

Государственное автономное учреждение  
Астраханской области  
«Научно-практический центр реабилитации детей  
«Коррекция и развитие»



**Спят усталые игрушки...**



Брошюра для родителей, воспитывающих детей от 0 до 3 лет

# НОРМЫ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 0 ДО 1 ГОДА



Когда ребёнок утомлен и хочет спать, он может:

- начать капризничать, хныкать;
- совершать порывистые движения, сжимать кулачки;
- зевать, делать недовольные гримасы, тереть глаза;
- резко терять интерес к происходящему;
- быть слишком активным и возбужденным.

Так он демонстрирует [признаки усталости \(ПУ\)](#): «мама, я хочу спать!». Если малыш не показывает явных признаков усталости и имеет проблемы с засыпанием, следует ориентироваться на продолжительность [времени бодрствования \(ВБ\)](#).

## ДНЕВНОЙ СОН И ВРЕМЯ БОДРСТВОВАНИЯ

Возраст	Время бодрствования	продолжительность дневного сна	Количество дневных снов в сутки
0-1,5 месяца	около 1 часа	1,5-3 часа	5-6
1,5-3 месяца	1-1,5 часа	40 минут - 2,5 часа	4-5
3-4,5 месяца	1,5-2 часа	40 минут - 2 часа	3-4
4,5-6 месяцев	2-2,5 часа	1,5-2 часа	3
7 месяцев	3-4 часа	3 часа	2
8 месяцев	3-4 часа	3 часа	2
9 месяцев	3-4 часа	2-3 часа	2
10 месяцев	4-5 часов	2-3 часа	2
11 месяцев	4-5 часов	2-2,5 часа	2
1 год	4-5 часов	2-2,5 часа	1-2

В возрасте от 2 до 6 месяцев возможны короткие дневные сны по 20-40 (45) минут. Это нормально, если малыш здоров; пребывает в хорошем настроении (после пробуждения и в течение ВБ); имеет короткие сны 1-2 раза в день; находится в процессе перехода с 4 дневных снов на 3 сна, с 3 на 2 сна.

Короткие дневные сны в таком случае, как правило, обусловлены незрелостью нервной системы и сами «проходят» с возрастом.

Если же ваш малыш спит днем исключительно по 20-40 минут, просыпается в плохом настроении и явно не высыпается - необходимо создать все [условия для продолжительного дневного сна](#).



**Время бодрствования в таблице выше соответствует указанному возрасту при условии, что дневной сон малыша был полноценным, то есть имел продолжительность более часа. Если сон был коротким, в большинстве случаев, необходимо значительно сократить время бодрствования, внимательно наблюдая за признаками усталости ребенка.**



## НОЧНОЙ СОН И СУТОЧНАЯ НОРМА

Пожалуйста, обратите внимание, ночной сон в этом возрасте предполагает регулярные ночные кормления.



Возраст	продолжительность ночного сна	общее количество сна в сутки
0-1,5 месяца	иногда могут проспать 4-6 часов	16-20 часов
1,5-3 месяца	8-10 часов	15-18 часов
3-4,5 месяца	10-11 часов	14,5-17 часов
4,5-6 месяцев	10-12 часов	14-16 часов
7 месяцев	10-12 часов	14-16 часов
8 месяцев	10-12 часов	14-16 часов
9 месяцев	11-12 часов	12-15 часов
10 месяцев	11-12 часов	12-15 часов
11 месяцев	до 12 часов	12-15 часов
1 год	11-12 часов	12-15 часов

В таблице приведены средние показатели, отвечающие особенностям нервной системы в том или ином возрасте. Главным критерием «нормы» всегда остается улыбка, хорошее настроение и жизнерадостность малыша сразу после пробуждения и в течение всего дня.

# НОРМА СНА РЕБЕНКА

---



## Помощники сна

### ТЕМНОТА

Помогает выработке мелатонина  
– гормона сна

### БЕЛЫЙ ШУМ

Создает звуковой фон, чтобы  
резкий звук не разбудил кроху

### РИТУАЛЫ

Готовят малыша к  
укладыванию

### ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА

Расслабляет малыша (допустима  
после 6 месяцев)



## Разрушители сна

### ПОЗДНЕЕ УКЛАДЫВАНИЕ

Переутомляет кроху, вызывает ранние  
подъемы

### ОТСУТСТВИЕ СНА ДНЕМ

Провоцирует ночные гуляния и  
протест перед укладыванием

### СВЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТ ЭКРАНОВ

Препятствует образованию  
мелатонина

### СОН В ДВИЖЕНИИ

Не дает малышу достаточно  
отдыха





# Функции сна ребенка



Восстановление сил и накопление энергии



Развитие и рост мозга ребенка



Обеспечение хорошего настроения



Усвоение информации



Психологическая защита



Рост и развитие организма



Развитие памяти и внимания

---

*С первых месяцев жизни ребенка необходимо соблюдать режим сна, так как, согласно учению И. П. Павлова, сон имеет «спасительное», охранительное значение для мозга. Отсутствие отдыха привело бы нервные клетки сперва к истощению, а затем к гибели. Особенно это важно для ребенка, так как его головной мозг к моменту рождения еще не закончил своего развития. Во время сна отдыхает и весь организм, замедляются все жизненные функции: спокойнее работает сердце, реже делается дыхание, расслабляются мышцы. Постепенно выносливость мозговой коры увеличивается и сон ребенка изменяется, а именно увеличиваются периоды бодрствования. Необходимо помнить, что приготовление ко сну, сон и пробуждение всегда должны совершаться строго в одни и те же часы, так как фактор времени является условным раздражителем, способствующим наступлению нормального сна.*

---

# ПРИЗНАКИ ГОТОВНОСТИ РЕБЕНКА К ЗАСЫПАНИЮ



## Полезно знать

- **Младенцы имеют более короткие циклы сна:** младенцы переходят от чуткого сна (известен как REM) в глубокий сон (известен как NREM) каждые 50-60 минут. Как правило, в ходе стадии REM дети просыпаются. Некоторым уснуть самостоятельно, а другим требуется помощь.
- **Закрытые глаза не обязательно указывают на то, что ребенок уснул:** трепет век, напряженное тело и поверхностное дыхание - признаки того, что ребенок находится в стадии сна REM. Убедитесь в том, что ваш ребенок крепко уснул, прежде, чем пытаться уложить его, чтобы он не проснулся.
- **Поверхностный сон имеет свои причины:** легкий сон младенцев на самом деле имеет причину. Например, в первые несколько месяцев, он позволяет ребенку просыпаться от голода и требовать то, что ему необходимо для существования.
- **Сон тесно связан с развитием:** сон напрямую связан с развитием и ростом.
- **Сон порождает сон:** нет смысла не давать ребенку спать днем, чтобы он лучше спал ночью - хорошо отдохнувший ребенок засыпает легче и спит спокойней.

# Детский сон от 1 года до 3 лет

## Факты и заблуждения

### Факт 1: ребенок нуждается в полноценном, качественном сне

Во сне ребенок не только растет – в это время происходит восстановление всех систем организма (включая иммунную), усвоение полученной за день информации, развитие мозга и памяти. Наконец, полноценный сон обеспечивает ребенку хорошее настроение в течение всего дня.

---

*Заблуждение: мой ребенок нуждается в том, чтобы я укачивала его по ночам*

---

Организовав ребенку качественный не фрагментарный сон, вы поможете малышу избежать многих проблем и подарите ему здоровые привычки сна на долгие годы вперед. Не стоит забывать, что высняться важно не только для ребенка, но и для мамы. Ведь от состояния мамы зависит так много!

### Факт 2: несмотря на влияние скачков развития и появление новых зубов возможно улучшение сна ребенка

Создание условий для качественного сна позволяет улучшить сон ребенка даже в трудные кризисные моменты.

---

*Заблуждение: если ребенок стал плохо спать – это зубы. С этим ничего не поделаешь*

---

Скачки развития, обретение новых навыков (и стремление постоянно практиковать их), зубы – все это, разумеется, влияет на качество сна ребенка. Однако при правильной организации условий сна это влияние не настолько критично, чтобы проблемы со сном стали длительными и неразрешимыми.

### Факт 3: предсказуемый распорядок дня (режим) в значительной степени влияет на качество сна

Предсказуемый распорядок дня помогает ребенку ориентироваться в постоянно меняющемся мире. Соблюдение режима дня делает жизнь малыша комфортнее и снижает нагрузку на нервную систему.

---

*Заблуждение: режим – это пережиток прошлого, устаревшее и ненужное понятие*

---

Предсказуемость и упорядоченность дня способствует четкой работе биологических часов: ребенок устает и хочет спать в одно и то же время, ожидает сна и относится к нему как к естественной части жизни.



## Факт 4: ребенок может спать в отдельной кровати, если до этого он спал вместе с родителями

Совместный сон – хорошее решение, когда это устраивает семью. Если же возникнет необходимость, вы сможете научить ребенка спать в отдельной кроватке.

***Заблуждение: при совместном сне ребенка невозможно будет переселить в отдельную кровать, когда он подрастет***

Сделать это на самом деле достаточно просто при желании родителей.

## Факт 5: чрезмерно уставшие, «перегулявшие» дети засыпают дольше и спят хуже

Влияние нервной системы на процесс засыпания и сон очень велико. Как правило, перевозбуждение и/или переутомление приводит к нарушениям сна.

***Заблуждение: чем сильнее ребенок устанет, тем лучше будет спать. Пусть набегается вдоволь***

Переутомление и перевозбуждение часто приводят к трудностям при засыпании, приводят к сокращению времени дневного сна, увеличивают частоту пробуждений ночью, ухудшают сон в предутренние часы и могут служить причиной слишком раннего подъема утром. Очень важно правильно выбрать время укладывания и избегать чрезмерных эмоциональных нагрузок, особенно незадолго до сна.

## Факт 6: грудное вскармливание практически не влияет на качество сна и количество ночных пробуждений

Для детей после года нормально просыпаться иногда 1–2 раза за ночь. Более частые пробуждения в большинстве случаев – результат неумения засыпать без восстановления привычных условий засыпания после естественных коротких пробуждений между фазами сна.

***Заблуждение: ребенок часто просыпается ночью из-за того, что находится на грудном вскармливании (ГВ). Стоит завершить ГВ – сон улучшится***

Многие дети после вынужденного завершения ГВ продолжают просыпаться по ночам, с большим трудом засыпая снова. У некоторых детей после отлучения от груди проблемы со сном наоборот усугубляются. Часто значительно увеличивается время укладывания. Важно сначала помочь ребенку научиться спокойно и самостоятельно погружаться в сон, а уже потом, если в этом есть необходимость, отлучать его от груди. Дети, научившиеся засыпать самостоятельно, спят гораздо лучше и при сохранении ГВ.

## Факт 7: навык самостоятельного засыпания значительно улучшает качество сна

У всех детей (и у взрослых тоже) происходят кратковременные пробуждения при смене фаз сна – это нужно организму для контроля за своим состоянием. Проснувшись, ребенок нуждается в восстановлении привычных условий для засыпания.

***Заблуждение: навык самостоятельного засыпания не важен***

Дети, умеющие засыпать без дополнительных условий (как и взрослые), после коротких контрольных пробуждений сразу же засыпают вновь и продолжают свой сон. Часто эти мини-пробуждения



## Факт 8: многие дети не в состоянии контролировать свои потребности в сне

Также как большинство малышей не осознают, что пришло время поесть или нужно одеться потеплее, и в случае усталости они не связывают свое раздражение с необходимостью поспать.

***Заблуждение: если ребенок хочет спать – он сам уснет. Не нужно вмешиваться в это***

Многие дети от усталости становятся капризными и раздражительными. Они не понимают, в чем причина их состояния и не могут помочь себе. Контролировать усталость ребенка и вовремя укладывать его спать – в сфере ответственности родителей, также, как и забота о еде и одежде ребенка.

## Факт 9: дневной сон способствует качественному сну НОЧЬЮ

Детям до трех лет нужен дневной сон или хотя бы дневной отдых, позволяющий отдохнуть нервной системе.

***Заблуждение: если отменить дневной сон – ребенок будет лучше спать ночью***

Отсутствие дневного сна приводит к более раннему утомлению вечером. Регулярные пропуски дневного сна могут вызвать капризы, истерики, чрезмерное возбуждение и трудности с засыпанием. Отказаться от дневного сна возможно при раннем укладывании на ночь, соблюдении возрастной нормы по сну и позитивной реакции ребенка. Часто бывает, что проблемы, вызванные преждевременной отменой дневного сна, проявляются не сразу, а через некоторое время, по мере накопления усталости.

## Факт 10: не стоит будить ребенка ночью, чтобы посадить его на горшок

Прерывание глубокого сна с целью высадить ребенка на горшок может привести к серьезным нарушениям сна.

***Заблуждение: необходимо будить ребенка по ночам, чтобы он не писался***

Это стоит делать лишь в том случае, если ребенок явно проявляет признаки того, что он хочет в туалет: ворочается, вздыхает, ерзает, находится на грани пробуждения.

## Факт 11: раннее укладывание полезно всем детям

Циркадные ритмы человека, как и все в природе, ориентированы на световой день. Именно это обуславливает ранний подъем многих детей.

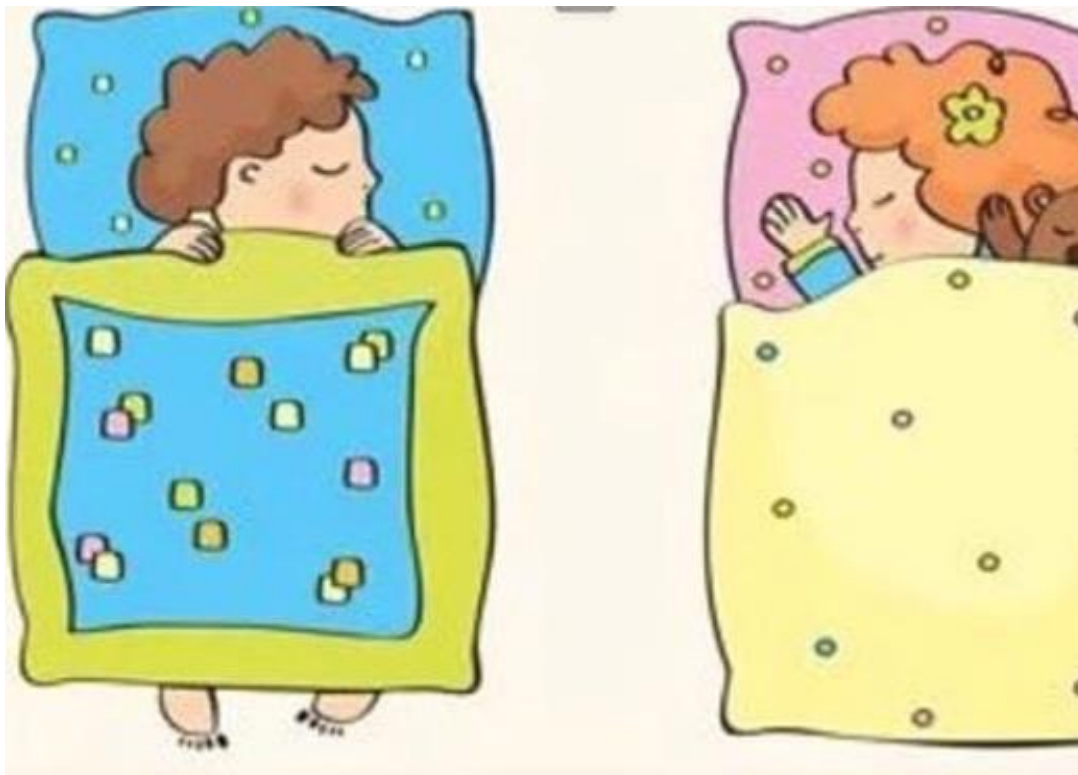
***Заблуждение: для моего ребенка нормально ложиться в 23–24 часа***

Структура сна человека не одинакова в течение всей ночи. Восстанавливающее воздействие сна наиболее высоко в вечернее время, с 19 до 24 часов. В предутренние часы под воздействием света и изменения гормонального фона сон становится поверхностным, неглубоким, его терапевтическая и восстанавливающая ценность снижается. Это влияет на весь организм, не исключая нервную систему ребенка.

## Факт 12: существует множество способов помочь ребенку научиться засыпать самостоятельно

Есть более быстрые способы обучения самостоятельному засыпанию и менее быстрые, но более мягкие для ребенка. Эффективны и те, и другие. Например, ритуалы, любимая игрушка, удовлетворение всех потребностей перед сном, удобная подушка и т.п.

***Заблуждение: обучение самостоятельному засыпанию – значит оставить ребенка плакать до тех пор, пока он не уснет от изнеможения.***



*Автор-составитель: педагог-психолог службы ранней помощи*

*Ю.В. Гусакова*