

SPRIEVODCA detským spánkom 3-6 mesiacov

Vo veku medzi tromi a šiestimi mesiacmi bude už dieťa schopné spať dlhšie úseky noci. To znamená, že sa trochu viac vyspíte. Gratulujeme! Vaše bábätko teraz začína chápať rozdiel medzi nocou a dňom, čo je skvelý čas na zlepšenie ich spánkového režimu.

UKLADAJTE DIEŤATKO DO POSTIELKY OSPALÉ, ALE BDELÉ

Preto, aby vaše dieťa spinkalo celú noc, je najdôležitejšie, aby sa naučilo samo utíšiť k spánku. Dávajte dieťa spať, keď je ospalé, ale je ešte bdelé. Bábätká sa musia naučiť zaspávať samostatne, aby sa dokázali sami uspať, keď sa prebudia uprostred noci.

KOĽKO SPÁNKU JE TREBA?

Vaše dieťaťko bude spať 13 až 15 hodín denne. Je však dôležité mať na pamäti, že každé dieťa je iné a niektoré bude potrebovať viac spánku, zatiaľ čo iné menej. Vaše dieťa bude tiež potrebovať spať dvakrát až štyrikrát počas dňa.

KTORÝM NÁVYKOM SA VYHNÚŤ

Dbajte na to, aby uspávací rituál nebol príliš dlhý či príliš nepraktický, aby bolo možné ho dodržiavať. Snažte sa vyhnúť tomu, aby ste dieťaťko uspávali kolísaním či dojčením, pretože potom budete musieť robiť to isté, keď sa prebudí počas noci. Zvážte, či je to návyk, ktorý chcete praktizovať po ďalších šiest mesiacoch či ďalšie dva roky. Striedajte sa so svojím partnerom v ukladaní vášho dieťaťka, čo vám pomôže vyhnúť sa takým návykom.

VYTVORTE SI USPÁVACÍ RITUÁL

Aby ste mali istotu, že vaše dieťaťko bude mať dosť spánku, vytvorte si pevný trojkrokový uspávací rituál, ktorý zahŕňa:



Kúpeľ ...



Masáž ...



Pokojné aktivity

Tieto upokojujúce aktivity pomáhajú vášmu dieťaťku povedať: „Je čas sa upokojiť a ísť spať.“ Tiež môžete chcieť stanoviť pevný čas na ukladanie na spanie a na vstávanie a tiež na spanie počas dňa.

SPRIEVODCA detským spánkom 3-6 mesiacov

KÚPANIE JE DOBRÝ SPÔSOB AKO RELAXOVAŤ A VYTVARAŤ SI PUTO S VAŠIM BABÄTKOM

Svojmu bábätku môžete pomôcť sa upokojiť, keď do uspávacieho rituálu zahrniete kúpanie. Teplá voda a uspávanka pomôžu dieťaťku uložiť sa do sveta spánku. Dbajte na to, aby ste použili jemný umývací prípravok vhodný pre vaše maličké.

MÔŽETE TIEŽ SKÚSIŤ MASÁŽ, KTORÁ POMÔŽE VÁŠMU DIEŤATKU SA UVOLNIŤ

Masáž je skvelým spôsobom, ako vaše dieťaťko uvoľniť. Je to tiež skvelý spôsob, ako si vytvárať puto k svojmu dieťaťu. Začnite tým, že rozložíte uterák, aby malo bábätko pod sebou mäkučko a teplúčko. Položte dieťaťko na chrbátik. Keď bábätko leží na rovnej ploche, dbajte na to, aby ste dieťa neustále pridržovali. Votrite si do rúk jemné detské telové mlieko špeciálne vyvinuté pre deti, ako napr. JOHNSON'S® Baby telové mlieko, a zahrejte ho v dlaniach. Začnite masážou na hlavičke jemnými krúživými pohybmi. Postupujte od čelíčka, k spánkom, obočiu, noštku, uškám a potom pokračujte okolo ústičiek a pozdĺž čelustí. Po celý čas udržiajte s bábätkom očný kontakt, rozprávajte sa s ním alebo mu spievajte.

Postupujte dole, jemným plynulým pohybom mu prejdite ramienka a hrudníček. Dbajte na to, aby ste si všimli signály svojho dieťaťa, a vedeli tak, či ho daný dotyk upokojuje. Potom pomasírujte ruky a nožičky. Obráťte dieťaťko na bruško a rovnakú masáž zopakujte v tejto polohe.

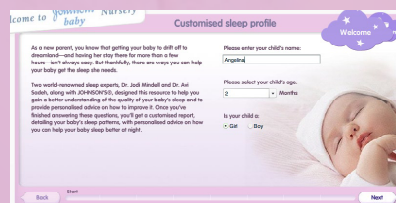
Užívajte si uspávací rituál vášho dieťaťa. Keď doň zahrniete kúpeľ a masáž a tiež čas na pokojné aktivity, stane sa tento čas skvelým časom, ako sa spolu uvoľníť a nadväzovať puto.



JOHNSON'S® Baby kúpeľ na dobré spanie a JOHNSON'S® Baby telové mlieko na dobré spanie sú obohatené unikátnou zmesou upokojujúcich vôní NATURALCALM™. Ak sú použité ako súčasť unikátneho, vedecky overeného trojkrovového uspávacieho rituálu JOHNSON'S® Baby*, môžu vášmu dieťaťu pomôcť ľahšie zaspáť a spať lepšie počas noci.

*Testované na deťoch vo veku od 7 mesiacov

Navštívte webové stránky



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