

От колко часа сън в денонощието се нуждае кърмачето?

Колкото по-малко е детето, толкова по-голяма е нуждата от сън и от почивка за нервните му клетки. Новороденото спи почти непрекъснато и се събужда само да суче. Кърмачето спи 5-16 часа в денонощието, а децата от ранната детска до 14 часа. Нощният сън остава почти постоянен - 9-10 часа, докато часовете за дневен сън намаляват с възрастта - от 3 пъти по 2 часа за малкото кърмаче до 2 пъти по 2 часа за по-големите деца. Някои деца се отказват от предобедния сън още в ранна детска възраст и спят по 3 часа само след обяд. Не се притеснявайте, че не спазват графика, описан в книгите. Всяко дете получава необходимия му сън за денонощието.

Необходимостта от режим за бебето

Но нуждата от сън е съвсем индивидуална и зависи много от типа нервна система. При децата обикновено са оформят определен дневен режим с редуване на бодърстване и сън, които трябва да се спазва. Ако го нарушите, бебето ще заспи тъкмо когато трябва да го храните.

Детето от рано трябва да се приучи да заспива самичко. Не му създавайте специални условия - люлеене, друсане, носене на ръце и т.н. Като дойде време за сън и детето започне да капризничи и да трие очички, поставете го в леглото с две-три нежни думи и го оставете да заспи самичко.