



НОРМИ ЗА ДЕТСКИЯ СЪН

Интервалът на будност е отрязък от време, който бебето физиологично може да стои будно, без да се превъзбужда и без това да води до проблеми със заспиването, кратки дремки и накъсан нощен сън.

ВЪЗРАСТ	ДНЕВЕН СЪН	НОЩЕН СЪН	ОБЩО СЪН в денонощието	Време на БОДЪРСТВАНЕ
Новородено	7 - 9 ч.	8 - 9 ч.	16 - 19 ч.	40 - 60м.
1 - 2 месеца	5 - 8 ч.	8 - 10 ч.	15 - 17 ч.	1ч. - 1 ч.20м.
3 месеца	5 - 7 ч.	9 - 10 ч.	14 - 17 ч.	1ч.20м. - 1ч.40м.
4 месеца	4 - 5 ч.	10 - 12 ч.	14 - 17 ч.	1ч.45м. - 2ч.
5 месеца	3 - 4 ч.	10 - 12 ч.	13 - 16 ч.	2ч. - 2 ч.20м.
6 месеца	3 - 4 ч.	10 - 12 ч.	13 - 16 ч.	2ч.15м. - 3ч.
7 месеца	2 - 3 ч.	10 - 12 ч.	13 - 15 ч.	2ч.30м. - 3ч.15м.
8 месеца	2 - 3 ч.	10 - 12 ч.	13 - 15 ч.	3 - 4ч.
9 - 10 месеца	2 - 3 ч.	10 - 12 ч.	12 - 15 ч.	3 - 4ч.
11 - 12 месеца	2 - 3 ч.	10 - 12 ч.	12 - 14 ч.	3 - 4ч. 30м.
12 - 18 месеца	2 - 3 ч.	10 - 12 ч.	12 - 14 ч.	3 - 4ч. 45м. (при 2 дрямки)
1,5 г.	1 - 3 ч.	10 - 11ч.	11 - 14 ч.	5 - 6ч. (при 1 дрямка)
2 - 3 г.	1 - 3 ч.	10 - 11ч.	11 - 14 ч.	5 - 6ч. (при 1 дрямка)



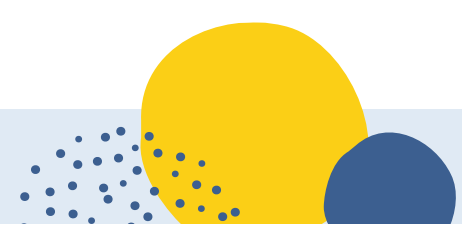
Споделяме интервалите само за ориентир. Ако детето ви не се вписва в таблицата, но е щастливо и спокойно бебе, което заспива лесно и спи добре, няма нужда да коригирате интервалите! Няма нужда и да съобразявате вашето ежедневие с тях. Гледайте бебето и не си създавайте допълнителни грижи в и без това натовареното ежедневие!

Ако все пак детето Ви заспива трудно или има смущение в съня, хубаво е да се обърне внимание дали интервалите са подходящи за него.

Какво трябва да знаем за тях?

Колкото по-малко е бебето, толкова по-близки обикновено са интервалите към тези в таблицата. Започвайте да подготвяте бебето за сън 15-20 минути преди предполагаемото време, когато ще заспи.

При най-малките бебета интервалите на будност могат да бъдат доста променливи и да има разлики от 15-20 минути в зависимост от това какво сме правили с бебето. В спокойна обстановка например бебето може да издържи 1ч.20 мин. будно и да заспи спокойно, а когато има много хора и шум наоколо, на бебето ще му се приспи след 50 мин., защото се изморява по-бързо.





При недоносените бебета обикновено изчисляваме интервала според коригираната възраст до към 6-тия месец. След това в повечето случаи бебето започва да будува наравно с връстниците.

При бебетата под 6-7 месеца съобразяваме интервала на будност и с дължината на дрямката. Ако предишната дрямка е била дълга (над 60 мин.), обикновено бебето може да будува по-дълъг интервал - към горната граница за възрастта. Ако дрямката е била кратка, бебето ще иска да заспи на по-кратък интервал.

В повечето случаи интервалът преди първата дрямка е най-кратък за деня и често е под нормата за възрастта. В рамките на деня интервалите постепенно се увеличават. Изключение тук са бебетата, които спят само кратки дремки - при тях често към края на деня отново има нужда от по-кратки интервали на будност (към долната граница за възрастта), защото се натрупва умора.

При бебетата над 7 месеца обикновено всеки следващ интервал е по-голям. При две дневни дремки например много бебета се чувстват прекрасно със следните интервали: 3/3:30/4ч. (първи/втори/трети).

Към втората половина на всеки месец бебето нерядко може 1-2 пъти на ден да издържа малко по-дълъг интервал (от следващия месец в таблицата).

