Сон ребенка.

Нет нужды подробно доказывать, почему ребенок нуждается в более продолжительном сне, чем взрослый. Причины ясны. Подвижность ребенка, огромные для него траты энергии, усиленный рост – все это вызывает у ребенка потребность в большем, по сравнению со взрослым, количестве пищи и в значительно более продолжительном сне.

Родители должны с величайшим вниманием, заботливостью и любовью оберегать сон ребенка как один из основных устоев здорового развития его физических и душевных сил.

Вместе с возрастом меняется продолжительность сна и бодрствования. Новорожденный в первые дни почти все время спит, сон его прерывается лишь очень короткими промежутками полубодрствования и кормления. До 1 года ребенок нуждается в пятнадцатичасовом сне, от 1 года до 3 лет – четырнадцатичасовом, от 4 до 7 лет – в одиннадцатичасовом, 8-12 лет – в десятичасовом и 13-16 лет – в девятичасовом, взрослый – восьми-девятичасовом.

В возрасте от года до двух лет дети, кроме ночного сна, нуждаются в двукратном дневном сне. С двух лет их можно перевести на один дневной сон.

Приведенные «нормы» для сна имеют лишь приблизительное значение. Надо считаться с особенностями и условиями жизни каждого ребенка. Если ребенок проводит день в шумной и беспокойной обстановке семьи или в многолюдном детском коллективе детского сада, потребность во сне будет большей. Нервный или малокровный, истощенный ребенок нуждается в более продолжительном сне, чем здоровый.

Дело, однако, не только в количестве часов, которое родители должны отводить для сна ребенка, - необходимо еще создать такие условия, которые обеспечили бы возможность хорошего, здорового, глубокого сна.

На первом месте следует поставить *чистоту воздуха*, которым дышит ребенок во время сна. Очень важно для здоровья, чтобы ребенок спал в светлом, чистом, сухом помещении. Перед сном, как дневным, так и ночным, помещение должно основательно проветриваться.

*Каждый ребенок должен иметь отдельную постель –* этого правила родители должны строго придерживаться уже с первого года жизни ребенка и никогда в дальнейшем от него не отступать. Результаты совместного спанья ребенка с няней, матерью могут быть очень плачевные. Помимо опасности заражения, совместное спанье вредно тем, что испарения кожи и дыхание отравляют воздух.

Постель ребенка должна быть достаточно просторной.

Наиболее целесообразны в отношении содержания в чистоте и проветривании металлическая кровать с сеткой и матрац, набитый конским волосом. Постельные принадлежности (матрацы, подушки) должны проветриваться каждые три-четыре дня в течение двух часов.

Укладывание ко сну должно производиться тихо, спокойно. Надо по возможности избегать укачиваний и в особенности не сопровождать укладывание чрезмерными нежностями, поцелуями. Эти ласки, которые матери так обильно расточают перед сном, только возбуждают ребенка и во многих случаях являются причиной долгого незасыпания, которое с течением времени может превратиться в бессонницу.