

## Консультация для родителей **Как организовать детский сон?**

Продолжительность сна в первые дни жизни составляет 22 - 23 часа в сутки, к концу первого месяца – 17 - 20 часов.

Не допускайте, чтобы вашему малышу было слишком холодно или жарко и когда он спит и когда он бодрствует. С первых дней не следует туго пеленать ребенка, руки должны быть свободны, т.к. ему необходимы активные движения.

Ребенку не следует спать рядом с батареей, окном, стоящими или висящими предметами.

Температура воздуха в комнате, где спит ребенок, должна быть 20 - 22 градуса, несколько раз в день проветривать комнату и делать влажную уборку.

В зависимости от температуры в комнате накрыть ребенка нужно по - разному:

при температуре 24 градуса - только простынка;

при температуре 21 градус - простынка и одеяло;

при температуре 18 градусов - простынка и двойное одеяло.

Для предохранения ребенка от перегрева или удушья следует класть его в кроватке так, чтобы ноги находились в изножье кроватки, а одеяло закрывало только грудь. Ребенок должен спать без головного убора, не использовать пуховые, полиэстеровые одеяла до 1 года. Даже если ручки и ножки холодные на ощупь, а животик теплый, то с ребенком все в порядке.