

ФАКТЫ О ДЕТСКОМ СНЕ

Идеальная температура в детской комнате



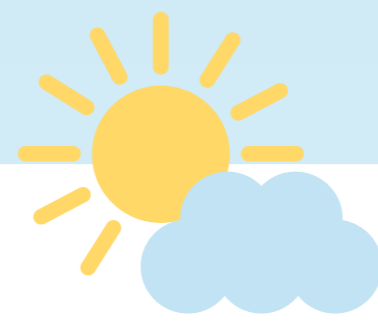
- 20—22 °C
для новорожденных
- 18—20 °C
для детей 1—12 месяцев
- Влажность — не менее 50—60 %

Безопасность во время сна

Простые правила

- Укладывайте ребенка на спину — это самое безопасное положение для сна до 1 года.
- Совместный сон в одной кровати с родителями повышает риск удушья и внезапной детской смерти.
- В кроватке не должно быть ничего лишнего, нужен только жесткий матрасик без подушек, одеял, бортиков и игрушек.
- Расстояние между прутьями — 6—7 см, чтобы головка ребенка не могла застрять.

Нормы сна и бодрствования



возраст малыша	ДС (к-во)	ВБ	ДС	НС
1 неделя	5+	15—45 мин.	7—9 ч.	8—10 ч.
1 месяц	4+	45—60 мин.	7—9 ч.	8—10 ч.
2 месяца	4+	1 ч.— 1ч.15 мин.	6—8 ч.	9—10 ч.
3 месяца	3—4	1 ч.— 1 ч. 30 мин.	4—6 ч.	9—10 ч.
4—5 месяцев	3	1 ч. 30 мин.— 2 ч.15 мин.	3—5 ч.	10—11 ч.
6—8 месяцев	2—3	2 ч. 15 мин.— 3 ч. 30 мин.	3—4 ч.	10—11 ч.
9—12 месяцев	2	3 ч.—4 ч.	2—3,5 ч.	10—11 ч.
13—18 месяцев	1—2	3,5—5 ч.	1,5—2,5 ч.	10—11 ч.
1,5—2,5 года	1—2	5—6 ч.	1,5—2,5 ч.	10—11 ч.
2,5—3 года	1	5—12 ч.	1—2 ч.	10—11 ч.

ДС — дневной сон

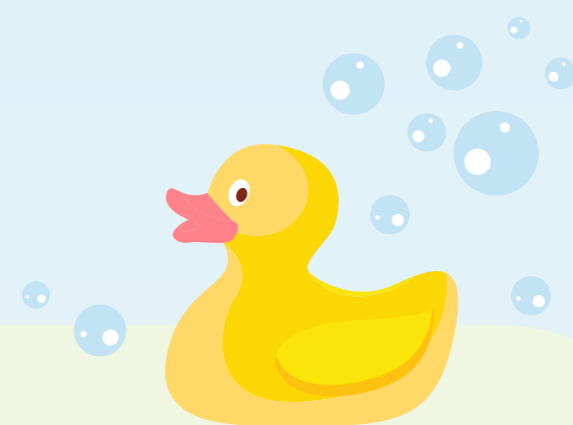
ВБ — время бодрствования

НС — ночной сон

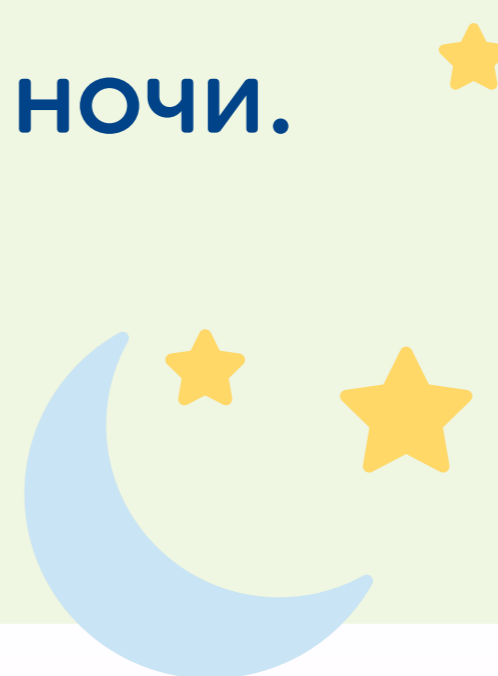
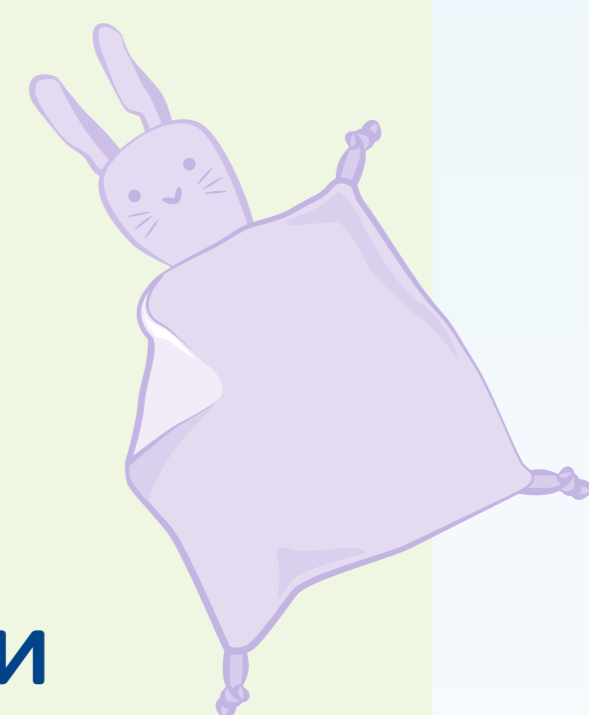
Ритуалы для сна

Ритуалы перед сном помогают малышу чувствовать безопасность и предсказуемость, снижают перевозбуждение и облегчают засыпание. Повторяющиеся действия формируют ассоциации со сном и постепенно учат ребенка засыпать спокойнее и быстрее.

Пример ритуала

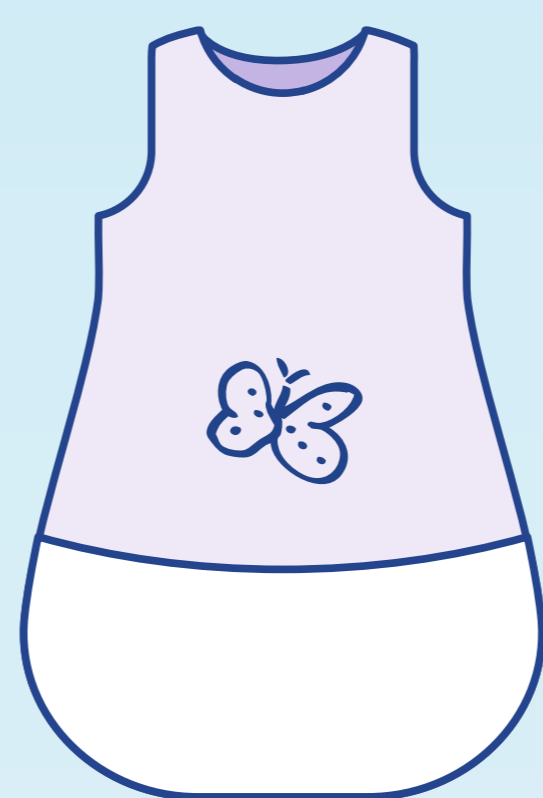


- Убираем игрушки и наводим порядок в одно и то же время — даем понять, что день заканчивается.
- Теплая ванна или умывание за 30—60 минут до сна помогает расслабиться.
- Смена подгузника или горшок, чтобы сон был спокойным.
- Выбираем «друга для сна» — любимую игрушку (по возрасту).
- Читаем книжку, рассказываем сказку или поем колыбельную, проводим тихое время вместе, без экранов и гаджетов.
- Обнимаемся, желаем спокойной ночи.
- Выключаем свет и засыпаем.

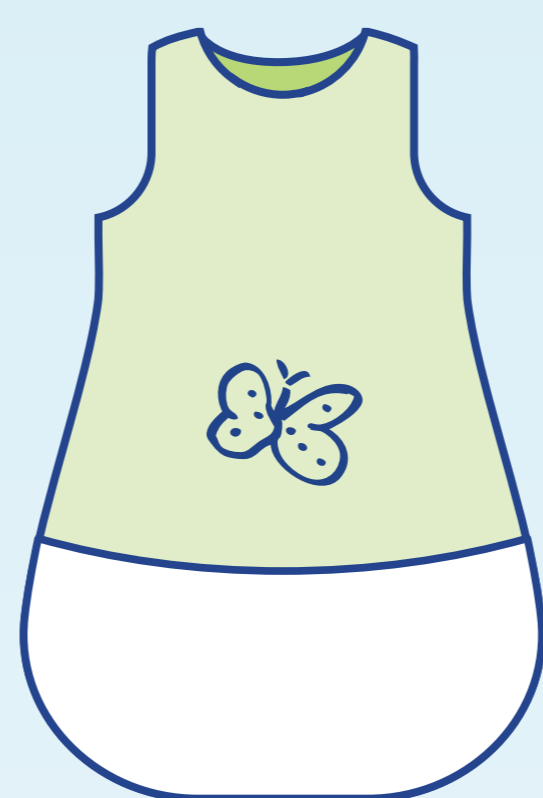


Одежда для сна

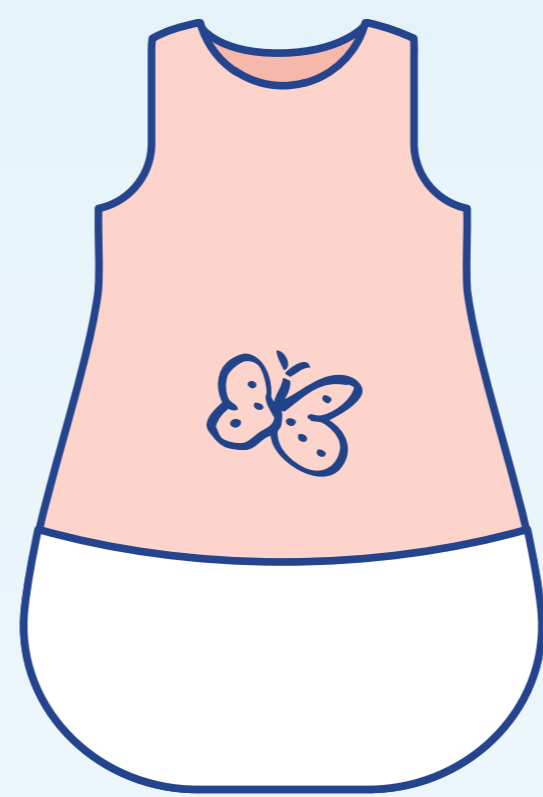
24—25 °С
спальный
мешок + боди



22—23 °С
спальный
мешок + слип



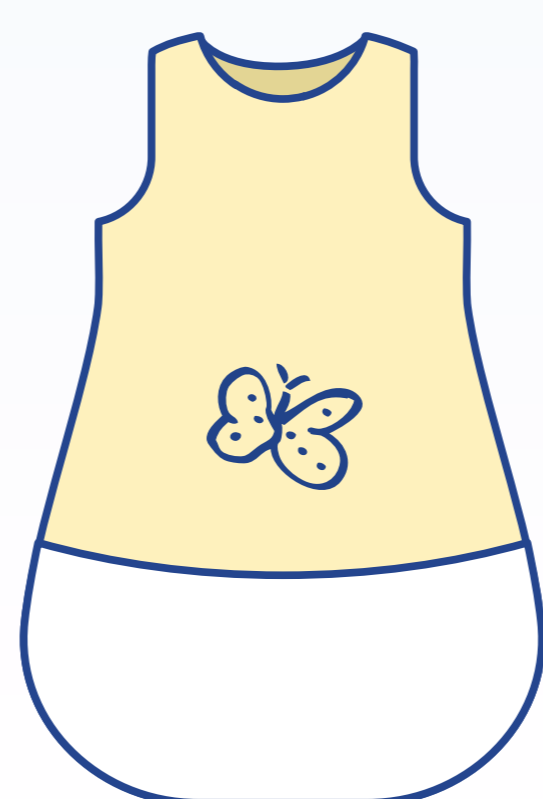
20—21 °С
спальный мешок +
слип + боди



18—19 °С
спальный мешок +
слип + боди
с рукавом



16—17 °С
спальный мешок +
слип + боди
с рукавом +
носочки



МАМАКО®

Как одеть малыша для сна?

Одевайте ребенка на один слой теплее, чем оделись бы вы сами в комфортных условиях. Вместо одеяла используйте спальный мешок — это безопаснее.



Как проверить, не холодно ли ребенку?

- Проверьте шею или спинку малыша, если кожа сухая и теплая — все в порядке.
- Если кожа горячая или влажная — снимите один слой одежды.
- Руки и ноги могут быть прохладными — это нормально.

Основные этапы детского сна

6
недель

Малыш начинает спать более длительные промежутки ночью и различать день и ночь

3—4
месяца

Циклы сна становятся регулярнее. Ребенок учится спать «по-взрослому»: появляются глубокие и поверхностные сны

9
месяцев

Многие дети спят днем 2 раза. Некоторые малыши могут спать всю ночь без пробуждений на кормление

12—21
месяцев

Переход на один дневной сон (обычно после обеда). Утренний сон постепенно уходит

3—4
года

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



МАМАКО® — бережное детское питание на козьем молоке с рождения до 3 лет

Детские смеси



Комфорт пищеварения



Развитие мозга и зрения



Поддержка иммунитета



На основе цельного козьего молока



Адаптированные детские молочные смеси сертифицированы «Халаль»*

ПРОИЗВЕДЕНО В ИСПАНИИ



Без пальмового масла и его производных

Полезный прикорм

МАМАКО® — все самое лучшее и ценное для роста и развития малыша. Разнообразие, которое дарит ребенку радость новых открытий и повышает интерес к еде.

13

вкусных и полезных каш

2

нежно-сливочных овощных супа

6

фруктовых пюре с козьим творожком



* Сертификат № ИН-400/1.6/О/3 (Испания)

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста 2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсультироваться со специалистом. Для питания детей 0+, 4+, 5+, 6+, 8+, 12+ мес. Товар сертифицирован.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru