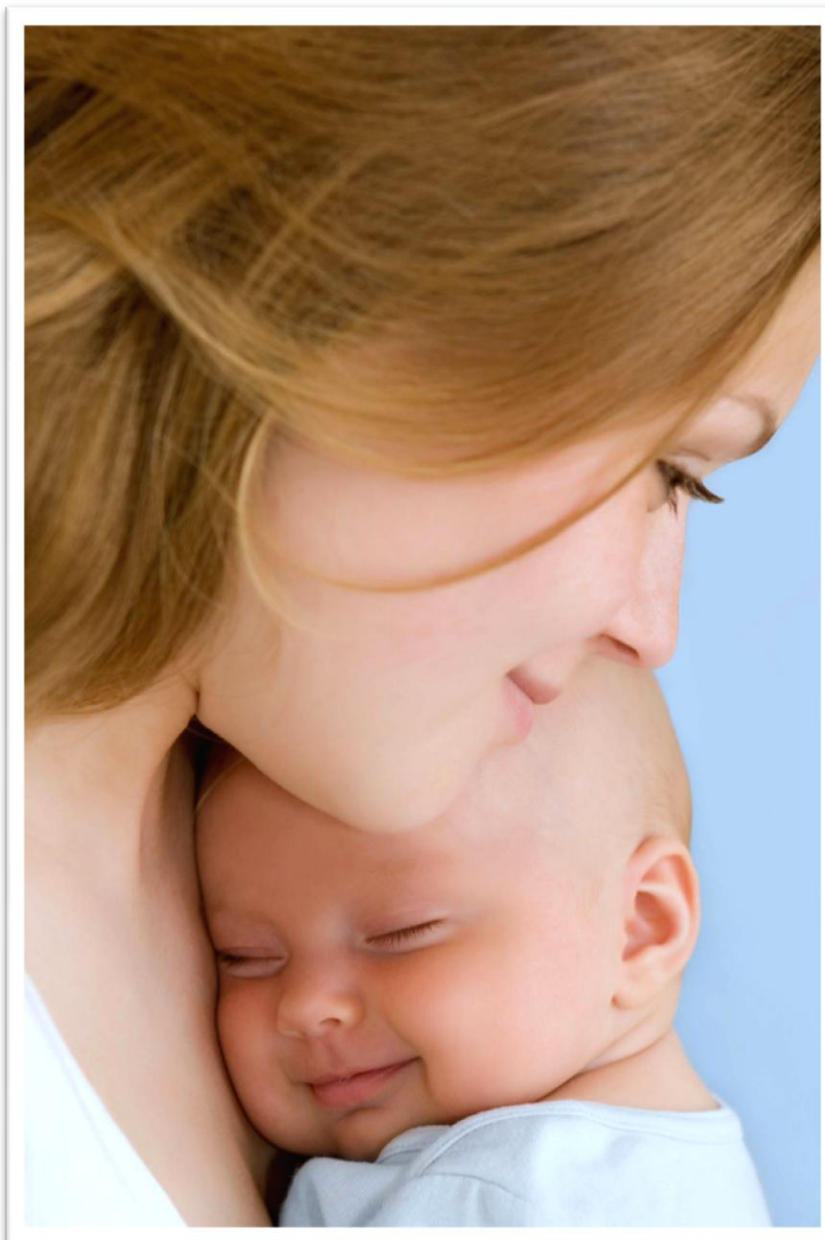


«Семь самых метких граблей для молодых родителей, гарантирующих полную бессонницу малыша»



**Специальный доклад
для мам и пап**



Автор: Егорова Татьяна, педагог-психолог

Блог [«Ваш детский психолог»](http://detpsycholog.ru/)

**Семь самых метких граблей для молодых родителей,
гарантирующих полную бессонницу малыша**

+

**Добрые советы, помогающие крохе заснуть
крепко и сладко!**



Дорогие друзья, мамы и папы! Хочется угостить вас чашкой чая и за столом поговорить в душевной обстановке о наших милых детках и о волнующих проблемах. ☺ Одна из них очень актуальна и касается детского сна.

Кто из родителей не мечтает о тихом и сладком сне ребенка?! Но почему-то, несмотря на качественный уход, повышенное внимание, огромную любовь и нежность к малышу, а также прекрасные условия для жизни, никак не получается добиться спокойного сна малыша?

Между тем вон в семье подружки уже **двое деток и обе спят прекрасно!** А у нас...

Кроме этих, бередящих душу сомнений, не высыпающихся родителей поджидают еще три коварные засады под названием: уныние, отчаяние и раздражение.

Побывав в одной из них, а то и во всех сразу, начинаешь сам страстно желать спокойного сна уже для себя, любимого... Шутка ли, если исследователями было установлено, что **молодые родители теряют до 750 часов сна в первый год жизни малыша!** Получается, что в среднем они недосыпают 2-3 часа в день, т.е. на весь ночной сон вместо обычных 6-8 часов остается лишь 4-5 часов беспокойного и тревожного сна в состоянии повышенной боевой готовности при малейшем писке вскакивать и нестись к ребенку.

Многим мамам и папам за это геройство впору памятники ставить...

«Семь самых метких граблей для молодых родителей, гарантирующих полную бессонницу малыша»

Не удивительно, что в доме воцаряется недовольство и хаос. Мама ничего не успевает по дому, измотана капризами малыша, который и не думает отключиться на положенное время. А папа, стиснув зубы, думает, в каком состоянии он явится на работу... А если он – таксист? Тут уж не позавидуешь его пассажирам и клиентам.

Да и генеральному директору вовсе не интересно испытывать убытки из-за нерасторопности спящего на ходу или на месте сотрудника, который не может внятно объяснить клиентам запрашиваемую информацию...

И в голову родителей закрадывается мыслишка-червоточинка: а все ли я правильно делаю? Наверно, я никудышная мать или отец-неумеха... мы слишком рано поторопились с рождением ребенка, если до сих пор еще не в состоянии помочь любимому крошке спать всю ночь...

Но погодите так себя казнить и терзаться горькими мыслями и переживаниями. Все исправимо и надежда есть! **Вы можете помочь ребенку заснуть и спать спокойно на всю ночь.**



Проведите собственную **мини диагностику** - проверьте себя, а не следуете ли вы общераспространенным заблуждениям о детском сне?!

Да-да! И про детский сон существуют ошибочные представления. Откуда они у молодых родителей?

На этот вопрос легко ответить: потому что родители еще только начинают обживать и входить в свою самую прекрасную и ответственную роль – быть чуткими и любящими мамами и папами, умеющими понимать ребенка, принимать его таким, какой он есть, дарить ему безусловную любовь, нести ответственность за его благополучие, физическое и духовное развитие, адаптацию к внешнему миру..

Еще все только начинается! ☺

«Семь самых метких граблей для молодых родителей, гарантирующих полную бессонницу малыша»

Естественно, опыта никакого нет, даже у тех, кто нянчил младших братьев и сестер. Ведь свой малыш – это непохожий на остальных человек со своими особенностями, характером, темпераментом. Поэтому к каждому ребенку нужно находить свой **индивидуальный подход**, учитывать его во всех отношениях, в том числе и в таком важно процессе, как воспитании привычки и умения засыпать и спать спокойно.

Давайте мы с вами пройдемся по **самым распространенным заблуждениям** касательно детского сна. А вы проверьте, не живете ли вы с этими ошибками, ежедневно наступая на одни и те же грабли?!

1 грабля. «Хочу приучить новорожденного (как вариант, двухмесячного) малыша спать всю ночь, с 10 часов вечера до 8 утра!»

Этот вопрос, а именно, как сделать, чтобы ребенок до 2 месяцев спал всю ночь, не просыпаясь 10 часов подряд, часто задают неопытные мамочки. Им кажется, что ребенку хватит просыпаться по ночам, пусть лежит в кроватке и не беспокоит родителей своими пробуждениями. Они начинают его ограничивать в ночных перекусах. Кроха голоден и кричит, но мама непреклонна. В итоге кроха в общем развитии отстает от средних норм: плохо прибавляет в весе, вялый, позже начинает держать головку и т.д.. А спать ночью, как



мечтала мама – не научился, только участились ночные просыпания. Малыш стал беспокойным и нервным, часто плачет. Получился замкнутый круг.

На самом деле малыш до 3 месяцев только адаптируется к ночному сну. Он будет просыпаться до 2-5 раз в зависимости от того, на каком вскармливании он находится: грудном или искусственном или смешанном.

Естественники просыпаются чаще, чем искусственники. Нужно самой адаптироваться к малышу, учесть эти физиологические особенности, а с 6 месяцев – постепенно и спокойно

«Семь самых метких граблей для молодых родителей, гарантирующих полную бессонницу малыша» перейти на непрерывный сон на протяжении всей ночи. И это будет соответствовать его физиологии.

2 грабля. «Надо как можно больше утомить малыша нагрузками, чтобы он засыпал мгновенно и крепко-крепко!».

На самом деле это опасный подход. При высоком утомлении есть большая вероятность получить обратный эффект, когда кроха, вместо того, чтобы протирать глазки и сладко зевать, начинает капризничать, плакать с ноющими всхлипываниями. Он не желает успокаиваться и взять мамину грудь, порой извивается на руках. Когда он на мгновение затихает и измученная мама, думая, что он уже заснул, пытается аккуратно положить его в постельку, кроха просыпается и танцы с бубном продолжаются по новому кругу.



В этом случае, маме необходимо спланировать режим крохи так, чтобы исключить все возбуждающие мероприятия перед сном, обеспечить расслабляющую и располагающую ко сну атмосферу.

3 грабля. «Чем плотнее покормишь малыша, тем дольше он будет спать без просыпания!».



Тоже не соответствует действительности, а в некоторых случаях даже опровергает это мнение. Переполненность в животике, размером не больше кулачка у крохи может спровоцировать сильную отрыжку и опасность захлебнуться пищей. Кроме этого, желудок начинает усиленно переваривать еду, организм не успевает отдохнуть. Мозг контролирует деятельность желудочно-кишечного тракта, появляются позывы в туалет (если кроха еще не

встает сам, то делает все дела в подгузник).

«Семь самых метких граблей для молодых родителей, гарантирующих полную бессонницу малыша»

В результате, ночной сон нарушается из-за мокрой постели, обкаканых памперсов, вызывая неприятное раздражение кожи. Приходится менять постельку, памперс и без пробуждения малыша в некоторых случаях не обойтись.

А ведь можно тщательно продумать рацион питания крохи, если он уже начал получать еду с общего стола. Кормить его не слишком густой кашкой, или давать определенное положенное количество смеси перед сном, обязательно подержав кроху столбиком после кормления. В случае грудного вскармливания, если вы питаетесь равномерно и кроха хорошо усваивает объемы молока, можно добиться равномерного ночного кормления порциями до 6-7 месяцев, а после этого периода – постепенно и при желании крохи пропускать ночное кормление, заменяя его полноценной альтернативой днем при сохранении грудного вскармливания до года или более по желанию и настрою мамы и малыша.

4 грабля. «Нельзя приучать новорожденного к засыпанию на руках! Пусть засыпает один в кровати!»

Надо сказать, у этого заблуждения весьма активная сторона защитников – в виде бабушек и мам молодой четы, поэтому родителям приходится еще и отражать нападки сердобольных родственников, причитающих о том, что кроха намертво повиснет на ручках до школы.

Между тем в том, что младенец до середины второго месяца жизни блаженно засыпает на маминых или папиных руках нет ничего предосудительного. Более того, это жизненная необходимость малыша в легком покачивании, быть поблизости от знакомого родного запаха, стука маминого сердца.



Получая базовую уверенность в своей безопасности, малыш спокойно настраивается на сон. И напротив, не удовлетворив нужду в мамином присутствии и тактильном ее осязании,

«Семь самых метких граблей для молодых родителей, гарантирующих полную бессонницу малыша» кроха будет стремиться восполнить этот пробел частыми капризами, истериками и беспокойным ночным сном.

Поэтому не бойтесь новорожденного носить на руках и как можно чаще. Слинг будет прекрасным маминым помощником, парой лишних рук. Не страшно, когда кроха до 2 месяцев пока засыпает на руках. У вас еще есть время перевести его к засыпанию в кровати. Поэтому не волнуйтесь и не торопите события!

5 грабля. «Чтобы ребенок спал крепко, нужно обеспечить абсолютную тишину!»

Одна из частых ошибок молодых родителей. Когда начинается дневной сон, они ходят на цыпочках, боятся готовить на кухне, плотно прикрывают дверь в детскую, шикают на старших или на свою половину, когда, по их мнению, те слишком громко сказали что-то или, к примеру, неожиданно чихнули. ☺

Между тем, сон малыша не нужно оберегать так рьяно, попутно осложняя свою жизнь и взаимоотношения с домашними. Результатом этого будет то, что ваш малыш привыкнет к идеальной тишине и в других условиях попросту не заснет, каждый раз вздрагивая от неожиданных звуков.



Представьте удивительный факт. Находясь в животике, кроха улавливал все, что творилось в мамином организме! Звук перистальтики кишечника, ток крови и лимфы по сосудам, удары сердца, наподобие молотка! ☺ Поэтому естественный шум – это для него обычное явление и он хорошо успокаивает. Так, крохе днем достаточно слышать негромкие бытовые звуки, а ночью – более тихую обстановку. Это во-первых, настроит на крепкий сон, т.к. ребенок невольно ориентируется на обстановку вокруг него, во-вторых, разница дневных и ночных шумов поможет ему правильно и четко различить смену дня и ночи.

«Семь самых метких граблей для молодых родителей, гарантирующих полную бессонницу малыша»

6 грабля. «Пусть ребенок поспит днем больше, зато я отдохну, а то жуть как устала....»

Не выспавшись толком ночью из-за беспокойного сна ребенка, многие молодые мамы позволяют ему спать днем больше, чем нужно (у каждого возраста есть свои объемы дневного сна и их количество). И действительно, ребенок начинает дольше спать днем, а мамы получают небольшую передышку.

Но на самом деле, это проблему не решает – ребенок, выспавшись днем, хуже засыпает под вечер и нестабильно спит ночью, заставляя маму или папу вскакивать по нескольку раз с постели или, если сон совместный, никак не могут уснуть все втроем. Поэтому, если по времени малышу уже нужно проснуться, преодолите искушение оставить его спящим и легонько его разбудите. Тогда интервал времени до ночного сна будет достаточным (примерно 3 часа), кроха успеет нагуляться и будет засыпать намного легче и крепче спать.

7 грабля. «Памперс мешает спокойно спать!»

Это мнение часто встречается у противников использования памперсов. Многие считают, что памперс создает парниковый эффект у мальчиков, вреден для нежной детской кожи, т.к. способствует возникновению опрелостей.

С одной стороны – наполненный какашками памперс, действительно, может побеспокоить кроху и разбудить его. В этом случае памперс нужно просто своевременно менять.

С другой стороны, матерчатые подгузники легко промокают, в результате вся постель под крохой, и сам он оказываются не в лучших условиях. А памперс в этом случае быстро впитает выделения, адсорбируя их в гелеобразную массу, создавая ощущение сухости у ребенка. Поэтому сон в памперсе у малыша более стабилен, чем без него, голой попой кверху. 😊



Добрые советы для вашего крохи

1. **Совет.** Если у малыша беспокойный сон, попробуйте организовать **теплые и успокаивающие ванночки перед сном**. Многим деткам они очень нравятся, организм расслабляется, снимается напряжение и беспокойство. Если вашего ребенка процесс купания, наоборот, возбуждает (бывают и такие детки), тогда перейдите **ко второму совету**.

До 3 месяцев – купаем в маленькой ванночке с теплой водой и травами ребенка, завернутого в пеленочку. Это купание называется **адаптационным** – малыш как бы возвращается в прежнее внутриутробное положение, когда теплая матка окружала его со всех сторон, а околоплодные воды его как бы обволакивали на весу. Замечательно снимается стрессовое состояние, улучшается обмен веществ и стабилизируется общее состояние крохи.



В результате нервная система отдыхает и восстанавливается, нормализуется работа всех внутренних органов и систем органов. Все это позволяет малышу правильно развиваться, своевременно набирать вес, а ночной сон становится более стабильным.

От 3 до 6 месяцев – или в маленькой или в большой ванне. Если в большой, маме можно лечь в полную и теплую с травами ванну, а на живот и грудь положить малыша так, чтобы вода покрывала его тельце до шеи (голова приподнята на груди у вас) малыш в этом случае хорошо ощущает надежную опору, его радует близость мамы, что умиротворяет и расслабляет вкупе с приятной теплой водой с травами. ☺

Температура воды должна быть достаточно комфортной для крохи – чтобы не замерз или не перегрелся. Начальная температура воды обычно 37-37,5 далее по мере купания можно подливать горячую воду, т.к. вода со временем остывает.

«Семь самых метких граблей для молодых родителей, гарантирующих полную бессонницу малыша»

Далее я расскажу, **как делать успокаивающие ванночки**, помогающие при повышенной возбудимости, плаксивости, нервном истощении. Нужно иметь в виду, что их эффект – не сиюминутный, а проявляется через несколько дней и позже. Обычно применяют в течении 1-2 месяцев, затем делают перерыв в месяц и повторяют. Некоторые детки склонны к аллергическим реакциям, поэтому перед использованием состава смеси для травяных ванн уточните возможность их применения для вашего ребенка у своего педиатра или невролога.

Приготовьте **специальный успокаивающий сбор**, который хорошо помогает многим деткам, как универсальное средство. Для этого возьмите **пустырник, мяту, душицу, шалфей, ромашку и зверобой**, смешайте в равных количествах. Заварите 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка и настаивайте в течение 30 мин, затем процедите. Это – для большой ванны, а для детской ванночки с объемом воды около 25—30 л возьмите половину стакана настойки. В аптеке можно приобрести готовый *«Успокаивающий сбор №3»*



Возбужденному в течение дня ребенку помогут ванны с настоем из следующих трав: **мята перечная, календула, шалфей, шишки хмеля, череда трехраздельная, пустырник пятилопастной**. Травы смешиваются в равных количествах и настаивается 1 столовая ложка смеси на стакан кипятка, как обычно.

При беспокойном ночном сне с плачем и криками ребенка хорошо подействуют ванночки с **ромашкой, мелиссой, лавандой**. Эти травы снимают мышечный тонус у малыша, а также нервное возбуждение и боли в животике, плюс к ним - **липовый цвет, жасмин, розмарин, лепестки роз**. Способ приготовления тот же.

Для **успокоения и улучшения сна** также полезной будет ванночка с травами в следующей комбинации: **корень валерианы, шалфей, пустырник, мята, крапива** по 1

«Семь самых метких граблей для молодых родителей, гарантирующих полную бессонницу малыша» чайной ложке и заливается стаканом кипятка, затем кипятится 5 минут, чуть настаивается и процеживается. Весь отвар можно использовать для ванны.

Обратите внимание:

Хвойные и валерьяновые ванны у многих деток могут дать обратный эффект, поэтому, если у вашего ребенка такая реакция, не используйте их перед сном.

Вот как может действовать жидкий **хвойный экстракт**: помогает при расстройствах нервной системы, явлениях переутомления, ослабления мышечного тонуса, простудах, бронхитах, обладает антимикробным и противовоспалительным действием, нормализует сон, успокаивает, стимулирует кровообращение, активизирует обмен веществ, восстанавливает энергетику, повышает работоспособность.

Если малыш отреагировал положительно и есть заметный эффект, можно продолжить не чаще 2-3 раз в неделю. Курс применения: 10-20 ванн по 10-15 минут.

Как уже было отмечено, длительность травяных успокаивающих ванн не более 15 минут. После купания малыша не ополаскивайте чистой водой, достаточно промокнуть его тело мягким полотенцем.

Далее кроху нужно полностью укрыть, с открытым личиком и уложить в постельку. Обычно после таких ванн детки хорошо засыпают и крепко спят. Ванночки можно делать один раз в 2—3 дня в течение 4—6 недель, а иногда и каждый день. Через месяц курс можно повторить.

2. **Совет.** Если на малыша купание перед сном действует возбуждающе, логично перенести эту процедуру на утренние часы с тем же травяным успокаивающим отваром. А



для сна сделайте ему «**Сонный мешочек**»[©] Возьмите небольшой хлопковый мешочек (можно полотняный) и заполните его валерьянкой и пустырником в равных количествах (или душицей, чабрецом, шишками хмеля, зверобоем, мятой), крепко завяжите. Все, он готов! Положите его рядом с малышом в углу кровати, под подушку или под простынку. Как вариант, вместо мешочка

использовать подушку с травами.

«Семь самых метких граблей для молодых родителей, гарантирующих полную бессонницу малыша»

Приятных вам снов и веселых дней!

Растите здоровенькими, крепкими и счастливыми на радость всем! ☺

Если вы хотите узнать больше о том, как научить ребенка засыпать и спать спокойно, то обратите внимание на мой авторский мультимедийный курс: [«Сладкий сон Вашего ребенка или Как добиться, чтобы он засыпал и спал спокойно»](#). Все подробности вы найдете на странице по ссылке. До встречи на новом курсе! ☺



*С теплотой и уважением,
Егорова Татьяна, педагог-психолог,
автор проекта [«Ваш детский психолог»](#)*