

Нарушения сна у ребёнка



Сон — необходимый физиологический процесс как для взрослого, так и для ребенка. Именно в эти золотые часы покоя наш организм набирается сил, восстанавливает и накапливает энергию, потраченную в течение дня (дети расходуют энергию вдвое больше взрослого человека). Именно поэтому важно наблюдать за тем, насколько спокойно и тихо спит ваш ребенок. Всем нам знакомо выражение «спит как младенец». То есть сон младенца должен быть эталонным здорового и крепкого сна... Так ли это на самом деле? По статистике более 40% новорожденных спят беспокойно, а у более 15% детей дошкольного возраста имеются характерные всхлипывания и похныкивания во сне. Так ли это страшно и как с этим бороться?

Физиологический ночной плач — не что иное, как отголоски эмоционального перенасыщения ребенка. Если ваш малыш за день успевает посмеяться, поплакать, побегать, попрыгать, поругаться, то ночью маленький Фигаро будет спать очень беспокойно, похныкивая без видимой на то причины. Но как же быть, ведь гиперактивные и чрезмерно эмоциональные малыши не редкость в наше время? Задача родителей правильно организовать игровой процесс в течение дня.

Вторичная инсомния развивается при наличии заболеваний нервной системы и психосоматических нарушений. Как правило, такие патологии выявляются еще у новорожденного ребенка, и мероприятия комплексной терапии малыш получает с пеленок, но известны случаи, когда подобные заболевания являются следствиями травм или стрессов. В таком случае помощь грамотного специалиста необходима, самостоятельно родителям с проблемой не справиться! Таким образом, если у вашего ребенка нарушен ночной сон, нельзя игнорировать эту проблему. Необходимо правильно оценить причины нарушений у вашего малыша и своевременно оказать ему помощь.

Спите спокойно и наслаждайтесь сладким посапыванием вашего ребенка!

