



## 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>