



центр раннего  
вмешательства



При финансовой поддержке  
Правительства Российской Федерации



юнисеп

для каждого ребенка

# КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СОН НЕДОНОШЕННОГО РЕБЕНКА



Развитие недоношенного ребенка протекает успешнее, если правильно организован его режим дня, который зависит от степени недоношенности.

Если малыш родился с массой тела менее 1800 г, до 3 месяцев его кормят 7 раз (через 3 часа с 6-часовым ночным перерывом), с 3 до 6 месяцев – 6 раз (через 3,5 часа с 6,5-часовым ночным перерывом), с 6 до 12 месяцев – 5 раз (через 4 часа с 8-часовым ночным перерывом). При массе тела в момент рождения более 1800 г на 7-разовом кормлении ребенка держат только 2 месяца, 6-разовым – от 2 до 5 месяцев, 5-разовым – с 5 месяцев. Соответственно различается и длительность периодов сна и бодрствования. Если масса тела при рождении была менее 1800 г, в режиме дня ребенка первых трех месяцев жизни необходимо предусмотреть 4 дневных сна по 2,5 часа, с 3 до 6 месяцев – 3 сна по 2,5 часа, с 6 месяцев до года – также 3 сна, но меньшей продолжительности (по 2 часа 15 минут). Дети, родившиеся с массой тела более 1800 г, в первые 2 месяца жизни должны спать 4 раза по 2-2,5 часа, затем они переводятся на трехразовый дневной сон длительностью в 2 часа до 9 месяцев, с 9 до 12 месяцев по 1,5 часа. Период бодрствования у недоношенных детей, имевших при рождении массу тела до 1800 г, на втором-третьем месяцах жизни исчисляется 15–20 минутами, у родившихся с массой больше 1800 г он может достигать в этом возрасте 30–40 минут.



На помощь родителям при организации сна ребенка может прийти вязаная игрушка-осьминог. Считается, что младенец воспринимает щупальца вязаного осьминога как нечто напоминающее пуповину. В компании с такой игрушкой он чувствует себя более комфортно и защищенно. Не забывайте только беречь игрушку от пыли, обрабатывать ее антисептиками.

Родители могут вести дневник сна ребенка, в котором фиксировать ответы на следующие вопросы:

В какое время ваш ребенок проснулся утром?

Как долго он засыпал вечером?

Как часто ребенок просыпался ночью?

Какое время дня было самым приятным с вашим ребенком?  
Опишите этот момент.

Как вы себя сегодня чувствуете?

Когда ваш ребенок заснул?

Требовалась ли помощь, когда ребенок засыпал вечером?  
Если да, то какая?

Требовалась ли помощь, когда ребенок снова засыпал ночью после  
просыпания?

Результаты этих записей будут полезны, если возникнет необходимость обсудить проблемы сна ребенка с врачом.

### Список использованной литературы:

1

Ворошина, О. Р. Изучение взаимодействия недоношенных младенцев с матерями / О. Р. Ворошина // Мир науки, культуры, образования. – 2013. – № 6 (43). – С. 165–168.



Брест  
2020