



Сон и его расстройства у детей

Нарушения сна у детей раннего возраста являются самой распространённой проблемой и доставляют наибольшие трудности ухаживающим за ребёнком взрослым. Продолжительность сна в среднем у младенцев 14-15 часов, с года до 7-10 лет 10,5-11 часов. Причины расстройства сна:

- Перинатальная патология ЦНС;
- Особенности темперамента;
- Возрастной фактор;
- Острые и хронические психотравмы (например, вечерние конфликты между родителями);
- Особенности отношения родителей к детям (сверхконтроль и гиперопека);
- Отсутствие устоявшегося режима сна у взрослых.

Основные принципы лечения:

- 1) Формирование адекватного режима дня;
- 2) Создание ритуалов для засыпания - они должны быть быстрыми и не должны вас выматывать, старайтесь делать это по очереди;
- 3) Исключение повышенной вечерней активности ребёнка;
- 4) Пусть момент, когда нужно ложиться спать будет приятным. Если вы боитесь часа X, что-то обязательно пойдёт не так;
- 5) Разумно относитесь к дневному сну;
- 6) Правильно ведите себя при ночных пробуждениях (не надо сразу бежать к ребёнку, успокоить можно и на расстоянии, используя ласковый голос);
- 7) Обратитесь к неврологу за медикаментозным лечением, если ничего не получается.

Детский невролог
ЦППМСП Невского района
Баева Д.С.