

Описание на нарушение на съня при дете

Нервните деца сравнително по-често показват смущения при заспиване, пробуждане и в протичането на самия сън. Живите и свръхподвижни деца често имат неспокоен сън, движат се и се мятат в леглото, скърцат със зъби, отвиват се (особено ако в стаята е много топло). Нервните и неспокойни майки чрез своето непрекъснато и прекалено внимание нарушават нормалния сън на детето. Заетите през деня родители нерядко всяка вечер преди заспиване създават напрежение у малкото дете с прегръдки, целувки, игри и други форми на ласкателство. Детето започва да заспива трудно, буди се често, търси майка си и сънят му е крайно неспокоен. За трудното заспиване допринасят също уличният шум, шумът от телевизора и радиото и нерядко шумните семейни компании.

Създаване на рефлекс у детето за спокоен сън

През първата година от живота на детето заспиването често е свързано със създаването на определени рефлекс. Детето заспива, като държи кукла, играчка или друг любим предмет. В други случаи заспива с биберон или с пръст в устата. Някои деца искат да се остави лампата да свети, майката да стои до леглото им или вратата към спалнята на родителите да бъде отворена. Всеки насилствен опит да се прекъснат тези, създадени стереотипни навици довеждат до още по-голямо травмиране на детето. По-добре е отстраняването на тези навици да става постепенно и непринудено.

Как да се преодолее трудното заспиване?

За да се преодолее трудното заспиване и неспокойния сън необходимо е да се създава спокойна обстановка преди заспиването на детето. Добре е също вечерното хранене да бъде в определен час, храната да не е обилна и трудно смилаема. Някои деца, които са

прекарали целия ден в стаята, е добре да се извеждат на разходка на свеж и хладен въздух 30-60 минути преди поставяне в теглото. Упоритото безсъние е сравнително рядко явление и ако не е краткотрайна проява, трябва да се потърси съветът на лекаря