

Как наладить здоровый крепкий сон у ребёнка после 1 года

Автор: Мария Решетова

11.04.2014 13:39 - Обновлено 12.01.2016 20:21

Дети - цветы жизни, повествует нам известное выражение и все без исключения родители с этим согласны. Но порой случается, так что появляются небольшие проблемы, которые требуют разрешения. Одной из таких проблем является сон малыша в возрасте после 1 года.



Многие родители жалуются на то, что малыш плохо спит, рано встаёт, поздно ложится и вообще просто напросто плохо укладывается спать. Проблема, кажется на первый взгляд со стороны очень простая, но требует основательного подхода. Некоторые родители спешат обратиться с подобной проблемой к врачу специалисту - неврологу.

Естественно любой врач вам ответит, что в этом не ни какой трагедии и всё зависит только от самих родителей. Так же наукой доказано, что проблемы со сном ребёнка до 3 лет не является патологией. Так как же наладить здоровый и крепкий сон? С чего начать?

Вот несколько советов для обеспокоенных родителей. Это очень хорошо, что вы обратили внимание на подобную проблему, так как если вы запустите систематизацию сна в начале, то потом придётся очень трудно, когда ваш ребёнок начнёт ходить в детский сад.

Как наладить здоровый крепкий сон у ребёнка после 1 года

Автор: Мария Решетова

11.04.2014 13:39 - Обновлено 12.01.2016 20:21

Во-первых, обратите внимание на свой режим дня, многие просто не замечают, что сами ложатся слишком поздно и позволяют ребёнку лечь попозже. Это первая ошибка, так как малыш должен понимать, что есть определённые рамки и следует их соблюдать.

Настройте так сказать режим дня, таким образом, если ваше чадо ложится в 21.00, то и просыпаться он будет примерно в 8.00, что очень соответствует нормальному режиму дня ребёнка после года. Что касается дневного сна, для начала задумайтесь, часто ли вы насильно укачиваете ребёнка днём.

Это очень важно, так как следует позволить малышу самому приучаться сначала, совершать некую деятельность, уставать и ложиться спать. Во-вторых, малыш должен запомнить систему отхождения к ночному сну, например, купание и принятие тёплого молока.

Некая система очень важна, так как малыш уже будет заранее готов, что после бутылочку тёплого напитка стоит закрыть глазки и уснуть. Не давайте ребёнку смотреть много мультиков и телевизора в целом, маленький ещё не совсем окрепший мозг малыша может просто напросто перенапрячься, вследствие чего ему приснится дурной сон.

Естественно некоторые ночи будут немного тревожными, так как режутся зубки, болит животик, приснился дурной сон. Всё это проходящее явление и не повторяется раз от раза.