



Частые ошибки при организации сна

Спикер:
Виктория Мельникова, Консультант по детскому сну
@knapate

 TAKECARE_MOM



Недостаточная информированность:

Родители часто не знакомы с особенностями сна у маленьких детей и не понимают, что младенцы не умеют связывать сны из-за незрелости нервной системы. Отсутствие знаний о регрессах сна и скачках развития может привести к неправильному подходу к укладыванию ребенка.

Подражание старой жизни:

Родители, продолжая активный образ жизни после рождения ребенка, могут не учитывать, что нервная система новорожденного крайне нежная и любой стимул может его возбудить. Постоянные гости, шумные места и другие активные мероприятия могут негативно сказываться на сне малыша.

Неудачное купание перед сном:

У 80% детей водные процедуры вызывают возбуждение. Правильное подбор времени для купания позволит избежать возникновения проблем с укладыванием.

Перевозбуждение перед сном:

Резкий переход с активного бодрствования на укладывание может вызывать перевозбуждение нервной системы у ребенка. Необходимо обеспечить расслабление перед сном, чтобы укладывание стало более спокойным.

Ожидание, что ребенок перерастет проблемы со сном:

Это часто связано с недоверием к консультантам по сну или советам родственников. Но ожидание, что все само решится, может только усугубить ситуацию.



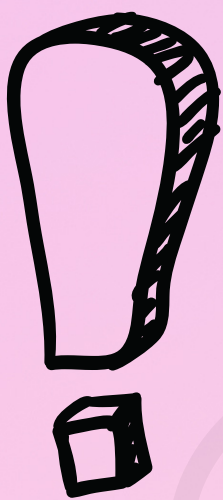
Как сделать сон более здоровым и качественным? С чего начать:

1. Определить, есть ли у ребенка нехватка сна:

- о Пребывает в позитивном настроении большую часть времени.
- о Легко засыпает и просыпается без слез.
- о Качество сна - как часто просыпается и непрерывность одного цикла сна.
- о Соответствие возрастным нормам по количеству сна в сутки.
- о Обратит внимание на время активного и спокойного бодрствования.

2. Не прививать сильные ассоциации:

Избегайте создания сильных ассоциаций, таких как укачивание, сосание или привыкание к определенному человеку, который укладывает ребенка. Слабые ассоциации, такие как комната, температура, окружающие звуки, одежда для сна, поглаживание и белый шум, могут помочь в укладывании.



Обучение ребенка к здоровому сну - это процесс, требующий понимания особенностей сна у малышей и постепенного формирования правильных привычек. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и подход к укладыванию может отличаться в зависимости от его потребностей и возраста.