

Проблемы со сном у малышей от 3 до 5 лет

Дети в этом возрасте очень активны, они научились бегать, прыгать, говорить. Но что делать, если такой прогресс в развитии принес проблемы со сном? Давайте поищем причины плохого сна у детей.

А нужно ли ребенку в этом возрасте спать днем?

Однозначно ответить нельзя. Детки все очень разные, одни из них давно не хотят ложиться спать днем и при этом прекрасно себя чувствуют, другие не прочь и 3-4 часа поспать днем, а к вечеру начинают капризничать. Очень важно в любом случае, чтоб ребенок имел полноценный отдых ночью. Сколько часов нужно ребенку на сон? Здесь также все сугубо индивидуально, главное это самочувствие малыша. Если вы замечаете, что ваш ребенок устал, капризничает, но спать днем отказывается, постарайтесь уложить его отдохнуть. Пускай ребенок просто полежит, а вы читаете ему книжку или поговорите с ним. В большинстве случаев ребенок засыпает самостоятельно уже через 15-20 минут. Много деток, которые не ходят в детские сад спят всего 1-2 раза в неделю днем. Не стоит твердо настаивать на ежедневном дневном сне, ребенок сам скажет, когда он устал (например, после поездки или длительной прогулки) и хочет спать.

Почему ребенок иногда по ночам всхлипывает? В чем причина?

Детки этого возраста еще не умеют контролировать свои эмоции, если днем произошли бурные события, то ребенок может и ночью их «перерабатывать». Не нужно будить ребенка среди ночи и спрашивать в чем дело. Лучше утром ненавязчиво расспросите малыша, что его беспокоит, может что-то тревожит. Такую беседу проводите в выходной от садика день, когда ребенок отдохнул и имеет хорошее настроение. Попытайтесь выяснить, нравится ли ему в детском саду, не обижают ли его дети, с кем он дружит. Ведь длительный период адаптации к новой среде (детскому саду) вызывает у ребенка стресс. Также проследите за своими действиями перед сном крохи, может вы разрешаете ему смотреть «страшные» мультики или рассказываете сказку с печальным финалом. В случае, если ваш ребенок и дальше будет всхлипать по ночам, и такие моменты будут учащаться, проконсультируйтесь с детским психологом. Специалист выяснит причину такого ночного беспокойства у крохи.

Просьба малыша оставлять на ночь включенным ночник. Не вредно ли это для нормального сна? Как поступать?

Бесспорно, что посторонние звуки и свет ухудшают сон, но вы должны ориентироваться на поведение малыша. Если ребенок боится темноты или одиночества, оставаясь на ночь в детской один, никак не может заснуть без света, то в этом случае лучше исполните просьбу малыша. Психологи такие состояния относят к эмоциональным расстройствам. Не отучайте резко ребенка от ночника, так вы сделаете еще хуже. Для постепенного отвыкания от света первое время посидите с крохой, расскажите сказку, подождите, пока он заснет. Но бывает, что такой метод отучения не действует, и ребенок

дальше продолжает плакать, оставаясь без света. Это повод сходить к детскому психологу, тем более, если есть признаки проблем с поведением - агрессия, раздражение.

Если процесс укладывания ребенка спать затягивается на 1-1,5 часа, он никак не хочет отпустить маму от себя, постоянно просит что-то: «Принеси игрушку», «Хочу пить», «Посиди со мной», «Хочу в туалет». Что предпринять?

Скорее всего, это проявление так званого «кризиса трех лет», это психологическая проблема, а не медицинская. Такой возраст характерен тем, что ребенок самоутверждается, ему приносит удовольствие манипулировать взрослыми. Такой период проходит достаточно быстро, но есть риск сделать ребенка избалованным, постоянно потакая его прихотям. Обратите внимание на то, высыпается ли малыш. Старайтесь укладывать его спать днем, а когда научиться засыпать самостоятельно, то вы сможете скорректировать режим малыша. Ежедневно будете укладывать спать немного раньше обычного, тем самым приучите к правильному режиму дня.

Почему ребенок спит крепко целую ночь дома, а во время отдыха на море часто просыпается?

Это довольно частые жалобы родителей можно легко объяснить. Во-первых, у ребенка изменились среда, климат, произошли отступления от привычного режима дня, новые ощущения - солнце, купание. Вот эти факторы, естественно, действуют возбуждающе на психику ребенка, вызывая нарушение сна. Во-вторых, малышу могут мешать новые посторонние шумы - работающий кондиционер, лифт, шумы в отеле и др. Для того, чтоб кроха имел более крепкий сон, попробуйте гулять с ним 1-1,5 часа перед сном по берегу моря. Такие прогулки дадут здоровую усталость, а весь организм обогатится ионами кислорода и минеральными веществами морского воздуха, который прекрасно успокаивает нервную систему. Но есть дети, которым даже противопоказан отдых на море, они очень плохо переносят смену климата. Такой отдых принесет больше вреда, нежели пользы. Для таких деток лучшим отдыхом станет санаторий в вашем регионе, или в сельской местности.

Ребенок по ночам скрежещет зубами, почему?

Скрежет зубами, или по-научному бруксизм, часто встречается у детей. Бытует ошибочное мнение, что это проявление инвазий у ребенка. Нет, это заблуждение. Такое поведение вызвано нарушением регуляции глубокого сна, сопровождается изменениями частоты дыхания, артериального давления, частоты пульса. Чтоб выяснить, почему ребенок скрежещет зубами, стоит проконсультироваться с невропатологом. Не надо слишком переживать, у большинства деток проблемы со сном временны и проходят бесследно, но обращать внимание на подобное стоит. Часто повторяющиеся скрежеты зубами по ночам могут спровоцировать повреждение

зубной эмали. А также в некоторых случаях такое поведение ночью может стать сигналом о наличии эпилепсии.

Если ваш ребенок стал писать по ночам в постель, это энурез?

Дети в возрасте 4-5 лет уже вполне способны проконтролировать свои позывы в туалет, поэтому ночное недержание мочи в этом возрасте считается аномальным явлением. Если подобное повторилось несколько раз, обязательно отведите ребенка на прием к невропатологу и урологу.

Что делать, к кому обращаться, если у ребенка сильно нарушена структура сна?

Самым главным для решения этой проблемы является выяснение причины нарушений сна. Подобными проблемами занимаются невропатолог, который, если потребуется, назначит пройти полисомнографию. Это специальное исследование, которое проводится во время ночного сна. Чтобы провести обследование, маме с ребенком придется заночевать в специальной палате, которая имеет оборудование фиксирующее состояние мозга, работу сердца, обследовать вегетативную нервную систему во время сна, частоту дыхания во время разных стадий сна. Такие палаты есть в неврологических центрах, а обследование проводится амбулаторно или стационарно. Эта процедура позволит с точностью определить причину нарушений сна. Позже индивидуально подбирается лечение.

Ребенок часто прибегает в слезах, напуганный ночью, его мучают ночные кошмары, как помочь малышу с ними справиться?

Причинами ночных кошмаров у детей становятся умственные перенапряжения, эмоциональные перегрузки, общая усталость ребенка. Здесь нет ничего опасного для ребенка, но и хорошим это трудно назвать. Во избежание ночных кошмаров у малыша вам стоит создать комфортную и спокойную обстановку дома, не разрешайте подолгу сидеть у компьютера, не перегружайте своего кроху занятиями для раннего развития, как это сейчас стало модно. Если у вас есть возможность и позволяет погода, гуляйте с малышом по часу перед сном на свежем воздухе, а после прогулки приготовьте теплую расслабляющую ванну с травами. Укладывая спать, дайте ребенку его любимую мягкую игрушку, и расскажите, что это - его ночной охранник, который будет защищать от плохих снов. Некоторых детей прекрасно расслабляет и убаюкивает негромкая аудиозапись со звуками природы или колыбельной, подойдет и сказка. Ни при каких обстоятельствах не ругайте ребенка на ночь, даже если на это есть причина, отложите разговор на утро. Также избегайте тем о неприятных ребенку вещах, тем более страшных историй. Чтобы сон был хорошим и крепким, с вечера важен позитивный настрой. Если малыш прибежал к вам ночью напуганный, приласкайте и успокойте его. Возьмите его за руку и отведите в комнату, включите свет и покажите, что здесь нет ничего страшного. Не уходите сразу, посидите немного возле малыша, пока он уснет, подержите за руку.

Причиной, чтоб посетить психоневролога, служат регулярные ночные кошмары, которые мучают ребенка. Обратите внимание на поведение малыша, если появились агрессия, раздражение, частые жалобы на головную боль, не откладывайте визит в долгий ящик.

Во что лучше одевать малыша на ночь?

Вся одежда, независимо от фасона, должна быть легкой и просторной для ребенка, изготовлена из натуральных тканей. Спросите у крохи, нравится ли ему ночное одеяние, удобно ли в ней спать. В основном дети спят в пижамах, ночных рубашках или в трусиках и футболке. Не надо надевать на ребенка носки, если он не раскрывается во сне, но если вы замечаете, что ножки мерзнут, то выберите носочки с широкой и мягкой резинкой, чтоб не нарушать кровообращение.

Что лучше дать ребенку на ужин, чтоб он не засыпал с переполненным желудком?

Так как дневной сон, в основном, не продолжительный, то обед у малыша должен быть полноценным, включать в себя первое, второе и третье. Но укладывать в постель, желательно, примерно через полчаса после еды, а не сразу. А вот меню ужина должно быть легким и принимать пищу не позднее, чем за 2 часа до сна. На ужин прекрасно подойдут всякого рода запеканки, творог, овощное рагу, омлет. Не нагружайте желудок малыша мясом, это достаточно тяжелая пища. Многие родители считают, что давать стакан молока на ночь очень полезно. Да, молоко обладает успокоительным действием, но кроме того, еще имеет и другой эффект - мочегонный. Просыпаясь ночью, ребенок не сразу сможет заснуть, чем нарушает свой режим сна. Замените молоко на кефир или простоквашу, но и такое питье давайте не позже, чем за полчаса до сна.

Что провоцирует лунатизм и поддается ли это заболевание лечению?

Лунатизм, или по-научному сомнамбулизм (снохождение) является расстройством сна. Причиной стаёт нарушение работы центральной нервной системы. Когда мы спим, то некоторые процессы в организме притормаживаются. А у людей, страдающих лунатизмом, участки, отвечающие за двигательную активность, не тормозятся. На вид обычный ребенок, спокойно засыпает, а спустя 1,5-2 часа начинает ходить во сне. Наиболее подвержены этому заболеванию дети, у которых повышена возбудимость нервной системы, а пусковым механизмом лунатизма можно назвать сильное потрясение или испуг, пережитые малышом.

Чтоб начать лечение, сначала пройдите консультацию у невролога. Полисомнография поможет выявить, где именно происходят нарушения, обследуют головной мозг, центральную и вегетативную нервную системы. Чтоб немного снизить возбудимость ребенка врач назначит легкие успокоительные препараты растительного происхождения.

Если ваш ребенок страдает этим заболеванием, обеспечьте ему безопасность в доме, ведь он не контролирует свои действия. Уберите в

недоступное место все колющие и режущие предметы, стеклянные предметы, которые могут разбиться, плотно закрывайте все двери, особенно балконные.

Случается такое, что дети «перерастают» снохождение, в подростковом возрасте случаи ночных хождений значительно уменьшаются. Но не пускайте заболевание на самотек, такое расстройство сна может сигнализировать об эпилепсии.

Малыш излишне активный перед сном, бегает, прыгает, но после этого спит очень крепко. Вредно ли то для здоровья?

Скорее всего, что таким образом ваш малыш старается сбросить лишнюю энергию, разрядится от эмоций, переживших за день. Но такие игры непосредственно перед сном позже могут сказаться расстройствами сна. Постарайтесь уговорить ребенка, объясните, что такая беготня перед сном не есть хорошо. Лучшим вариантом, чтоб выйти из ситуации, и все остались довольными, это выйти перед сном на прогулку. Спокойная ходьба по свежему воздуху - лучшее, что может быть для хорошего и качественного сна, естественно, что и на улице не стоит бегать.
