

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



РЕЖИМ СНА И ОТДЫХА



Сон жизненно важен для восстановления организма, особенно в первые месяцы после родов. Постоянный ночной отдых хотя бы по 6–7 часов помогает молодой маме набраться сил и адаптироваться к новым обязанностям по уходу за малышом.

Кормящей женщине важно заботиться о ребёнке, кормить его, гулять и находить время для отдыха. Этого достаточно – всё остальное может подождать. В этот период особенно ценна помощь близких. Не стесняйтесь принимать поддержку и делегировать часть бытовых дел – это поможет сохранить внутренний ресурс и спокойствие.



СОН И ОТДЫХ МАМЫ

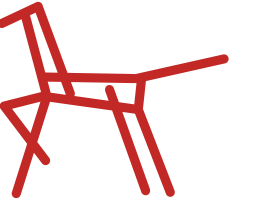
Делегируйте бытовые задачи близким – такие как покупки, готовка, уборка или даже прогулки с малышом. А сами в это время **постарайтесь отдохнуть и восстановиться.**

Если рядом есть человек, готовый посидеть с ребёнком хотя бы недолго, обязательно воспользуйтесь этой возможностью – чтобы поспать, восстановить силы или провести время с партнёром. Ему, как и раньше, **важны ваши внимание и тепло.**

Один из самых разумных советов, который дают в книгах по уходу за младенцами: **«Спите, когда спит ребёнок».**

Даже короткий дневной сон – хотя бы 30–40 минут – помогает снизить усталость и напряжение. Попробуйте упростить ритуалы перед сном и научиться расслабляться быстрее – это поможет вам лучше восстанавливаться.





СОН И ОТДЫХ МАМЫ

Чтобы легче засыпать и быстрее восстанавливать силы, создайте комфортные условия для отдыха и следуйте простым рекомендациям:

- ☒ *Проветрите комнату перед сном – свежий воздух помогает расслабиться*
- ☒ *Устройтесь удобно, выбрав комфортное положение*
- ☒ *Постарайтесь расслабить всё тело – от плеч до стоп*
- ☒ *Замедлите дыхание: вдыхайте через нос, выдыхайте через рот – ровно и спокойно*
- ☒ *Оставьте все беспокойные мысли «за дверью» спальни – сейчас время для отдыха*
- ☒ *Сосредоточьтесь на ощущениях в теле. Помогут простые упражнения на расслабление – можно воспользоваться книгами или приложениями по релаксации*

Хорошо, если перерывы для сна вы будете делать несколько раз в течение дня. Это поможет вам без труда вставать для ночного кормления и восполнять недостаток сна ночью.



СОН И ОТДЫХ МАМЫ

Если днём не удаётся найти время для сна и нет возможности получить помощь, важно **договариваться с партнёром о совместной ответственности**, особенно в ночное время. Обсудите вариант «дежурств» с вечера (например, с 18:00) до утра.

Главная цель – чтобы у каждого из вас был хотя бы один непрерывный сон продолжительностью **3-4 часа дважды за вечер и ночь**. В сумме это позволит каждому взрослому получать минимум **6-7 часов сна в сутки**, что крайне важно для здоровья и устойчивости к стрессу.

Иногда помогает организация **дополнительного спального места** – это создаёт условия для полноценного отдыха. Такой подход позволяет маме заботиться о малыше в течение дня с нужным ресурсом, а папе – сохранять энергию для работы и поддержки семьи.





СОН ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

К счастью, у здорового младенца **довольно быстро формируется суточный ритм**, что помогает ему адаптироваться к окружающему миру и привыкнуть к определённому режиму сна и бодрствования.

Уже к концу второго месяца **вы начнёте лучше понимать**, когда и сколько спит ваш малыш – это даст возможность планировать время и для собственного отдыха. Сон – важнейшая часть физиологического развития ребёнка. Он поддерживает работу нервной системы, обмен веществ, рост и общее созревание организма.



СОН ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

У новорождённых **сон полифазный**: периоды бодрствования и сна чередуются хаотично, и чёткого разделения на день и ночь ещё нет. В этот период особенно важно помогать малышу формировать режим. Слишком длительное или, наоборот, недостаточное бодрствование может нарушить структуру сна и повлиять на общее поведение ребёнка, а в дальнейшем – и на его нервно-психическое развитие.

Со временем **физиологическая потребность во сне снижается**, и при стабильном режиме ночной сон начинает преобладать уже к концу первого месяца жизни.

