

О каких аспектах детского сна нужно рассказать родителям

О нормах сна и бодрствования

Расскажите о примерных нормах времени сна и бодрствования по возрасту ребенка. Рекомендуйте родителям их придерживаться.

О циркадных ритмах

Циркадные ритмы отвечают за периодичность, смену дня и ночи. Они формируются у детей к 10 месяцам.

О критериях достаточности сна ребенка

Расскажите родителям, что мнение общественности, родственников – это субъективные критерии. Разграничьте их с объективными критериями: нормой сна по возрасту, самочувствием ребенка.

О структуре сна

Расскажите, что сон цикличен. То есть за ночь происходят микро-пробуждения, когда циклы сна меняются. Проинформируйте родителей о фазах сна.

О свободе выбора, как организовать сон

Объясните родителям, что у них есть свобода выбирать, как организовать сон ребенка: совместный или отдельный – на их усмотрение. Главное условие – безопасность ребенка.