

## Поради для забезпечення здорового сну дитини

Здоровий сон - запорука фізичного та емоційного здоров'я дитини, тому слід подбати, щоб малюк повноцінно виспався. Для цього варто дотримуватися кількох правил.

### *Правила здорового сну дитини*

1. Регулярний розпорядок дня з прийомом їжі в один і той же час і з відходом до сну також в один і той же час забезпечить дитині здоровий сон.



[Збільшити](#)



2. Регулярні ритуали перед сном (заспівати пісеньку, розповісти казку, разом обговорити події дня) допомагають дитині швидше заснути.



3. Необхідно дотримуватися оптимальну температуру в спальні дитини - близько 18°C. Перед сном обов'язково потрібно провітрювати кімнати, а в теплу пору тримати квартиру або вікно відкритим.

4. Дитяче ліжко не повинно стояти на протязі.



5. Постільна білизна і піжама дитини повинні бути м'якими зручними і приємними до тіла, виготовленими з натуральних тканин, без домішок синтетики. Одяг для сну повинен бути вільний, без жорстких ґумок і стрічок.



6. Дитину на ніч не варто кутати, інакше він буде потіти.



7. По можливості дитина повинна спати в тихому приміщенні.

8. Рухома діяльність (невеликі фізичні навантаження, прогулянки на свіжому повітрі, рухливі ігри) протягом дня необхідні дитині. Після активного проведення часу тепла ванна розслабить малюка і забезпечить йому здоровий міцний сон.



9. При виникненні особливих проблем (кошмари або нічний страх) слід звернутися за консультацією до лікаря педіатра.

10. Якщо протягом дня батьки карали дитину або сварилися з ним, то перед сном обов'язково необхідно помиритися, закінчити день теплими словами.



Батьки повинні пам'ятати, якщо проблеми зі сном у дитини тривають довгий час необхідно слід обов'язково звернутися до лікаря.

Під час сну в організмі дитини виробляється гормон росту. Крім того, міцний сон дає можливість засвоїти нові враження, отримані протягом насиченого подіями дня.



Ні для кого не секрет, що здоровий сон дуже важливий для малюка, адже в сні він засвоює інформацію, отриману за день, відпочиває і набирається сил перед наступним днем, щоб знову активно пізнавати світ.

Висипатися повинні всі: і мама, і тато, і дитина, оскільки, перш за все, дитині потрібні здорові та люблячі один одного батьки.



## Поради батькам



*Здоровий сон дитини*

