



Дневной и ночной сон

В первые месяцы после рождения малыш только начинает адаптироваться к жизни вне маминой утробы. В животе, где он рос и развивался до этого, нет источников света, а, следовательно, нет как таковых дня и ночи. Новорожденный живет двух-трехчасовыми циклами: большую часть времени он спит, просыпаясь только, чтобы покушать. Однако нередки случаи, когда сон новорожденного малыша совсем короткий (не более часа подряд) и очень чуткий. В этой ситуации родителям кажется, что грудничок совсем не спит. Чтобы рассеять сомнения, можно засечь длительность совокупного сна в течение суток. Скорее всего, мама и папа с удивлением обнаружат, что малыш «добирает» **17 часов (сколько новорожденный и должен спать в норме)**.

Постепенно у малыша прибавляются силы, и он не сразу отходит ко сну после еды. Бодрствование становится все более длительным, а образ жизни – разнообразным.

Малыш, спящий всю ночь в своей кроватке, является мечтой любого родителя. И, как правило, мечтой несбыточной. Многие родители отмечают, что продолжают вставать к малышу и после года. Зачастую это связано с такими базовыми потребностями малыша как еда и чистый подгузник. Однако есть и другие причины, по которым ребенок просыпается по ночам.