

Простые советы родителям, как правильно уложить ребёнка спать

По мнению педиатров, малышам до года не стоит строго соблюдать режим. Внимательное наблюдение за ребёнком позволит вам разобраться в его биоритмах и правильно организовать время отдыха и кормлений. Обратите внимание на индивидуальные особенности вашего ребёнка и подстройте режим под его потребности. Это поможет создать гармоничную атмосферу для засыпания и отдыха.

Если заметили, что ребенок начинает зевать, трёт глазки, становится вялым или капризным — сразу укладывайте, чтобы не пропустить момент засыпания. Хорошо, если мама кормит грудью по требованию: в раннем детстве детки, насытившись, с легкостью засыпают у груди. Кормите грудью хотя бы до года, так вы сможете укладывать ребенка спать без слез до того момента, пока не придет время отнять кроху от груди.

Очень важно перед отходом ко сну создать комфортную расслабляющую обстановку. Для этого подойдут теплая ванна (помните, что на некоторых детей ванна действует возбуждающе, в этом случае ребёнка надо купать за 2 часа до сна), нежные поглаживания по спинке или животику, ароматерапия с маслами лаванды или сandalового дерева.

Уделите внимание одежде малыша. Она должна быть мягкой и приятной на ощупь. Некоторым деткам помогает уснуть мамина колыбельная, негромкая расслабляющая музыка со звуками природы (журчание воды, шум дождя, щебет птиц). Многим деткам помогает уснуть укачивание в кроватке или на руках.



Не забывайте о поддержании комфортной температуры и влажности в комнате ребенка. Оптимальный вариант: 20-22 градуса. Не стоит кутать малыша, дети плохо спят, если им жарко. Перед сном, как минимум за час, исключите просмотр мультфильмов и шумные игры. Создайте в семье спокойную и дружелюбную атмосферу. Ребенок на эмоциональном уровне воспринимает напряженную обстановку и болезненно на нее реагирует.

Молодым родителям, у которых дети уже достигли 6-7 месяцев, рекомендуется создать систему «сонных» ритуалов - одни и те же повторяющиеся действия, которые помогают ребенку ассоциировать их со сном. Проводить такие ритуалы можно за полчаса до сна. В «сонные» ритуалы можно включить «проводы солнышка», когда малыша берут на руки и подносят к окну, чтобы он мог увидеть закат. При этом взрослый рассказывает, что солнышко пошло спать, птички и звери готовятся ко сну, значит и всем детям тоже пора спать. После этого можно выключить свет и уложить малыша в постель. Также перед сном можно читать книги или рассматривать картинки (для детей до года). Это помогает ребенку расслабиться и настроиться на сон. Можно уложить в постель любимую игрушку малыша, чтобы он чувствовал себя более защищенным и спокойным, или спеть колыбельную песню. Все это создает атмосферу уюта и безопасности, способствуя быстрому засыпанию ребенка.

Можно ввести в ежедневную практику спокойный вечерний рассказ об уходящем дне. Говорите малышу о том, как он устал и как сладко будет спать, например: «Наш малыш устал. Мама и папа рядом. Мы будем сладко спать».

Такие ритуалы помогают родителям и облегчают их труд. Дети быстро понимают смысл этих действий и легко засыпают. Исключением могут быть случаи, когда ребёнок плохо себя чувствует (например, у него поднялась температура или режутся зубки).

