

SPRIEVODCA detským spánkom 6-12 mesiacov

V šiestich mesiacoch dosiahne vaše dieťaťko najúžasnejší míľnik – schopnosť spať celú noc. Aká úľava! A keďže je vaše dieťa zamestnané lezením, natáľovaním sa, tleskaním ručičkami, „hovorením“ a hraním sa na skrývačku, je dôležitejšie ako kedykoľvek predtým, aby malo odpočinok, ktorý potrebuje.

KOLKO SPÁNKU JE TREBA?

Medzi šiestym a dvanástym mesiacom bude vaše dieťaťko potrebovať asi 14 až 15 hodín spánku denne. Lezenie, prevracanie sa, sedenie – aktívne bábätko znamená unavené bábätko. Každé dieťa je však iné a niektoré deti potrebujú oveľa viac spánku, zatiaľ čo iné oveľa menej. Väčšina detí spí v šiestich mesiacoch cez deň dvakrát až trikrát a v dvanástich mesiacoch dvakrát denne.

PROBLÉMOVÉ NÁVYKY

Kolísanie, objímanie a dojčenie detí až k spánku sú hlavnými príčinami problémov so spaním, a preto, pokiaľ ste už tieto návyky zaviedli, snažte sa zbaviť sa ich. Pokiaľ napr. uspávate dieťa kolísaním alebo dojčením, budete musieť robiť to isté uprostred noci. Namiesto toho skúste dieťa uložiť, keď je ospalé, ale stále bdelé. Keď sa dokáže dieťa pri uložení do postielky samo upokojiť a zaspáť utíšiť, bude schopné samo zaspáť, aj keď sa zobudí uprostred noci.

VÝVOJOVÉ MÍĽNIKY MÔŽU ZMENIŤ SPÁNKOVÝ REŽIM

Je zaujímavé, že fyzický vývoj vášho dieťaťa môže zmeniť spánkové návyky. Mnohé vývojové míľniky, ako prevracanie sa na bruško či schopnosť pritiahnuť sa a vstať, môžu dočasne narušiť detský spánok. Nevešajte preto hlavu, keď sa vaše dieťa, ktoré už vedelo spať celú noc, bude dočasne prebúdzaf uprostred noci. Dodržiavajte rituály, ktoré pomáhajú dieťaťu vrátiť sa späť k svojmu obvyklému spánkovému režimu.

SKRACOVANIE ČASU SPÁNKU POČAS DŇA NEPOMÔŽE VÁŠMU DIEŤATKU SPAŤ V NOCI LEPŠIE

Aj keď ste si možno mysleli opak, skracovanie času spánku vo dne nepomôže k lepšiemu spánku v noci. Vyhnite sa však spaniu neskôr popoludní. Vytvorte upokojujúce prostredie: udržiavajte v spálni tmu, chladno a ticho.

UROBTE ZO SPÁNKU RODINNÚ PRIORITU

Urobte všetko pre to, aby ste si aj vy osvojili dobré spánkové návyky. Chodte spať v pravidelnom čase. Váš večerný rituál je čas na relaxáciu. Dajte si kúpeľ, doprajte si masáž, prípadne požiadajte partnera, aby vás pomasíroval. Relaxujte pri počúvaní ľahkej hudby alebo si prečítajte v posteli knižku.

Po obede sa vyhnite nápojom s obsahom kofeínu. Vyhnite sa alkoholu a fajčeniu, pretože je to pre dieťa škodlivé.



SPRIEVODCA detským spánkom 6-12 mesiacov

KÚPANIE A MASÁŽ – TO JE ZNAMENIE, ŽE JE ČAS ÍŠŤ SPAŤ

Do uspávacieho rituálu vášho dieťaťa zahrňte kúpanie a masáž. Jemný mycí prípravok na umývanie s upokojujúcou vôňou v kúpeli vášho dieťaťa ho pomôže upokojiť a pomôže mu v noci lepšie spať. Po kúpeli masírujte dieťaťko detským telovým mliekom či olejom, aby sa uvoľnilo a aby ste ochránili jeho pokožku. V dňoch, keď dieťa nekúpete a nemáte čas na celkovú masáž, venujte chvíľku na to, aby ste natreli svoju ratolesť detským telovým mliekom. Váš jemný dotyk pomôže dieťaťu uvoľniť sa a pomôže mu lepšie spať.

VENUJTE CHVÍLKU VYTVÁRANIU PUTA SO SVOJÍM DIEŤAŤOM

Zostavte si pravidelný rozvrh, vytvorte pokojné prostredie, vykúpte a pomasírujte svoje dieťaťko a potom sa venujte pokojným aktivitám. Ak budete dodržiavať uspávacie rituály, budete mať istotu, že vaše rastúce dieťa bude mať dostatok spánku. A zároveň tak budete získavať úžasné chvíľky, keď si so svojim dieťaťom vytvárate puto.

VYTVORTE SI USPÁVACÍ RITUÁL

Dieťa je vo veku, keď sa darí zaviesť určitý režim a keď si začína osvojovať určité rutinné návyky, obzvlášť, pokiaľ ide o spanie a jedenie. Pomôžte vášmu dieťaťku spať toľko, koľko potrebuje, a to tak, že budete dodržiavať pravidelný čas spánku cez deň a určite čas, kedy chodí spať, a zavediete uspávací rituál, ktorý sa skladá z nasledujúcich krokov:



Kúpeľ ...



Masáž ...



Pokojné aktivity

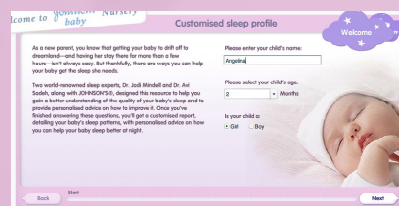
Tento rituál vám pomôže upokojiť vaše dieťa pred spaním.



JOHNSON'S® Baby kúpeľ pre dobré spanie a JOHNSON'S® Baby telové mlieko pre dobré spanie sú obohatené o unikátnu zmes upokojujúcich vôní NATURALCALM. Ak sú použité ako súčasť unikátneho, vedecky overeného trojkrovového uspávacieho rituálu JOHNSON'S® Baby*, môžu pomôcť vášmu dieťaťu 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