



### «Подмена» дня и ночи

У малыша первых месяцев жизни еще только начинают вырабатываться циркадные ритмы. Время от времени у некоторых детей происходит своеобразная подмена дня и ночи: ребенок спит днем, а ночью бодрствует, играет и совершенно не хочет засыпать. Как помочь в этом случае малышу (и себе)?

- Многим родителям кажется очень жестоким будить малыша по время дневного сна. И, тем не менее, это необходимо, если вы хотите вернуть его к нормальному режиму. Не позволяйте малышу спать днем дольше 40-60 минут.
- Разграничьте дневную и вечернюю рутину. Установите отдельные вечерние ритуалы (купание, спокойные игры), книжки и песенки, которые читаются и поются только перед сном. Не доставайте «ночную» игрушку-талисман до момента приготовления к сну.
- В дневное время специалисты советуют укладывать спать малыша при свете, не задергивая шторы. В ночное же время помещение должно быть хорошо затемнено (даже если ребенок засыпает раньше темноты, нужно использовать плотные шторы).
- При пробуждении в ночное время для еды или смены подгузника, не включайте верхнее освещение, используйте ночник с минимальной яркостью. Старайтесь разговаривать тихо и спокойно, чтобы малыш не проснулся окончательно. Ласково проговаривайте, что нужно переодеться или покушать и дальше спокойно спать.

Важно набраться терпения и быть последовательными. Порой один день «перевернутого» режима требует нескольких дней для возвращения к нормальным циклам дня и ночи.