**Вопрос необходимости соблюдения режима дня ребенка до сих пор остается открытым. И если относительно распорядка дня ребенка постарше можно позволить себе небольшую самодеятельность, то что делать в том случае, если у Вас совсем кроха? Как узнать, когда и сколько он должен спать, кушать, купаться и т.д., а также, как вписать все это в рамки каждодневного ухода за ребенком? На помощь молодой маме приходит режим дня ребенка до года, который облегчит маме процесс ухода за малышом и не даст ей забыть о необходимых процедурах.**

**Общие рекомендации по режиму дня ребенка до года**

В первый год после рождения распорядок жизни ребенка меняется несколько раз. Но эти изменения не качественные, а количественные. Сам список мероприятий, составляющих режим дня ребенка до года, остается неизменным – меняется только количество времени, отведенное на то или иное мероприятие: кормление, сон, прогулка, развивающие игры и занятия, гигиенические процедуры.

До 3 месяцев детей кормят грудным молоком или детскими смесями порядка 7 раз в сутки. С 3 месяцев кормление становится 6-разовым, с полугода – 5-разовым, а ближе к году малыш кушает уже 4 раза в сутки.

В первые три месяца после рождения малыш спит много, но после 3 месяцев он спит реже и меньше, а большее время находится в состоянии бодрствования. В среднем, в период до года малыш должен спать 10-12 часов в сутки. Примерно в полгода ребенок спит днем 2 раза – по 2 часа до обеда и после него. К году в режиме дня ребенка остается 1 дневной сон. Но если малыш заболевает или переутомляется – количество сна может возрастать.

Что касается рекомендаций по прогулке с малышом, то в идеале, на свежем воздухе ребенку до года нужно проводить 3-4 часа, но это при условии хорошей погоды и здорового состояния ребенка.

Играми и развивающими занятиями с ребенком до года лучше заниматься до тех пор, пока он не устанет. Перед сном необходимо воздерживаться от активных игр и заменить их чем-то более спокойным.

Гигиенические процедуры также являются важной составляющей режима дня ребенка до года и должны включать в себя утренний и вечерний туалет. Утреннее умывание должно символизировать для ребенка приход нового дня, а вечернее купание – отход ко сну. В связи с этим, очень важна систематичность гигиенических процедур.

**Примерный режим дня для ребенка до 3 месяцев**

Здоровому ребенку до 3 месяцев в течение суток необходимо 7 кормлений (с 1 ночным), 17-20 часов сна, гигиенические процедуры (при каждой смене подгузника, а также, вечернее купание) и прогулки. Время сна можно совмещать с прогулками – спать на свежем воздухе для новорожденного очень полезно. А время бодрствования можно использовать для проведения развивающих занятий с новорожденным.

Предлагаем Вам **примерный режим дня для ребенка до 3 месяцев:**

6.00 - Пробуждение после ночного сна и первое кормление

6.00-7.00 - Бодрствование

7.00-9.00 - Сон

9.00 - Второе кормление

9.00-10.00 – Бодрствование

10.00-12.00 – Сон (можно совместить с прогулкой)

12.00 – Третье кормление

12.00-13.00 – Бодрствование

13.00-15.00 – Сон

15.00 – Четвертое кормление

15.00-16.00 – Бодрствование

16.00-18.00 – Сон (можно совместить с прогулкой)

18.00 – Пятое кормление

18.00-19.00 – Бодрствование

19.00-20.45 – Сон

20.45 – Проведение гигиенических процедур перед сном (купание)

21.00 – Шестое кормление

21.00-6.00 – Ночной сон

24.00 или 3.00 – Седьмое кормление

**Примерный режим дня для ребенка от 3 до 6 месяцев**

Дети в этом возрасте спят уже меньше – порядка 15-17 часов в сутки, а питание становится 6-разовым. За счет сокращения времени сна увеличивается продолжительность времени бодрствования. Список мероприятий, составляющих режим дня ребенка, остается прежним.

Предлагаем Вам **примерный режим дня для ребенка от 3 до 6 месяцев:**

6.00 - Пробуждение после ночного сна и первое кормление

6.00-7.30 - Бодрствование

7.30-9.30 - Сон

9.30 - Второе кормление

9.30-11.00 – Бодрствование

11.00-13.00 – Сон (можно совместить с прогулкой)

13.00 – Третье кормление

13.00-14.30 – Бодрствование

14.30-16.30 – Сон

16.30 – Четвертое кормление

16.30-18.00 – Бодрствование

19.00 – Пятое кормление

19.00-20.45 – Бодрствование

20.45 – Проведение гигиенических процедур перед сном (купание)

21.00-6.00 – Ночной сон

23.00 – Шестое кормление

**Примерный режим дня для ребенка от 6 до 9 месяцев**

Малыш в этом возрасте спит 3 раза в день, общее количество сна в сутки уменьшается до 14-16 часов. Количество кормлений для ребенка в этом возрасте снижается до 5 с перерывом между ними в 4 часа. Периоды не только сна, но и бодрствования теперь желательно совмещать с прогулкой – для общего развития малыша.

Предлагаем Вам **примерный режим дня для ребенка от 6 до 9 месяцев:**

7.00 – Пробуждение после ночного сна и первое кормление

7.00-9.00 – Бодрствование

9.00 – 11.00 – Сон

11.00 – Второе кормление

11.00-13.00 – Бодрствование (можно совместить с прогулкой)

13.00 – 15.00 – Сон

15.00 – Третье кормление

15.00-17.00 – Бодрствование (можно совместить с прогулкой)

17.00-19.00 – Сон

19.00 – Четвертое кормление

19.00-21.00 – Бодрствование (спокойные игры)

20.30 - Проведение гигиенических процедур перед сном (купание)

21.00-7.00 – Ночной сон

23.00 – Пятое кормление

**Примерный режим дня для ребенка от 9 месяцев до года**

Ребенок около года спит всего 2 раза в день, а общая продолжительность дневного сна составляет 5 часов. Но, в любом случае, Вам следует учитывать индивидуальные особенности организма Вашего ребенка – возможно, он захочет меньше спать днем, зато ночной сон у него будет большей продолжительности.

Ближе к году ребенок бодрствует уже до 3,5 часов, поэтому вам придется особенно тщательно продумывать, чем бы его занять на это время.

Так как в этом возрасте ребенок уже уверенно ест прикорм, немного меняется также режим питания.

Предлагаем Вам **примерный режим дня для ребенка от 9 месяцев до года:**

7.00 - Пробуждение после ночного сна и проведение гигиенических процедур

7.30 – Завтрак

8.00-9.30 – Бодрствование (подвижные игры и развивающие занятия)

9.30-12.00 – Сон (на свежем воздухе)

12.00 – Гигиенические процедуры после сна, обед

12.30 – 15.00 – Бодрствование (игры на свежем воздухе или просто прогулка)

15.00 – Полдник

15.30-17.00 – Сон

17.00-19.00 - Гигиенические процедуры после сна, игры и развивающие занятия

19.00 – Ужин

19.45 - Проведение гигиенических процедур перед сном (купание)

20.00 – 7.00 – Ночной сон

**Мы предложили Вам лишь примерный режим дня ребенка до года, которому не стоит слепо следовать. Да, основные правила составления суточного распорядка для ребенка на первом году жизни здесь даны верно, но, возможно, Ваш малыш сам решит внести какие-то коррективы в выбранный Вами вариант – тем самым, создав идеальный режим дня лично для себя!**