

Режим сна или зачем ребенку мелатонин?

Что общего между тем, во сколько ребёнок ложится спать, и тем, как он говорит? Если ответить коротко — **гормон мелатонин**.

Ребёнку да и взрослому тоже крайне важен гормон мелатонин, который:

- вырабатывается только в условиях полной темноты;
- начинает вырабатываться с наступлением темноты и (в среднем) до 01:00;
- вырабатывается в шишковидной железе, в важном органе головного мозга;
- следит и контролирует циклы сна и бодрствования;
- снижает кровяное давление, температуру тела и уровень глюкозы в крови, то есть, делает всё, чтобы обеспечить организму спокойный, глубокий сон.

Для трепетных родителей объяснение с точки зрения «глубокой» анатомии: головной мозг человека имеет отдел, который отвечает за биологические часы — супрахиазмальное ядро в гипоталамусе. Это группа клеток, и она реагирует на темноту и свет, «ведя диалог» с мозгом на уровне сигналов: «пора засыпать, Или пора просыпаться!» А ещё это самое супрахиазмальное ядро отвечает за изменение температуры тела и выработку гормона «стресса» кортизола. Когда наступает ночь, то количество кортизола снижается, позволяя (!) нам спать.

Для человека это настолько естественные процессы, так сложилось тысячелетиями и именно при таком «круговороте» гормонов мозг жив, а значит живы и мы.

Но! Что происходит сегодня:

- любое искусственное освещение ночью тормозит выработку мелатонина, умножая гормон «стресса» кортизол. А это может быть и уличная лампа сквозь шторы, и электронные часы, стоящие на тумбочке, и прочее мерцание, которые сделают своё «не доброе» дело.
- у ребёнка в комнате постоянно (чаще всю ночь!) горит ночник, к примеру, милейшее «звёздное небо». Для шишковидной железы это свет, пусть и не такой яркий, но свет, а значит регистрируется сигнал — что ночь не наступила и гормон мелатонин не синтезируется, в организм не подаётся, цикл сна не наступает, работа всего организма даёт сбой;
- а если малыш уже приспособился к искусственному освещению (даже самому тусклому и, казалось бы, безобидному), мелатонин каждую ночь будет вырабатываться лишь на 50%;
- перед сном планшет или телефон с играми-«стрелялками» или социальными сетями (да-да, младшие школьники уже там «тусят») приводит к тому, что мелатонин будет вырабатываться на 90 минут меньше, даже если ребёнок засыпает в полной темноте.

О каком звуке «Р» мы можем говорить, думать, мечтать, если у малыша на длинный день с самого утра уже «батарейка» заряжена не на 100%, мелатонин не выработался по полной программе, кортизола больше, чем допустимо.

Рекомендации просты:

- плотные шторы в комнате малыша, которые не пропускают свет от уличных фонарей;
- исключить планшеты и компьютеры, особенно за 3-4 часа до сна;
- убрать из комнаты ребёнка светящиеся электронные часы, мерцающие экраны и прочее;
- особенно убрать ночной свет в виде ночников, тусклых ламп, поддерживающего света в коридоре;
- ложиться спать не позднее 21:00-21:30 (читайте выше: временные отрезки выработки гормона мелатонин, чем позже малыш лёг, тем меньше его получил).

Конечно же, эти рекомендации подойдут и для взрослых, ведь сон в полной темноте сохраняет молодость, снижает риск заболеть раком и поддерживает иммунитет. Обо всем этом написано много, повторяться не буду.

А вот акцент на детский сон можно и нужно делать часто, ведь центральная нервная система ребёнка, это то, с чем работают логопеды, дефектологи, нейропсихологи, психологи, неврологи, психиатры.