Модели на сън според възрастта на бебето

Съдържание:

Основни факти
Защо сънят е важен за бебето?
Навици за здравословен сън
Как моделите на сън на бебето се различават от тези на възрастните?
Какъв е нормалният модел на сън за бебето?
Как да сте сигурни, че бебето спи достатъчно?
Кога да промените режима му на сън?

Основни факти:

- ✓ *Сънят е жизненоважен за растежа и развитието на вашето бебе.*
- ✓ *Различните бебета могат да имат различни модели на сън.*
- ✓ *Циклите на съня на бебето се различават от циклите на съня на възрастните, тъй като бебето има по-„активен“ REM сън.*
- ✓ *Докато бебето ви расте, моделите му на сън ще се променят.*

Защо сънят е важен за бебето?

Редица проучвания потвърждават, че сред най-важните средства за насърчаване на **развитието на мозъка** на бебето е сънят.

Най-общо казано сънят е жизненоважен за **растежа и развитието на вашето бебе.** Помага за формирането и подобряването на:

- концентрацията
- настроението
- езиковите умения

- умснията за учснс
- моторните умения
- и много други физически способности и ментални умения.

От друга страна, ако бебето ви не получава достатъчно сън, то може да страда от **преумора**, което се изразява в *превъзбуда, хиперактивност, раздразнителност, липса на концентрация, плач и редица други негативни последици върху емоционалното и физическото му здраве.*

Навици за здравословен сън

Новородените бебета обикновено не срещат предизвикателства със съня. Те буквално могат да заспят по всяко време и на всяко място. **Новородените могат да спят до 19 часа на денонощие**, разпределени в различни времеви интервали и продължителност, като обичайно сънят им идва лесно и естествено.

Но, докато растат, мозъкът им узрява, техните модели на сън се развиват и променят драстично. Промените могат да доведат включително до *объркване на деня с нощта* и обикновено се появяват, когато бебето е на няколко седмици.

Затова е много важно да започнете да създавате **ЗДРАВОСЛОВНИ НАВИЦИ НА СЪН** на вашето бебе още от най-ранна възраст.

Тук съм събрала някои полезни съвети за установяване на добри навици на сън на вашето дете:

- *Новородените не различават деня от нощта. Те нямат определен нощен или дневен режим през първите няколко седмици от живота си.* ***Бебето се ражда, БЕЗ да е научено как да спи****! Най - добре е новороденото да не се оставя да спи повече от 5 часа през първите 5 до 6 седмици, тъй като всички малки бебета имат засилена нужда от често хранене. Ако е необходимо, будете за хранене на всеки 2 – 3 часа (особено ако бебето е преждевременно родено или с наднормено тегло!).*
- *По-големите бебета и деца успешно следват създадения от родителя* ***модел на дневен и нощен сън и последователен режим сън - бодърстване****.*
- *Отделяйте време за* ***тихи игри и занимания поне 20 до 30 минути преди лягане****. Прилагайте релаксиращи активности като слушане на тиха музика или четене на книга.* ***Телевизията, телефоните и компютрите НЕ трябва да са част от тихото време.***
- *Създайте и следвайте* ***последователна и отпускаща рутина преди лягане****. Това може да включва баня, масаж, смяна на памперс, ходене до тоалетна и миене на зъбите.*
- *Задайте времеви лимит за тихо време и рутина, без да се проточват много дълго. Целта е да се създадат навици у детето и да знае какво да очаква преди лягане.*
- *Предложете на детето* ***предмети за гушкане и успокоение****. Това може да бъде специално одеяло, кърпа за гушкане или плюшено*

животно. Тези предмети могат да бъдат част от рутината преди лягане, но винаги спазвайте ***безопасните условия за сън****.*

- *Важно е бебето да бъде сложено в леглото* ***унесено и сънено, но не напълно заспало, за да се научи да заспива само.***
- *Бебетата не трябва да се слагат в леглото с шише. Причинява проблеми с кариес и ушни инфекции.*
- *Кажете лека нощ, изгасете лампата и излезте от стаята.*

Как моделите на сън на бебето се различават от тези на възрастните?

ЦИКЛИ НА СЪН ПРИ ВЪЗРАСТНИТЕ И ПРИ БЕБЕТАТА:

Всеки човек има цикъл на сън, по време на който се редуват няколко различни етапа.

- Циклите на съня на **ВЪЗРАСТНИТЕ** обикновено са **около 90 минути**.
- Циклите на съня на **БЕБЕТАТА** обикновено са **около 40-50 минути**, така че те са склонни да се **събуждат по-често**.

REM и NREM сън:

Има 2 различни вида сън:

- сън с бързо движение на очите или **REM сън** — наричан още „активен“ или „лек“ сън
- **Non-REM (NREM) сън** — наричан още „дълбок“ или „тих“ сън

Възрастните и юношите са склонни да имат повече NREM сън, когато лежат неподвижно и дишат дълбоко.

Междувременно, бебетата естествено спят по-леко. Те ще прекарват повече от времето си за сън в REM сън вместо в NREM сън. *Бебетата могат лесно да бъдат събудени от REM сън.*

REM сънят е важен за:

- развитие на мозъка
- формиране на паметта.

В REM сънят на бебетата ще забележите следното:

- повърхностно дишане
- потрепване с ръцете и краката
- пърхат с очи под клепачите си
- издават звуци

ВАЖНО! Докато вашето бебе расте, то ще има по-малко активен сън (REM) и все повече по-дълбок сън (NREM).

Какъв е нормалният модел на сън на бебето?

Независимо че са малки, всяко бебе е отделен индивид, така че всички те са различни. Някои подремват дълго време, докато други имат само кратка дрямка. Някои се събуждат често през нощта, докато други могат да спят или да се събуждат само от време на време.

- Опитайте се да не прекарвате твърде много време, сравнявайки модела на сън на вашето бебе с този на други бебета. Това няма да ви донесе никакви ползи.
- Техните модели на сън също могат да се променят много през първата им година.

СЪВЕТ! Следвайте подходящите за възрастта интервали на будуване, съобразите модела на сън с темперамента на бебето и се водите по неговите нужди.

(Информацията по-долу е общо ръководство. Не се притеснявайте, ако сънят на вашето бебе е различен!)

Новородено до 3 месеца

Новородените спят и се будят непрекъснато през различни интервали от време през деня и нощта. Те започват своя цикъл на сън и прекарват по-голямата част от времето си в „активен“ сън.

Общото количество сън варира при различните бебета - може да бъде от около 7 - 8 до 18 – 19 часа на ден.

Моделите на съня при новородените се влияят най-вече от нуждата от хранене. **Те ще се събудят, когато са гладни.** Някои бебета ще се събуждат по-често от други, в зависимост от техните:

- метаболизъм
- размер на стомаха
- темп на растеж

Вашето бебе обикновено ще спи на кратки интервали поради глад и необходимостта да бъде преобличано редовно. Обикновено ще се събужда на всеки 1 до 3 часа.

Около 4 до 8 седмица сънят на вашето бебе ще започне да реагира повече на светлина и тъмнина, отколкото на глад.

Слсд 8-ссдмична възраст вашсто бсбс щс започнс да спи по-рсгулярно и по-дълго.

Между 3 и 6 месеца

На възраст от 3 до 6 месеца вашето дете ще започне да има по-малко „активен“ сън и повече „дълбок“ сън. То ще започне да навлиза в дълбок сън в началото на неговите цикли на сън.

Вашето бебе може да спи общо 12 до 15 часа. През деня може да има няколко дремки - до 2 часа всяка.

През нощта някои бебета ще спят до 8 часа непрекъснат сън, докато други все още ще се будят по няколко пъти.

На тази възраст моделите на съня на вашето бебе ще бъдат по-силно повлияни от светлината и тъмнината.

Между 6 и 12 месеца

От около 6-месечна възраст моделите на сън на вашето бебе ще заприличат повече на вашите.

То ще спи до общо 16 часа на ден. През деня ще има 2 до 4 часа сън, с по-дълъг сън през нощта - до 12 часа.

На тази възраст вашето бебе може да изпита:

- физическо развитие – да се научи да пълзи и да се изправя
- емоционално развитие - преодоляване на тревожността от раздяла
- социално развитие

Това може да повлияе на съня му. Може да се притеснява, че е далеч от вас през нощта. Може да му отнеме повече време да заспи или да се събужда повече. ***Вашето бебе може да има нужда от помощ отново да заспи, ако не е в състояние да се успокои и да заспи само.***

След 12 месеца

Към 12-месечна възраст повечето бебета са склонни да спят по-добре. **Вашето бебе може да спи около 11 до 14 часа на ден.** То ще спи по-малко през деня и по-дълго през нощта.

Малките деца на възраст от 1 до 3 години все още имат необходимост да подремват през деня, като дневният им сън е консолидиран в една дълга дрямка от около 2 часа и повече. Много малки деца също продължават да се събуждат през нощта.

Вашето дете може да има ***кошмари***, които обикновено се случват по време на „активен“ сън. Може да се наложи да му помогнете да заспи отново.

Нсговитс модсли на сън можс да продължат да сс промснят, докато сс малкото дете расте.

Как да сте сигурни, че бебето спи достатъчно?

Редовния и последователен режим през деня и през нощта е основополагащ за установяването на здравословни навици на сън на вашето дете и ще му помогне не само да заспи, но и да продължи да спи, ако се разбуди.

Можете да помогнете на бебето си да се научи да спи повече през нощта, като следвате следните основни съвети:

- ✓ излагайте бебето на светлина и играйте с него през деня
- ✓ осигурете му тъмна и тиха среда през нощта
- ✓ създайте и следвайте успокояваща рутина преди сън.

Кога да промените режима на сън?

Отговорът е съвсем прост. Когато има нужда от това! **Ако детето спи добре** (*макар и да не се вписва в общоприетите норми*) и **неговият режим кореспондира на навиците на вашето семейство**, в такъв случай най-доброто, което можете да направите, е да игнорирате всички правила, норми и таблици с препоръки и **да не променяте нищо в режима му**!

А детето има подходящ режим, когато:

- ✓ *заспива лесно*
- ✓ *събужда се отпочинало и в прекрасно настроение както през деня, така и след нощен сън*
- ✓ *нощем спи спокойно*

ВАЖНО! НЕ правете никакви промени в съня и режима на детето, ако детето спи добре!

Ваш верен съюзник за по-добър сън,

Дорина Коцопулу,

консултан по детски сън