

Почему мой ребенок плохо спит?

Сон - это основа режима малыша раннего возраста. Режим является основой функционирования нервной системы ребенка.

После года выносливость малыша заметно возрастает. Период бодрствования к полутора годам составляет 4 – 4,5 часа, к двум годам он достигает 5,5 часов.

До 1,5 лет дети должны спать 2 раза. Допускается короткий 2-ой сон (15-20 минут), и этого времени бывает достаточно, чтобы ребенок отдохнул. Сокращение дневного сна или его отсутствие - это огромная нагрузка для нервной системы малыша. Проходит день-другой, и взрослые перестают узнавать своего ребенка. Он становится капризным, раздражительным, плохо ест, трудно засыпает, спит тревожно. Усиливается двигательная активность ребенка в вечернее время. Родители принимают это за отсутствие усталости, но на самом деле - это признак того, что нервная система дает знак о своем перевозбуждении.

При составлении режима необходимо учитывать не только возраст ребенка, но и его индивидуальные особенности. Все чаще стали встречаться дети, которые с года спят один раз. В этом случае они позже просыпаются, с трудом засыпают, вызывая раздражение родителей. Дневной сон смещается на более позднее время, и ребенок в 22-23 часа никак не хочет засыпать. Единственное решение этой проблемы: более раннее пробуждение родителей вместе с малышом. Все требования педиатров по режиму предполагают подъем в 6 часов 30 минут - 7 часов утра. И тогда 2-ой сон неизбежен.

Дневной сон – это не только режимная процедура, но и время, способствующее развитию ребенка. У малыша появляется навык общения с самим собой, идет закрепление знаний, полученных накануне, возникают пока смутные, неосознанные, оригинальные идеи. У ребенка есть возможность пережить впечатление дня, подумать, помечтать, пофантазировать, справиться со страхами.

Встречаются также дети, которые никак не хотят «приспосабливаться» к предлагаемому им режиму дня. Но режим в благоразумных пределах нужен – он формирует у ребенка навыки самоконтроля. Дети, способные подчиниться режимным моментам, становясь взрослыми, более эффективно выстраивают систему своих приоритетов.

Если же ребенок не хочет жить «по правилам», то спасение – в игре. Можно нарисовать циферблат, где вместо цифр – фотографии с изображением ребенка, которые соответствуют режимным моментам, и прикрепить вращающиеся стрелки.

Главное - не отступать от правил, всем членам семьи быть заодно. Одно послабление в требованиях - и уже ребенок начинает манипулировать родителями. Сам процесс отхода ко сну не должен быть торопливым. Все дела сделаны, телевизор уже выключен, родители дома. Таким образом, создается установка на сон. Иногда вечернее купание не успокаивает ребенка, а наоборот бодрит, ведь оно

сопровождается игрой. И тогда водные процедуры лучше сместить на более ранние сроки.

Ночной сон

Общая продолжительность сна детей с года до 3 лет составляет 14 часов, из них на ночной сон приходится 10-10,5 часов.

Все проблемы, связанные со сном, можно разделить на 3 группы:

- трудности засыпания,
- пробуждения, беспокойный сон: плач во сне, сноговорение, кошмары, снохождение и др.,
- продолжительность сна.

Спешу успокоить родителей, что эти состояния являются проявлением созревания эмоциональной сферы, редко требуют медикаментозного лечения, проходят самостоятельно.

Качество сна напрямую связано с наследственностью, особенностями сна родителей, их тревожностью.

Реже нарушения сна являются проявлением неблагополучия в родах или беременности, так как к дефициту кислорода наиболее чувствителен орган, контролирующий сон – гипоталамус. Восстановление его работы происходит постепенно. В этом случае необходима комплексная оценка ребенка врачом. К 3 годам эти проблемы уходят.

И совсем редко эти нарушения являются проявлением повышенного внутричерепного давления. Все минимальные нарушения, которые находили у ребенка по нейросонографии (незначительное увеличение боковых желудочков, мелкие субэпендимальные кисты) требуют динамического наблюдения невролога. Ребенок в большинстве случаев не нуждается в лечении. И тем более эти изменения не служат объяснением плохого сна малыша.

Наиболее часто нарушения сна встречаются у детей возбудимых, чрезмерно активных. Эти расстройства сна являются отражением либо темперамента, либо идет формирование чрезвычайно популярного и распространенного диагноза, как синдром гиперактивности и дефицита внимания. Для постановки этого диагноза имеются четкие критерии. Не всегда диагноз этого расстройства ставится только по поведению малыша. Необходимо, чтобы это поведение было нарушенным и дома, и в детском учреждении, и в общественных местах. Важным является так же то, что интеллектуальное развитие ребенка должно соответствовать возрасту, а зачастую и опережать возрастные показатели. Если этот диагноз соответствует критериям, тогда нарушение сна встречается у таких детей в 90% случаев. Часто это требует лечения, работы с психологом и психотерапевтом.

Большая группа детей с раннего возраста испытывают страхи в ночное время, в том числе страхи расставания с мамой, дневные страхи: от встреч с незнакомыми людьми, резких звуков и т. д. Такие дети растут робкими, боязливыми, имеются трудности установления контактов с детьми и взрослыми. Ночью они беспокойно спят, плачут с

закрытыми глазами, садятся в кровати, а пробуждаясь, не могут успокоиться от любых действий родителей. Не нужно впадать в панику, искать болезни у ребенка. Эти приступообразные расстройства сна постепенно уходят по мере созревания нервной системы. Иногда это требует назначения противотревожных и седативных препаратов.

Успехов!