**10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ДЕТСКОГО СНА ОТ ДОКТОРА КОМАРОВСКОГО**

Вырастить одного-единственного ребенка и превратить выращивание в тяжкий труд, себя в мать-героиню, а жизнь семьи в подвиг — совсем не сложно. Для этого всего-навсего надо не высыпаться.
Поэтому поймите и запомните главное: здоровый детский сон — это такой сон, когда сладко и комфортно всем — и взрослым, и детям!

Организация детского сна — это организация здорового сна всех членов семьи.

Самое простое в вышеупомянутой организации — приобрести качественный одноразовый подгузник, и это, по сути, единственный друг детского сна, который реально существует без вашего родительского участия — его за вас и для вас уже придумали и сделали.

Все остальное исключительно в ваших руках.

Ведь сон теснейшим образом связан с другими составляющими образа жизни — с питанием, прогулками, параметрами воздуха, одеждой, гигиеническими процедурами и т.д.

Правильное питание, игры на свежем воздухе, уборка помещений, купание, мягкая, чистая, сухая постель — все это требует времени, желания, знаний, умений. Читайте, учитесь, действуйте.

Правило 1. Расставьте приоритеты

Семья полноценна, счастлива и работоспособна тогда, когда родители имеют возможность спать 8 часов в сутки.
Большего всего на свете — больше еды и питья, больше сна и свежего воздуха — ребенку нужны здоровые, отдохнувшие и любящие друг друга мама и папа.

Правило 2. Определитесь с режимом сна

С момента рождения режим ребенка должен быть подчинен режиму семьи.
Готовьтесь к ночному сну заранее и готовьте к нему ребенка. Определите время, когда ночной сон начинается, и пусть это будет время, удобное для вас! С 21.00 до 5 утра? Пожалуйста! С 23.00 до 7 утра? На здоровье! Выбрали? Теперь старайтесь соблюдать.

Правило 3. Решите, где спать и с кем

Теоретически и практически возможны три варианта:
детская кроватка в спальне родителей — оптимально для детей первого года жизни и приемлемо лет до трех;
детская кроватка в детской спальне — идеально для детей старше года;
сон в одной кровати с родителями — модное увлечение, большинством педиатров не поощряемое и к здоровому детскому сну не имеющее отношения.

Правило 4. Не бойтесь разбудить соню

Если вы хотите, чтоб ребенок хорошо спал ночью, не допускайте лишнего сна днем. Непонятно? Сейчас объясним.
Средняя суточная потребность во сне у детей такова: до 3-х месяцев — 16—20 часов; 6 месяцев — 14,5 часов; 12 месяцев — 13,5 часов; 2 года — 13 часов; 4 года — 11,5 часов; 6 лет — 9,5 часов; 12 лет — 8,5 часов.
Итак, мы с вами знаем, что ребенок в возрасте 6 месяцев спит ориентировочно 14,5 часов в сутки. Если мы хотим мирно проспать 8 ночных часов, то на дневной сон остается не более 6,5 часов. И если вы днем проспите 9, то 8 часов сна ночью маловероятны. Не бойтесь разбудить соню!

Правило 5. Оптимизируйте кормления

В первые три месяца жизни ребенок в течение ночи может есть 1—2 раза. В возрасте 3—6 месяцев однократное ночное кормление вполне возможно. После 6 месяцев ребенок в ночном кормлении биологически не нуждается.
Ребенок может захотеть на ручки, ребенок может требовать общения, сосания, шипения, качания и требовать всё активнее, дольше и чаще по мере того, как требования удовлетворяются.

Установите правила игры раз и навсегда. Можно ли использовать маму не для кормления, а для удовлетворения потребностей в сосании? Можно ли папе, которому, кстати, завтра на работу, полночи младенца укачивать, да еще и петь при этом? Если вы считаете, что можно — пожалуйста, но про здоровый детский сон можете забыть.
Постарайтесь слегка недокормить в предпоследнее кормление и максимально сытно накормить непосредственно перед ночным сном. Помните: голод — далеко не единственная причина плача, и не затыкайте детский рот едой при первом же писке. Перекорм — главная причина болей в животе и связанных с этим нарушений сна.

Правило 6. Хорошо проведите день

Живите активно — гуляйте, спите днем на свежем воздухе, поощряйте познание мира и подвижные игры. Физические нагрузки (без экстремизма) однозначно способствуют здоровому детскому сну. Ограничение вечерних эмоциональных нагрузок благоприятно влияет на сон.

Спокойные игры, мирное чтение добрых сказок, просмотр уже знакомых мультфильмов и, наконец, мамина баюкательная песня — что может быть лучше для подготовки ко сну до утра…

Правило 7. Подумайте о воздухе в спальне

Чистый прохладный влажный воздух в спальне — непреложное правило.

Проветривание. Влажная уборка. Увлажнитель воздуха. Термометр и гигрометр. Регуляторы на радиаторах отопления.
Оптимальная температура воздуха — 18—20 °С, при условии, что это детская комната (т.е. место, где ребенок не только спит, но и живет); если же речь идет о детской спальне, то оптимально — 16—18 °С.
Оптимальная относительная влажность воздуха — 50—70%.

Правило 8. Используйте возможности купания

Вечернее купание — в большой ванне, в прохладной воде — прекрасный способ физически устать, изрядно проголодаться, после чего с аппетитом поесть и уснуть до утра.
Массаж и гимнастика до купания, гигиенические процедуры и теплая одежда после — все это усиливает пользу самого купания.

Правило 9. Подготовьте постель

Матрац плотный и ровный — вес тела малыша не должен приводить к его прогибанию. До двух лет никаких подушек. После двух лет подушка вполне возможна (стандартные размеры детской подушки — 40 x 60 см, а толщина ее ориентировочно должна быть равна ширине детского плеча).
Постельное белье из натуральных тканей, постиранное с использованием специальных детских порошков с тщательным полосканием.

Правило 10. Позаботьтесь о качественном подгузнике

Одноразовые подгузники — самое эффективное из всех изобретений человечества, имеющих отношение ко сну. Именно одноразовые подгузники способны качественно улучшить сон всех членов семьи.

Хороший подгузник на ночь — это закон, это самое доступное и легко реализуемое правило из 10 правил здорового детского сна.

Хотите, чтоб у ребенка была нежная гладкая попа, а вы при этом спокойно спали всю ночь? Значит, вам нужен хороший подгузник — качественный, удобный, надежный, проверенный, эффективный и безопасный.

[#здоровье\_статьи@podsolnuh\_idey](https://vk.com/wall-84836856?q=%23%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8) [#полезные\_советы@podsolnuh\_idey](https://vk.com/wall-84836856?q=%23%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B)