ОГБУЗ «Детская клиническая больница»
Санитарно-просветительная работа

Все тайны детского сна

«Ребенок плохо спит!» — одна из наиболее частых причин для обращения к специалисту педиатру или неврологу с ребенком первых месяцев жизни. Нарушения сна могут беспокоить родителей, как с рождения, так и появиться по мере взросления ребенка. Могут носить как кратковременный характер, так и идти с малышом по жизни.

Почему сон важен

Как известно, треть своей жизни человек проводит во сне. Все мы прекрасно понимаем важность качественного и хорошего сна для гармоничного роста и развития ребенка. В случаях, когда малыш недосыпает, его поведение может измениться, появляется раздражительность, капризность, возможно проявление агрессии, нарушается коммуникация ребенка с окружающим миром. Таким детям сложнее устанавливать контакт со сверстниками, у них снижено желание по познаванию окружающего мира, им сложнее реализовать свой интеллектуальный потенциал.

Сон необходим для накопления энергии и сил, которые расходуются во время бодрствования. Во время сна осуществляется сортировка информации, усвоение новых навыков и анализ эмоциональных переживаний. Основными функциями сна являются: сохранение энергии; поддержание уровня сознания и терморегуляции; во сне происходит созревание нейронов; усложнение межклеточного взаимодействия головного мозга.

Фазы сна

Сон является неоднородным процессом, состоит из 4-х фаз, представляет собой последовательность функциональных состояний головного мозга — фазы медленного сна (сон без сновидений) и фазы быстрого сна (сон со сновидениями, или REM-фаза). Ко сну относятся два основных ритма:

1. Ультрадианный ритм – цикл различных фаз сна: медленный и быстрый.
2. Циркадианный ритм – цикл сна и бодрствования в течение суток.

Сон ребёнка отличается от сна взрослого, он более поверхностный и чуткий. У детей большая часть сна приходится на быстрый сон, а у взрослых быстрый сон составляет только 25%. В фазу быстрого сна можно наблюдать, как под закрытыми веками движутся глазные яблоки ребёнка. В это время ребенок видит сновидения.

Сон «напрямую» связан с «биологическими часами» организма. Ритм меняется на протяжении ночи и длится в среднем около часа у младенцев, и около полутора часов у взрослых, а между фазами сна происходит неощутимое пробуждение. Обычный 8-часовой сон состоит из 4–6 волнообразных циклов.

Исключительно важным является формирование правильной системы сон – бодрствование, а своеобразным модератором цикла служит пищевое поведение ребенка.

Почему важно соблюдать режим сна

Соблюдение правильно организованной системы сна и отдыха ребенка улучшает работу организма в целом: стимулируется память; улучшаются обменные процессы; повышается концентрация внимания, снижается шанс развития болезней сердца и сосудов; укрепляется естественная защита организма, стабилизируется психо-эмоциональный фон.

Если сна недостаточно

Все дети индивидуальны, растут и развиваются по-разному. Состояние, в котором ребенок провел ночь, в дальнейшем определяет его способность к реализации жизненной программы. А количество сна, в котором нуждается младенец, связано с темпами его роста.

Продолжительность сна вариабельна у каждого ребёнка, зависит от темперамента, психофизиологического состояния и ряда других причин. Младенцы спят около 80% времени, а в возрасте 1 года ребенок спит около 12 часов по мере замедления процесса «созревания» нервной системы.

Среднестатистические нормативы сна в течение суток у детей раннего возраста представлены в таблице:

Возраст (месяцы)	**Продолжительность сна в сутки (часы)**
2-3	от 10 до 23 часов (короткий сон днем 2-4 раза)
3-4	от 8-10 часов до 11-12 (короткий сон днем 2-3 раза)
6-12	11-12 (ночного сна) (короткий сон днем 2-3 раза)
12-18	8-12 (ночного сна) (короткий сон днем 2-3 раза)

Некоторым детям, в силу индивидуальных особенностей, требуется меньшее количество сна, чем их сверстникам. И если ребёнок спит меньше или больше среднестатистической нормы, но чувствует и ведёт себя хорошо, то беспокоиться не стоит.

Почему ребёнок беспокойно спит

Особенностью сна ребенка первого месяца жизни являются то, что после засыпания малыш сразу переходит в медленную фазу. С какого возраста детям снятся сны до сих пор остаётся спорной темой, у младенцев сразу после засыпания начинаются сновидения. Во время такого сна, мозг ребёнка ускоренно работает, иногда даже сильнее, чем при бодрствовании, и сопровождается повышенной активностью – отмечаются движения ножками, ручками, что может насторожить родителей.

Для создания комфортной системы сна и отдыха ребенка первого месяца жизни необходимо создать тишину, предупредив проникновение в комнату уличного шума, выключить либо приглушить звук работающего телевизора; убрать яркое комнатное освещение, окна желательно закрывать плотными шторами, чтобы исключить доступ в помещение ярких солнечных лучей, ночью разрешается использовать тусклый ночник.

Какие бывают нарушения сна

К сожалению, у 6-11% детей раннего возраста, до 25% у детей дошкольного и школьного возраста отмечаются различные нарушения сна. У 32% детей раннего возраста отмечается склонность к хронизации проблем со сном.

Причинами нарушений сна ребенка могут являться темперамент ребенка (возбудимость, тревожность); физический дискомфорт, характерный для течения какого-либо заболевания; последствия аллергических реакций (кожный зуд или пр.); нерациональное питание (чувство голода); сложная психоэмоциональная ситуация в семье.

Нарушения сна могут служить своеобразным сигналом, попыткой привлечь внимание взрослых, как сигнал дискомфорта, сигнал боли. Беспокойный сон младенца может стать тяжелым испытанием для родителей, поскольку усиливает напряженность в семье, снижает самооценку матери и увеличивает риск развития послеродовой депрессии.

Организация сна малыша

Для организации правильной системы сна и отдыха ребенка первых лет жизни рекомендуется:

- Внимательно присматриваться к складывающимся у ребенка циклам сна и отдыха, и, соответственно планировать режим дня.
- Необходимо понимать, что циклы сна носят сугубо индивидуальный характер, и каждый ребенок имеет свои уникальные особенности.
- Постараться приурочить кормление к периодам активного бодрствования, а не сонливого состояния.
- Выделить ребенку тихую комнату, отдельную от родителей.

• Научиться распознавать в поведении ребенка признаки, свидетельствующие что он «выпал из контакта» и засыпает.

• Выработать для ребенка ритуал отхода ко сну (укачивание, «сказка на ночь») для создания ощущения комфортности и безопасности для ребенка, после которого он должен уснуть.

Важно помнить, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, быстрее засыпают, но чаще просыпаются из-за быстрого опорожнения желудка. Поэтому рекомендуется для кормления в вечернее и ночное время использовать молоко, которое содержит молочный белок триптофан — незаменимую аминокислоту, участвующую в синтезе биологически активных веществ, в том числе и серотонина, который участвует в образовании мелатонина, регулирующего фазы сна и их продолжительность. В качестве молока на ночь можно порекомендовать питьевые каши с молоком или йогуртом.

Как наладить сон малыша

Очень важным является правильная подготовка ребенка ко сну. Нельзя использовать активные игры, перевозбуждать ребёнка. Следует ограничить психоэмоциональные переживания малыша и предпочитать спокойные игры. Купание детей перед сном в ванной рекомендуется проводить за 1,5–2 часа до сна, затем кормление и сон. У ребёнка с рождения необходимо формировать правильный циркадный ритм!

Кормление днём должно проходить с эмоциональными разговорами с ребёнком. При организации дневного сна ребенка не надо полностью отграничивать комнату от внешних шумов присутствующих в дневное время. И наоборот, во время ночного сна необходимо разговаривать тихо (стараться не шуметь, ходить тихо, отключать дверные звонки, телефоны и т.п.). Такой порядок будет способствовать формированию у ребёнка правильного ритма.

Есть несколько других важных правил

В возрасте 1 года ребёнок должен спать отдельно в своей кровати, что как использование зубной щётки – должно быть индивидуальным.

Кровать следует использовать только для сна. Не держать в ней игрушки. Для улучшения засыпания ребёнка необходимо сформировать индивидуальный «ритуал». Игрушка или кукла, которая лежит рядом с ребёнком и даёт ему ощущение постоянства и стабильности.

Не бросайтесь к ребёнку при первых всхлипываниях. Ребёнок поняв, насколько легко добиться выполнения требований (попить, съесть чего-нибудь сладкого), ещё с большим удовольствием постарается не заснуть.

Не наказывайте ребёнка, посылая его спать. Подготовка ко сну должна быть радостной и приятной ситуацией.

Создайте ритуал отхода ко сну. Можно читать перед сном сказку или прослушать спокойную музыку, надеть пижаму и т.д. Такой ритуал может занимать 15 – 30 минут и ребёнок правильно подготовится ко сну.

У детей дошкольного возраста и подростков нарушения сна, в большей степени это обуславливается психоэмоциональным напряжением, проблемами в школе с родителями, первой влюблённостью. Поэтому очень важно найти и скорректировать ситуацию.

В коррекции расстройств сна у детей разного возраста определяющими являются правильные режимно-воспитательные моменты, правильная организация питания. Вопросы назначения медикаментозной терапии для коррекции нарушений сна следует обсуждать с врачом, если проблемы сна начинают влиять на психическое или эмоциональное развитие ребенка. Существование правильного ритма сон– бодрствование является залогом нормального гармоничного развития малыша.

Ответственная по СПР
Е.С. Гранчакова