

*Подготовила:
Радченко ЕО.,
педагог-психолог.*

«Почему ребенок плохо спит»

Малыши первого месяца жизни большую часть времени должны проводить во сне, это необходимо для полноценной работы нервной системы. Она еще незрелая, быстро утомляется и должна «переваривать» большой объем информации. Сон ей просто необходим.

Во сне ребенок растет и развивается, и особенно важно, чтобы в первые месяцы жизни он был полноценным и спокойным. Для этого необходимо, чтобы вы сами знали, почему малыш может спать беспокойно, что ему мешает, и могли устранить все раздражающие факторы.

Ребенок 1 месяца плохо засыпает на ночь

Часто к врачу обращаются родители с вопросом - почему ребенок 1 месяца плохо спит? На сон ребенка может влиять множество раздражающих факторов. Прежде всего – это некомфортные условия детской, если воздух слишком жаркий, в нем мало кислорода. Тогда стоит проветрить комнату, если на улице тепло – оставить форточку на сон открытой и применять увлажнитель воздуха. Беспокойный сон у ребенка в 1 месяц может быть вызван болями в животике из-за колик, вздутия – тогда поможет легкий массаж животика, теплая пеленка или укладывание малыша спать на животик. Кроме того, плохо будет спать и голодный кроха, обычно малыш засыпает после кормления или в его процессе. Когда ребенку 1 месяц, он хорошо спит только на руках, и этому также имеется простое объяснение. Ребенок пока не осознает себя отдельно от матери, без нее он ощущает одиночество и дискомфорт, может будить себя вкидывающимися ручками. Если вы хотите уложить кроху на сон, стоит пеленать ему ручки, пеленание имитирует тесноту полости матки, в которой он находился много месяцев до рождения.



Если же ребенок в 1 месяц плохо спит днем, причинами могут быть яркий свет или шум улицы, мокрые пеленки или дискомфорт от одежды. Стоит устранить эти факторы – зашторить окна, приглушить звук телевизора, прикрыть окно или дверь. Иногда за беспокойный сон родители принимают поверхностный сон крохи – в эту фазу он может ворочаться, издавать звуки, пукать, но при этом глазки его закрыты и он спит.



Ребенок мало спит в 1 месяц

Иногда бывает так, что ребенок в 1 месяц мало спит днем. Это может быть обусловлено переизбытком эмоций, перевозбуждением от посещения новых людей. Крохе необходимо успокоиться, усвоить всю новую информацию и только потом уснуть. Часто дети плохо спят днем из-

за не подходящего для их биоритмов режима – если их укладывают тогда, когда они еще не устали или уже переутомлены. Стоит на несколько дней отойти от режима и понаблюдать за крохой, он подскажет вам верный его индивидуальный режим, время, когда ему хочется спать.

Ребенок 1 месяца постоянно спит

Бывают и обратные состояния, когда ребенок 1 месяц много спит. Такая ситуация может возникать при синдроме угнетения, если малыш родился в результате осложненных, затяжных родов или перенес гипоксию. Его нервная система испытывает нагрузки и ей нужно больше отдыха, малыш может длительно и глубоко спать. Это состояние требует контроля невролога, чтобы не пропустить возможные осложнения. Если кроха разоспался и пропускает кормление, стоит его немного пробудить, приложив к груди, часто дети кормятся во сне, полностью не пробуждаясь.

Ребенок в 1 месяц кряхтит во сне

В фазу поверхностного (неглубокого) сна дети могут кряхтеть, пукать или морщиться. Это происходит потому, что в животике скапливаются газы, которые вызывают боли и дискомфорт. Это приводит к тому, что ребенок во сне может беспокоиться. Чтобы ему было легче, можно укладывать его на сон на животике, так газы отходят проще и легче, или положить на животик теплую пеленку.

Ребенку 1 месяца вздрагивает во сне

В фазу поверхностного сна малыш может вздрагивать, его глазки могут дрожать. Это обусловлено тем, что нервная система находится в активной работе, не смотря на то, что кроха спит. В организме происходят активные процессы, формируются новые нейронные связи и рефлексy, малыш слышит звуки и реагирует на них. Частые вздрагивания во сне могут указывать на перевозбуждение карапуз, тогда стоит пересмотреть режим, укладывать ребенка пораньше, не допуская процессов перевозбуждения.

