



**HUGGIES**

**Vprok.ru**  
Перекрёсток

# Все о детском сне: Сон новорожденного

Норма сна новорожденного - 16-18 часов в сутки: 8-10 часов ночью + 8-9 часов днем (+/- 1 час отклонение от нормы). Время бодрствования: 20-45 минут.



**Ксения Антипова**  
создатель проекта «Спи, малыш», сертифицированный консультант по детскому сну

Для комфорта во время сна используйте **подгузники Huggies Elite Soft**.

Организируйте безопасное место для сна. Воссоздайте условия матки: укачивание, пеленание, «белый шум».

Не бойтесь приучить ребенка к рукам, помогайте ему успокоиться и уснуть.

Не переутомляйте ребенка, позаботьтесь о своем отдыхе и сне.

Новорожденный спит большую часть времени и бодрствует только для удовлетворения потребностей.



**Алексей Бессмертный**  
педиатр, аллерголог-иммунолог

Так как все физиологические процессы протекают примерно одинаково днём и ночью, то он будет просыпаться с одинаковой частотой.

Дайте ребёнку почувствовать себя в безопасности, пусть видит, что вы рядом, укачивайте его, пойте, читайте сказки.



Совершите покупку на Vprok.ru от 5 000 руб., добавьте в заказ хотя бы 1 товар из подборки и получите скидку 20% на детские товары и шанс выиграть сертификаты на покупку Huggies, а также бесплатный видеоурок или скидку 30% от школы «Спи, Малыш»

[перейти на сайт](#)



**HUGGIES**

**Vprok.ru**  
Перекрёсток

# Все о детском сне: Как помочь малышу заснуть днём

Для качественного сна днём используйте затемняющие шторы, «белый шум», следите за температурой в спальне.



**Ксения Антипова**  
создатель проекта «Спи, малыш», сертифицированный консультант по детскому сну

Проследите за плавным переходом от активного бодрствования к спокойному, вводите ритуалы перед дневным сном или используйте сокращенную версию вечерних.

Надевание **дневных трусиков Huggies Elite Soft** перед сном сделайте привычным ритуалом.

Сон в коляске может стать привычкой на засыпание, а малыш будет отказываться спать днём в кроватке. Но помните, что сон в движении – некачественный сон.

Соблюдайте режим, исключите активные игры и сильные эмоциональные реакции.



**Алексей Бессмертный**  
педиатр, аллерголог-иммунолог

Создайте комфортные условия, затемните комнату, выключите источник звуков, допускается использование фонового тихого шума. Используйте подгузники.

Приучайте малыша спать в кроватке, а не в коляске.

Не бойтесь разбудить ребёнка, если время сна вышло.



Совершите покупку на Vprok.ru от 5 000 руб., добавьте в заказ хотя бы 1 товар из подборки и получите скидку 20% на детские товары и шанс выиграть сертификаты на покупку Huggies, а также бесплатный видеоурок или скидку 30% от школы «Спи, Малыш»

[перейти на сайт](#)



**HUGGIES**

**Vprok.ru**  
Перекрёсток

# Все о детском сне: Ребёнок плохо СПИТ НОЧЬЮ

Частые пробуждения ночью могут быть нормой. Учитывайте возрастные особенности ребёнка и ночные кормления.



**Ксения Антипова**  
создатель проекта «Спи, малыш», сертифицированный консультант по детскому сну

Создайте в детской условия для сна по правилу «ТРИ-Т» – темнота, тишина, температура.

Дискомфорт от неподходящей одежды или мокрого подгузника может быть одной из причин плохого сна.

**Ночные трусики Huggies Elite Soft** помогут малышу оставаться сухим.

Подберите режим, при котором малыш будет получать необходимое количество сна и бодрствования.

Научите малыша засыпать самостоятельно, когда ему исполнится 6 месяцев.

Исключите источники пробуждения: голод, мокрый подгузник, громкие звуки, прорезывание зубов, боли в животе и другие недуги.



**Алексей Бессмертный**  
педиатр, аллерголог-иммунолог

Приучайте к режиму: укладывайте и будите в одно и то же время, кормите по расписанию, чаще гуляйте, играйте.

Добавьте перед сном горшок, купание, если оно успокаивает малыша, колыбельные и сказки. Если купание возбуждает, перенесите его на дневное время.

Совершите покупку на Vprok.ru от 5 000 руб., добавьте в заказ хотя бы 1 товар из подборки и получите скидку 20% на детские товары и шанс выиграть сертификаты на покупку Huggies, а также бесплатный видеоурок или скидку 30% от школы «Спи, Малыш»

[перейти на сайт](#)



**HUGGIES**

**Vprok.ru**  
Перекрёсток

# Все о детском сне: Сон малыша старше 3 лет

Дети спят 11-12 часов в сутки.  
1 дневной сон длительностью 1,5 часа сохраняется до 4 лет.



**Ксения Антипова**  
создатель проекта «Спи, малыш», сертифицированный консультант по детскому сну

В 4 года дети готовы отказаться от дневного сна при условии сохранения «тихого часа» и достаточного ночного сна. В этом возрасте частой проблемой могут стать ночные кошмары и ночные страхи.

Приучение к горшку – большой этап развития в этом возрасте, который может сопровождаться сбоем сна.

**Одноразовые впитывающие трусики Huggies DryNites** помогут справиться с проблемой ночного туалета.

Включайте в режим активные игры, чтобы ребёнок уставал.



**Алексей Бессмертный**  
педиатр, аллерголог-иммунолог

Не позволяйте играть в кроватке; она должна ассоциироваться только со сном. Если днём ребенок не смог заснуть, уложите его вечером пораньше.

Не пугайте ребёнка страшными историями – страх мешает уснуть.

Приучайте к горшку в течение дня и сделайте это ритуалом перед сном.



Совершите покупку на Vprok.ru от 5 000 руб., добавьте в заказ хотя бы 1 товар из подборки и получите скидку 20% на детские товары и шанс выиграть сертификаты на покупку Huggies, а также бесплатный видеоурок или скидку 30% от школы «Спи, Малыш»

[перейти на сайт](#)