Жлобинский районный центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации

***Как приучить ребенка к режиму***

Установить режим дня ребенка 1 года жизни очень трудно. Для этого необходимо ежедневно следить за тем, чтобы ребенок ел, спал и играл в определенное время. В первый месяц жизни добиться какого-нибудь режима дня для малыша невозможно. Ребенок просыпается, чтобы покушать, то есть когда проголодается, но он может высосать молока побольше или поменьше, и проснется когда снова захочет есть, поэтому промежуток между кормлениями может быть разный. Постепенно малыш сам выработает свой распорядок. К началу второго месяца у ребенка начнет проявляться спокойное бодрствование после кормления. Бодрствование может продолжаться от 40 минут до одного часа.

Для активного бодрствования ребенка после первого месяца необходимо наличие игрушек, а так же свобода движений и общение с ним взрослых.

Наиболее благоприятные условия для хорошего и крепкого сна является наличие свежего воздуха. Когда ребенка стоит выносить на свежий воздух, зависит от здоровья младенца, времени года, а также климатических условий. Не забывайте, что приучать малыша к свежему воздуху необходимо постепенно, для начала выносить его на короткий промежуток времени во время сна, постепенно приучая ребенка спать на свежем воздухе весь период дневного сна.

Если с конца первого месяца до начала второго ребенка систематически подводить к правильному режиму, то уже к трем месяцам он сможет полностью привыкнуть к определенному режиму дня. Однако если ребенок долгое время не может привыкнуть к режиму дня, следует подобрать ему другой, более соответствующий.

Хорошим средством, укрепляющим ночной сон ребенка является купание. Обычно родители сами устанавливают, в какое время лучше купать ребенка, так как после этой процедуры ребенок хорошо засыпает.

Ребенок в возрасте до одного года спит примерно 10-12 часов в день. Однако если ребенок заболевает, он может проспать и больше.

Стоит также обратить внимание, что пока ребенок находится на грудном вскармливании, его режим должен быть свободным. Не надо стараться приучить ребенка к какому-нибудь режиму. Он не должен выдерживать какие-то промежутки между периодами кормлениями. Он может уснуть у вас на руках во время кормления и проснуться, когда проголодается.

Но это не означает, что ваш ребенок будет совсем без режима. Вы должны приблизительно в одно и тоже время укладывать его спать, выходить с ним на прогулку. Подобная повторяемость действий придаст уверенности малышу, успокоит его, сделает окружающим мир понятным и безопасным. Привыкание ребенка к распорядку сильно зависит и от его родителей, если они придерживаются какого-нибудь распорядка в своей жизни, то и ребенок будет тоже стремиться к этому. В подобном случае даже двухмесячный ребенок будет сам просить есть, и укладываться спать в одно и тоже время. Если же ваш ребенок не хочет привыкать к режиму, устанавливать свое время сна и бодрствования, ни в коем случае не стоит приучать его насильно. Запомните, если вы будете качать малыша чтобы уложить спать, а его организм этого не требует, то ничего, кроме стресса у малыша, вы не добьетесь. Ребенок сам захочет спать, когда нагуляется, а вы должны просто его поддержать. Дайте ему грудь и покачайте.

И помните, любой распорядок дня должен помогать, а не быть навязанным. Постарайтесь быть чуткой мамой и, уловив настрой ребенка, поддержать его, подстроив под его режим свои повседневные заботы.