

SPRIEVODCA detským spánkom 12-48 mesiacov

Ako sa stáva vaše batola nezávislejšim, pomaly začínate myslieť na to, že už vyrástlo „z bábätkovských rokov“. Majte však na pamäti, že stále potrebuje veľa pozornosti, veľa maznania sa a spánku. Pokiaľ musíte ráno svoje batola pravidelne budiť, znamená to, že nemá dostatok spánku.

KOLKO JE DOSŤ?

Batolátá potrebujú dokopy 12 až 14 hodín spánku, väčšinou 11 až 12 hodín spánku v noci a ďalšiu jednu až tri hodiny počas dňa.

ZMENY V SPÁNKOVOM REŽIME

Spánkový režim vášho batoláťa sa bude počas nasledujúceho roka meniť. Medzi prvým a druhým rokom prestanú chcieť deti spať v priebehu dopoludnia. Aj keď sa už väčšina batoliat naučila spať celú noc, zmeny a stresujúce udalosti (napr. cestovanie, choroba alebo ďalšie bábätko) môžu spôsobiť dočasné problémy.

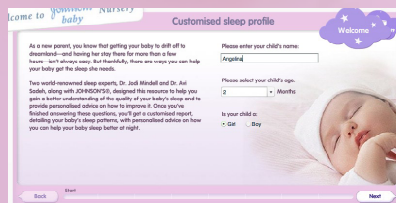
JE ČAS NA DETSKÚ POSTEĽ?

Keď dieťa dosiahne dva roky, niektorí rodičia sa rozhodnú presunúť svoju ratolesť z postielky do detskej postele, zvlášť vtedy, keď potrebujú postieľku pre ďalšie bábätko. Avšak presunutie do detskej postele v príliš ranom veku môže pôsobiť na dieťa rušivo a môže priniesť problémy so spánkom. Preto by ste mali zvážiť, či nepočkať, až kým nebude mať dieťa tri roky.

JASLE A ŠKOLKA MÔŽU MAŤ VPLYV NA SPÁNOK VÁŠHO BATOLAŤA

Pokiaľ začalo vaše batola navštevovať jasle alebo materskú školu, čas spánku cez deň sa mohol posunúť, aby sa prispôbil ostatným deťom v skupine. A pretože vaše dieťa bude musieť vstávať každé ráno v určitú hodinu, je zvlášť dôležité, aby v noci dosť spalo.

Navštívte webové stránky



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

SPRIEVODCA detským spánkom 12-48 mesiacov

VYTVORTE SI USPÁVACÍ RITUÁL

Pokiaľ ste si ho doposiaľ nevytvorili, je čas zaviesť uspávací rituál, ktorý pomôže vášmu batolaťu samostatne zaspávať. Keď budete dodržiavať stále rovnaký rituál, vaše dieťa sa bude cítiť pokojnejšie, pretože bude vedieť, čo bude nasledovať. Zároveň sa snažte dodržiavať rovnakú hodinu na spanie aj počas dňa. Menej spánku cez deň nepomôže vášmu dieťaťu spať lepšie v noci.

NÁPADY NA ÚSPEŠNÝ USPÁVACÍ RITUÁL

Mal by byť krátky, ale milý, maximálne 20–45 minút. V izbe vášho batolaťa by mala byť tma, chladno a ticho, prípadne môžete nechať svietiť nočnú lampičku. Uspávací rituál vášho dieťaťa by mal zahŕňať tri hlavné kroky:



Kúpeľ ...



Masáž ...



Pokojnú aktivitu

Váš uspávací rituál môže zahŕňať aj prezliekanie sa do pyžamka, spoločné čítanie knižky, spoločné spievanie alebo čokoľvek, čo je pre vás a vaše dieťaťo najlepšie.



JOHNSON'S® Baby kúpeľ na dobré spanie a JOHNSON'S® Baby telové mlieko na dobré spanie sú obohatené unikátnou zmesou relaxačných vôní NATURALCALM™. Pokiaľ sú použité ako súčasť unikátneho, klinicky overeného trojkrovového uspávacieho rituálu JOHNSON'S® Baby*, môžu pomôcť deťom ľahšie zaspáť a v noci lepšie spať.

* Testované na deťoch vo veku od 7 mesiacov

TO NAJLEPŠIE NAKONIEC

Posledný krok uspávacieho rituálu má byť pre dieťa tým najobľúbenejším. Preto si odložte maznanie sa, čítanie rozprávok či pokojnú hru až nakoniec. Tým pomôžete dieťaťu, aby mierilo priamo do postelky. Ak sa chcete dozvedieť o vytváraní uspávacieho rituálu, ktorý by pomohol vášmu dieťaťu lepšie spať, viac, navštívte: www.johnsonsbaby.sk.