



Причины ухудшения сна

Как правило, ночные пробуждения малыша сводятся к ряду повторяющихся причин:

- 1. Колики.** Это неприятное явление появляется на 2-3 неделе жизни новорожденного и сопровождает его в течение нескольких месяцев. Колики - это стадия физиологического развития, на которой пищеварение малыша еще не совершенно. Малыш сообщает о боли в животике громким плачем, обычно его ножки напряжены и прижаты к груди. Зачастую приступы колик приходятся на ночное время и мешают сну малыша. Для облегчения этого состояния применяется целый спектр действий: от массажа до применения газоотводных трубочек.
- 2. Голод.** Новорожденный просыпается ночью через каждые несколько часов, чтобы поесть. Со временем непрерывный сон становится все дольше, но для этого малыш должен хорошо покушать перед сном. Педиатры советуют делать длительный перерыв между предпоследним и последним вечерним кормлением – чтобы ребенок как следует проголодался и хорошо поел перед сном.
- 3. Мокрый/испачканный подгузник.** Сейчас доступен широкий выбор одноразовых подгузников и многоразовых пеленок. Каждая семья, исходя из своих финансовых возможностей, приоритетов и убеждений выбирает оптимальный вариант. Многие средства гигиены для малышей обеспечивают спокойный сон новорожденного всю ночь, и все же порой случается «авария», о чем младенец сообщает посредством плача.
- 4. Правильный температурный режим** важен не только в долгосрочной перспективе для здоровья малыша. Если в комнате слишком холодно или слишком жарко, малыш часто просыпается из-за дискомфорта.
- 5. Стресс.** Сон ребенка может ухудшиться, если в течение дня малыш активно взаимодействовал с людьми (например, вы были в где-то или принимали гостей), находился в длительной дороге, в непривычной обстановке. Психика малыша расторможена из-за избытка впечатлений, так что требуется проявить чуть больше терпения, чем обычно. Уже на следующий день все должно наладиться. Если речь идет не о переутомлении, а о серьезном психологическом потрясении, может потребоваться помощь специалистов.