

ФАКТЫ О ДЕТСКОМ СНЕ

Идеальная температура в детской комнате



20–22 °С (для новорожденных), 18–20 °С для детей постарше.

Влажность — не менее 50–60 %

Как одеть малыша для сна

0-3 мес.



Не стоит пеленать ребенка...

3-6 мес.



спальный конверт

6-12 мес.



спальный конверт с ножками (штанишками)

Режим сна и бодрствования малыша

Возраст	Дневной сон	Ночной сон	Бодрствование
от рожд. до 2 мес.	★ 6 раз по 2,5 ч.	★ 6 ч.	★ во время кормления
2–4 мес.	★ 5 раз по 2-2,5 ч.	★ 6,5 ч.	★ 4 раза по 1,5 ч.
4–6 мес.	★ 4-5 раз по 2 ч.	★ 7 ч.	★ 4 раза по 2 ч.
6–9 мес.	★ 3-4 раза по 1,5–2 ч.	★ 8 ч.	★ 4 раза по 2,5 ч.
9–12 мес.	★ 2 раза по 1,5–2 ч.	★ 9–10 ч.	★ 4 раза по 3–4 ч.

Также подойдут комбинезоны и ползунки слипы из натуральной ткани с застежками спереди.

Как проверить, холодно ли моему ребенку?

По спинке:

- Если она прохладная, то лучше утеплить ребенка.
- Влажная и горячая — некоторые предметы одежды лучше убрать.

Основные этапы детского сна (основные ориентиры)

6 недель

Малыши могут спать дольше в ночное время.

12–21 месяцев

Утренний сон сокращается, количество дневных снов сводится к одному.

3–4 месяца

Сны в дневное время все больше поддаются «регулированию», они упорядочены.

3–4 года

Некоторые малыши уже могут обойтись без дневного сна. Ориентируйтесь на укладывание по вечерам без капризов. В таком случае дневной сон действительно более не требуется.

9 месяцев

Малыш не просыпается на ночные кормления и спит днем 2 раза.