

Сон ребенка в поездах и путешествиях

Что можно предусмотреть заранее?

О том, как подготовиться к совместному отдыху с ребенком так, чтобы отпуск не превратился в кошмарный сон.

Отправляясь в путешествие с малышом, родители задают себе множество вопросов. Как провести время в дороге комфортно? Не придется ли ловить косые взгляды других пассажиров? Как пройдет адаптация на новом месте? Как организовать досуг, какие развлечения можно себе позволить, а от каких лучше отказаться? Удастся ли побыть вдвоем? И главный вопрос, который, в случае если удастся найти решение, снимет большинство из предыдущих: как сохранить режим дня в поездке?

План мероприятий

Надежды на то, что свежий воздух, море и солнце сделают свое дело и все решится само собой, неоправданны. Если у ребенка есть проблемы со сном, не стоит рассчитывать на то, что в отпуске сон наладится. Не следует расслабляться, лучше подготовиться заранее.

Поездка с маленьким ребенком редко происходит по горячей путевке. Чаще всего это спланированное и долгожданное событие. Поэтому минимум за две недели нужно уделить пристальное внимание распорядку дня малыша: следить за временем бодрствования, ловить признаки усталости и своевременно «уходить в ночь». К поездке ребенок должен быть отдохнувшим и выспавшимся.

Заранее необходимо позаботиться об условиях, в которых будет спать ребенок. Например, решить, есть ли необходимость взять с собой кроватку-манеж?

Важно: любой сон лучше, чем его отсутствие, особенно в отпуске. Однако хотя бы один из дневных снов все же желательно устраивать в кроватке.

Нужно проверить и довести до совершенства ритуалы на сон и пробуждение и закрепить эти действия в памяти ребенка. Это поможет ему предугадывать события и расслабляться даже в непривычной обстановке, ожидая укладывания.

В качестве подготовки нужно продумать режим в «экстремальных» условиях в день перед поездкой. Он, возможно, будет мало походить на рекомендуемый повседневный, но это может помочь сохранить оптимальный ресурс бодрствования на период переезда. Вносить корректировки в распорядок дня нужно, исходя из собственного понимания того, как отреагирует на изменения именно ваш малыш. Смещение периодов сна, сокращение их продолжительности, увеличение количества периодов сна могут быть допустимыми мерами в «день X».

Разными путями

Многое в поездке будет зависеть от того, каким видом транспорта вы собираетесь путешествовать.

На самолете

Самолет — это не совсем сон в движении, уснуть в нем труднее, несмотря на гул и вибрацию, поэтому не стоит отказываться от сна днем в надежде, что малыш поспит во время полета. Случается, ребенок сбрасывает накопившуюся усталость, отключившись на 20–30 минут, а продлить сон может и не получиться. И тогда весь оставшийся полет малыш будет задавать жару родителям и окружающим.

Не следует пренебрегать дополнительными средствами расслабления, нужно использовать все, что есть: слинг, шарф, покачивание. Любое средство успокоения применять нужно не менее 10–15 минут, прежде чем предлагать альтернативу. Важно дать возможность малышу сориентироваться и сосредоточиться на действиях родителей для засыпания. Частая смена поз, рук, средств успокоения только запутает малыша и перевозбудит его еще сильнее.

Если предстоит ночной перелет, нужно сдвинуть утренний подъем накануне на час назад, сократить до 40 минут — 1 часа периоды дневного сна, тем самым

уменьшая время бодрствования между ними, и как можно раньше лечь спать вечером (ночь может начаться уже в 17:00). Таким образом малыш получит наиболее восстанавливающую часть ночного отдыха до полуночи и сможет спокойно бодрствовать в ожидании полета, а затем и в самолете. Отдохнувший ребенок более охотно уснет через некоторое время после начала полета и проспит дольше.

Если полет предполагается рано утром, также нужно накануне уложить малыша спать пораньше, сдвинув на час назад распорядок дня.



При дневном перелете не стоит менять режим дня, можно устраивать дневной сон там, где он гарантированно случается. Сон в движении нежелателен, но, если альтернативы нет, это лучше, чем ничего. Поэтому, если понятно, что сон дома не гарантирован, а на улице малыш точно поспит, нужно выйти на улицу.

При длительном перелете, если есть такая возможность, лучше брать билеты на рейс с короткой пересадкой без получения багажа: смена обстановки переключает детей. Совсем маленьких можно попробовать уложить на дневной сон в коляске в зале ожидания.

На поезде

Если предстоит ночная поездка, необходимо оценить ресурс малыша. Некоторым детям стоит сократить дневной сон до 40 минут — 1 часа, и тогда в новой обстановке они быстрее уснут ночью. Другим лучше поспать свою обычную дневную норму: отдохнувшие, они более охотно и спокойно уснут в поезде.

Не лишайте малыша дневного сна вовсе: переутомление, накопленное за день, вкупе с новыми волнующими эмоциями значительно повышает риск получить бессонную ночь.

Важно уделить внимание созданию привычной обстановки в непривычном месте. Для этого стоит подумать о том, что можно взять с собой из любимых «сонных атрибутов» малыша: игрушку, мешок для сна, постельные принадлежности с привычным запахом. Возможно, понадобится что-то из вечернего ритуала: спеть песенку или прочитать книжку.

Если малыш привык спать в своей кроватке, попытка родителя лечь рядом, чтобы помочь ему уснуть, может дезориентировать кроху. Он не будет знать, как поступать: поиграть с мамой или отвернуться и спать? Тогда нужно сесть с краю, обозначая свое присутствие, при необходимости поглаживать малыша и тихонько повторять фразу на засыпание.

На автобусе

Поездки на автобусе легче подстроить под сон или бодрствование малыша. В случае ночного путешествия нужно сдвинуть на час назад распорядок дня, уложить ребенка спать раньше, чтобы его ресурса хватило и на дорогу до места отбытия, и на впечатления в новом необычном месте. Так как это ночь, движение вскоре убаюкает кроху.

На автомобиле

Длительные поездки на машине по возможности нужно планировать на время ночного сна. Если утром поездка продолжается, необходимо делать остановки на 15–20 минут каждый час езды.

Дорогу, занимающую полдня, лучше начать незадолго до дневного сна (примерно за час) и далее — после пробуждения — регулярно делать остановки.

Думая о том, чем позабавить малыша в дороге, важно учитывать, что уставшего ребенка не удастся развлечь никаким способом. Его внимание ненадолго задержится на новой игрушке, а далее опять последуют капризы. В таком случае можно использовать все, что работает, чтобы уговорить кроху немного поспать.

Помимо новых игрушек, занять отдохнувшего и довольного малыша помогут очень многие вещи.

- Сок с трубочкой. Утолив жажду, малыш примется тщательно изучать и грызть эту самую трубочку.
- Что-то вкусное (и, по возможности, полезное) в обертке. Дайте возможность малышу самому развернуть вкуснятину, поиграть и пощуршать оберткой.
- Косметичка с губной помадой, тенями и тушью (конечно, закончившимися — пустыми!), интересными пустыми пузырьками.

Внимание детей охотнее занимают повседневные вещи, чем новые яркие игрушки (про игрушки тоже не забываем, можно прихватить парочку).

Доставать вещи лучше по одной, не показывать весь «арсенал» разом. Убрав одну игрушку, можно дать следующую, а затем снова достать ту, которую недавно убрали: возможно, малыш захочет поиграть с ней еще раз.

Действия на месте

Добравшись до места, не следует сразу отправляться на пляж или к бассейну. Нужно показать малышу его новую кроватку и дать время изучить обстановку. Возможно, стоит остаться в номере до наступления положенного дневного сна, дать поиграть ребенку в том помещении, где он будет спать. К предполагаемому времени сна нужно максимально затемнить помещение и приступить к привычной процедуре укладывания.

Нужно стараться, чтобы малыш поспал после поездки, однако не стоит позволять крохе спать дольше обычного. Хорошим способом компенсировать усталость будет более ранний уход в ночь.



Начинать утро стоит не позже 7:00, даже если жаль будить малыша после насыщенного событиями дня. Пробуждение позже положенного сделает непредсказуемым весь режим дня, лишний час сна утром того не стоит.

При смене часовых поясов для ребенка лучше будет начать жить по местному времени уже на следующее утро. Следует понаблюдать за малышом, при необходимости начинать дневные сны раньше, при этом контролировать их продолжительность: не стоит позволять малышу сильно отсыпаться, лучше восстанавливаться ночью.

В жару у детей часто пропадает аппетит. Не нужно настаивать, лучше следить за тем, чтобы малыш в достаточном количестве пил. Сладкий компот или морс отобьет у маленького привереды аппетит примерно на час, поэтому желательно оценить все за и против «требований» малыша. При этом нужно ограничить сладости, газировку и прочую «химию»: такие продукты вызывают излишнюю активность, в результате малышу будет трудно совладать с собой и быть послушным.

Наладив режим дня после смены часовых поясов, можно позволить себе вечернее мероприятие, после которого малыш ляжет спать на час-полтора позже. При этом нужно внимательно наблюдать за поведением малыша во время таких вечеров: как он себя ведет? Бодр и весел или мается от усталости? Как происходит последующее укладывание и ночь? Главное, чтобы дней, когда малыш ложится вовремя, было больше, чем тех, когда режим нарушен.

Если родители — приверженцы активного отдыха и хотят взять напрокат машину, посетить множество экскурсий и по возможности не сидеть на месте, им стоит поделить все планируемые активности пополам и выбрать из оставшейся половины одну-две недолгих экскурсии, вписывающихся в распорядок дня малыша. Важно помнить, что положительные эмоции могут повлиять на сон ребенка так же, как и отрицательные. А смена обстановки, дорога, море, солнце — это уже и так огромное количество новых положительных эмоций и главное развлечение.