

## Уроки здоровья

### Необычные позы ребенка во сне

Мой пятилетний сын, как правило, спит поперек кровати, свесив голову чуть ли не до пола. После каждой моей попытки изменить его позу, он вновь ее занимает. Еще я заметила, что после таких моих действий наутро сын жалуется на головную боль.

*Нормальное ли это явление или оно только у моего ребенка?*

**Причудливые и странные позы у спящих детей** – не такое редкое явление. Естественно, оно не может не волновать родителей.

Необычные позы во сне чаще всего возникают в преддверии какого-либо заболевания, либо сопровождает уже развившиеся у ребенка болезненные нарушения. Причем та или иная необычная поза на какое-то время может стать «любимой», поскольку в основе ее лежат конкретные причины. Насильственное изменение позы ребенка вызывает немедленный возврат в исходное положение. Родитель снова и снова продолжает «исправлять» позу малыша, и тут же неминуемо наступает пробуждение. Поскольку это происходит в самый неподходящий момент, и ребенок начинает бурно выражать свое неудовольствие и сильно плачет.

Если бы подобные действия родителей становились систематическими, то они могут привести к еще более нежелательным явлениям – появлению ночного недержания мочи, а у некоторых детей – возникновению приступообразного кашля и даже к астматическому приступу.

***Теперь о конкретных причинах «вынужденных» необычных поз во сне у детей.***

Поза «вниз головой» нередко наблюдается у малышек, перенесших сотрясение мозга или ушиб головы. Такое положение во сне – своеобразная компенсаторная реакция организма в ответ на имевшую место когда-то травму. Вот почему настойчивое стремление взрослых изменить такую позу ребенка во время сна вызывает у него головную боль, жалобы.

Бывает так, что дети спят с резко запрокинутой назад головой, раскинутыми руками и развернутой грудной клеткой. Такая поза характерна для тех, кто страдает астматическим бронхитом (эта поза встречается практически у каждого третьего ребенка, подверженного подобному заболеванию). И тут мы имеем дело со своеобразной защитной реакцией организма – в описанном положении при слабом дыхании во сне лучше вентилируются легкие и как следствие – организм более полно насыщается кислородом. Наблюдается, как при насильственном изменении положении тела во сне у таких детей вслед за этим возникал астматический приступ.

Но, пожалуй, самая впечатляющая так называемая «мертвая поза». Она представляет собой позу полного расслабления мышц в положении на спине. Создается впечатление, что ребенок умер, а на самом деле он бесшумно спит. Иной раз это даже служит поводом вызова врача неотложной помощи в ночное время. Наиболее часто подобные позы наблюдаются у детей, страдающих ночным недержанием мочи.

Встречаются и такое своеобразное состояние - сон с открытыми глазами. Как совершенно нормальное явление оно может быть у новорожденных и в раннем детском возрасте. Проявляется данный симптом в том, что при засыпании и в течение первого цикла сна (до 2 часов) ребенок лежит с неплотно закрытыми веками, так что заметна белая полоска белка глаза («заячий глаз»). Глаза повернуты вверх и внутрь. Вид незакрытых немигающих «закатившихся» глаз вызывает беспокойство у родителей и служит обычно поводом для обращения к врачу. Как правило, к середине ночи и до пробуждения ребенок спит с закрытыми глазами.

Таким образом, любая необычная поза во сне у ребенка должна привлечь внимания со стороны родителей.....