**Как уложить грудничка спать? 5 советов молодым родителям**

**Как уложить грудничка спать?** Наверное, нет на свете ни одного родителя, который бы не задавался эти вопросом, особенно, если ребёнок в семье первый.

Маленькие дети ещё не умеют засыпать самостоятельно. Для того чтобы уснуть, им нужно ощущение полной безопасности и удовлетворённости. Любой внешний отвлекающий фактор может помешать малышу уснуть. Именно поэтому детские врачи и психологи советуют создавать специальную «атмосферу для сна», которая поможет грудничку успокоиться и настроиться на сонный лад.

**Как правильно укладывать грудничка спать?**

Мы предлагаем вам 5 простых и действенных советов о том, **как уложить грудничка спать**. Воспользуйтесь ими уже сегодня, чтобы почувствовать, насколько спокойнее проходит ваш вечер.

1. Создайте свой **ритуал засыпания**. Это должна быть простая последовательность из 3-4 действий, которая бы позволила малышу настроиться на сон. Ритуал засыпания – это промежуточное звено между днём и ночью, когда ребёнок учиться понимать, что день закончен и скоро нужно будет уснуть. Для детей разного возраста в ритуал могу входить различные действия, от купания до чтения сказок, от колыбельной песни до просмотра мультфильма. Вы сами можете выбрать наиболее подходящие для вас действия. Перед началом ритуала засыпания ребёнка нужно хорошо, но не в избытке накормить и постараться отвлечь от шумных занятий.
2. Спойте малышу **колыбельную песню**. Учёные доказали, что в голосе мамы зашифровано послание для малыша, которое интуитивно воспринимается им как самое важное в жизни. Если мама поёт колыбельные песни своему ребёнку, то вместе с ними она говорит ему: «Я люблю тебя. Я с тобой. Ты в безопасности». Кроме того, ритм колыбельных помогает мозгу настроиться на нужный ритм работы для перехода в сон. Если вы боитесь, что не умеете петь, или не знаете колыбельных, материалы нашего проекта помогут вам избавиться от страха и научиться петь колыбельные. (ссылка на аудио-видео <http://dreamsong.ru/projects/singing>)
3. Устройте **купание в тёплой воде** – оно успокаивает ребёнка. Если вы хотите помыть малыша или устроить спортивный заплыв, то лучше перенести такие занятия на более раннее время. Перед сном для грудничка принесёт большую пользу именно купание в тёплой воде – оно расслабит мышцы и снимет напряжение.
4. Очень важен **тактильный контакт** с ребёнком. Положив малыша в кроватку, сделайте ему небольшой массаж или просто погладьте. Это создаст у малыша ощущение безопасности и уюта, поможет мышцам расслабиться. Тактильный контакт особенно важен для совсем крохотных грудничков, у которых часто наблюдается гипертонус мышц. Если ребёнок всё ещё беспокоится, но при этом никаких физиологических причин для этого нет (не болит животик, малыш сытый и чистый), просто продолжайте поглаживать. Возможно, в первый вечер малышу потребуется целый час, чтобы наконец-то уснуть, но постепенно время необходимого тактильного контакта будет сокращаться.
5. Обустройте **спальное место**. В комнате, где спит грудничок, должно быть прохладно, лучше всего – не более 20-21 градуса. По возможности, поддерживайте достаточную влажность воздуха, так как слишком сухой воздух вызывает раздражение слизистой носа и горла, что приведёт к кашлю. Пижама должна быть удобной и в меру тёплой. Многие дети также любят, когда их слегка заворачивают в одеялко, – это напоминает им материнскую утробу. В кроватке не должно быть лишних игрушек или предметов, которые бы отвлекали внимание ребёнка. Однако можно положить одну игрушку или кусочек ткани, которую мама предварительно некоторое время носила на себе. Такая игрушка или ткань будет хранить запах мамы и также поможет скорее заснуть.

Эти рекомендации подходят также и для детей постарше, особенно если они легко возбудимы и только «расходятся» к вечеру. Воспользуйтесь нашими советами, чтобы уложить их спать и научить засыпать самостоятельно, и вы вскоре заметите, насколько спокойнее стали ваши дети.