Гигиенические требования к организации сна детей

Бодрствование ребенка связано с активной деятельностью — возбуждением нервных клеток головного мозга, возникающим в основном под влиянием внешних раздражителей, поступающих в кору головного мозга через соответствующие рецепторы (глаз, ух кожа и т.д.).

Центральная нервная система детей раннего и дошкольном возраста еще слаба и во время бодрствования легко утомляется. Для восстановления нормального состояния нервных клеток большое значение имеет правильно организованный и достаточно продолжительный сон. Во время сна в организме ребенка происходи жизненно важные процессы: накопление питательных веществ глиальных клетках, восстановление работоспособности проводящих систем, переход информации в долговременную память, «ремонт» белковых структур и пр. У человека все жизненно важные центры (дыхание, кровообращение) во время сна работают менее интенсивно, а центры, ведающие движениями тела, при нормальном сне заторможены и, следовательно, достаточно хорошо восстанавливают свою работоспособность.

В настоящее время зарегистрирована высокая нейрогуморальная активность головного мозга в отдельные периоды сна на фоне усиленного кровообращения и обмена веществ. На основе записи электрической активности головного мозга (электроэнцефалограмма) в структуре сна принято различать 2 фазы. Одна из них включает в себя периоды медленных колебаний — медленный сон, а другая — периоды быстрых колебаний — быстрый сон. У детей в структуре сна на первом году жизни преобладает быстрый сон, а со второго года жизни — медленный. В течение ночного сна эти фазы несколько раз циклически меняются.

В детском учреждении надо обеспечить необходимую для каждой возрастной группы продолжительность сна, быстрое засыпание, крепкий сон и спокойное пробуждение (табл. 11).

Таблица 11

Частота и продолжительность сна детей от 2,5 мес до 7 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Число периодов дневного сна | Длительность каждого периода дневного сна | Продолжительность сна в течение суток (с ночным сном) |
| С 2.5-3 мес до 5-6 мес | 4 - 3 | 2ч - 1.30 мин | 17 ч 30 мин – 17 ч |
| С 5-6 мес до 9-10 мес | 3 | 2 ч – 1ч 30 мин | 16 ч 30 мин – 16 ч |
| С 9-10 мес до 1 года | 2 | 2 ч - 1 ч 30 мин | 14 ч 30 мин – 14 ч |
| 1 год - 1 год 6 мес | 2 | 2 ч – 1 ч 30 мин | 14 ч 30 мин – 14 мин |
| 1 год 6 мес – 2 года | 1 | 3 ч | 14 ч 30 мин – 13 ч 30 мин |
| 2 – 3 года | 1 | 3 ч | 13 ч 30 мин – 12 ч 30 мин |
| 3 - 4 года | 1 | 2 ч 50 мин | 13 ч 20 мин – 12 ч 35 мин |
| 4 – 5 лет | 1 | 2 ч 50 мин | 13 ч 10 мин – 12 ч 35 мин |
| 5 – 6 лет | 1 | 2 ч | 12 ч 35 мин – 11 ч 35мин |
| 6 – 7 лет | 1 | 2 ч | 12 ч 30 мин – 11 ч 30 мин |

Детям, перенесшим тяжелые заболевания или страдающим хроническими болезнями, а также легковозбудимым, с быстрой утомляемостью надо спать в сутки на 1 — 1,5 ч больше.

Удлинить сон таких детей можно укладывая их первыми и поднимая последними при дневном и ночном сне.

Чтобы создать у детей положительное отношение ко сну, движения ухаживающего за ними персонала должны быть спокойными, мягкими, речь — тихой, ласковой. Лучшее средство для быстрого засыпания — свежий, прохладный воздух, поэтому сон детей целесообразно организовать в хорошо проветренном помещении, при постоянном поступлении свежего воздуха через окна, фрамуги, форточки.

Укладывание и подъем детей проводят в спокойной обстановке. Ребенка, впервые пришедшего в детское учреждение и еще не привыкшего к новым условиям, надо укладывать в последнюю очередь, чтобы он увидел, как ложатся другие дети. Во время сна состояние теплового комфорта обеспечивают путем соответствующего подбора одежды (табл. 12).

Таблица 12

Подбор одежды в зависимости от температуры воздуха в помещениях (холодное время года)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Помещение | Температура воздуха | Одежда |
| Групповая комната или спальня | От +15 до -16ºC | Байковая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло |
| Отапливаемая веранда | От +5 до -6 ºC | Спальный мешок, пижама, байковая косынка, носки |

В теплое время года дети спят в легком белье с короткими рукавами, а летом в жаркие дни — в одних трусах. После укладывания детей воспитатель открывает фрамуги, окна, создавая сквозное проветривание на 5—7 мин. В течение всего сна для поддержания нужной температуры фрамуги и окна оставляют открытыми с одной стороны. Закрывают их за 20—30 мин до подъема детей. Воспитанники при укладывании и подъеме переодеваются в групповых помещениях или спальнях. дети здоровые, ранее закаливаемые, могут одеваться после сна при температуре воздуха 16— 18°С, получая при этом воздушные ванны.

Во время сна ребенок не должен лежать, укрывшись одеялом с головой, уткнувшись носом в подушку, на подушке лежит только голова, а не корпус ребенка. Длительное пребывание в одном и том же положении может (ввиду большой эластичности костно-связочного аппарата) привести к деформации черепа, позвоночника, таза.

Дети должны быстро засыпать и крепко спать, потому их укладывают всегда в одно и то же время. При засыпании недопустимы яркий свет, громкие разговоры и другие шумы. Когда дети крепко заснут, тихий разговор, негромкая музыка их не беспокоят. Эти правила должны знать и родители. Кроме того, родителям необходимо объяснить, что детей перед сном нельзя обильно кормить и поить, особенно крепким чаем, кофе, какао, рассказывать им страшные сказки; недопустимы подвижные игры, а также просмотр телевизионных передач, предназначенных взрослым. Очень важно также, чтобы дома у ребенка была своя кровать, так как сон в одной постели с другими детьми или со взрослыми не создает условий для полноценного отдыха, способствует заражению инфекционными болезнями, может привести к преждевременному пробуждению полового чувства и является одной из побудительных причин возникновения онанизма.