Чек-лист | Эксперт

Условия сна для детей от консультанта по сну Яны Ледяевой

Проверка условий сна - важный элемент при налаживании сна ребенка до 3 лет. Часто именно тут возникают ошибки. Это самый простой и быстрый шаг, который может улучшить сон ваш и вашего малыша. Темнота, влажность, прохлада - эти условия улучшат и сон взрослых!

- [ ] **1.** Температура 20-25 градуса
- [ ] **2.** Влажность 40-60%
  в отопительный сезон помогает увлажнитель воздуха
- [ ] **3.** Удобная одежда для сна
  Из натуральных тканей, по размеру
- [ ] **4.** Обрезать бирки на одежде
- [ ] **5.** Тишина
- [ ] **6.** Белый шум
  если невозможно обеспечить тишину
- [ ] **7.** Темнота - оптимально шторы блекаут
  Спать при полной темноте полезно и для взрослых
- [ ] **8.** Выключить ночник на всю ночь
- [ ] **9.** Постельное белье пастельных тонов
  без ярких элементов, привлекающих внимание

- [ ] **10.** Лучше простынь на резинке
- [ ] **11.** Убрать игрушки из кровати
- [ ] **12.** Снять мобиль
- [ ] **13.** Проверить светящиеся дисплеи, огоньки
  На кондиционере, телевизоре, увлажнителе и т.д.
- [ ] **14.** Проветрить комнату перед сном
- [ ] **15.** Прогулки при дневном свете от 30 минут
  В любое время года
- [ ] **16.** Продукты с триптофаном в питании ребенка/ мамы на ГВ
  какие продукты - посмотрите таблицы в интернете
- [ ] **17.** Качественное время с ребенком в течении дня
  когда мама эмоционально включена в ребенка
- [ ] **18.** Комфортная эмоциональная обстановка в семье
  если родители в напряжении, малыш более нервный и может спать хуже

Проверка условий сна - первый элемент. Просто пройдитесь по чек-листу и проверьте. Если это не помогло - причина может быть в недотаточном расслаблении перед сном, недостаточной активности, неподходящем режиме или ассоциации на расслабление или засыпание. Если в процессе реализации чек- листа возникнут вопросы, потребуется совет или экспертный взгляд со стороны, приглашаю на консультацию или сопровождение по налаживанию сна ребенка. Здесь вам с готовностью помогут: https://vk.com/ya.ledyaeva

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?