

## Как улучшить ночной сон ребенка

Автор: Administrator

16.12.2013 00:00 - Обновлено 25.12.2013 21:16

---



Эксперты считают - причина того, что малыш плохо спит, в большинстве случаев заключается в неправильных действиях самих родителей. Выполнение несложных принципов способствует приведению в норму режима сна и бодрствования вашего ребенка.

1. Проводите время с малышом на свежем воздухе не менее 2 раз в день, тщательно проветривайте детскую комнату, перед тем как он уснет. Наилучшая температура воздуха – 20-22 градуса Цельсия, а влажность не должна превышать 65%.

2. Ежедневно купайте малыша. Как правило, дети после вечернего купания расслабляются и мгновенно засыпают. Однако имеются и такие младенцы, которых водные процедуры перед сном, напротив, активизируют. Этим непосед требуется купать примерно за 2 часа до сна.

3. Тщательно кормите малыша перед сном, однако следите за тем, чтобы он не переел. Когда ребенок просыпается ночью, дайте ему воды, но не следует предлагать ему сладкое питье. Ведь такие напитки наносят вред молочным зубам.

В том случае, когда выполнение таких советов не принесло результата, следует стараться обнаружить иную причину. Зачастую малыши страдают от кишечных колик. Как правило, они продолжаются до 4 месяцев, однако могут продлиться и на более длительный срок. Такую проблему необходимо корректировать индивидуально с врачом.

Случается, что поводом для плохого сна является исключительно психологическая причина – в жизни ребенка происходят какие-либо перемены (начал ходить в садик, лишился любимой игрушки). В двухлетнем возрасте дети начинают разбираться в отношении родителей к своему поведению. Таким образом, когда ребенок специально убегает из детской спальни и не соглашается с уговорами, попытайтесь положить конец его капризам.

## Как улучшить ночной сон ребенка

Автор: Administrator

16.12.2013 00:00 - Обновлено 25.12.2013 21:16

---

Содействуют более быстрому отхождению ко сну различные ритуалы перед сном. Ритуал представляет собой постоянно повторяющиеся действия. Вот в частности, прочтение сказки, вечерняя ванна, одевание пижамы и раскладка постели – в данном случае родители могут совершать все, что только они способны выдумать.

Малыши спят весьма чутко, однако если вы пытаетесь поддерживать идеальную тишину, то высока вероятность того, что ребенок станет пробуждаться от каждого постороннего звука. Поэтому следует попросту позволять привычные равномерные бытовые шумы, и со временем ребенок будет безмятежно спать в разных условиях.