

Причины нарушения сна у младенца.

Когда младенец плохо спит, родителям не до отдыха, особенно ночью. Почему же у маленького человечка нарушается сон? Возможно, он голоден или заболел?

Если ребенок здоров, нарушение сна м.б. связано с этапами развития и является совершенно нормальным и временным.

Психологические причины нарушения сна у младенцев

- В 1,5 -2 месяца малыш «путает» день и ночь – днем он спокойно спит, а ночью «гуляет», т.к. стремится продлить время бодрствования, чтобы пообщаться с окружающими
- В 3-3,5 месяца малыш активно познает окружающий мир, как будто боится пропустить что-то важное, разлучиться с близкими.
- В 6 -6,5 начинают резаться зубки, которые доставляют не только физический дискомфорт, малыш понимает, что взрослые могут подолгу с ним играть, носить на руках, успокаивать, жалеть и это ему, естественно, нравится.
- В 11 – 12,5 месяцев ребенок переживает кризис первого года, который проявляется упрямством, проявлением характера, и нежеланием подчиняться воле взрослых.

Дополнения:

- Первые недели после вакцинации, после перенесенного заболевания с повышением температуры малыш тоже плохо спит.
- Атмосфера в семье, настроение родителей также влияют на сон – чем спокойнее, доброжелательнее Вы настроены, тем лучше для малыша.
- Обстановка, в которой ребенок спит должна быть привычной, знакомой для него – проснувшись, малыш должен увидеть знакомую игрушку, одеяльце или обои на стене.
- Ребенок и во сне очень чувствителен ко всему, что его окружает - шум, свет, звуки.

Нет ничего сильнее просьбы матери.(Греч.)