Для маленьких детей режим играет огромное значение, это залог их спокойствия, психологического равновесия. Потому, если режим нарушился, очень важно знать, как установить режим ребенку, и, в частности, как восстановить режим сна и бодрствования ребенка при его нарушении.

**Особенности режима детей раннего возраста**

Дети, достигшие 3-4 месячного возраста, требуют намного меньше сна, чем малыш первого месяца жизни. Важно вовремя подстроиться под этот режим. Ребенка придется больше занимать и развлекать днем, для того, чтобы он лучше спал ночью.

В режим дня ребенка важно включить ежедневные прогулки по 3-4 часа вне зависимости от погоды, так как хорошая вентиляция легких ребенка – залог не только хорошего сна, но и общего самочувствия.

Следите за питанием малыша. Кормить ребенка следует 4-5 раз в день и будет лучше, если питание будет совершаться в определенные часы. Это будет не только удобно для родителей малыша, но и полезно для пищеварительной системы ребенка.

**Как приучить новорожденного ребенка к режиму?**

1. Необходимо следить за тем, чтобы основные мероприятия, жизненно важные для малыша, происходили в одно и то же время. Сон, еда, купание – все эти действия должны стать маркерами для малыша, по которым он будет различать вечер и утро, день и ночь.
2. Укладывая ребенка спать в определенное время, будьте настойчивы и неумолимы к баловству ребенка. Даже если малыш хочет переключить вас «на свой лад», приглашает поиграть, побаловаться вместе с ним, всем своим видом дайте ребенку понять, что вечернее время – это время подготовки ко сну и играть с ним, как днем, вы не будете. Ведите себя не только настойчиво, но и спокойно. Тихий, негромкий голос передаст вашему малышу сигнал о спокойствии, и именно так он быстро поймет, чего вы от него добиваетесь.
3. Не стоит следовать правилу кормления по требованию в ночное время, так как это большой стресс для матери ребенка. Для кормящей матери очень важен ночной отдых, и если она будет каждую ночь просыпаться по первому требованию ребенка, уже через неделю такого режима у нее может наблюдаться нервное истощение и перенапряжение. Это не пойдет на пользу и самому ребенку.
4. На время установления режима избегайте приглашения большого количества гостей. Так как знакомство с новыми лицами могут оказаться для ребенка слишком большим стрессом. Позвольте ребенку в течение этого периода общаться только с теми людьми, с которыми он проводит каждый день.
5. Следите за ограничением сна ребенка в течение дня, так как слишком долгий сон днем может испортить ночной отдых малыша и его родителей.
6. Обратите внимание на то, достаточно ли в рационе ребенка продуктов, содержащих кальций. Недостаток данного элемента может негативно сказаться на поведении ребенка, из-за этого он может стать слишком нервным и капризным, что, безусловно, усложнит вашу задачу приручения ребенка к режиму.
7. Увеличьте время прогулок, введите в режим дня ребенка обязательные ежедневные купания. Чем насыщеннее будет день малыша, тем проще будет уложить его спать. Однако, имейте в виду, что и эти мероприятия должны происходить в строго определенное время.
8. Постарайтесь сделать жизнь малыша максимально спокойной. Так как общая конфликтная обстановка в семье не может поспособствовать налаживанию индивидуального психологического комфорта ребенка и выработке его режима.