Нарушение сна у детей

«Спит как младенец» - фраза, отражающая наши представления о детском сне как о чем-то идеальном, образце для подражания. Однако не все родители маленьких детей согласятся с таким утверждением. к сожалению, нарушения сна достаточно частое явление, обусловленное серьезными причинами…

Потребность во сне у детей более важна для организма, чем потребность в пище. Количество сна- главная составляющая понятия «качество жизни». сон у детей существенно отличается от сна взрослых. До 6 месяцев он начинается со стадии активного, быстрого сна. Общее время сна примерно одинаково днем и ночью. По мере взросления ночной сон постепенно «консолидируется», количество ночных пробуждений уменьшается, дневной сон становится короче, и уже к 4 годам потребность в дневном сне исчезает у большинства детей. Суточная продолжительность сна детей раннего возраста – в среднем от 12 до 14 часов. К 18 месяцам большинство из них самопроизвольно устанавливают собственный режим сна, который включает послеобеденный однократный сон от 1,5 до 3 часов.

**Причины нарушений сна в детском возрасте**

Основной особенностью расстройств сна у детей является богатство двигательных и вегетативных феноменов, которые можно выделить в следующие группы:

1. Стереотипные движения, связанные со сном: качание, биение, складывание, сосание пальцев во сне, онанизм во сне, другие стереотипные движения.
2. Пароксизмальные явления во сне: судороги, ночные страхи, ночной энурез, ночная астма, ночные кровотечения, ночные рвоты и др.
3. Статические феномены сна: странные позы, сон с открытыми глазами, сон с открытым ртом.
4. Сложные формы психической деятельности во сне: снохождение, сноговорение, кошмарные сновидения.
5. Нарушения «переключений» в цикле «сон-бодрствование» у детей: нарушения засыпания, нарушения пробуждения, нарушение бодрствования.

**Памятка для родителей «Как помочь ребенку, чтобы у него был хороший сон»**

1. Соблюдайте распорядок дня. Ребенок должен ложиться и вставать в определенное время. Если вы заметили, что перед сном у него открывается «второе дыхание» и он становится очень беспокойным, можно сдвинуть время отхождения ко сну на позднее или раннее, чтобы приблизиться к биологическому времени засыпания ребенка. Убедитесь, что ребенок действительно хочет спать, перед тем как его укладывать в постель. Иногда родители, укладывая ребенка, руководствуются своими убеждениями, а не его потребностями. Например, некоторые дети могут быть «совами» и иметь более поздние биологические часы засыпания. Такие дети засыпают с трудом, если их рано укладывать.
2. Установите режим дня. Игры должны быть спокойными и приятными для ребенка. Принятие ванные и чтение сказок должны быть непродолжительными. Свет должен быть неярким. Всегда выключайте свет в комнате перед уходом.
3. Организуйте постоянство условий засыпаний вашего ребенка. Убедитесь, что условия, в которых спит ребенок, комфортные. Не рекомендуется, чтобы в комнате ребенка находился телевизор.
4. Соблюдайте строгие временные рамки при организации режима отхождения ко сну. Если ребенок не может уснуть, постарайтесь лимитировать свое поведение. Например, определите количество сказок или книг, которые вы читаете. Подходите к ребенку определенное количество раз, после того, как уложите спать.

Автор: О.И. Бегашева, канд. мед. наук, зав. полисомнографическим отделением «НЕВРОМЕД – КЛИНИКА», сомнолог, невролог.