



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!

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

- ☐ Лучше простынь на резинке
- ☐ Убрать игрушки из кровати
- ☐ Снять мобиль
- ☐ Проверить светящиеся дисплеи, огоньки
На кондиционере, телевизоре, увлажнителе и т.д.
- ☐ Проветрить комнату перед сном
- ☐ Прогулки при дневном свете от 30 минут
В любое время года
- ☐ Продукты с триптофаном в питании ребенка/ мамы на ГВ
какие продукты - посмотрите таблицы в интернете
- ☐ Качественное время с ребенком в течении дня
когда мама эмоционально включена в ребенка
- ☐ 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 недостаточном 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?