



Здоровый сон для моего малыша

Маленькие дети спят много, в зависимости от возраста – до 20 часов в сутки. Ночью и днём, дома и в дороге. Чтобы ваш ребёнок всегда хорошо спал, мы подготовили для Вас настоящее руководство.

Спать нужно на спине, всегда!

С самого начала, укладывая ребенка спать, кладите его на спину. Установлено, что положение на спине – самое безопасное во время сна. Бытует мнение, что лёжа на спине ребёнок может легко захлебнуться рвотными массами. Этому нет достоверных подтверждений. Ваш ребенок наделен защитными рефлексамми, которые отлично срабатывают и в положении на спине.

Следствием положения на спине может стать одностороннее уплощение затылка. Чтобы этого не произошло, укладывайте малыша попеременно головой то в одну, то в другую сторону кровати, меняя тем самым положение его головы по отношению к источнику света. Носите и кормите ребенка, держа его попеременно то в правой, то в левой руке, чтобы у него не выработалось предпочтение к определенному положению. Образовавшееся однажды уплощение, как правило, проходит с течением времени.

Кладите ребёнка на живот только в том случае, если он не спит и если он находится под присмотром. Такое положение благоприятствует развитию двигательных способностей ребенка.

Нет курению!

Курение – это фактор риска, способствующий развитию множества болезней. И не только для самого курильщика, но и для его ребенка. Во время беременности, а также в дальнейшем следите за тем, чтобы Ваш ребёнок рос в свободной от курения среде! Это относится к матери и отцу, а также другим лицам, находящимся в окружении ребенка.

Ребёнок возле вас

Пусть малыш в течение первых двух лет спит в спальне родителей, но в своей отдельной кроватке. Звуки и движения, производимые родителями, благоприятно воздействуют на малыша. Этим Вы не балуете ребенка, он нуждается в Вашей близости. Во время кормления грудью также очень удобно, если кроватка ребенка находится поблизости от кровати родителей.

Отдельная комната скорее вредит безопасному сну младенца!

Спальный мешок лучше одеяла.

Пользуйтесь не одеялом, а спальным мешком, ведь он в любом случае останется на ребенке. Одеяло может сдвинуться и накрыть ребёнка с головой. Или ребенок окажется на одеяле и попадет в пододеяльник.

Важно

- Обратите внимание на размеры спального мешка, которые должны соответствовать росту ребенка. Обычно длина тела новорожденного ребенка соответствует размеру детской одежды 50 - 56.
- Вырез для шеи должен быть достаточно маленьким, чтобы голова ребенка не могла проскользнуть вовнутрь.
- Вырезы для рук не должны быть слишком большими, иначе ребенок проскользнет в нижнюю часть мешка, и горловина будет давить на нежную шейку младенца.
- Если ребенку станет холодно, то лучше одеть его потеплее. Старайтесь не использовать спальный мешок вместе с одеялом!

Место для сна

Матрац ребёнка должен быть достаточно твёрдым и пропускать воздух. Подушкам, меховым подстилкам, пышным бортикам или слишком мягким матрацам нет места в детской кроватке! Голова ребёнка может чрезмерно прогрузиться в них (допустимый размер погружения: 1,5 – 2 см). Это может привести к перегреванию или повторному вдыханию выдыхаемого воздуха.

Мягкие игрушки также могут быть причиной ограничения циркуляции воздуха и застоя тепла, если ребёнок окажется лицом в игрушках или они закроют его дыхательные пути. Поэтому игрушки лучше прикреплять сверху к перекладинам кроватки. Во время сна в них нет необходимости.

Не используйте для детских кроваток водонепроницаемые подстилки. Они не пропускают воздух и поэтому также могут привести к перегреванию. Длинные пологи, защитные сетки от насекомых, накидки и незакрепленные подстилки опасны, так как ребенок может стянуть их себе на голову или запутаться в них.

Не перегревайте ребёнка

Наиболее благоприятной для сна является температура воздуха в помещении от 16°C до 18°C. Регулярно проветривайте спальную комнату (2 – 3 раза в день в течение 10 минут).

У младенцев часто бывают холодные ручки и ножки. Это ничего не говорит о температуре тела ребенка. Лучше проверять её на спине между лопатками. Здесь ваш малыш должен быть тёплым, но не вспотевшим. В помещении ребенку не нужны головные уборы или рукавички.

Кормление грудью

Самой лучшей пищей для младенца является материнское молоко. Помимо многих известных преимуществ в нем кроется еще одно: здоровый сон малыша. Постарайтесь полностью кормить ребёнка грудью в течение шести месяцев. Посоветуйтесь со своим детским врачом или акушеркой относительно того, с какого возраста вашему ребенку необходимо давать дополнительное питание.

Не прекращайте кормить ребёнка грудью, даже если вы не можете обойтись без курения. Воздержитесь от курения на некоторое время перед кормлением ребенка грудью и после него. Это значит, что по крайней мере в течение часа до кормления курить нельзя.

Соска-пустышка

Исследования показывают, что соски-пустышки способствуют спокойному сну! Имейте в виду, что давать пустышку следует лишь после того, как вы нормально покормили ребенка грудью. Нельзя пытаться с помощью пустышки оттянуть время следующего кормления грудью или вообще пропустить его. Сосательная потребность ребенка должна удовлетворяться прежде всего за счет материнской груди.

Если ребенок получает перед сном пустышку, то он должен получать ее перед сном постоянно. Потребность в пустышке отпадет после того, как ребенку исполнится один год.

Младенцам необходим режим и соблюдение установившихся ритуалов

Дети испытывают различную потребность во сне, и продолжительный сон (в течение 5-6 часов без перерыва) устанавливается у младенцев в большинстве случаев лишь через несколько месяцев после рождения. Вашему малышу необходим четкий режим и постоянство.

Во время кормления, ухода за ребенком и подготовке ко сну придерживайтесь заведенного порядка и следуйте установившимся ритуалам. Иногда ребенку мешают заснуть внешние обстоятельства. А иногда – это поднимающаяся из желудка кислота, которая вызывает боль. Причиной беспокойства ребенка может быть и метеоризм.

Если ребенок плохо спит, очень беспокоен или вообще отказывается спать, поговорите со своим детским врачом или акушеркой. Успокоительные медикаменты не являются решением таких проблем!

Мой малыш спит здоровым и крепким сном в спальном мешке!



Лёжа на спине!

В свободной от курения среде!

В своей отдельной кроватке в спальне родителей!

По возможности, после кормления грудью!

Без подушек, мягких бортиков и накидок!

Без меховых подстилок и водонепроницаемых подкладок!

Эти советы, опирающиеся на рекомендации Немецкой академии педиатрии и подростковой медицины и Общей родительской инициативы в связи с синдромом внезапной детской смерти и опубликованные в брошюре «Die optimale Schlafumgebung für ihr Baby», переработаны в виде настоящего руководства для инициативы «Здоровье матери и ребенка» федеральной земли Северный Рейн-Вестфалия.

Дальнейшую информацию можно получить в интернете по адресу:

www.schlafumgebung.de и www.gekips.de или в региональном отделении Общей родительской инициативы в связи с синдромом внезапной детской смерти (GEPS-NRW e.V.) по адресу: Postfach 410109 48065 Münster Fax 0251/8715570, www.geps.de



Дальнейшую информацию об инициативе «Здоровье матери и ребенка» федеральной земли Северный Рейн-Вестфалия можно получить на сайте: www.praeventionskonzept.nrw.de

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf
Fax 0211 855-3211
info@mail.mags.nrw.de
www.mags.nrw.de

Авторы:

Хильдегард Йорх (Hildegard Jorch),
Общая родительская инициатива в
связи с синдромом внезапной детской
смерти (GEPS-NRW e.V.), г. Мюнстер
Ангелика Йостен (Angelika Josten),
Общество акушерок федеральной
земли Северный Рейн-Вестфалия
(Landesverband der Hebammen NRW),
г. Бонн

Д-р Фолькер Зодитт (Dr. Volker Soditt)
Объединение детских и подростковых
врачей (GEKIPS), г. Золинген

Редакционная обработка:
**Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit
Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW)**
Билефельд, 4-е издание, год
Репродуцированное (воспроизведение)
данного издания или другое применение,
даже частичное, только с разрешения
автора.