

Консультация «Что может помочь уложить ребенка спать.»

«Ваш малыш уже спит всю ночь, не просыпаясь?» — это вполне невинный вопрос, если только ваш ребенок не из тех, кто просыпается каждый раз, когда вы берете в руки пульт от телевизора или шуршите покрывалом, когда ложитесь спать сами.

Если же ваш малыш такой, наберитесь терпения. Это только кажется, что бессонные ночи теперь — ваш удел навсегда. Мы предлагаем несколько способов, как помочь ребенку научиться хорошо спать, и расскажем о некоторых вещах, которые помогут вам в этом нелегком деле.

= Установите режим

О детском сне написано множество книг, и все их объединяет одна идея — режим.

Специалисты рекомендуют включать в ритуал отхода ко сну три-четыре действия, которые успокаивают вашего ребенка. Какие именно действия, не столь важно, важно придерживаться ритуала каждый день.

Например, вы можете вечером купать малыша, потом делать ему массаж и читать книжку. Или же кормить ребенка, затем немного укачивать его на руках, потом сонного класть в кроватку и петь ему колыбельную. Все это можно делать как перед дневным сном, так и перед укладыванием на ночь. Важно также помнить, что, хотя малыши не ориентируются во времени, у них есть внутренние часы. И если укладывать их спать в одно и то же время, им будет легче заснуть. К тому же, если вы пропустите обычное время укладывания, малыш может слишком устать, и тогда заснуть ему будет сложнее.

Что может помочь:

- Спокойные сказки на ночь. Лучше, если это будут сказки с повторяющимися фразами или нежные истории, которые практически можно напевать.
- Мягкое банное полотенце. Если после вечернего купания вы завернете малыша в мягкое полотенце, он скорее успокоится и будет готов ко сну. Полотенце можно предварительно положить на батарею, чтобы оно было теплым.
- Кресло-качалка. Может стать незаменимой вещью для вашего ритуала отхода ко сну. Вы можете взять малыша на руки, сесть с ним в кресло-качалку и просто покачаться с ним вместе, а можете, покачиваясь, читать ему

книжку. Качественное кресло-качалка прослужит долго и пригодится вам и после того, как малыш вырастет (в отличие от детского кресла-качалки, качелей или люльки).

Совет: Читайте малышу сказку в комнате, где он спит, чтобы заключительная часть подготовки ко сну проходила там, где стоит кровать и ассоциировалась у ребенка со сном.

= Оберегайте сон ребенка

Некоторые малыши продолжают спокойно спать, не обращая внимания, если к вам пришли гости или если вы пылесосите ковер в соседней комнате. А некоторые дети просыпаются, когда вы пытаетесь выйти из комнаты. Невозможно убрать все посторонние звуки в доме или замирать неподвижно каждый раз, когда малыш заснет. Но если у вашего ребенка чуткий сон, вы можете кое-что сделать, чтобы этот сон не нарушать (например, пореже заходить в его комнату, чтобы проверить, как он спит) и чтобы посторонние звуки не беспокоили малыша.

Что может помочь:

- Радионяня. Если у вас есть радионяня, вам не придется заходить в комнату и проверять спящего малыша. Вы можете выбрать самую простую модель — радиопередатчик уловит звуки, если ваш малыш заплачет или проснется и начнет гулить, и вы услышите их из приемника, который можете поставить в любой комнате или носить с собой по квартире. А можете выбрать модель посложнее — например, с градусником, которая показывает температуру воздуха в детской, или с камерой, чтобы вы могли видеть малыша на экране приемника, пока он спит. Если у вас большой дом, можно приобрести модель с двумя приемниками — один можно поставить в вашей спальне, а другой — на кухне.

- «Белый шум» или другие успокаивающие звуки. Монотонный механический звук, например, шум вентилятора или увлажнителя воздуха помогает не замечать резкие посторонние звуки, такие как звонок в дверь, звонок телефона или лай собаки. Многие малыши успокаиваются от таких ровных фоновых шумов. Можно также ставить CD с подобными записями — шум волн или сердцебиения, или с какими-то другими звуками, которые будут напоминать то, что слышал малыш, находясь в утробе.

Совет: Монотонный звук, под который засыпает ребенок, должен быть постоянным. Если вы используете, например, увлажнитель воздуха, лучше,

чтобы он работал непрерывно, а не останавливался через определенные промежутки времени и снова включался. Потому что если ребенок заснет под его шум, а проснувшись ночью, не услышит знакомый звук, ему может быть сложно снова заснуть.

= Поддерживайте правильную температуру

У каждого ребенка своя терморегуляция. Не существует универсального совета по поводу того, как одевать на ночь ребенка. Если ваш малыш просыпается потный или, наоборот, его ручки и ножки при пробуждении кажутся вам холодными, одевайте его соответственно. Одевайте ребенка так, как одеваетесь для сна сами, с учетом того, что ребенок не будет накрыт одеялом. Например, дополнительная кофточка или флисовый спальный комбинезон обеспечат ему комфортную температуру. Исследования связывают использование одеял, покрывал и пледов в детской кроватке с риском развития синдрома внезапной детской смерти (СВДС). В идеале, эти предметы не нужно использовать в детской кроватке, пока малышу не исполнится год.

Что может помочь:

- Специальный спальный мешок. Если вам кажется, что малышу нужен дополнительный слой одежды для сна, попробуйте использовать специальное одеяло-мешок. У него нет рукавов, ручки малыша остаются свободными. Застегивается оно на попе, поэтому, в отличие от обычного одеяла, ребенок не может его с себя скинуть или накрыться с головой. Удобные застежки позволяют быстро снять его, чтобы поменять подгузник.
- Погреть простыню. Когда вы кладете сонного малыша в кроватку, ему может быть неприятно соприкосновение с прохладной поверхностью матраса. Чтобы этого избежать, постель малыша можно погреть. Для этого наполните пластиковую бутылку теплой (не горячей) водой и положите ее в кроватку. Через 20 минут ее можно убрать и положить малыша в его уютную теплую постель. Можно также использовать не обычные хлопковые простыни, а байковые — они более мягкие и теплые на ощупь.

= Пусть малыш будет рядом.

Многие родители предпочитают класть малыша спать в своей комнате, по крайней мере, в первые месяцы. Так родители чувствуют себя спокойнее, и, кроме того, это упрощает ночные кормления.

Что может помочь:

- Плетеная колыбель или переносная детская кроватка. Ваш малыш может спать в обычной детской кроватке или в специальной плетеной люльке, предназначенной для первых месяцев жизни младенца. Вы можете поставить такую люльку или кроватку рядом со своей кроватью или в другом удобном для вас месте.

Совет: Если все детские принадлежности хранятся в комнате малыша, но спит он рядом с вами, поставьте рядом с кроватью сумку с принадлежностями для смены подгузника и запасной пижамой, чтобы не пришлось нести ребенка в другую комнату, если понадобится сменить ему подгузник и переодеть посреди ночи.

= Помогите малышу научиться засыпать самостоятельно

Многие специалисты и опытные родители советуют класть малыша в кроватку сонного, но не спящего, чтобы помочь ему научиться засыпать самостоятельно. Чтобы переход с ваших рук в кроватку был мягким, у малыша должно быть что-то, на что он может смотреть, засыпая.