

КАК УЛОЖИТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ?

Существуют советы и комплексные авторские методики. Но каждый родитель создает собственный ритуал, наблюдая за новорожденным, знакомясь с его темпераментом. Рассмотрим все составляющие сна и важные детали, чтобы вы с удовольствием проводили с малышом вечерние часы и каждый раз быстро и мирно засыпали.

Сколько ребенку нужно времени, чтобы выспаться?

В первые полгода жизни дети спят большую часть дня — от 16 до 18 часов. Далее постепенно сокращается общее количество часов сна (в возрасте от года до трех лет — около 13 часов), и количество дневных часов (уже в три года малыш спит днем только один раз). Самый длительный и важный — ночной сон. А его залог — это спокойствие и ощущение безопасности. Поэтому все советы о том, как быстро уложить ребенка спать, сводятся к созданию гармоничной и теплой атмосферы.

Внимательно следите за тем, как ведет себя ребенок

Когда младенец устал и хочет спать, невольно он подает родителям знаки. Со временем они становятся постоянными привычками: некоторые трут ушко, другие крутят волосы. Заметив этот сигнал, родителям тут же стоит приступить к укладыванию. Лучше отложить дела: пропустив этот момент в биоритме ребенка, вы можете еще несколько часов ждать следующего, подходящего для засыпания.

Как обычно дети сигнализируют о том, что хотят спать:

- Становятся медлительными, хотят улечься на пол или на подушку.
- Трут глазки и начинают зевать.
- Потирают ушко или носик.
- Капризничают, отказываются от еды и игр, плачут из-за мелочей.
- Не хотят общаться с другими, тянутся к родителям.
- перевозбуждаются, становятся даже агрессивными.

Проветрите комнату

Подготовку места для сна начните с проветривания помещения. В душной комнате ребенку будет сложно уснуть. Именно по этой причине малыши засыпают на воздухе — когда легко дышится.

Приучите малыша: постель — это место для сна

Кроватка, безусловно, должна быть хорошо оборудована. Удобный матрас и подушка, мягкое отутюженное постельное белье сделают сон комфортным. Но еще важнее с раннего возраста приучить ребенка: в постели нужно спать. Не стоит затевать игры с маленьким ребенком в кроватке или оставлять малыша здесь на большую часть дня, когда он бодрствует, чтобы сон не путался с активностью.

Выровняйте дневной график

Важный совет с накопительным эффектом: чтобы режим дня работал на вас, нужно строго его соблюдать на протяжении 3-4 недель. Даже если грудничок будет капризничать и сопротивляться. Постепенно сформируется привычка, режим сна и бодрствования будет просто поддерживать. День малыша должен быть насыщенным. Выбирайте разные активности: прогулки, игры, общение с мамой и папой. Укладывать ребенка спать днем нужно в одно и то же время. Не бойтесь будить ребенка после полуденного сна: если усталость к вечеру не накопится, будет не просто быстро уложить малыша спать. От вечернего сна до ночного у малышей до 6 месяцев должно быть не меньше трех часов. У детей постарше — не меньше четырех.

Придумайте вечерний ритуал

Каждое действие перед сном может стать сигнальным колокольчиком для подсознания младенца. Нужно, чтобы ваш ритуал перед сном был приятным и успокаивающим. Для ребенка важна привычная обстановка и последовательность действий: кормление, купание, массаж и общение с мамой. Система ритуалов работает, если учтен возраст и особенности нервной системы ребенка. Что актуально для других детей, не обязательно подойдет вашему сыну или дочке. Когда сложилась устойчивая последовательность действий «на ночь», старайтесь ее соблюдать и очень осторожно, аккуратно вводите новые занятия, другие действия.

Вот примеры пяти ритуалов, которые могут помочь быстро уложить ребенка спать:

- Прощание с игрушками: соберите всех любимых друзей, каждому пожелайте спокойной ночи.
- Выключите иллюминацию: вместе обойдите все комнаты и погасите свет — так вы дадите малышу понять, что ко сну готовится весь дом.
- Наблюдение за рыбками: если у вас есть домашний аквариум, можно посмотреть, как рыбки неторопливо рассекают воду — это очень успокаивает.
- Спойте колыбельную: выберите песню, которая будет успокаивать и убаюкивать малыша.
- Почитайте сказку: услышать хорошую историю, прежде чем уйти спать, — отличный вариант.