

SPRIEVODCA detským spánkom 0-2 mesiace

Keď privítate svoje novorodené bábätko do života, len ťažko chápete, odkiaľ sa vzala fráza „Spí ako nemluvňa“. Novorodenci však spia naozaj veľa, väčšina z nich 16 – 18 hodín denne, ale zvyčajne nie viac ako tri až štyri hodiny v kuse.

PRE VAŠE NOVORODENÉ BÁBÄTKO JE PRIRODZENÉ ČASTO SA BUDIŤ

Počas prvých pár mesiacov bude vaše bábätko zaspávať a budiť sa v ktorúkoľvek dennú (alebo nočnú!) hodinu. Na prebudenie svojho dieťatka reagujte rýchlo. Väčšina malých bábätiek sa nedokáže samo upokojiť. Neskôr, keď bude vaše bábätko staršie (keď bude mať približne dva až štyri mesiace), môžete mu dať príležitosť, aby sa utišilo samo.

ČOHO SA VYVAROVAŤ

Aby ste znížili riziko SIDS (syndróm náhleho úmrtia), vždy ukladajte svoje dieťatko spať na chrbát, nie na bruško. Vaše dieťatko by malo spať na pevnom matraci bez voľných obliečok, v postieľke by nemalo mať žiadne plyšové hračky ani vankúš.

VAŠE NOVORODENÉ BÁBÄTKO SA MÔŽE BUDIŤ Z MNOHÝCH RÔZNYCH DÔVODOV

Bábätká sa budia často preto, lebo sú hladné alebo potrebujú prebaliť. Ak dôjde v spánkovom režime vášho dieťatka k náhlej zmene, môže to indikovať chorobu, hlad vrátane hladu spôsobeného rastovým špurtom alebo bolesť spôsobenú prerezávaním zubkov.

ROZPOZNAJTE, AKO DÁVA VAŠE BÁBÄTKO NAJAVO, ŽE JE OSPALÉ

Každé bábätko je iné. Keď sú deti unavené, mnohé začnú byť nespokojné alebo plačú, iné si pretierajú oči, ťahajú sa za ušká alebo pozerajú do prázdna.

NECHAJTE TOMU VOĽNÝ PRIEBEH

Prvých pár týždňov života vášho dieťatka si vy aj vaše maličké zvykáte a prispôbujete sa. Je príliš skoro na to, aby ste očakávali štruktúrovaný spánkový režim, a preto sa riaďte signálmi, ktoré vám vaše bábätko dáva.

SPRIEVODCA detským spánkom 0-2 mesiace

Keď privítate svoje novorodené bábätko do života, len ťažko chápete, odkiaľ sa vzala fráza „Spí ako nemluvňa“. Novorodenci však spia naozaj veľa, väčšina z nich 16 – 18 hodín denne, ale zvyčajne nie viac ako tri až štyri hodiny v kuse.

ČOHO BY STE SA MALI VYVAROVAŤ

Aby ste v noci lepšie spali, mali by ste sa poobede vyhnúť pitiu nápojov s obsahom kofeínu. Pokiaľ dojčíte, zvažte, či sa kofeínu nevzdáte úplne. Pokiaľ dojčíte, mali by ste sa taktiež vyhnúť pitiu alkoholu a fajčeniu.

NAUČTE DIEŤATKO ROZODNAŤ ROZDIEL MEDZI DŇOM A NOCOU

Keď spí vaše dieťaťko počas dňa, nechajte svietiť svetlá a hladinu hluku udržiavajte na normálnej úrovni. V noci svetlá zhasnite alebo používajte len nočnú lampičku a bábätko krmte a prebaľujte čo najtichšie. Čoskoro zistíte, že vaše bábätko prespí v noci dlhšie úseky.

NECH SA VŠETCI LEPŠIE VYSPIA

Dbajte na to, aby ste si počas dňa zdriemli spolu so svojim bábätkom, a dohnali tak trochu spánku aj pre seba. Aj keď vás bude lákať využiť čas, keď vaše dieťaťko spí, na dohnanie restov, všetko budete lepšie zvládať vtedy, keď si zdriemnete spolu s ním.

VYTVORTE SI USPÁVACÍ RITUÁL

Aj v tomto ranom veku vám pomôže uspávací rituál naučiť vaše dieťaťko, že je čas ísť spať. Vyskúšajte trojkrovový uspávací rituál, ktorý zahŕňa:



Kúpeľ ...



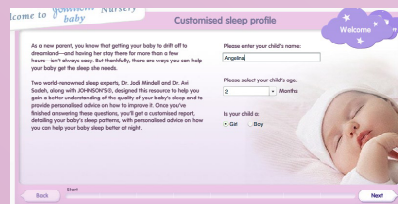
Masáž ...



Pokojné aktivity

Viac nástrojov a rád, ktoré pomôžu vášmu dieťaťu lepšie spať na www.johnsonsbaby.sk.

Navštívte webové stránky



Navštívte webové stránky www.johnsonsbaby.sk, kde nájdete ešte viac zdrojov, ktoré pomôžu vášmu dieťaťu lepšie spať. Pozrite si naše video „Ako na to“. www.johnsonsbaby.sk

