

## Как уложить ребенка спать без слез и скандалов

Практически каждой маме не понаслышке знакомы долгие утомительные укладывания малыша. Длительные укачивания, песни, уговоры и препирательства с малышом – все, что так выматывает и без того уставшую за день маму. Часто проблемы со сном связаны вовсе не с капризным характером или избалованностью ребенка, а с особенностями нервной системы малыша. Сейчас все больше



легковозбудимых детей, уложить которых на дневной или ночной сон – задача не из легких. Как же быть: отпустить ситуацию на самотек или качать до онемения рук? А быть может, стоит приучать ребенка засыпать методом «пускай проорется»?

### **10 способов уложить ребенка спать без слез.**

Всем хорошо известно выражение «спит, как младенец»? Оно отражает наши представления о детском сне как о чем-то идеальном. Но все ли родители маленьких детей согласятся с таким утверждением? Определенно многие его поставят под сомнение, похвастаться идеальным сном своего малыша могут единицы.

Время 10 часов вечера, а ваш ребенок все еще не спит. Эта ситуация знакома каждой маме, которая хоть раз пыталась уложить спать своего карапуза, способного бесконечно скакать, играть и бегать по дому. Какие только меры не принимают мамы, чтобы успокоить малыша. Здоровый детский сон — это спокойствие и комфорт не только ребенка, но и всей семьи.

Продолжительность сна очень важна для детского организма. Во время сна происходит созревание головного мозга и развитие ребенка. К тому же именно во сне вырабатывается гормон роста. Научить младенца спать всю ночь — предел мечтаний родителей. Поэтому родителям следует обратить внимание на следующие моменты:

#### **1. Покормить**

Малыша, который находится на грудном вскармливании, не составит труда уложить спать. Как правило он засыпает во время вечернего кормления. После мама просто аккуратно забирает грудь и перекладывает ребенка в кроватку, либо оставляет с собой, если практикуется совместный сон. Детки, находящиеся на искусственном вскармливании, тоже обычно засыпают после кормления смесью.

После полугода ребенок в ночном кормлении биологически не нуждается. Постарайтесь сытно накормить непосредственно перед ночным сном

#### **2. Режим сна**

Новорожденный и ребенок, которому исполнился год или два спят по-разному. Общая продолжительность сна в первые месяцы жизни 16-20 часов в сутки, постепенно снижается до 12 часов в пятилетнем возрасте и до 10 часов – в более старшем.

Готовьтесь к ночному сну. Определите для себя время, когда будете начинать укладывать карапуза. Если определились, то теперь старайтесь соблюдать этот режим.

Зная примерное время укладывания спать ребенка, начинайте приучать его к режиму. Этим вы избежите смешивания дневного и ночного циклов. Обязательно постарайтесь сделать это в первые несколько недель жизни.

### **3. Температура в помещении.**

Особое внимание нужно уделить и поддержанию нормальной температуры в помещении, где спит малыш. Оптимальная температура – 18-22°C. Обязательно поддерживать прохладный чистый влажный воздух. Комната должна быть проветрена. Большую роль играет влажность воздуха. Во время отопительного сезона и в сильную жару летом необходимо увлажнять воздух. Следует убрать ковры и лишние мягкие игрушки во избежание скопления пыли в комнате, где спит ребенок. Оптимальная относительная влажность воздуха — 50-70%.

Очень важным являются выполнение следующих правил: ежедневная влажная уборка, проветривание, использование увлажнителя воздуха, наличие регуляторов на радиаторах отопления.

### **4. Купание перед сном.**

Вечернее купание в ванне – чудесный способ физически устать, потратив энергию в воде. Также усилить пользу самого купания можно с помощью массажа или гимнастики до водных процедур. Эти процедуры помогут малышу нагулять аппетит, покушать и уснуть до утра.

**5. Мамин запах** успокаивающе действует на младенцев, и вы можете просто положить рядом с головкой малыша что-то из своей одежды.

### **6. Место для сна, удобная кровать.**

Детская кроватка должна быть удобной, устойчивой, лучше с регулируемой высотой матраса. Матрац не должен приводить к его прогибу. Пока ребенок маленький и не может самостоятельно встать в кроватке, установите матрац в самое высокое положение. До двух лет подушки не желательны. После двух лет подушка допустима. Место для сна – специальный детский уголок, где стоят кроватка или люлька, кресло для мамы, есть ночник с мягким светом. Все это важно для детской психики и спокойного сна.

Длительное время ваш малыш находился в замкнутом пространстве (мамино животике), поэтому большая кровать может напугать его. И если нет люльки, положите рядом с крохой что-то мягкое (одеяло или теплую пеленку), чтобы малыш чувствовал себя защищено и комфортно. И не стоит чрезмерно укутывать малыша. Одежда для сна должна быть комфортной, свободной и из натуральных тканей.

### **7. Безопасный сон.**

Немаловажна безопасность малыша во время сна. Ребенок должен быть защищен от возможных падений во сне. В первую очередь стоит убедиться, что ему удобно в своей кроватке, свет должен быть выключен. Убедитесь, что в кроватке ширина между прутьями не более 6 см, чтобы ребенок не мог просунуть туда голову. Можно закрыть прутья мягкими бортиками, только их необходимо часто стирать. А вот о мягких

игрушках в кроватке хранить следует. Они являются накопителями пыли, а в дальнейшем потенциально опасным аллергеном. Родители должны создать все условия для того, чтобы ребенок полюбил свой уголок.

### **8. Спокойный вечер.**

Если у ребенка был насыщенный событиями и эмоциями день, то это может привести к тому, что он будет плохо засыпать вечером и вероятно просыпаться ночью. Сильные впечатления производят могут быть и от переизбытка положительных эмоций. Дети очень тонко чувствуют настроение мамы, поэтому забудьте на время о своих заботах. Постарайтесь сами быть спокойными, и тогда ребенок почувствует это и быстрее заснет.

### **9. Хорошо проведите день.**

Проводите дни активно — гуляйте и спите днем на свежем воздухе, играйте с ребенком в подвижные игры. Физическая активность способствует здоровому детскому сну. Ограничьте вечерние эмоциональные нагрузки.

Спокойные игры, колыбельные, чтение сказок — идеальны для подготовки к спокойному ночному сну. Колыбельная - это один из древнейших и самых популярных способов убаюкать малыша, и для многих один из самых эффективных способов укладывания, который передается из поколения в поколение.

Кроме того, у каждой мамы есть свои маленькие секреты и хитрости. Одни мамы гладят крохе животик, другие — кладут рядом с малышом свою вещь, чтобы он чувствовал ее запах.

### **10. Спать без скандала.**

Перед сном укладывайте любимые игрушки спать вместе с малышом. Перечислите всех, кто любит кроху и желает ему спокойной ночи, и всех тех, кого кому желает доброго сна малыш.

Купите красивый ночник. Проснувшись среди ночи привыкший к ночнику ребенок, не испугается, а включит его и не будет беспокоить родителей. Благодаря этому малыш будет спокойно спать.

Особенности сна определяются в большей степени темпераментом вашего малыша, чем способностями родителей его укачать. Не вините себя, если ночью ребенок просыпается. Главное - сном нельзя угрожать («не капризничай, а то спать уложу») или наказывать («раз не слушаешься, то вместо мультфильма иди в кровать!»).

## **Ритуалы перед сном**

Ритуалы перед сном для детей, не всегда могут им нравиться. Например, чистить зубы, умываться — нравится не всем детям. А кто-то не приходит в восторг от вечернего переодевания в пижаму. Это не означает, что другому крохе эти обряды тоже не понравятся. Так может все дело в правильной организации процесса?

Для устойчивого ритуала, важно учитывать следующее:

**Время проведения.** Каждый день в определенный промежуток времени, ваш ребенок выполняет определенные действия, перед тем как заснет. Если у вас постоянно сдвигается время — настрой на сон утрачивает свою силу, а малыш капризничает и

пытается сделать все по-своему. Поэтому, если отдых у вас с малышом назначен на 7 вечера, нужно ложиться в 7, предварительно завершив все процедуры подготовки;

**Длительность.** Не стоит подготовку к отдыху слишком затягивать. Прочтите малышу сказку на ночь, потратив не более 30 минут. Если вместе чистите зубы — достаточно 5—10 минут. Растягивая каждую часть ритуала слишком сильно — получаем проблему: ребенок не зафиксировывает в памяти постоянство ритуала;

**Четкость и последовательность.** Рассчитайте все ритуалы и выполняйте их последовательно. Например, душ — 5 мин., умыться, почистить зубы — 15 мин., сказка на ночь — 15 мин. Со временем малыш будет легко засыпать в отведенное время, сразу после последнего действия;

Один на один. Основное укладывание, проводить должен, один из родителей. Например, папа поцелует и уйдет, а мама завершит укладывание;

Учитывайте, что дневной ритуал отдыха, имеет некоторые отличия от вечернего. Идеально, если вы с малышом проработаете два удобных ритуала.

### **Как же уложить ребенка спать без лишней нервозности:**

Установите определенный порядок действий перед сном (ритуал)

Каждый день перед тем, как уложить ребенка в постель выполняйте одни и те же действия в одной и той же последовательности. Чтобы ребенок действительно проникся расслабляющей атмосферой, недостаточно просто почитать книжку, должно быть несколько успокаивающих действий. Особенно это касается самых маленьких. Не жалейте времени на этот ежедневный ритуал, особенно первое время, пока ребенок еще только к нему привыкает.

В первую очередь сделайте так, чтобы уже за час до сна обстановка вокруг ребенка была спокойной, яркий свет в комнате лучше погасить и включить небольшой светильник (ночник), никаких активных игр. Далее ориентируйтесь по ребенку и включите в ежедневный ритуал те действия, которые оказывают на малыша, наибольший расслабляющий эффект.

*Например, купание; массаж; прогулка; покачивание; кормление; чтение книжек; пение колыбельной; прослушивание спокойной музыки; укладывание в постель любимой игрушки; уборка игрушек (для малышей постарше); успокаивающие беседы перед сном, обсуждение событий ушедшего дня (для малышей постарше).*

Что еще важно: начинать подготовку ко сну нужно сразу же, как только вы заметите, что ребенок утомлен и хочет спать. Если малыш уже всюду зевает и капризничает, не стоит затевать возню с купанием и чтением книжек, сократите ритуал до минимума, перейдя к завершающим действиям, иначе время может быть упущено.

Здоровый полноценный сон необходим детям как воздух. Физическое и эмоциональное развитие ребенка напрямую зависит от того, насколько хорошо он высыпается.

**Сон - это отдых и прекрасная возможность отдохнуть.**

**Спокойных ночей вам и вашим малышам!**