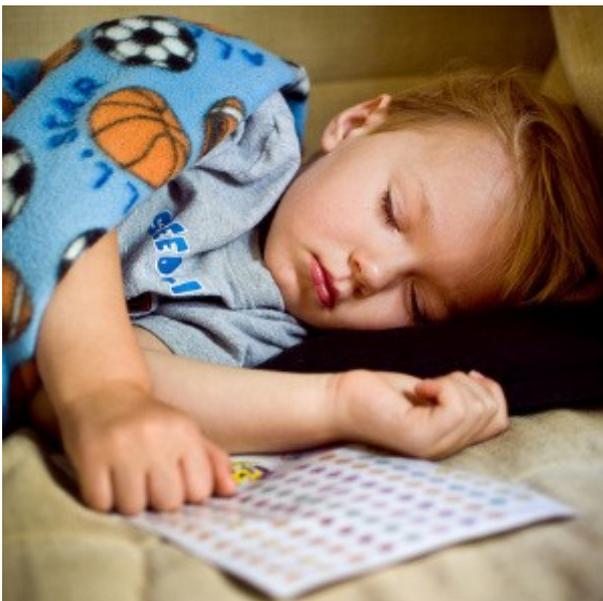


ЗДОРОВЫЙ СОН РЕБЕНКА: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА



26 ноября 2010 года, 08:14

[Распечатать](#)

Как и для взрослых, для малышей сон – это отличный способ переработать всю информацию, которую мозг получил за день. Сколько надо спать детям, и к чему приводит недосып в юном возрасте, рассказывает Марина Хамурзова, аспирант кафедры неврологии и нейрохирургии РГМУ, врач-невролог ГКБ №12.

Сколько надо спать детям

Потребность во сне **зависит от возраста**. Новорожденные спят около 20 часов в сутки, дети от 2 до 4 лет — около 16 часов, 4-5-летним детям следует обеспечить 13-часовой сон, дети 6–7 лет должны спать 12 часов, а подросткам необходимо 9 часов сна.

Зарядка для малышей

Зарядка – это не скучная «обязаловка», а **веселое и интересное занятие** для детей любого возраста, которое позволяет развить ловкость, координацию движения и мышечную силу.

«К сожалению, в наше время недосыпают не только занятые карьерой и домашним хозяйством родители, но и их дети, — рассказывает Хамурзова. — По данным статистики, среди детей сейчас примерно 5 процентов недосыпающих аж по 1,5–2 часа в сутки, начиная с ясельного возраста».

Почему дети недосыпают

«Часто причина недосыпа в том, что не только мама и папа считают, что полноценный сон для малыша не важен, но и в дошкольных учреждениях перестали строго следить за правильной организацией сна», — говорит Хамурзова.

Но и дома ребенок получает все возможности спать меньше, чем необходимо. Ему **разрешают допоздна засиживаться** за уроками, смотреть телевизор перед сном, играть в компьютерные игры.

Если малыш недосыпает

Последствия недосыпания у детей несколько отличаются от того, что происходит у взрослых. «У взрослых в результате дефицита сна, будь то бессонница или недосыпание, снижается производительность труда, увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий, заболеваемости ишемической болезнью сердца», — говорит Хамурзова, — но у детей сон играет особую роль в развитии».

Во-первых, **сон участвует в процессе роста**. Почти 80 процентов гормона роста у ребенка вырабатывается в первом цикле сна. Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития ребенка.

Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, некритичность в отношении своего поведения, по мнению ученых, часто свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. Об этом же говорит привычка тереть глаза, как будто их засыпало пылью.

У таких детей, отмечают исследователи, снижена нормальная работоспособность, нарушена работа нервной системы. Дефицит сна снижает у них способность к усвоению и переработке информации, переносу и организации ее в памяти.

Не менее важное отрицательное последствие недосыпа для малышей — **снижение способности адаптироваться к стрессовым ситуациям**.

Эти изменения носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна. Но у детей, не имеющих по тем или иным причинам достаточно времени для сна, возрастает опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Для сна нужны условия

«Бытует мнение, что нет ничего страшного в том, что ребенок засыпает под звуки телевизора, разговоры, — рассказывает Хамурзова, — считается, что такая спартанская манера воспитания позволяет вырастить ребенка неизнеженным. Но это довольно серьезное заблуждение».

Специальные электроэнцефалографические исследования показали, что в такой обстановке малыш засыпает неглубоко, а, следовательно, нервная система не получает полноценного отдыха.

Если такой **неглубокий сон** — обычное явление, ребенок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит, худеет. Иногда у детей наблюдается вялость, заторможенность, апатия. «Я бы не рекомендовала родителям вступать в противоречие с законами физиологии», — напоминает Хамурзова.

Приучаем ребенка к правилам личной гигиены

К гигиеническим процедурам детей приучают с первых дней жизни. [Узнайте](#), как научить ребенка соблюдать правила личной гигиены самостоятельно.

Как правильно организовать сон?

С самого раннего детства укладывайте малыша спать **в одно и то же время**.

Придумайте **ритуал засыпания** – умывание, чтение на ночь – и старайтесь не изменять ему никогда.

За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры, сделать уроки и выключить компьютер. Спокойное чтение или тихая игра с игрушками поможет **успокоиться** и быстро заснуть.

В спальне малыша должно быть **прохладно, темно и тихо**, чтобы ничего не мешало спокойно заснуть.

Как только малыш заснул, выключите музыку, работайте на компьютере с наушниками, **погасите верхний свет**, и разговаривайте вполголоса.

Самое важное о детском сне

Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням. Создайте малышу условия для засыпания и тщательно следите, чтобы ничто не мешало его полноценному сну.