

## РЕБЁНОК ДОЛГО СПИТ – ПРИЧИНЫ, НОРМЫ

Сон – это неотъемлемая часть жизни человека, являющаяся нормальным, физиологическим процессом. Находясь в материнской утробе, у детей вырабатывается режим сна и бодрствования.

Для растущего детского организма сон необходим. После рождения малыши спят по 2-3 часа подряд, а бодрствуют не более 30 минут. Такое состояние сохраняется первые 3 месяца жизни.

В этот период происходит привыкание окружающей среды.

- ✚ с 3 до 6 месяцев дети спят по 15-16 часов, из них 3 дневных сна и один полноценный ночной;
- ✚ к году количество дневного отдыха сокращается до 2, ночной отдых занимает не менее 10 часов;
- ✚ с 18-24 месяцев у ребёнка происходит переосмысление режима дня, дневной отдых не более 2 часов, ночной около 10 часов;
- ✚ в возрасте от 3 до 6 лет ребёнок посещает детский сад, где отдых положен единожды в день не менее 3 часов (в возрасте 5 лет и старше не более 2 часов). Ночное количество часов не менее 9 и не более 11.
- ✚ с 7 лет (начало школьного обучения) норма сна составляет от 8 до 11 часов. При желании дневной сон практикуется в выходные дни при повышенном психологическом напряжении, но занимает не более 90 минут.

**! ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ИНДИВИДУАЛЕН И ПРИВЕДЕННЫЕ ДАННЫЕ ОРИЕНТИРОВОЧНЫ!**

Многих родителей волнует, почему ребенок может спать дольше обычного и как распознать возможные патологические отклонения.

### Причины долгого детского сна.

Физиологические причины длительного сна детей раннего возраста:

- ✚ врожденные биоритмы;
- ✚ переизбыток молока.

Если во время бодрствования малыш весел и активен, то повода для беспокойства нет. В более старшем возрасте физиологической причиной является индивидуальные биоритмы ребёнка.

Патологических причин несколько больше:

- ✚ вирусные и простудные инфекции;
- ✚ вялость, обусловленная недостаточным питанием и неполучением необходимых питательных веществ;
- ✚ избыточная масса тела;

- ✚ заболевание органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- ✚ эндокринные патологии;
- ✚ гормональная перестройка (у подростков);
- ✚ психическое напряжение;
- ✚ снижение гемоглобина (анемия);
- ✚ гипогликемия.

Не исключены неврологические проблемы, либо нарушения в психическом здоровье малыша. Во время бодрствования дети вялые.

### **Когда не стоит беспокоиться.**

Заботливых родителей интересует, когда не нужно бить тревогу, а дать ребенку выспаться.

Малыши спят дольше обычного, поэтому, если во время игр, они активны и веселы, то причин к панике нет.

То же самое происходит в младшем и школьном возрасте. Порой первоклассники по привычке дневного сна, ложатся спать раньше. Это является признаком нормы и со временем проходит.

### **Когда необходимо насторожиться.**

- ✚ Если ребёнок не просыпается более 5 часов днём и 10 часов после ночи;
- ✚ Если во время бодрствования присутствует апатичность и потеря аппетита;
- ✚ Отказывается от пищи и засыпает «на ходу»;
- ✚ При изменении цвета кожных покровов (бледность или желтушность).

Длительный сон патологического характера изменяет сознание ребёнка, путает его ориентировку во времени и пространстве, приводит к торможению обменных процессов и задержке психического развития.

Длительный сон физиологического характера приносит свои положительные плоды:

- ✚ например, дети, спящие дольше обычного, более устойчивы к стрессовым ситуациям;
- ✚ грудные дети более спокойны и умственно развиты.

Если родители смущены частыми и длительными периодами отдыха, необходимо обратиться к медицинским специалистам в области работы сна –сомнологам.

### **Как можно разбудить долго спящего ребёнка.**

Метод пробуждения – важная часть. Для легкого и быстрого пробуждения можно прибегнуть к известным «потягушкам».

**Не стоит кричать на ребёнка, включать громко музыку, повышать голос.**

Важно следить за здоровьем детей, независимо от возраста, беседовать и принимать активное участие в жизни ребёнка.