Нужно ли укачивать детей?

Одна из самых вредных привычек взрослые буквально навязывают ребенку, - засыпать при укачивании.

Издавна люди, прибегали к этому средству, укладывая детей в люльках. На смену примитивным люлькам пришли удобные современные кровати, благоустроенные коляски, а укачивание во многих семьях все ещё бытует. Привыкнув засыпать при укачивании, ребёнок без этого уже не может заснуть. Когда покачивание прекращается, он просыпается, плачет. Сон становиться прерывистым, беспокойным, отдых неполноценным. Тревожен сон и тех детей, которых приучили засыпать под колыбельную песню или даже при молчаливом присутствии взрослого, малыш просыпается, чтобы проверить, не оставили его одного.

Никакие «снотворные» средства ребенку не нужны. Сон является его естественной потребностью. При правильном режиме, хорошем уходе ребенок засыпает без дополнительных воздействий.

Дети не должны засыпать при ярком свете, включенном радио и телевизоре. Даже в тех случаях, когда ребенок внешне как будто и не реагирует на яркий свет и громкий звук, эти раздражители все-таки воспринимаются мозгом, и отдых становиться неполноценным. Переход от бодрствования ко сну происходит постепенно. Поэтому перед сном не следует возбуждать малыша, затевать с ним шумные, веселые игры.

Быстрому засыпанию способствует сохранение привычной обстановки при укладывании. Если у малыша нет постоянного места, или родители берут ребенка в гости и укладывают его там спать, считая, что он ещё не слышит и ему безразлично, где засыпать, сон также может нарушаться. Привыкнув к этому, малыш уже не хочет ложиться спать в свою кровать, плачет, протестует и действительно не засыпает, пока родители не сдадутся. Эта дурная привычка у родителей. Ребенок спящий в одной постели со взрослым, дышит испарением его тела и вдыхаемым им воздух, в котором в избытке содержится углекислый газ. Кроме того, в таком случае взрослый рискует заразить ребенка. Поэтому каждый ребенок должен спать в собственной постели.

Если у малыша правильный режим дня, он активно бодрствует, создана нормальная обстановка при укладывании, а ребенок всё же спит беспокойно или мало, часто просыпается и плачет, необходимо обратится к врачу.