

Если же речь идет о детской спальне, то оптимально — 16—18°C;

- **относительная влажность воздуха — 50—70%.**

9. Еще один момент – **теплая ванночка перед сном.** Вода не только успокаивает, расслабляет, но и настраивает на сон.

Перед купанием малышу можно сделать легкий массаж спины, ручек и ножек:

а) массаж рук – поглаживание;

б) массаж спины: легкое поглаживание ладонью по направлению от головы к ягодицам (не затрагивая поясничную область);

в) массаж стоп: поглаживание большими пальцами тыльной поверхности стоп ребенка при поддержке их указательными пальцами за пятки.

10. После купания Вам необходим хороший подгузник (чем он качественнее, тем дольше малыш проспит).

Уважаемые родители! Помните, что «ритуал сна» должен отвечать следующим принципам:

1. Простой,
2. Успокаивающий,
3. Приятный,
4. Повторяющийся.

Это интересно.

Самый старый метод укладывания ребенка спать включает 4 эффективных приемов:

- пеленание,
- покачивание,
- положение на боку,
- "белый фон" (воспроизведение шипящих звуков). Он должен быть монотонным и негромким, похожим на шум морских волн.

Перечисленные приемы могут применяться как в комплексе, так и отдельно.



Мама, я родился!



Как уложить спать новорожденного

пособие для родителей

400081 Волгоград
ул. политрука Тимофеева, дом 5
Телефон/факс: (8442) 36-26-20
Адрес электронной почты:
vostpr@vomiac.ru



Хотим быть здоровыми - будь им!

ГКУЗ "Волгоградский
областной центр
медицинской
профилактики",
Волгоград



«Здоровый детский сон — это такой сон,
когда сладко и комфортно всем —
и взрослым, и детям!»
Е.О. Комаровский

Сон ребенка очень ценен. От того, насколько высыпается малыш, зависит его гармоничное физическое и эмоциональное развитие.



Формирование режима «сон-бодрствование» у малыша начинается с момента рождения и приходит к определенному режиму к 2-3 месяцам жизни.

Среднесуточная потребность во сне у детей:

до 2-х месяцев – около 18 часов;

в 3-4 месяца – 16-18 часов;

в 5-6 месяцев – около 15-16 часов;

в 7-9 месяцев – 15 часов;

в 10-12 месяцев – 13 часов.

На заметку маме...

1. Плавно начинайте выработать рефлекс отхода ко сну в вечернее время так, чтобы было комфортно Вам. Запомните, что с момента рождения режим малыша должен быть подчинен режиму семьи.

2. Кроху укладывайте спать ежедневно в одни и те же часы, формируя позитивное отношение ко сну. Во время укладывания крохи прижмите его к своей груди, спойте тихим монотонным голосом колыбельную песенку, покачайте его в ритме биения своего сердца (не сильнее).

3. Помните, что особенности сна малыша определяются его темпераментом.

4. Смастерите из одеяла или пледа что-то напоминающее «кокон». Ручки сверху можете прикрыть. Если Вы не можете обойтись без пеленания, **никогда не используйте «тугое» пеленание.**

Не допускайте, чтобы одеяло располагалось близко к носику или закрывало его. Это может стать препятствием нормального процесса дыхания новорожденного.

5. Не играйте с ребенком в кроватке. **Закрепите мнение, что кровать - место для сна.**

6. Ответственно относитесь к выбору места для расположения кроватки малыша.



Расположение детской кроватки в спальне родителей идеально до 3-х лет, так как ребенок всегда будет находиться под присмотром взрослых, а в последующем, можно расположить ее в детской спальне.

7. Малышу очень повезло, если Вы кормите его грудным молоком. Ситуация, когда кроха засыпает «во время кормления», для Вас знакома и приемлема.

8. Обратите внимание на условия, которые окружают ребенка в комнате: - **оптимальная температура воздуха — 18—20°C**, при условии, что это детская комната (место, где ребенок не только спит, но и живет).