

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ЗДОРОВЫЙ СОН?



1. Дневной сон

Для эмоционального и психологического восстановления. Не менее 1 часа.

Лучшее время: 8:00-10:00 и 12:00-14:00



2. Нормы дневного и ночного сна

Индивидуальны для каждого возраста. Родители могут формировать режим с 4 месяцев



3. Непрерывность

Чем дольше спит малыш, тем качественнее его сон



4. Режим

Должен быть синхронизирован с биологическими ритмами малыша



5. Регулярность

Укладывать спать при первых признаках усталости. Не допускать переутомления малыша

Причины долгих засыпаний



Слишком активное время бодрствования



Слишком длинное время бодрствования



Ребенку не подходит способ укладывания



Плохое самочувствие малыша



Не комфортные условия засыпания



Хронический недосып малыша

РИТУАЛ ПЕРЕД ХОРОШИМ СНОМ РЕБЕНКА

