

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СНА У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Ганузин В.М., Мозжухина Л.И., Маскова Г.С.,
Шубина Е.В.

Ярославский государственный медицинский университет
Минздрава России, Ярославль, Россия

Ключевые слова: сон; дети; грудной возраст; качество сна

Актуальность. Сон у детей — важный и динамичный процесс, влияющий на многочисленные аспекты здоровья и развития. Проблемы со сном у детей раннего возраста относительно распространены, но их часто сложно распознать. При этом педиатры часто не обращают должного внимания на жалобы родителей относительно нарушений сна. Показано, что частота ночных пробуждений отмечалась у 100% новорождённых и уменьшалась до 20–30% у детей в возрасте 6 мес. После того, как у детей достигнут непрерывный ночной сон, некоторые из них на 1-м году жизни могут вновь начать пробуждаться ночью. Консультирование семей по вопросам сна требует понимания регуляции сна, физиологии, закономерностей развития, рекомендаций по оптимальной продолжительности сна и факторов, влияющих на сон и гигиену сна. **Цель:** выявление особенностей оценки родителями трудностей со сном у детей грудного возраста.

Материалы и методы. Проведён анализ особенностей оценки родителями трудностей со сном у детей грудного возраста. По специально разработанной авторской анкете опрошено 30 семейных пар, имеющих детей грудного возраста.

Результаты. Установлено, что жалобы на качество сна детей предъявляли 60% опрошенных родителей. Быстрое, спокойное засыпание детей отмечали 73% родителей, медленное — 20%, беспокойное — 7%. Глубокий, спокойный характер сна наблюдался у 60% детей, прерывистый, беспокойный — у 40% детей. Длительность сна соответствовала возрасту у 80% детей. Укороченный или длинный сон отмечался у 20% детей. К участковому педиатру по данному вопросу родители не обращались, т. к. не считали эти изменения сна его нарушением.

Заключение. Учитывая распространённость жалоб, связанных со сном у детей грудного возраста, актуален вопрос о причинах, по которым родители не квалифицируют отмечающиеся трудности как проблемы и не обращаются за помощью к врачу-педиатру.

* * *