

## Сон при включенном свете

### Вопрос:

*Будет ли ребенок лучше спать ночью при включенном свете?*

### Ответ:

Сон при включенном свете может негативно отразиться на здоровье малыша. Даже при приглушенном свете ребенку будет сложнее уснуть и он будет чаще просыпаться, особенно между двумя и четырьмя часами ночи.

Исследования показали, что дети, которые спят при включенном свете в пять раз больше подвержены развитию близорукости, чем дети, привыкшие спать в темноте. Свет может провоцировать удлинение оси глаза, а это повышает риск развития близорукости (миопии) даже во время сна. Дети в возрасте до двух лет более всего подвержены этому заболеванию.

Включенный свет в детской может отрицательно влиять на химический состав и структуру клеток мозга и привести к снижению выработки мелатонина, что, в свою очередь, может быть одной из причин развития лейкемии у детей. По данным министерства здравоохранения число случаев диагностирования лейкемии у детей до 5 лет за последние 40 лет увеличилось вдвое.

Гормон мелатонин, вырабатываясь в темноте, повышает способность уснуть и спать, не просыпаясь. При оставленном свете гормон вырабатывается телом в недостаточном количестве. Выработка мелатонина подчинена световому (суточному) циклу, регулирующему внутренние часы организма. Если цикл нарушается, появляются вялость, раздражительность, повышается утомляемость и снижаются концентрация и умственные способности в течение дня.

Систематические нарушения цикла приводят к риску образования некоторых видов раковых опухолей в дальнейшем.

Детям, испытывающим ночные страхи, трудно засыпать при выключенном свете. Тем не менее, принимая во внимание защитные функции мелатонина, следует приучать их спать в темноте.

Включенный ночник обеспечивает чувство спокойствия и защищенности, можно тушить его постепенно, используя специальный выключатель. Так дети смогут привыкнуть к темноте.