Автор: admin
02.08.2013 20:36 -

Что мешает сну ребенка?

Просыпаясь утром под пиликанье будильника, мы каждый раз желаем и ему, и этой «чертовой работе», на которую нужно торопиться, всяческих «благ». Мы живем в обществе себе подобных и не можем себе позволить отходить ко сну и просыпаться, повинуясь только зову природы. То ли дело - дети. Уж им-то обычно можно спать сколько угодно.

Новорожденные спят как львы, до 20 часов в сутки. С возрастом потребность уменьшается, к году - до 12, а к трем – до 8-9 часов. Но иногда, несмотря на возможность и объективную потребность, дети не спят по ночам.

У малышей до трех лет причиной ночных бдений может быть привычка просыпаться для кормления, приобретенная в грудном возрасте. Такие возможные перерывы легко восполняются дневным сном. К 4-5 годам дневной сон уже не так актуален и не компенсирует ночные «потери». И если привычка не проходит со временем, значит, надо искать и устранять причины нарушений сна.

Еще одна причина тоже вызвана привычкой. Некоторые мамы укладывают малыша рядом с собой. С одной стороны, удобно кормить по ночам, с другой - под маминым бочком детский сон, конечно же, слаще. Стоит помнить, что со временем все равно придется укладывать ребенка в отдельную кроватку, но уже ломая устоявшийся ритуал. Чтобы не причинять психологические травмы, лучше спать раздельно с самого начала.

Обычно проблемы, вызывающие нарушения сна, - психологические, но применять успокоительные и транквилизаторы можно только в самых крайних случаях. Возможно, стоит посоветоваться с психотерапевтом. А начать лучше с домашних средств.

Отход ко сну желательно организовать как ежедневный привычный ритуал и в одно и то же время. Например, чашка молока перед сном, сказка, прогулка. Подъем не должен быть резким, как в казарме. Разбудите малыша ласковыми словами, а не трелью будильника. Пусть немного понежится в кровати, пробуждение должно быть постепенным.

В возрасте 5-7 лет дети - большие фантазеры, и любой монстр из мультика может стать для них реальной опасностью, мешающей нормальному сну. Не смейтесь над объяснениями деток, утверждающих, что в темноте спряталось чудовище, поджидающее, когда ребенок уснет.

Сон со светом в таком случае поможет лишь частично. Ребенок уснет, но сама проблема не исчезнет, а переместится в бессознательную область. Консультации специалистов необходимы. Если этого не сделают родители, то, возможно, уже взрослому человеку придется обращаться к психотерапевтам для лечения «беспричинных» расстройств.

Характерные нарушения - подростковая инверсия сна, проявляющаяся в период полового созревания. Ее ощущают до 7% юношей и девушек. Они долго не могут уснуть, до 3-4 часов. Со временем сон нормализуется.

В детском возрасте часто проявляет себя такая парасомния, как расстройство пробуждения (за мудреным термином скрывается общее название всех нарушений сна.) Расстройства пробуждения ребенка проявляются в ночных кошмарах, пробуждении в состоянии замешательства и снохождении, или сомнамбулизме.

Дети как бы находятся в пограничном между сном и бодрствованием состоянии. «Проснувшись», кричат и мечутся, никого не узнают и не слышат обращений к ним. Могут что-то делать, ходить по квартире.

«Гуляющего» ребенка не стоит будить. Во-первых, это будет трудно сделать, так как он может не воспринимать окружающих. Во-вторых, резкое пробуждение может вызвать испуг и усугубить ситуацию, спровоцировать ее повторение в будущем.

Возьмите ребенка за руку и осторожно проводите до кровати. Эпизоды обычно длятся не более четверти часа, после чего нормальный физиологический сон возвращается.

Причины расстройств могут быть достаточно серьезными, от неблагоприятной наследственности до эпилепсии. Но обычно это не патологии, а всего лишь особенности

детского сна. Считается, что до 15% детей хотя бы раз в жизни находились в состоянии сомнамбулизма. А по оценке некоторых независимых специалистов эта цифра достигает 70%.

Впрочем, если вы заметили, что у ребенка есть подобные нарушения, лучше не успокаивать себя, а проконсультироваться с врачом. И уж тем более необходимо это сделать, если эпизоды повторяются.

Доброго здоровья и крепкого сна вашим деткам.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник