

# Нарушения сна у детей

Здравствуйте, уважаемые родители!!!

Нарушения сна – очень частая проблема у детей с нарушением речи. Что делать? Прежде всего, нужно определить причины нарушений сна. В этом случае будет гораздо легче и быстрее добиться устойчивого результата.

Часто у детей нарушается сон по причине длительного просмотра мультфильмов, отсутствия прогулок днем и в вечернее время, отсутствие проветривания перед сном (слишком душно, жарко), переизбыток в пище углеводов – сладости, печенье, булки, сладкий сок, какао, коктейль, хлеб. Даже на следующий день, после того как ребенок переел сладостей, у него могут быть нарушения сна или смещение периода сна по времени. Поэтому важно соблюдать режим и длительность прогулок, проветривать перед сном, не давать ребенку в избытке конфеты, сладости и сладкие напитки, большое количество печенья и хлеба для перекусов, перекусы должны состоять из кисломолочных продуктов – кефир, ряженка, ацидофилин, йогурт, или фруктов и овощей. Понаблюдайте, что мешает ребенку засыпать, а что способствует сну (пастельное белье, купание перед сном, чтение книг или прослушивание аудиокниг, ритуалы вечернего засыпания).

Кроме того, нарушения сна возникают из-за следующих причин (если не получается самостоятельно, можете дать этот список вашему врачу, чтобы врач по симптомам назначил соответствующие обследования):

Низкий уровень мелатонина

Нарушения метаболизма серотонина

Паразиты

Большое количество сахара, фруктозы, быстрых углеводов в рационе (особенно в вечернее время)

Употребление глютена, казеина, сои

Употребление искусственных ароматизаторов и красителей

Употребление пищи, содержащей фенолы и салицилаты

Аллергии и пищевые непереносимости

Боли в животе и другие боли

Запоры

Недостаток железа

Проблемы с надпочечниками

Кандида (грибки)

Стрептококк (PANDAS), клостридии и другие патогены

Ночные кошмары

Некоторые БАДы и лекарства (например, ноотропы)

Некоторые виды терапий (например, микрополяризация, БАК, Томатис и др.)

Отсутствие вечернего ритуала укладывания

Мультитики и активные игры перед сном

После выявления причин нарушений сна, совместно с врачом составьте план коррекции.

В качестве дополнительных средств для улучшения сна могут применяться следующие добавки (по согласованию с врачом):

Мелатонин

Пептиды эпифиза

5-НТР

Магний (особенно треонат, глицинат)

GABA (но иногда она, наоборот, возбуждает)

Валериана

Травяные чаи, ванны (ромашка, мята, мелисса, лаванда и др.)

Эфирные масла высокого терапевтического качества (лаванда, римская ромашка, кедр, дамасская роза и др.)

CBD

LDN

Другое

Повторюсь, очень важно учитывать причины плохого сна и устранять эти причины, а не просто надеяться на волшебную добавку. Если причина в питании – откорректировать питание, если просмотр мультиков – убрать просмотр мультфильмов перед сном, уменьшить время просмотра, если отсутствуют прогулки – наладить режим прогулок, если нарушения работы надпочечников – откорректировать их работу, если нарушение работы ЖКТ – коррекция работы ЖКТ, если нет ритуала укладывания – создать его, придумать и придерживаться ежедневно, укладывать спать в одно и то же время и т.д. Это комплексная работа, но очень нужная. Помните, что нарушения сна вызывают нарушения долговременной памяти. Поэтому своевременно укладывайте ребенка спать, особенно в вечернее время (с 9 до 10 ритуал укладывания, в 10 часов засыпание, только в это время идет активная выработка мелатонина, гормона сна, формируются положительные гормональные и физиологические ритмы развития), что способствует активному развитию у малыша интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы и самостоятельности .