



# Памятка: сколько могут спать и бодрствовать дети в возрасте до года

Из курса Учебника Т—Ж

«Как упростить жизнь после рождения ребенка»



## Младенец перепутал день и ночь

Обеспечьте больше дневного света днем и уберите все источники света ночью. Следите, чтобы дневные сны не были слишком длинными: если ребенок не проснулся через два часа, создавайте условия для пробуждения: откройте шторы, зажгите свет, включите спокойную музыку



## Очень долго засыпает

Проверьте, чтобы в комнате было темно и прохладно. Попробуйте пеленать младенца или включать белый шум. Последите за продолжительностью и насыщенностью времени бодрствования — возможно, ребенок не успел устать или, наоборот, переутомился



## Часто просыпается ночью

Проверьте, чтобы в комнате было темно и прохладно. Последите за режимом сна и бодрствования: если ребенок слишком долго спит днем, он может чаще просыпаться ночью и «гулять», так как выспался. Если младенец слишком долго бодрствует до сна, его нервная система может перегрузиться, а это делает ночной сон беспокойным. Разделите ночные обязанности по уходу за малышом между несколькими взрослыми



## Слишком поздно засыпает

Последите за режимом сна и бодрствования. Попробуйте будить ребенка на 15—30 минут раньше после дневного и ночного сна и постепенно двигаться к желаемому режиму



## Спит только на руках, на маме или рядом с ней

Иногда младенцу все равно, темно ли вокруг, подходящая ли в комнате температура и включен ли белый шум. Ему нужна мама. В такие моменты лучшее, что можно сделать, — отпустить ситуацию, принять естественное желание маленького человека быть как можно ближе к маме и не пытаться что-то с этим делать



### **Просыпается, когда переключиваешь**

Подождите около 20 минут после того, как ребенок заснул, и тогда переключивайте ребенка — в это время малыш будет находиться в стадии глубокого сна и меньше реагировать на изменения положения тела. Сначала положите голову, а затем тело и ноги: так малыш будет меньше чувствовать резкую смену высоты или угла наклона. После того как ребенка переключили, еще несколько минут можно гладить его или просто положить на него руку, постепенно сокращая периодичность и силу давления. Можно включить белый шум, чтобы посторонние звуки были меньше слышны



### **Спит только при определенных условиях**

В течение нескольких дней попробуйте постепенно укладывать ребенка иначе. Например, если малыш засыпает только в коляске на улице и при ходьбе, попробуйте уложить в коляске дома, открыть окна или заменить ходьбу укачиванием. Параллельно вводите новые ассоциации. Это могут быть пение, пустышка, поглаживания перед сном или белый шум

