Автор: admin
21.10.2011 23:00 - Обновлено 02.11.2014 12:09

Как обеспечить ребенку крепкий сон?

Думаю, никто не станет спорить с тем, что сон – важнейшая часть жизни любого человека. У ребенка он занимает гораздо больше времени, чем у взрослого. Поэтому важно, чтобы спальное место крохи было правильно организовано, чтобы малыша ничего не отвлекало и не беспокоило.

Кровать – это первое личное пространство крохи. Его сон будет более крепким и здоровым, если ребенку нравится его постелька.

Есть три основных требования к детскому спальному месту.
1. Поверхность кроватки должна быть идеально ровной, чтобы спать было удобно и безопасно.
2. Спальное место не должно быть слишком большим. Для дошкольника вполне хватит кровати 70 см шириной и 140 см длиной.
3. Конструкция кроватки должна быть безопасной, без острых углов и неровностей, с точно подходящими друг к другу деталями.

Лучше всего поставить кроватку вдоль стены, но не напротив двери, чтобы спящий не был виден из дверного проема. Конечно, не стоит ставить ее и под окном или на сквозняках. Над ней не должно висеть никаких полок, чтобы не возникало ощущение опасности.

При выборе матраца нужно обратить внимание на его упругость (высота пружинного блока должна быть не меньше 13,5-14,5 см), из каких материалов он изготовлен(поролон в качестве основного наполнителя не отвечает требованиям ни экологичности, ни качества, а стружечные матрацы быстро теряют свою форму и сминаются).

Подушки понадобятся ребенку старше 1,5-2 лет! Для грудничков сейчас можно купить ортопедическую подушку.
Они бывают разных видов и от обычных отличаюся наличием небольшого углубления для головы. Но к выбору подушки тоже нужно отнестись серьезно.

Подушки и одеяла из пуха и пера обычно очень мягкие и нравятся как детям, так и взрослым, но на них сейчас часто встречается аллергия. Тем более, что это превосходное место обитания для более десятка видов клещей.

Лузга гречихи – более жесткий материал, обладающий массажным эффектом, он практически гипоаллергенен. Но для кого-то минусом окажется то, что во время сна подушка шуршит.

Одним из самых экологичных материалов считается шерсть. Она обладает отличнымми гигроскопичными веществами, в ней не заводятся клещи. Шерстяные одеяла очень теплые, но при этом легкие.

Не самые лучшие подушки из поролона и флизелина. Они впитывают влагу, не обладают экологичностью и быстро теряют форму.

Подушки из холофайбера принимают форму головы, снимая нагрузку с мышц шеи. Не скатываются и принимают первоначальную форму после легкого сжатия.

Когда кроха обеспечен самой роваткой, матрасиком, подушкой и одеялом, остается выбрать ему постельное белье и пижаму.

Хорошо, если белье для крохи будет сделано из натуральных материалов. На ощупь оно должно быть мягким и приятным, ведь на жестком белье спать очень некомфортно. Лучше всего, чтобы при стирке белье не линяло, чтобы у малыша не появилась аллергия. Сам рисунок должен быть не очень ярким и спокойным, чтобы не отвлекал ребенка от сна.

Пижамка должна хорошо подходить по размеру, в одежде, которая мала или очень велика спать не удобно. Так же она должна хорошо сочетаться с одеялом, чтобы малыш не перенагревался во время сна.

Пусть вашему крохе будет комфортно и спокойно в его кроватке!

Автор - **Александра Гаджи**
Источник