Почему младенцы плохо спят

Очень часто плохой сон малыша рушит всю идиллию в семье. Уставшие и замученные родители, не знают что же делать. Как облегчить жизнь себе и помочь ему? Первое, что нужно предпринять, это посоветоваться с педиатром. Он посоветует куда, обратится или что нужно делать в каком либо случае. Существует множество рекомендаций по этому поводу. Ребенку нужен режим. Обязательно укладывать и будить в одно и то же время. Спать в своей кроватке. Перед укладыванием купайте малыша, читайте ему сказки, пойте колыбельные. Можно сделать лёгкий расслабляющий массаж. У новорожденного должен быть четкий распорядок дня. Хорошо помогают так же ритмичные укачивания. Крохе тепло и комфортно в объятьях мамули. Но со временем это может стать проблемой. Придется отучать все равно. Кроватка должна быть только для сна, но не для игр. Ребёночек должен засыпать сразу в ней, не желательно перекладывать. Прикладывайте к груди. Кормящей маме следует исключить из рациона напитки содержащие кофеин, газированные так же. Нужно отказаться от лука, чеснока и другой острой и соленой пищи. Не нужно перекармливать кроху на ночь, особенно мясными пюре.

 Нервная система у новорожденных очень чувствительная. Поэтому старайтесь перед сном не возбуждать её. Влияние имеет и душевное состояние мамочки. Поэтому нужно себе уделять много внимания, отдыхать, высыпаться. Детки могут испугаться даже громких звуков, криков, незнакомых людей, яркого света. Постарайтесь оградить их от этого. Наоборот спокойные звуки музыки или природы способны успокоить их. Гуляете в парке с ними, наслаждайтесь природой и свежим воздухом. Это хорошо расслабляет любого.

Иногда причиной бессонницы становятся кошмары. В этом случае обратитесь к психологу. Он поможет разобраться в причинах страхов. Психику детей нужно все время укреплять. Весь они живут в другом мире, добра и сказок. Рассказывайте ему любимую сказку или дайте обнять любимую игрушку.

Очень частой проблемой являются колики. Ими страдают сорок процентов детей всего мира. Начинаются они уже со второй недели, а длиться могут аж до пятого месяца. Симптомами являются резкий и долгий плач, твёрдый животик, поджатые ножки. Обычно к вечеру они усиливаются. Как же помочь в борьбе с ними? Есть много лекарств, которые облегчают состояние. Этот период родителям нужно пережить, набраться сил и терпения. Укачивание помогает очень хорошо, отлично расслабляет мышцы, и детки засыпают. Делайте лёгкий массаж животика и спинки. Прижимайте к себе малыша. От вашего тепла, ему становится тепло и уютно. Он чувствует себя защищенным.

Так же причиной плохого сна могут быть: мокрый или неудобный подгузник, слишком сухой воздух в комнате. Малышу может быть слишком жарко или холодно. Температуру в комнате сделайте в пределах 18-20 градусов. В любом случае наблюдайте за реакцией новорожденного, и вы поймёте что поможет именно вашему сокровищу.