Сон у детей

Белинская Наталья Сергеевна,

главный врач Центра медицины сна

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Центр медицины сна

С умилением про сон младенцев говорят люди, у которых нет младенцев…

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Сон важен для ребенка

Центр медицины сна

- Сон – это физиологическая потребность организма
- Гормон роста – соматотропный гормон
- Физическая и психическая адаптация организма

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Однако…

- Ночные пробуждения – каждый третий ребенок
- Храп с остановками дыхания – каждый десятый ребенок
- Энурез – 2 ребенка из 7
- Бруксизм периодически – 70% детей, регулярно – 30% детей
- Поведенческая инсомния (бессонница) – каждый второй ребенок

Ночные страхи

Центр медицины сна

- Через 90 минут от момента засыпания
- Сопровождаются тахикардией, учащенным дыханием
- В возрасте от 3 до 8 лет
- Возникают в периоды стресса и переутомления
- Предрасполагающий факто заикания

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Как помочь?

- Устранить стрессовый фактор в жизни ребенка
- Обеспечить ребенку полноценный отдых и восстановление
- Не пугать ребенка и не будить в момент ночного страха

Снохождение (somnambulism)

Центр медицины сна

- Глаза открыты, «невидящий взор»
- Активность различна
- Часто сопровождается энурезом
- Дети школьного возраста, чаще мальчики

Как помочь?

- Не требует специфического вмешательства
- Обеспечение безопасности
- Не пугаться самим и не пугать ребенка
- Не будить ребенка, проводить в кровать
- «Пробуждения по расписанию»

Энурез

Центр медицины сна

«синдром мокрой постели»

- Приводит к нарушению качества жизни ребенка и членов его семьи
- В норме исчезает к 5 годам
- Увеличение длительности периода глубокого сна
- Явный наследственный
- характер
- Опасны психологические реакции, сопровождающие энурез

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Центр медицины сна

Ребенок старше 5 лет страдает энурезом:

Регулярный (каждые 2 месяца) осмотр невролога, полисомнография и урологическое обследование.

Не является опасным расстройством здоровья. Чаще всего коррекцией занимается медицинский психолог.

Лишь в некоторых случаях требуется медикаментозная терапия

Как помочь?

- Исключить любую негативную реакцию со стороны окружающи
- Ограничение приема жидкости за 3-4 часа до сна
- Туалет непосредственно перед сном
- Ведение календаря «сухой кровати»
- «Тренировка сдержанности»

Храп и апноэ сна

Центр медицины сна

Нарушения дыхания, связанные со сном

- громкий храп, всхрапывания
- шумное дыхание
- повышенная двигательная акти
- необычные положения тела во время сна
- повышенная потливость

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Осложнения храпа

Центр медицины сна

Осложнения:

- Дневная гиперактивность
- Сниженный фон настроения
- Задержка роста
- Темповая задержка психоречевого развития

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Как помочь?

- Сомнолог, ЛОР-врач
- Увлажнение воздуха в спальной комнате
- Удобная ортопедическая подушка
- Гипоаллергенное постельное белье
- ?? Молоко перед сном

Бруксизм

- Встречается у мальчиков значительно чаще
- Продолжительность эпизода 5-10 секунд
- Под внешностью бруксизма могут скрываться эпилептичес приступы!!!
- Усиливается в периоды переутомления и перевозбуждения

Как помочь?

Центр медицины сна

- Консультация невролога, сомнолога
- Осмотр стоматолога
- Видео-ЭЭГ-мониторинг или полисомнография

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

- Морковка или твердое яблоко перед сном
- Курсовая расслабляющая и успокаивающая терапия
- Уменьшение потребления кофеина (зеленый и черный чай, кола, шоколад)

Центр медицины сна

Нарушения движения, связанные со сном

Синдром периодических движений конечностями во сне

Синдром «беспокойных» ног

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Поведенческая инсомния

Центр медицины сна

- Ребенок отказывается ложиться спать в установленное время и/или в установленном месте (в своей кровати)
- Капризничает и придумывает различные поводы, чтобы оттянуть время похода в постель
- Будучи уже в постели, выражает различные просьбы – почитать, попить, поесть, посидеть рядом и так далее
- Время укладывания спать увеличивается до 1-2 часов
- Во время ночных пробуждений приходит в спальню к родителям, выражает недовольство при попытках вернуть его обратно в его постель

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Центр медицины сна

Медицина сна

- сомнолог
- ЛОР-врач
- психотерапевт
- медицинский психолог
- ортопед

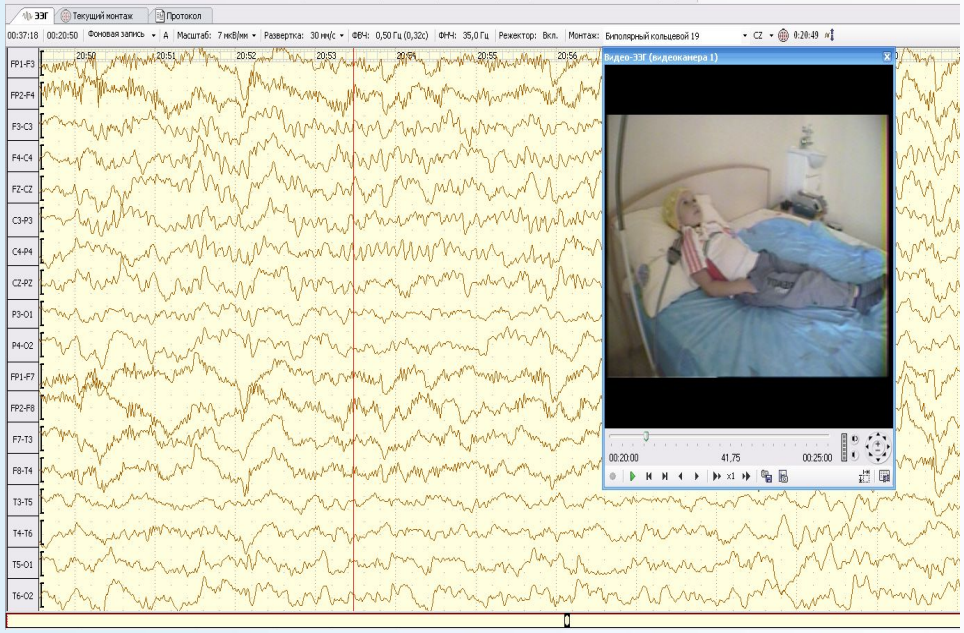
454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Полисомнография

Центр медицины сна

электрофизиологическое исследование сна



454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Центр медицины сна

Показания к полисомнографии

- Громкий храп, прерываемый остановками дыхания
- Беспокойный сон с частыми пробуждениями
- Ночные кошмары,
- Энурез у ребенка старше 5 лет
- Сонливость, утомляемость в течение дня
- Невнимательность, трудности обучения
- Бруксизм
- Повышенная потливость ночью

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Центр медицины сна

Какова норма сна ребенка?

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Дневной сон – быть или не быть?

Центр медицины сна

ожидание

реальность

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Центр медицины сна

Режимные мероприятия обеспечат дневной сон большинству детей дошкольного возраста

Детский сад Китая

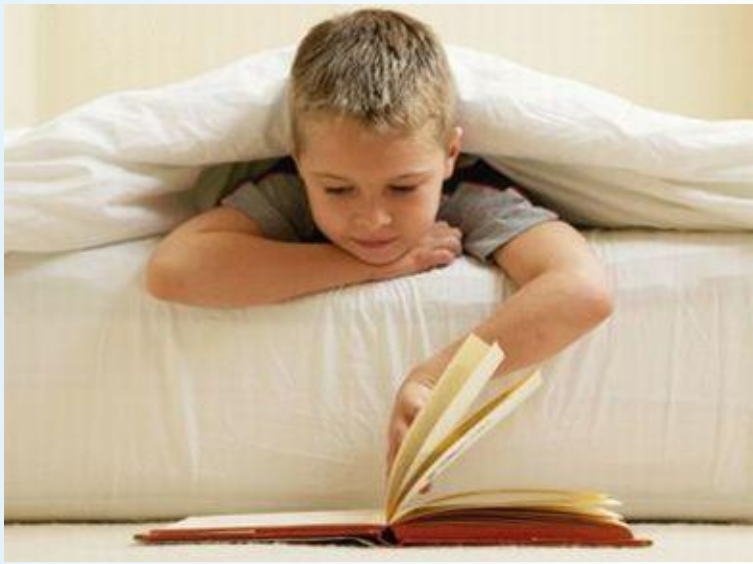
454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Альтернатива дневного сна -

Центр медицины сна

тихий час в строго отведенное время ежедневно



454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Участие родителей в формировании культуры сна у ребенка

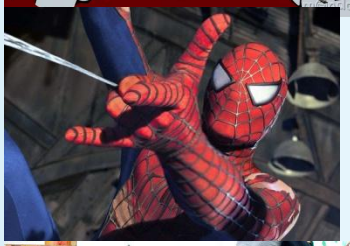
- Бесценно!
- В будние дни мама проводит с ребенком около 4 часов в сутки, папа – около двух часов
- Установление режима сна-бодрствования – ответственность родителей
- Формирование навыков личной гигиены – утреннее и вечернее время

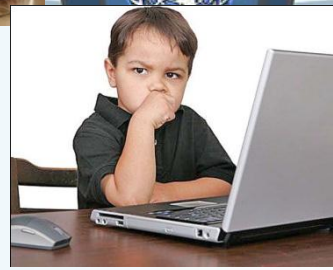
Центр медицины сна

Телевизор и компьютер

ожидание

реальность





454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Центр медицины сна

Ритуалы подготовки ко сну

- Время пробуждения и засыпания должно меняться не более, чем на один час
- Подготовка ко сну начинается за 1 час
- Теплая ванна
- Плотные шторы на окна, ночник
- Чтение книг 30-40 минут (особенно полезен монотонный папин баритон)

Гигиена сна

- Удобная (своя!) кроватка и подушка
- Температура воздуха 18-20^0 С
- Влажность воздуха 45-60%
- Отсутствие поблизости электрических приборов

Центр медицины сна

Мы проводим во сне треть жизни…

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов

Центр медицины сна

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

454138 г. Челябинск, Комсомольский пр-т 33-Д
740-01-40
www.sleepural.ru

Сладких снов