



Как должно быть оборудовано место для детского сна

Качественный сон ребенка складывается из множества факторов. Не последнюю роль в этом играет оснащение спальни. Разберемся, что должно быть, а чего не должно быть в помещении, где спит новорожденный и ребенок до года.

1. Температурный режим в спальне. Оптимальная температура 21-23 градуса зимой, до 25 – летом. Важно как можно лучше проветривать помещение перед сном и при необходимости в течение дня. Вопреки распространенным страхам перед сквозняками, перегрев для новорожденного и ребенка до года гораздо опаснее переохлаждения.

2. Влажность в помещении, где спит ребенок, должна составлять 40-60%. Часто в зимний сезон в домах с центральным отоплением, воздух бывает пересушенным. Это негативно сказывается на слизистой носа взрослых и – особенно – малышей. Чтобы дышать было комфортно, можно поставить увлажнитель воздуха (модели бывают оснащены также функцией очистки).

4. Приглушенный свет. Приучать спать малыша при свете нежелательно. Ведь, в том числе, по интенсивности освещения ребенок отличает день от ночи. Чтобы вам было удобно ориентироваться в комнате при переодевании или кормлении малыша, достаточно минимального источника света. Так что в комнате, где спит малыш, нужен ночник или диммер, регулирующий яркость основного освещения.

5. Помещение, в котором спит малыш, должно быть хорошо **шумоизолировано**. Приветствуется наличие источников тихого, успокаивающего звука (например, проигрыватель с колыбельными). Иногда эта функция встроена в мобиль или радионяню. Есть данные, что белый шум позитивно влияет на спокойствие малыша, напоминая ему об ощущениях в материнской утробе. Одним из способов быстро уложить ребенка спать может выступать источник белого шума, но размещать его нужно не ближе одного метра от кровати, а громкость не должна превышать 50 децибел.

6. Правильная постель. Кровать новорожденного должна быть оснащена жестким или полужестким матрасом. Оптимальный выбор для детского сна – матрас из койры (кокосового наполнителя) без пружинной основы. Для оснащения кровати достаточно комфортного постельного белья из натуральных качественных тканей. А вот от обильных драпировок,

пологов, крупных мягких игрушек лучше отказаться из соображений безопасности. Подушка также ни к чему малышу до года.