

Режим сна меняется!

- Новорожденные спят по 16 часов в день. Их сон начинается с активной фазы и переходит в спокойную фазу примерно через 20 минут.
- К 6-8 неделям они больше спят ночью.
- Сон 12-недельных детей уже в большей степени походит на сон взрослых, а цикл их сна начинается со спокойной фазы. Теперь они просыпаются реже.
- Малыши постарше спят по 13-14 часов в день.



Здоровый сон: для вас и вашего ребенка

Совсем маленьких детей нужно будить
в целях безопасности и здоровья.



Советы невысыпающимся родителям

- Не кладите ребенка в постель сразу после кормления или когда он только дремлет, но еще не заснул. Выждите немного.
- Игры и физические нагрузки днем — залог крепкого сна ночью.
- Выключите свет и телевизор в комнате, где спит малыш.
- Пока ваш малыш спит, отдохните сами (вы почувствуете себя отдохнувшими даже если просто посидите в тишине).



Адаптировано из программы WIC штата California.

Лицам с ограниченными возможностями этот документ может быть по запросу предоставлен в другом формате.

Чтобы подать такой запрос, звоните 1-800-841-1410 (линия TDD/TTY 1-800-833-6388).

В данном учреждении предоставляются равные возможности для всех.

Программа правильного питания WIC штата Вашингтон не допускает дискриминации.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



DOH 960-318, January 2011 Russian

Created by the UC Davis Human Lactation Center as part of the FitWIC Baby Behavior Study.
Key Resource: Sumner, B., & Barnard, K. (1980). Keys to caregiving. Seattle: NCAST, University of Washington.
This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Порой молодым родителям тяжело
просыпаться вместе с ребенком.
Понимание происходящего придаст
вам спокойствия и уверенности.

Существует 2 типа сна новорожденного: «активный сон» и «спокойный сон».

Когда ребенок спит, он проводит некоторое время в каждой из этих фаз. Поверхностный сон называется «активным», а глубокий сон – «спокойным».

Во время активной фазы сна

- Дети видят сны
- Дети легко просыпаются
- Мозг детей получает стимуляцию, необходимую для роста и развития
- Дети могут ворочаться и издавать звуки



Во время спокойной фазы сна

- Дети малоактивны
- Дети причмокивают
- Дети могут испугаться
- Детям требуется больше времени, чтобы проснуться



В активной фазе сна кровь и питательные вещества поступают в мозг ребенка. Активный сон **необходим** для того, чтобы мозг ребенка рос и развивался!

Ночное бодрствование

Сколько раз за ночь ребенок просыпается?

0–8 недель:	3–4 раза
2 месяца:	2–3 раза
4 месяца:	1–2 раза
6 месяцев:	0–1 раз

Если ваш ребенок просыпается значительно чаще, обратитесь к кому-нибудь в программе WIC за советом.

Спокойная фаза это глубокий сон, во время которого мозг отдыхает.



Сны полезны для здоровья. Когда дети видят сны, они легче просыпаются.