

ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ И ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ СНА ПАМЯТКА

shkolamaterinstva.ru
8-931-316-08-19
@shkolamaterinstva
@aleshkina.mariya

ВОЗРАСТ	ВРЕМЯ БОДРСТВОВАНИЯ	КОЛИЧЕСТВО ДНЕВНЫХ СНОВ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДНЕВНЫХ СНОВ	ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ДНЕВНОГО СНА	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НОЧНОГО СНА	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО СНА В СУТКИ	КОММЕНТАРИИ
Новорожденные (до 1 месяца)	40 - 50 м.	3 - 8 снов	15 мин - 3 часа	6 - 14 часов	5 - 10 часов	16 - 18 часов 15 - 20 часов	Ночной и дневной сон идентичны, ночной сон также с перерывами на кормления и короткие бодрствования
1 месяц	50 - 60 м.	4 - 6 снов	40 мин - 2 часа 30 мин - 3 часа	7 - 8 часов 5 - 9 часов	8 - 9 часов 7 - 10 часов	15 - 18 часов 14 - 20 часов	
2 месяца	60 м. - 1ч. 20 м.	4 - 5 снов 3 - 6 снов	40 мин - 2 часа 30 мин - 2,5 часа	6 - 8 часов 5 - 9 часов	9 - 10 часов 8 - 12 часов	15 - 17 часов 14 - 18 часов	Пробуждения на кормления каждые 2 - 3,5 часа
3 месяца	1ч. 20 м. - 1ч. 40 м.	3 - 5 снов	40 мин - 2 часа 30 мин - 2,5 часа	5 - 6 часов 4 - 7 часов	10 - 11 часов 9 - 12 часов	14 - 17 часов	
4 месяца	1ч. 30 м. - 2 ч.	3 - 4 сна 3 - 5 снов	40 мин - 2 часа 30 мин - 2,5 часа	4 - 5 часов	10 - 11 часов 9 - 12 часов	14 - 16 часов 14 - 17 часов	3 - 4 кормления за ночь
5 месяцев	2 ч. - 2 ч.15 м.	3 сна 2 - 4 сна	40 мин - 2 часа 30 мин - 2 часа	3 - 4 часа 3 - 5 часов	10 - 12 часов	14 - 16 часов 13 - 16 часов	2 - 4 кормления за ночь
6 месяцев	2 ч. 15 м. - 2 ч. 45 м.	2 - 3 сна 2 - 4 сна	40 мин - 2 часа 30 мин - 2 часа	3 - 4 часа 3 - 5 часов	10 - 12 часов	13 - 16 часов	2 - 3 кормления за ночь Новые навыки: ползание, сидение
7 месяцев	2 ч. 30 м. - 3 ч.	2 - 3 сна	1 - 2 часа	3 - 4 часа 2 - 4 часа	10 - 12 часов	13 - 15 часов	Может начаться протест на укачивание на руках Новые навыки: ползание, сидение
8 месяцев	3 ч. - 3 ч. 30 м.	2 - 3 сна	1 - 2 часа	2 - 4 часа	10 - 12 часов	13 - 15 часов	Новые навыки: ползание, сидение
9 месяцев	3 ч. - 3 ч. 45 м.	2 - 3 сна	1 - 2 часа	2 - 3 часа 2 - 4 часа	10 - 12 часов	13 - 14 часов 12 - 15 часов	Новые навыки: стояние, ходьба Уже могут пропадать ночные кормления Пик сепарационной тревоги
10 месяцев	3 ч. 30 м. - 4 ч.	2 сна 2 - 3 сна	1 - 2 часа	2 - 3 часа	10 - 12 часов	13 - 14 часов 12 - 15 часов	Чаще всего пропадают ночные кормления. Новые навыки: стояние, ходьба Пик сепарационной тревоги
11 месяцев	4 часа - 4 часа 30 мин	2 сна 2 - 3 сна	1 - 2 часа	2 - 3 часа	10 - 12 часов	13 - 14 часов 12 - 15 часов	Новые навыки: стояние, ходьба Пик сепарационной тревоги
12 месяцев	4 часа - 4 часа 30 мин	1 - 2 сна	1 - 2 часа	2 - 3 часа	10 - 12 часов	13 - 14 часов 12 - 14 часов	Может начаться переход на 1 сон Новые навыки: ходьба
13-14 месяцев	4 - 5 часов	1 - 2 сна	1 - 2 часа	2 - 3 часа	10 - 12 часов	13 - 14 часов 12 - 14 часов	Чаще всего начинается переход на 1 сон
15-17 месяцев	4 - 5 часов	1 - 2 сна	1 - 2 часа	2 - 3 часа 1,5 - 3 часа	10 - 12 часов	13 - 14 часов 12 - 14 часов	Заканчивается переход на 1 сон
18 месяцев	4 - 5,5 часов	1 сон 1 - 2 сна	1 - 2 часа	1,5 - 3 часа	10 - 12 часов	13 - 14 часов 12 - 14 часов	
2 года	5 - 6 часов 4 - 6 часов	1 сон	1 - 2 часа	1,5 - 2 часа 1 - 3 часа	10 - 11 часов 10 - 12 часов	12 - 13 часов 11 - 14 часов	Могут начаться страшные сны
3 года	5 - 6 часов	1 сон	1 - 2 часа	1 - 2 часа	10 - 11 часов	11 - 13 часов	
4 года - 7 лет	5 - 6 часов	1 сон Нет дневного сна	1 - 2 часа	1 - 2 часа	9,5 - 11 часов	10 - 13 часов	Дневной сон иногда может быть заменен тихим часом, может не быть дневного сна, при этом ночной сон должен быть дольше
7-10 лет		Нет			10 - 11 часов	10 - 11 часов	
10-12 лет		Нет			9 - 11 часов	9 - 11 часов	
12-14 лет		Нет			9 часов	9 часов	

Пожалуйста, порекомендуйте эту подписку тем, кому это будет полезно и кому не все равно. Мы хотим, чтобы у каждой мамы был доступ к достоверной и современной информации про развитие детей и уход за ними

С любовью, ваша Школа Материнства

ООО «Школа Материнства» ОГРН 1177847009636 ИНН/КПП 7802608614/780201001 ОКПО 06306929 лицензия на образовательную деятельность №3434 от 15.05.2018 выдана Комитетом по образованию гор. Санкт-Петербурга

ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ И ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ СНА

ПАМЯТКА

shkolamaterinstva.ru
8-931-316-08-19
@shkolamaterinstva
@aleshkina.mariya

ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ

Для оценки качества сна очень удобно прибегать к нормам. Сравнение с нормами сна помогает оценить ситуацию, найти возможные причины нарушений сна. Знание этих норм существенно облегчает жизнь и дает направление действия в каждом конкретном случае. Фактом является то, что в каждом возрасте у детей есть определенная потребность в сне. Это то количество сна (дневного и ночного), которое ребенку необходимо и достаточно, чтобы сон обеспечивал свои функции.

Мы проанализировали множество научных исследований, связанных с нормами сна, собрали вместе их результаты и свели их в одну таблицу.

КОММЕНТАРИИ К ТАБЛИЦЕ:

- С одной стороны, это только табличные значения, и дети могут быть разными и спать по-разному. С другой стороны, если вы будете регулярно и внимательно наблюдать за своим малышом, вы заметите, что у него есть своя вполне определяемая норма, которой он стремится придерживаться изо дня в день! И, иногда, укладывая ребенка заметно раньше окончания времени бодрствования, вы получите долгое и утомительное засыпание, а если ребенок "перегулял" свою норму ВВ, – уже переутомившегося малыша, которого можно уложить только с трудом. То есть ваш ребенок может спать и бодрствовать чуть больше или чуть меньше, чем написано в таблице, но важно понять, что своя индивидуальная норма у ребенка ЕСТЬ.
- Обратите внимание, что нормы потребности сна в сутки распределены на нормы дневного сна, нормы ночного сна и количество дневных снов. Это значит, что ребенок может, например, спать положенное количество часов сна в сутки, но при этом недополучать ночного сна (за счет того, что очень много спит днем), и наоборот. Важно, чтобы все показатели лежали в своих границах.
- С помощью таблички вы можете реально оценить, в чем заключается проблема в вашей ситуации и есть ли она вообще. Кроме того, опираясь на данные, вы можете влиять на то, сколько спит ребенок и сколько бодрствует.

ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ СНА

Табличные нормы – это правило, а из каждого правила есть исключения. Есть дети, у которых потребность во сне больше или меньше, чем указано в таблице. Как понять, хватает ли ребенку сна? Для этого есть четкие признаки, по которым вы можете это проверить:

- плачет при засыпании или пробуждении;
- засыпает дольше 20 минут;
- спит урывками (может внезапно заснуть на 2,5-3 часа или может заснуть в коляске, автокресле через 5-20 минут после того, как проснулся в прошлый раз);
- вялый, капризный во время бодрствования, легко меняется настроение без видимых причин.

Итак, как мы принимаем решение о том, требует ли ситуация коррекции:

- В любом возрасте, если есть критерии недостаточности сна (плач при засыпании и пробуждении, долгое укладывание более 20 минут, ребенок капризный и вялый в течение бодрствования), – это ситуация, требующая коррекции. Если есть такие проявления, тогда смотрим в табличку норм, проверяя, высыпает ли ребенок свою норму сна.
- Если ребенок чувствует себя прекрасно, легко и быстро засыпает, при этом количество его сна не вписывается в нормы, то ничего менять не нужно!
- Если у ребенка нет критериев недостаточности сна, а, например, есть короткие дневные сны, ночные гуляния – ситуации, которые следует разбирать индивидуально. Так как и то, и другое может быть нормой ребенка в зависимости от возраста.

НАПРИМЕР, КОРОТКИЕ СНЫ ЯВЛЯЮТСЯ НОРМОЙ, ЕСЛИ:

- ребенок с рождения спит короткими снами;
- просыпается в хорошем настроении;
- хорошо спит ночью, т.е. короткие сны не влияют на ночной сон;
- в течение дня регулярно есть другие сны дольше 1 часа;
- это третий сон, если в режиме 3 сна;
- это первый сон, если в режиме 2 сна, ближе к переходу на 1 сон;
- это последний сон перед ночным, если в режиме 3 сна и более;

В этих случаях короткие сны НЕ НУЖДАЮТСЯ в коррекции, то есть если их принудительно продлевать, скорее всего, появятся негативные последствия: сложное укладывание на ночь, ночные гуляния или ранние пробуждения.

Если же на фоне коротких снов вы отметили у ребенка признаки нехватки сна, ситуацию необходимо исправлять.

Что касается частых ночных пробуждений, ночных гуляний и ранних пробуждений, – они являются нормой у ребенка до 3-4 месяцев, пока у него не сменилась структура сна.

Редакция от 25.03.2021

Пожалуйста, порекомендуйте эту подписку тем, кому это будет полезно и кому не все равно. Мы хотим, чтобы у каждой мамы был доступ к достоверной и современной информации про развитие детей и уход за ними

- С любовью, ваша Школа Материнства
- ООО «Школа Материнства» ОГРН 1177847009636 ИНН/КПП 7802608614/780201001 ОКПО 06306929 лицензия на образовательную деятельность №3434 от 15.05.2018 выдана Комитетом по образованию гор. Санкт-Петербурга