



### Как помочь малышу заснуть?

С одной стороны, есть индивидуальные особенности, которые влияют на режим сна и бодрствования ребенка. С другой, есть ряд общих рекомендаций, который позволяет большинству родителей наладить здоровый сон малыша (а значит, и самим лучше высыпаться).

1. Стабильное время отхода ко сну. Ранее существовало мнение, что ребенка обязательно укладывать спать не позднее 21 часа. Однако современные педиатры уходят от данной нормы, и утверждают, что главное, чтобы ребенок спал достаточно и обязательно засыпал примерно в одно и то же время. А в восемь вечера малыш укладывается в кровать или в десять – не столь важно.

2. Повторяющиеся ритуалы помогут со временем быстро укладывать ребенка спать. Вечерняя рутина может включать множество спокойных занятий:

- Купание в теплой ванне
- Расслабляющий массаж
- Прием пищи
- Сказка, книжка или песенка на ночь

3. Игрушка-талисман для ночного сна. Плюшевый зайка, мишка или другой зверек призваны сопровождать вашего кроху именно ночью. С этой игрушкой малыш засыпает и просыпается. Присутствие верного плюшевого друга будет успокаивать ребенка при ночном пробуждении. И со временем ребенок научится засыпать повторно сам, не требуя внимания мамы.

4. Самостоятельное засыпание. Многие родители практикуют укачивание и держат малыша на руках, пока малыш не заснет. Тактильный контакт и ласковые объятия мамы или папы действительно очень важны для новорожденного. Однако у укачивания есть и свои противники, которые критикуют «приучение ребенка к рукам». Так или иначе после того, как ребенок заснул на руках, сомнологи рекомендуют перекладывать малыша в кроватку не ранее чем, через 20 минут. Так

что у родителей, практикующих укачивание, сокращается количество свободного времени.