

Режим дня

Чтобы помочь ребенку, необходимо прежде всего правильно организовать режим дня ребенка. У детей с церебральным параличом в первые годы жизни часто имеет место *недостаточная сформированность биологических ритмов сна и бодрствования* – ребенок может быть сонлив днем и активно бодрствовать ночью. Это неблагоприятно влияет на его психическое развитие, затрудняет проведение коррекционно-восстановительных мероприятий.

Постепенно приучая ребенка к определенному распорядку дня, взрослые нормализуют его биологические ритмы, что имеет большое значение для слаженного функционирования всех органов и систем.

Родителям следует знать, что *в первые два месяца* жизни ребенок с церебральным параличом должен спать не менее 20 ч. в сутки; в возрасте *от 2 до 5 месяцев* сон должен занимать 17-18 ч. в сутки; *5-7 месяцев* – 15-16ч.; *7-10 месяцев* – 14-15ч.; *от 10 мес. до 3-4 лет* – 12-14 ч. в сутки.

Следует помнить о *больших индивидуальных различиях* в работоспособности центральной нервной системы детей. Поэтому иногда, особенно при тяжелых формах заболевания, осложненных общей физической ослабленностью, гидроцефалией, эпилептическими припадками, общая продолжительность сна может удлиняться. В этих случаях решение вопроса о продолжительности сна следует принимать вместе с врачом.