

## «Как обеспечить ребенку здоровый сон»

Сон играет важную роль в развитии ребенка. Во сне дети не только растут, восстанавливают свои силы и энергию, но и обрабатывают информацию, полученную в течение дня. Для малышей ее очень много, даже если взрослым так не кажется. Для ребенка каждый день — это новая история, формирующая его жизненный опыт, поэтому ему крайне необходим хороший отдых.



**Продолжительность сна ребенка и факторы, влияющие на его качество:**

Продолжительность здорового сна ребенка

варьируется в зависимости от возраста. Новорождённые дети проводят во сне 17–20 часов в сутки, а бодрствуют в течение 4–7 часов. Дети до года становятся все более активными, но спят на протяжении 14–15 часов. От года до двух лет норма сна уже варьируется в районе 13–14 часов. В возрасте 2–3 лет норма сна составляет 12 часов. Затем по мере взросления ребенка продолжительность сна постепенно сокращается на 30–60 минут. Ребенок в возрасте 5 лет и старше, по мнению педиатров, уже может спокойно обходиться без дневного отдыха, но в этом случае время ночного сна должно составлять не менее 9 часов.

**На качество сна ребенка непосредственно влияют следующие факторы:**

1. Микроклимат в помещении.
2. Постель и одежда для сна.
3. Физическая и эмоциональная активность на протяжении дня.
4. Здоровье ребенка.

**Микроклимат в помещении:** На качество сна ребенка непосредственно влияет микроклимат в помещении, который характеризуется температурой, влажностью и свежестью воздуха. Педиатры рекомендуют поддерживать в комнате температуру воздуха в пределах 18–20 °C — это оптимальное значение, при котором ребенок быстрее уснет, не будет испытывать жажду и прерывать сон, чтобы снять с себя одеяло.

**Влажность воздуха** влияет не только на качество сна, но и на здоровье ребенка. Ее оптимальное значение находится в пределах 65–70% — это уровень, способствующий поддержанию слизистых оболочек во влажном состоянии. Влажность воздуха ниже 50% создает опасность для местного иммунитета ребенка. В таких условиях слизистые оболочки пересыхают и растрескиваются, поэтому повышается вероятность проникновения патогенной микрофлоры в организм ребенка.

Свежий воздух способствует насыщению организма кислородом, поэтому перед сном нужно проветрить комнату в течение 5–10 минут. Не стоит размещать в комнате избыточное количество мягких игрушек, пледов и одеял, поскольку они накапливают пыль, которая может затруднить дыхание ребенка во время сна. Мягкие игрушки — это прекрасно, но спать лучше с одной или двумя из них, не более того.

### **Постель и одежда для сна:**

Качество постели определяется не только оптимальной жесткостью, но и размерами, которые должны соответствовать росту ребенка. Места должно хватать и ногам, и рукам. При выборе подушки стоит отдать предпочтение компактным невысоким моделям. Большая подушка лишь вызовет дискомфорт и сократит свободное пространство в кровати.

Для хорошего сна ребенку нужна максимально натуральная, легкая, удобная пижама. Она не должна сковывать, где-то передавливать или колоть. Пижама должна соответствовать сезону, поэтому не следует укладывать малыша в байковой одежде летом или только в нижнем белье зимой.

### **Физическая и эмоциональная активность ребенка:**

В каждом ребенке заложена такая энергия, которой завидуют и удивляются многие взрослые. Этой энергии обязательно нужно давать выход. Активный день должен включать в себя длительную прогулку, игры с другими детьми, развивающие занятия.

Расходование энергии способствует хорошему, здоровому отдыху. Повышенная эмоциональная активность ребенка, наоборот, негативно влияет на его сон. Для повышения качества сна нужно снизить эмоциональное возбуждение до укладывания ребенка в постель. Это можно сделать с помощью физической нагрузки. Если день не удался или было слишком много эмоций, имеет смысл прогуляться за 1-2 часа до сна, чтобы расслабить нервную систему и облегчить отход ко сну.

**Здоровье ребенка:** Когда ребенок здоров, обеспечить хороший отдых не составляет труда, однако в период болезни качественный сон — это недостижимый идеал. Как и питание, сон становится ненормированным, поэтому не подчиняется режимам родителей. В такие периоды не стоит заставлять ребенка спать больше или раньше его укладывать — организм самостоятельно выберет оптимальное время для отдыха. Единственные обязательные условия в такие периоды — это обильное питье, проветренное помещение и прохладный влажный воздух.

Крепкий сон — залог здоровья, активности и готовности ребенка к новым приключениям и знаниям. Все это родители могут обеспечить с минимальными усилиями. Главное, что нужно запомнить родителям: если ребенок просыпается утром в хорошем настроении и сохраняет его на целый день, а вечером без капризов ложится спать, значит у него здоровый сон, и беспокоиться по этому поводу не стоит.