

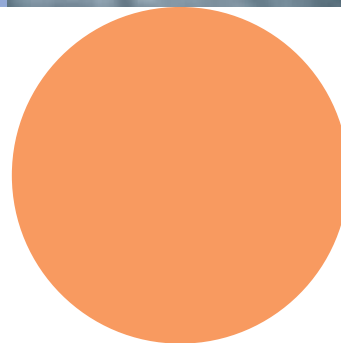


Виконавець
KfW



Як розвинути корисні навички сну у дитини

Посібник для батьків





**ВЧИМОСЯ РАЗОМ:
РОЗВИВАЄМО БАТЬКІВСЬКІ
КОМПЕТЕНЦІЇ ДЛЯ КРАЩОГО
ДОГЛЯДУ ЗА КОЖНОЮ ДИТИНОЮ**



ПРО ЩО РОЗПОВІДАЄМО

Основні принципи поліпшення сну у дітей

Роль режиму дня та ритуалів засинання.

Фактори, що сприяють доброму сну.

Розроблення плану змін для поліпшення сну

Аналіз поточної ситуації.

Встановлення бажаного режиму дня та сну.

Рекомендації для дітей з інвалідністю

Вплив моторних порушень на якість сну.

Розроблення індивідуального плану для поліпшення сну.

*Усі рекомендації стосуються дітей віком
від шести місяців та старше*

Розроблено в рамках проєкту “Посилення системи інтегрованих соціальних послуг для дітей з інвалідністю та тих, хто знаходиться під загрозою, разом із їхніми сім’ями, для Кращого Догляду за кожною дитиною” за фінансової підтримки Федерального міністерства економічного співробітництва і розвитку Німеччини (BMZ) через державний банк розвитку KfW у рамках національної програми ЮНІСЕФ

Труднощі зі сном та засинанням у дітей

Діти можуть стикатися з різними проблемами сну, що включають безсоння, проблеми із засинанням та розлади сну. Наслідком цього можуть бути неспокійні ночі як для дітей, так і для їхніх батьків. Поширеність порушень сну серед дітей віком 1-5 років сягає 25-43%.

У таких випадках важливо зрозуміти причини та шляхи вирішення цих проблем, щоб забезпечити здоровий сон та відповідний відпочинок для дитини та всієї сім'ї. Дослідження та настанови стосовно лікування безсоння та розладів сну в дітей є актуальними та важливими для батьків і медичних фахівців.

Що можна вважати розладами сну у дітей?

- труднощі засинання дитини без втручання батьків
- труднощі підтримки сну (часте прокидання протягом ночі і важке повторне засинання без втручання батьків)
- надто раннє пробудження порівняно з режимом і важке повторне засинання

Ці прояви спостерігаються щонайменше три ночі на тиждень протягом принаймні трьох місяців при достатньому часі для сну.

Як покращити сон дитини (з порушеннями розвитку чи без них) **та виробити у неї корисні навички сну?**

Навички сну важливі для всіх дітей, незалежно від того, чи є труднощі розвитку, і їх можна покращити за допомогою певних стратегій.

Нижче наведено перелік факторів, які впливають на формування навичок сну та засинання у дітей. Якщо ви бажаєте покращити ситуацію, нижче ви знайдете корисні поради, як почати цей процес.

Застосовувати запропоновані рекомендації варто з віку 6-8 місяців і далі, по мірі дорослішання дитини.

1

Забезпечте вашій дитині власне місце для сну. Якщо дитина звикла спати з вами, її потрібно привчати спати у власному ліжечку. Це важливо для того, щоб дитина відчувала себе комфортно в дитячому садочку під час денного сну, коли вона буде відокремлена від вас. Постійна близькість до вас може спричинити стрес при адаптації та соціалізації у дитячому садку.

На початковому етапі навчання дитини як засинати та спати самостійно, можливо, **варто розмістити її ліжко біля вашого.** Ви залишаєтеся поруч (щоб бачити її чи дотикатися для заспокоєння), але в той ж час ви будете окремо.

2

У віці до року багато батьків використовують різні методи, такі як годування груддю, носіння на руках, гойдалки тощо, для того, щоб дитина засинала. Проте такі звички можуть стати перешкодою для дитини і родини у майбутньому. **Якщо ви прагнете навчити дитину засинати самостійно, важливо почати з малих зрозумілих змін.**

Наприклад, якщо дитина засинала лише при годуванні груддю, варто розділити ці процеси на окремі дії. Дитина може сприймати годування як спосіб заспокоєння, тому важливо вчити її інших способів саморегуляції таких як тиха колиска, погладження або легке погойдування.

Це допоможе дитині розвинути навички самостійного засинання та забезпечити спокійний сон як в цей момент, так і у майбутньому.



Знаючи і розуміючи свої сімейні процеси і реалії, **складіть і щодня практикуйте з дитиною ритуали засинання**. Іншими словами, застосовуйте певну послідовність дій в часі приближення бажаної години засинання. Таке щоденне повторення допоможе дитині здобути навичку підготовки своєї психіки та тіла до заспокоєння та засинання через такі повторювані і знайомі дії.

До прикладу, ритуал підготовки до засинання може виглядати так:

Година	Діяльність
19:00	Вечеряємо
19:30	Збираємо іграшки
19:45	Йдемо до туалету
20:00	Робимо гігієнічні процедури
20:15	Чистимо зуби
20:20	Розстеляємо ліжко
20:30	Читаємо казочку на ніч
20:45	Обіймаємось, цілуємо на ніч

3

Якщо дитина має труднощі з комунікацією, ви можете допомогти їй зрозуміти та запам'ятати цю послідовність дій, **використовуючи візуальні підказки**. Вони можуть бути зроблені за допомогою жестів, предметів, фотографій або картинок. Поступово дитина зможе самостійно контролювати цей ритуал та навіть допомагати вам, підказуючи, яка дія має бути наступною.

Процес візуалізації допоможе вашій дитині розуміти та цінувати щоденний ритуал засинання, роблячи його спокійним та приємним для неї та всієї сім'ї.

Також може бути корисним, якщо дитина має предмет-символ для сну: м'яка іграшка, улюблений плед, подушка тощо.



Розроблено Tobii Dynavox. Всі права захищено. www.tobiidynavox.com

4

Допоможіть вашій дитині розуміти, що сон - це не час для гри, активності або прийому їжі. Усі люди можуть прокидатися під час сну, особливо у фазах поверхневого сну. Завданням для дитини є навчитися самостійно переходити у глибші фази сну без повного прокидання - це важлива навичка саморегуляції.

Коли ваша дитина прокидається вночі, уникайте активних дій. Не вмикайте світло, не розмовляйте з нею і не пропонуйте їжу. Вибирайте мовчазний підхід, торкніться її м'яко, щоб сигналізувати, що ви поруч. Переконайтеся, що ви не «тренуєте» дитину пробуджуватися.

Дайте дитині чіткий сигнал, що **ніч - це час для відпочинку та сну.** Це потребує систематичності та наполегливості, але ваша дитина навчиться цьому.



5

Якщо у вашої дитини виникають труднощі зі сном, **спробуйте вести щоденник сну протягом кількох днів** (3-5). Запишіть загальну тривалість сну, час прокидання та активностей і ваші реакції на них. Це допоможе вам зрозуміти поведінку вашої дитини та ваші реакції.

Корисні запитання для аналізу

- Яка загальна добова тривалість сну дитини? Нічного сну? Денного сну? Який є проміжок активності між денним та нічним сном?
- Як виглядає процес засинання ввечері і при денному сні? Чи є різниця? Що є корисним, а що краще змінити?
- Чи дитина демонструє нічні пробудження? Що ви зазвичай робите? Що можна змінити?
- Як, зрештою, виглядає режим дня дитини? Чи хотіли би ви його змінити?

Аналіз цих даних допоможе вам зрозуміти потреби вашої дитини та знайти способи як поліпшити її сон.



Приклад щоденника сну

Доба	Нічний сон				Денний сон		Примітки
	Час лягання	Час засинання	Труднощі, поведінка дитини та батьків	Нічні пробудження: година, поведінка дитини та батьків	Час лягання	Час засинання	
1							
2							
3							
4							
5							9



Для того, щоб дитина мала стабільний режим дня і сну, **важливо сформувати і записати на папері бажаний графік**, якого будуть дотримуватись всі, хто має стосунок до догляду за нею. Це забезпечить однаковий підхід для всіх, а дитина зможе засвоїти систематичність та правила поведінки. Наприклад, важливо, щоб режим дня вашої дитини був схожий на той, що очікується в дитячому садку.

Нижче наведено приклад типового режиму дня для півтора річної дитини:

Година	Діяльність
7:30	Прокидання
8:00	Сніданок
10:00	Перекус, прогулянка та ігри
12:00	Обід, підготовка до денного сну
13:00	Денний сон
16:00	Підвечірок, ігрові активності
19:00	Вечеря, спокійні ігри, підготовка до сну
20:45	Сон

Загальна тривалість сну у цьому прикладі - 13 годин. Нормальним вважається перехід на один денний сон у віці від 10 до 18 місяців.

Запам'ятайте, що стабільний режим дня сприяє здоровому сну та розвитку вашої дитини. Практикуйте цей графік систематично, і ваша дитина швидко звикне до нього, отримавши досвід передбачуваності та стабільності у своєму щоденному житті.

6

Іноді режим сну дитини може бути недостатньо адаптованим до соціальних та природних норм. Ваша дитина засинає ввечері близько 00:15, прокидається об 11:00, а денний сон припадає на час 15:30-18:00.

В цьому випадку **потрібно поступово коригувати режим сну, роблячи невеликі зміни, які будуть непомітними для дитини.**

Пропонуємо план поступового зміщення режиму сну:

День 1	Вкладання о 00:00 - Прокидання о 10:45, зі зміненням часом денного сну на 15 хв раніше
День 2	Вкладання о 23:45 - Прокидання о 10:30
День 3	Вкладання о 23:30 - Прокидання о 10:15
День 4	Вкладання о 23:15 - Прокидання о 10:00
День 5	Вкладання о 23:00 - Прокидання о 9:45
День 6	Вкладання о 22:45 - Прокидання о 9:30 і так далі, доки не досягнуто бажаного часу прокидання

Крім того, важливо, щоб ранкові активності були жвавими та проводилися на свіжому повітрі.

7

Якщо ви вже знаєте, як повинен виглядати бажаний режим сну вашої дитини, а також реальна ситуація з її сном, ви на правильному шляху. Тепер **складіть список бажаних змін для втілення яких ви готові докласти зусиль, і поступово впроваджуйте їх.**

Наприклад:

- привчити дитину до самостійного засинання (без гойдання)
- допомогти дитині звикнути до спання у власному ліжечку
- припинити нічні прийоми їжі
- не вмикати світло під час нічних пробуджень

Завдяки цим крокам і вашим зусиллям режим сну вашої дитини може покращитися, забезпечуючи їй здоровий та збалансований сон.

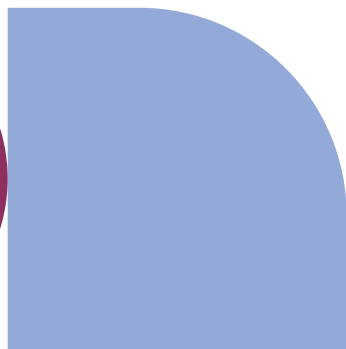
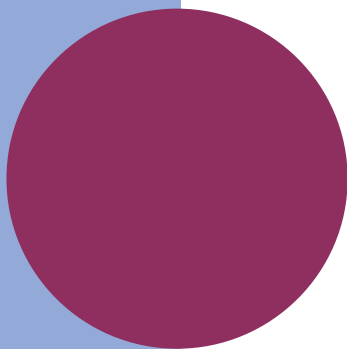




Впровадження багатьох змін одночасно може бути стресовим як для дитини, так і для вас. Щоб уникнути цього, **розбийте великі завдання на менші кроки.**

Починайте з поступового зменшення гойдання дитини на руках кожного дня, а також віддалення свого тіла від дитини. Після одного-двох тижнів, коли дитина привчиться до ліжечка, можна спробувати класти її туди вже без гойдання, тільки погладжуючи її руку.

Вироблення нових навичок потребує часу, принаймні 21 день, для створення стійких нейронних зв'язків у головному мозку. Налаштуйтеся на систематичну практику та залишайтеся спокійними, щоб дитина з часом звикла до нових правил і радувала вас корисними навичками сну.



Що сприяє доброму сну дитини

- Режим дня і сталий час для сну
- Прохолодна температура у кімнаті (18-20°C)
- Впорядковане середовище навколо дитини
- Заспокійлива медитативна музика
- Затемнене світло у кімнаті
- Вживання достатньої кількості рідини вдень, натомість обмеження надмірного пиття перед сном
- Достатня фізична активність дитини протягом дня
- Перебування на сонячному світлі вдень
- Уникання екранів та гаджетів ввечері
- Спокійні, не дуже емоційні заняття ввечері
- Наявність ритуалів засинання
- Іграшка/предмет для засинання

Що не сприяє доброму сну дитини

- Хаотичний розпорядок дня та відсутність сталого часу для сну
- Пізнє прокидання дитини зранку та після денного сну (з 16:00)
- Висока температура та сухе повітря в кімнаті
- Галасливе середовище навколо дитини
- Яскраве світло в оточенні дитини
- Перегляд мультиків, наявність гаджетів біля дитини перед сном
- Прийом їжі (особливо солодощів, шоколаду) перед сном
- Заняття з надмірними емоціями (позитивними чи негативними)

Які є норми щодо сну дітей (за добу) згідно з рекомендаціями Міністерства охорони здоров'я:

	Вік	Рекомендована кількість годин для сну
Новонароджені	0 - 3 місяці	14 - 17 годин
Немовлята	4 - 11 місяців	12 - 16 годин
Малюки	1 - 2 роки	11 - 14 годин
Діти дошкільного віку	3 - 5 років	10 - 13 годин
Діти шкільного віку	6 - 12 років	9 - 12 годин
Підлітки	13 - 18 років	8 - 10 годин

Пам'ятайте: при порушеннях сну та засинання у дітей ефективними є перелічені вище поведінкові стратегії. Також така тактика є ефективною і для дітей з порушеннями розвитку.

**"Здоровий сон: скільки годин треба спати і чим небезпечне недосипання" (МОЗ)*



Якщо у вашої дитини діагностовано, наприклад епілепсію, розлади аутистичного спектра, дитячий церебральний параліч тощо, однозначно проконсультуйтеся з вашим лікарем щодо труднощів зі сном.



Так, якщо у вашої дитини **діагностовано епілепсію**, звичайно, первинно вона потребує призначення ефективних протиепілептичних ліків.



При розладах аутистичного спектра лікарі можуть обговорювати з вами призначення дитині препаратів мелатоніну, але лише після первинного застосування та на тлі практикування поведінкових стратегій та змін. Пам'ятайте: мелатонін не є заміною для вироблення в дитини належних описаних вище навичок сну.



Особливої уваги потребують **тимчасові зупинки дихання під час сну (апное)**. Це розлад сну у дітей, який у разі тривалості зупинки дихання понад 15 секунд потребує ретельного обстеження.



Якщо у вашої дитини дитячий **церебральний параліч або інші моторні порушення**, дайте собі відповідь на запитання та обговоріть з фізичним терапевтом, чи може вона самостійно змінити положення (наприклад, перевернутися зі спини на бік) і чи можна її цьому навчити. Це дасть розуміння, чи дитина зможе для комфорту змінити положення тіла у періоди поверхневого сну і чи потребуватиме вас для цього.

Так само при важких моторних порушеннях варто обговорити з фахівцями, з якими ви працюєте, доцільність використання спеціальних укладок для сну або ортопедичних матраців.

Якщо ви щоденно практикуєте свій розроблений план змін для покращення навичок сну дитини (пам'ятайте про цінність малих кроків) протягом двох-трьох тижнів, проте не бачите тенденції до покращення, **варто обговорити ситуацію зі своїм сімейним або лікуючим лікарем** (дитячим неврологом, дитячим психіатром, дитячим епілептологом або сомнологом), які можуть призначити вашій дитині додаткові обстеження.





Публікація підготовлена та/або виготовлена за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. Думки, висловлені в публікації, не обов'язково відображають політики та погляди ЮНІСЕФ.



співпраця з
німеччиною
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Виконавець
KfW



для кожної дитини



РОДИНА
для кожної
дитини



центр соціальних послуг

Джерело