виде, в котором она присутствует у взрослых.

Биологическая норма для ребенка спать вместе с матерью и неограниченно кормиться грудным молоком. При раздельном сне и (или) искусственном вскармливании, ребенок все равно может часто просыпаться ночью (так как он не настроен спать всю ночь).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.