КИСЕЛЕВА ВИКТОРИЯ
@VIKKATORIYA





0–6 лет

# МАМИН ГИД ПО СНУ

Всё о том, как наладить сон семьи самостоятельно

МАМА РЕЧИ

# СОДЕРЖАНИЕ

• мамин гид по сну •


1 ОТ АВТОРА

2 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО СНА 6
гигиена и условия сна

3 СОН МАЛЫШЕЙ 0-4 МЕСЯЦА 11
особенности сна новорожденных, фиолетовый плач, перепутал день/ночь

4 НОРМЫ СНА, БОДРСТОВАНИЯ И РЕЖИМ 19
общие и индивидуальные нормы, пример режимов по возрастам; признаки усталости и окно в сон

5 КОГДА ЕСТЬ ПРОБЛЕМА 28
ночные гуляния, плач при пробуждении и укладывании, сверхранние подъёмы, ЧНП

6 БАЛАНСЫ 31
баланс снов и виды бодрствования, примеры бодрствования по возрастам

7 РИТУАЛ НА СОН 37
примеры по возрастам, алгоритм ритуалов

8 СОННАЯ ИГРУШКА 46
что это, как ввести

9 АССОЦИАЦИИ НА ЗАСЫПАНИЕ 49
как закрепить/заменить/убрать (засыпание на груди/бутылке, укачивания, совместный сон)

10 КОРОТКИЕ СНЫ 65
когда это норма, как пользоваться, как продлить

11 РЕГРЕСС СНА 71
возраста появления, особенности

12 САМОЗАСЫПАНИЕ 76
подготовка, методики СЗ, обучение

13 СХЕМЫ РАБОТЫ НАД СНОМ 87
как растянуть ВБ, как сдвинуть утро/ ночь,
как убрать/сократить ночные кормления и т.п.

14 ВОССТАНОВЛЕНИЕ РЕЖИМА ПОСЛЕ СБОЯ 99
сбитый сон после праздников, поездки, перелёта, гостей, болезни, адаптации в саду

15 ПЕРЕСЕЛЕНИЕ В ОТДЕЛЬНУЮ КРОВАТЬ ИЛИ КОМНАТУ 105
алгоритм мягкого переселения

16 ЛОЖНЫЙ СБРОС ДНЕВНОГО СНА 113
нормы дневного сна после 2 лет/как помочь при ложном сбросе

17 НОЧНОЙ ГОРШОК 121
ночное недержание/ошибки родителей/как помочь ребенку

18 ЧАСТЫЕ ТРУДНОСТИ СНА В 2-6 ЛЕТ 126
отказ ложиться спать/ночные пробуждения/кошмары и ужасы/ранние подъемы

19 РИТУАЛЫ И ПОДГОТОВКА КО СНУ 133
как выстраивать ритуалы/примеры вечерних традиций

20 ОРГАНИЗАЦИЯ СНА НЕСКОЛЬКИХ ДЕТЕЙ 137
сон нескольких детей в одной комнате

21 РЕШЕНИЯ И ПОДДЕРЖКА 144
границы и правила/эмоциональная близость/техники спокойного сна

# ОТ АВТОРА

МАМА РЕЧИ



**Киселева Виктория**

**Специалист по развитию, логопед, автор развивающих материалов**

@vikkatoriya

Я создала это пособие как системное, понятное руководство, которое поможет вам **выстроить здоровый сон** ребёнка без стресса и хаоса.

Всё, что вы здесь найдёте, основано на реальной практике и понимании работы детской нервной системы.

Важно помнить: качественный сон — **фундамент развития мозга**. Когда ребёнок регулярно и полноценно отдыхает, его нервная система восстанавливается, а значит — лучше работает внимание, память, речь, эмоциональная регуляция и способность осваивать новое.

Здесь вы поймете, что происходит со сном вашего ребёнка, **что с этим делать** и как получить устойчивый режим, который поддерживает развитие малыша и облегчает жизнь всей семьи.

ИГРАЮ-ГОВОРЮ 2.0
ИГРОВОЕ РАЗВИТИЕ И АКТИВАЦИЯ РЕЧИ

ИГРАЮ-ЗНАЮ
игровые развивающие планы

Играем с мамой
сборник развивающих страниц

ГОВОРУШКИ
сборник словесных игр от мамы-логопеда

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО СНА

• мамин гид по сну •

## ГИГИЕНА СНА

Это тот фундамент на который ложится здоровый сон.

При наличии проблемы со сном или для её предотвращения, в первую очередь нужно создать правильные условия.

И тем не менее, важно понимать, что все малыши индивидуальны, и это значит, что в каждом из описанных далее пунктов, вы можете определять свои правила, полагаясь на потребности вашего ребенка.



## КРОВАТКА

Кроватка малыша должна быть скучной. В ней не должно быть игрушек, мобиля и т.п. В идеале есть кровать, матрац в ней, и простыня.

Не используйте кровать в качестве манежа на бодрствование.
У ребенка со временем должна сформироваться стойкая **ассоциация -> кровать = сон**.

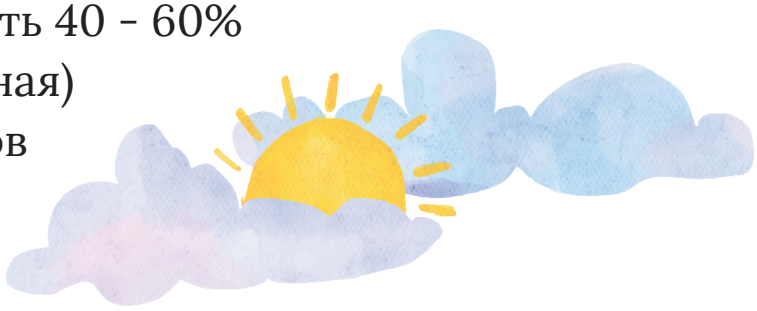


## ИСКЛЮЧЕНИЕ:

В кроватке может находиться "сонная" игрушка с которой малыш будет спать.
Вообще, её рекомендуется завести и использовать на ритуале, она также будет выступать как АЗ и предмет доверия, чтобы малышу было спокойно.

## ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ

Наиболее комфортные для сна условия:
- температура воздуха 19 - 24 С°
- относительная влажность 40 - 60%
- темнота (иногда тотальная)
- отсутствие резких звуков



## ФИЗИЧЕСКИЙ КОМФОРТ

Если малыша беспокоит прорезывание зубов, мокрый подгузник, кожный зуд, в постпрививочный период или болезнь - часто нарушается сон, и нужно относиться к этому терпимо.

Нежелательно кормить (прикормом) ребенка непосредственно перед сном. В противном случае засыпание дастся труднее.

Если есть проблема со сном, нужно исключить описанные выше факторы, чтобы продолжать искать дальше.



## БЕЛЫЙ ШУМ

БШ - это звук пустой радиоволны, или отсутствия сигнала на ТВ, а также звук дождя, вентилятора или морских волн.

Научно доказано – БШ для младенцев абсолютно безопасен. Он наиболее эффективен для малышей до 2,5 месяцев - успокаивает их.
БШ имеет смысл использовать на каждый сон, если могут быть посторонние резкие звуки

## ТЕМНОТА

С 2-3х месяцев у ребёнка начинает вырабатываться мелатонин. И именно с этого возраста рекомендуется начинать затемнять спальню плотными шторами, либо шторами блэкаут. Возможно затемнение потребуется и раньше, например с 1,5 месяцев, когда ребёнок может начать отвлекаться при укладывании.
В темноте малыш будет лучше и скорее всего дольше спать, поэтому не пренебрегайте этим.



## РЕЖИМ ДНЯ

Ребенку очень важен ритм и последовательность действий в течении дня - режим способствует гармоничному развитию в целом.

Выстраивание режима уместно начинать с 5 месяцев.
С 4-5 месяцев можно начинать фиксировать утро.
До 3 месяцев режима нет.

## ОДЕЖДА ДЛЯ СНА

До 4 месяцев можно использовать свободное пеленание, пока сохраняется вздрагивание ручек (рефлекс Моро). Иногда он сохраняется и до 9 месяцев, поэтому ориентируйтесь на своего малыша.

Удобнее использовать трикотажные пеленки, но есть пеленки-коконы на молнии - быстро надеть и снять, и ребенок не раскутается.

Так как температура воздуха для сна достаточно прохладная, то малыш должен быть тепло одет. Для этого отлично подойдут теплые слипы или спальные мешки.

Для малышей старше 4 месяцев отдавайте предпочтение пижамам без аппликаций, вышивок, грубых швов и т.д.
Чтобы исключить лишнее беспокойство ребёнка по этому поводу.



# СОН МАЛЫШЕЙ 0-4

• мамин гид по сну •

## ОСОБЕННОСТИ СНА НОВОРОЖДЕННОГО

- цикл сна новорожденного длится 45 минут короткие сны в таком возрасте - абсолютная норма, и далеко не все малыши готовы спать по 2-3 часа подряд. Так может продолжаться до 5-6 месяцев, пока не произойдет регресс сна.
- цикл сна состоит из двух фаз: быстрой (первая) и медленной (вторая), каждая длится примерно по 20-23 минуты
- во время быстрой фазы малыш может шевелиться, причмокивать губами, и видны движения глаз под веками
- во время медленной фазы сна ребёнок не реагирует на звуки, яркий свет, прикосновения и смену температуры вокруг, поэтому можно спокойно перекладывать в кроватку
- когда у малыша закрыты глаза - это сон!
- у малышей до 3-4 месяцев может сохраняться рефлекс Моро (вздрагивание ручек) - **используйте пеленание** на сон



## ПОСЛЕРОДРОВЫЙ СТРЕСС

В первые 2-4 недели малыш, испытывая послеродовый стресс, способен спать очень долго, иногда по 3-4 часа.

Но бывает и наоборот - ребёнок не может уснуть самостоятельно и спит короткие сны.
В таком случае обязательно помогайте ребёнку заснуть всеми возможными способами

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОДРСТВОВАНИЯ

Если после 2-4 недель появляются долгие бодрствования выше нормы, или наоборот очень длинные сны, то возможно что-то не так.
Оцените в целом количество сна и ВБ в течении суток, и убедитесь, нет ли дисбаланса (таблица норм сна и бодрствования в сл.главе)



## ВАЖНО ЗНАТЬ:

В возрасте до 3х месяцев ребёнка невозможно приучить к засыпанию в качании, на руках или на груди - всё это нормально.

Если это случается - не страшно, так как в привычку это пока не войдет.

# КАК УСПОКОИТЬ МАЛЫША

• мамин гид по сну •

## СПОСОБЫ:

Помогут при плаче и как способ уложить спать

- Легкие укачивания на руках, или люльке (колыбельке)
- Ощущение тесноты: коконы, пеленание, мамины объятия
- Ношение в слинге: здесь и укачивания, и теснота, и родительское тепло
- Избегать переутомления



## ВАЖНО:

Помните про нормы сна и бодрствования! Не допускайте перегула.

Даже если вы еще не разобрались, когда пора укладывать спать, то ориентируйтесь хотя бы на время.

Но нужно изучить признаки усталости, и ориентироваться на них.

Если видите, что уже имеет место недосып (капризы, плачь при пробуждении, не может уснуть и плачет), то всеми **возможными способами отсыпайте ребенка**.

## ПРИЗНАКИ УСТАЛОСТИ:

ПУ появляются когда у ребенка уже иссякли силы.
И это проявляется в его поведении, внешнем виде и самочувствии.
То есть это совокупность данных проявлений. И это значит, что **пора укладывать спать**:

- зевание
- застывший взгляд (в одну точку или в пространство)
- становится неактивным
- не идет на общение
- краснеет кожа в районе бровей
- трет уши и/или глаза

Также ориентируйтесь на ВБ по таблице норм (см. главу НОРМЫ СНА) и суммарное ВБ в сутки (см. главу БАЛАНСЫ)

## ВАЖНО:

Новорожденный часто засыпают на груди, и это нома.
Если малыш залип, пока кушал - это был сон. После такого короткого сна бодрствование будет недолгим, либо попробуйте сразу после кормления уложить малыша спать, если он сам не продолжил это делать.

## СОН С РОЖДЕНИЯ

Дети до 3 месяцев не имеют биоритмов как у взрослого.

Нет понятия режима в принципе.

Нет понятия ночного и дневного сна.

То есть малыш может бодрствовать ночью также как и днём.

Считаем только суммарное суточное время сна, и поэтому ориентируемся исключительно на общую норму сна по возрасту.



## СОН ПОСЛЕ 1 МЕСЯЦА

Примерно с 4-5 недель у малыша может появиться стабильно один длинный сон (продолжительностью до 3 часов) в сутках.

В идеале, чтобы этот сон пришёлся на ночной сон.

Именно с этого момента происходит консолидация сна, то есть начинает формироваться ночной сон как таковой.

Поэтому важно проследить, чтобы этот сон пришёлся именно на ночь, **чтобы избежать "перепутал день с ночью"**.

## СОН ПОСЛЕ 2 МЕСЯЦЕВ

В этом возрасте устанавливается ночной и дневной сон.
Световой режим на сон и бодрствование уже имеет значение. Можете начинать затемнять спальню на время сна.
К тому же ребёнок может начать отвлекаться на различные предметы во время укладывания, и засыпание будет затрудняться.

## СОН ПОСЛЕ 3 МЕСЯЦЕВ

Суммарное время дневного сна сокращается, а ночного постепенно начинает увеличиваться, как и время бодрствования в течении дня.
После 3х месяцев случается первый сильный регресс сна, после которого принцип сна (ритм) меняется (см. главу РЕГРЕСС СНА)

## КОЛИКИ И СОН:

Признаки коликов:

- плач не менее 3 часов в сутки (суммарно)
- не менее 3 дней в неделю
- не менее 3 недель подряд

Если плач случается реже этих показателей, то вероятнее всего это из-за некорректного режима сна и бодрствования (мало спит-много бодрствует)

# ПЕРЕПУТАЛ ДЕНЬ С НОЧЬЮ

• мамин гид по сну •

## КОГДА СЛУЧАЕТСЯ

Чаще всего с 2х месяцев, когда начинается консолидация сна. То есть появился длинный отрезок сна. И если появился он днем, то ночной сон начал формироваться именно днём.
Проблема появляется тогда, когда ребенок четко спит днем, и гуляет ночью.

## КАК ИСПРАВИТЬ

Сначала выявите этот самый длинный сон, когда он начинается.
Не нужно пытаться уложить ребенка раньше на этот "ночной" сон! Делайте иначе.

Будите ребёнка с этого сна - не бойтесь. И живите день по режиму дня, а не ночи. Укладывайте спать и "спите дневные сны", если потребуется также будите.

График двигаете именно с конца "ночного" сна, обрбайте сначала его, а потом стянется этот длинный сон на действительно ночное время.

# ФИОЛЕТОВЫЙ ПЛАЧ

• мамин гид по сну •

## ЧТО ЭТО

Беспричинный плач, который начинается с 2-3 недель и может продолжаться до 4 месяцев. Пик фиолетового плача приходится на 2 месяца.

Причины до сих пор не известны, но предварительно сводятся к несовершенству нервной системы новорожденного и быстрого развития мозга.

## КАК ОТЛИЧИТЬ

В отличии от коликов практически ничего от этого плача не помогает. Ни тёплая пеленка на живот, ни контакт кожа к коже и т.п.
Продолжительность ФП может достигать до 4х часов.

## ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Главное не нервничать самим, и стараться сохранять спокойствие. Если появляется желание встряхнуть малыша - положите его в кроватку
2. Если Вы спокойны, то носите ребенка на ручках
3. Хороший метод успокоения: в ванной откройте теплую воду и опустите под струю ножки малыша - должно успокоить.

# НОРМЫ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ

• мамин гид по сну •

| Возраст (ПДР) | Всего сна в сутки | Дневной сон | Ночной сон |
|---|---|---|---|
| 0-2 мес. | 17-20 ч. | 8-9 ч. | 7-10 ч. |
| 2-4 мес. | 14-16 ч. | 4-5 ч. | 9-10 ч. |
| 4-6 мес. | 14-15 ч. | 4-5 ч. | 10 ч. |
| 6-12 мес. | 13-14 ч. | 2.5-4 ч. | 11-12 ч. |
| 12-18 мес. | 13-14 ч. | 2-3 ч. | 11-12 ч. |
| 1.5-2 года | 12-13 ч. | 1.5-2.5 ч. | 10.5-11 ч. |
| 3-4 года | 11-12 ч. | 0-1.5 ч. | 10.5-11 ч. |
| 5 лет | 10.5-11 ч. | — | 10.5-11 ч. |

Суточная норма сна ребенка определяется по возрасту от ПДР.
Указанные в таблице нормы ориентировочные, и не всегда могут подходить в каком-то индивидуальном случае.

Если Вы видите, что малыш плохо спит, плачет перед или после сна, он капризный во время бодрствования и при этом он здоров и гигиена сна соблюдена, то начинаем смотреть на количество сна высыпаемое за сутки.

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ НОРМЫ

• мамин гид по сну •

Если малыш в целом спит хорошо, спокойно засыпает, сам или с вашей помощью, без истерик. Просыпается довольный, и бодрый во время активности - это значит, что то количество сна которое он спит в сутки, ему подходит.

И если это количество сна отличается от табличной нормы, то у вашего ребенка своя индивидуальная норма сна - на неё и ориентируйтесь.



Чтобы отследить количество дневного (ДС), ночного сна (НС) и время бодрствования (ВБ), ведите дневник сна или используйте специальное мобильное приложение.

Таких приложений бесчисленное множество, выбирайте любое. В нём сможете увидеть суммарное время сна в стуки (СС), продолжительность ВБ и отдельно каждого сна, можно отмечать кормления и другие события.

Помимо суточной нормы сна, существует индивидуальная норма ВБ, ДС и НС в сутки.
Подробнее смотрите в теме БАЛАНСЫ.

# ПРИЗНАКИ УСТАЛОСТИ

• мамин гид по сну •

## КОГДА ПОЯВЛЯЮТСЯ:

Признаки усталости (ПУ) появляются под конец бодрствования когда малышу пора укладываться спать. В этот момент открывается "окно в сон".

Чем короче или хуже был последний сон ребенка тем раньше проявятся признаки усталости.
Так как продолжительность и качество сна определяют продолжительность последующего бодрствования.

Также качество ВБ может влиять на его продолжительность. Например, ребенок сильно впечатлился приезду гостей или подаренной игрушке, и тогда ПУ могут проявить себя раньше ожидаемого.



## КАК РАСПОЗНАТЬ ПУ:

ПУ появляются когда у ребенка уже иссякли силы. И это проявляется в его поведении, внешнем виде и самочувствии.
То есть это совокупность данных проявлений. И это значит, что **пора укладывать спать**:

- зевание
- застывший взгляд (в одну точку или в пространство)
- перестает играть активно
- перестает идти на активное общение
- сосание пальца (если сосет его)
- краснеет кожа в районе бровей



## ПРИЗНАКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ:

Появляются когда окно в сон уже пропущено и вероятность истерики при укладывании возрастает в разы

- капризы и плач
- трет ушки, глаза или стучит по голове
- резко выросшая активность
- более раздражительный
- нарушенная координация (спотыкается)

## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ОКНО В СОН ПРОШЛО

Если вы уже заметили признаки переутомления, то не нужно сразу пытаться уложить ребенка спать.
Вам нужно сделать малышу спокойное бодрствование, чтобы его "замедлить".

Во время этого спокойного бодрствования появятся новый ПУ и окно в сон снова откроется.

Конечно у ребенка уже будет перегул, но в таком случае вам гораздо легче будет уложить его спать.



## ВАЖНО ЗНАТЬ:

Чем младше ребенок, тем окно в сон короче.
При первых проявлениях ПУ сразу же нужно начинать готовиться ко сну.

# КАК ВЫСТРОИТЬ РЕЖИМ

• мамин гид по сну •

Режим как таковой формируется в 6-9 месяцам.
До этого момента понятие режима условное, правильней сказать, что есть ритм дня, а не режим, без привязки ко времени, и только соблюдение норм сна и бодрствования в сутки.

Поэтому до 6-9 месяцев Вы выстраиваете ритм относительно того, сколько ребенок высыпает и выгуливает времени в течении дня.

Нужно лишь ориентироваться на допустимое ВБ и количество сна по возрасту.



## ПРИМЕР РЕЖИМОВ ПО ВОЗРАСТАМ:

Дети до 3 месяцев не имеют биоритмов как у взрослого.
Нет понятия режима в принципе.
Нет понятия ночного и дневного сна.
Считаем только суммарное суточное время сна (СС), и поэтому ориентируемся исключительно на это.

Приведенные далее примеры, являются ориентировочными. Не нужно стремиться подгонять ребенка под них, если у него совсем другой ритм.

# ПРИМЕР РЕЖИМОВ ПО ВОЗРАСТАМ:

• мамин гид по сну •

## РЕЖИМ ПРИ 4 СНАХ (ОТ 3 МЕС)

| | |
|---|---|
| Подъем | 6:30 |
| 1 ВБ | 0:55 |
| 1 сон | 7:25-8:55 (1:30) |
| 2 ВБ | 1:50 |
| 2 сон | 10:45-12:05 (1:20) |
| 3 ВБ | 1:45 |
| 3 сон | 13:50-14:50 (1:00) |
| 4 ВБ | 1:45 |
| 4 сон | 16:35-17:35 (1:00) |
| 5 ВБ | 2:15 |
| Отбой в ночь | 19:50 |

## РЕЖИМ ПРИ 3 СНАХ (ОТ 6 МЕС)

| | |
|---|---|
| Подъем | 6:30 |
| 1 ВБ | 2:00 |
| 1 сон | 8:30-9:50 (1:20) |
| 2 ВБ | 2:30 |
| 2 сон | 12:20-13:30 (1:10) |
| 3 ВБ | 2:30 |
| 3 сон | 16:00-17:00 (1:00) |
| 4 ВБ | 2:45 |
| Отбой в ночь | 19:45 |



# ПРИМЕР РЕЖИМОВ С 8 МЕСЯЦЕВ

• мамин гид по сну •

## РЕЖИМ ПРИ 3 СНАХ

| | |
|---|---|
| Подъем | 6:45 |
| 1 ВБ | 2:15 |
| 1 сон | 9:00-10:10 (1:10) |
| 2 ВБ | 3:20 |
| 2 сон | 13:30-14:30 (1:00) |
| 3 ВБ | 3:00 |
| 3 сон | 17:30-18:00 (0:30) |
| 4 ВБ | 2:15 |
| Отбой в ночь | 20:15 |

## РЕЖИМ ПРИ 2 СНАХ

| | |
|---|---|
| Подъем | 6:45 |
| 1 ВБ | 2:35 |
| 1 сон | 9:20-10:50 (1:30) |
| 2 ВБ | 3:30 |
| 2 сон | 14:20-15:20 (1:00) |
| 3 ВБ | 3:40 |
| Отбой в ночь | 19:00 |



# ПРИМЕР РЕЖИМОВ С 11 МЕСЯЦЕВ

• мамин гид по сну •

## РЕЖИМ ПРИ 2 СНАХ (С 11 МЕС)

| | |
|---|---|
| Подъем | 7:00 |
| 1 ВБ | 3:30 |
| 1 сон | 10:30-12:30 (2:00) |
| 2 ВБ | 4:00 |
| 2 сон | 16:30-17:30 (1:00) |
| 3 ВБ | 3:00 |
| Отбой в ночь | 20:30 |

## РЕЖИМ ПРИ 1 СНЕ (С 13-18 МЕС)

| | |
|---|---|
| Подъем | 7:00 |
| 1 ВБ | 5:30 |
| 1 сон | 13:00-15:00 (2:00) |
| 2 ВБ | 5:00 |
| Отбой в ночь | 20:00 |



# КОГДА ЕСТЬ ПРОБЛЕМА

• мамин гид по сну •

## ЧАСТЫЕ НОЧНЫЕ ПРОБУЖДЕНИЯ (ЧНП) И НОЧНЫЕ ГУЛЯНИЯ

Могут быть симптомом трех проблем:
перегул (перевозбужденность), недогул (низкое давление сна), есть ассоциация на засыпание (АЗ) и т.п.

Для устранения ЧНП сначала нужно наладить режим ребенка, баланс сна и ВБ. Если с балансами всё налажено, а ЧНП остаются, то нужно искать в АЗ и работать с ними.

**ЧНП в начале ночного сна**, говорят о том, что ребёнок мало кушал днём. **В середине ночи**, говорят о пересыпе. А **плохой подутренний сон**, говорит о недосыпе.



## ВАЖНО ЗНАТЬ:

Нервная система ребенка в силу своей незрелости, выдает запоздалую реакцию.

Если у малыша проявилась проблема со сном (любая), значит причину надо искать одним-двумя-тремя днями ранее.

## ПЛАЧ/ИЧТЕРИКА ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ ИЛИ УКЛАДЫВАНИИ

Чаще всего говорит о том, что ребенок наоборот перегулял или систематически бодрствует больше чем нужно.
Также плач при пробуждении может говорить о том, что ребенок проснулся из глубокого сна. Такое может быть при резком пробуждении от постороннего шума, движения, или принудительного пробуждения взрослым.

Любая проблема связанная со сном, указывает на нарушение баланса дневного и ночного сна и времени бодрствования.
Если все три показателя в балансе, то и проблем не возникает.

Дневник сна нужен нам не только тогда, когда мы работаем над коррекцией сна, но и для предупреждения проблем в будущем.



## ВАЖНО ЗНАТЬ:

У всех детей работает **декомпенсация** сна.
Если в один день малыш поспал меньше, то на следующий день, или через день (зависит от скорости реакции), он доспит положенную норму либо сам, либо просигнализирует проблемой - проснётся раньше обычного, например.

## ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

Недогул приводит к коротким снам, ночным гуляниям или ЧНП.
Если такое происходит, то не нужно считать, что ваш малыш недоспал тот сон когда бодрствовал ночью, например.
Он **компенсировал** тот недогул (пересып) за предыдущие дни. И если вы ведете дневник сна, то проверив его, скорее всего найдете пересып одним-двумя днями ранее.

Поэтому НЕ НУЖНО пытаться отоспать малыша, например, за ночую гулянку, если выявили недогул

## КАК СНЕЖНЫЙ КОМ

Если ребенок систематически не досыпает и часто перегуливает, то это приводит к ранним пробуждениям утром до 5:30 (что считается экстраранним), сложным укладываниям (плачь/истерика) и к плачу при пробуждении.

Если вы столкнулись с такими проявлениями, то проверьте ВБ и суммарное время сна за сутки.
При выявлении недосыпа, нужно всеми возможными способами отоспать малыша.