



BebiKlub

Ach śpij, kochanie...!

Pomóż swojemu maluszkowi dobrze spać

Poradnik dla rodziców

W naszym poradniku znajdziesz cenne rady

oraz odpowiedzi na pytania dotyczące snu dziecka. Dowiesz się, czego możesz się spodziewać w kolejnych miesiącach życia malucha, kiedy i w jaki sposób odkładać niemowlę do snu oraz jak zadbać o prawidłowe warunki do spania. Przeczytasz również o tym, dlaczego dzieci budzą się w nocy, kiedy można zrezygnować z nocnych karmień i co zrobić, aby maluch spał dobrze w dzień.

Skorzystaj też z praktycznego **Dzienniczka zasypiania**, który **pomoże Ci prześledzić rytm snu i czuwania Twojego dziecka**.



Odbieramy wiele telefonów od mam...

...które pytają, jak mogą pomóc swoim maluszkom lepiej spać. Pierwsze miesiące życia dziecka to czas na łagodne wprowadzanie dobrych zwyczajów związanych z zasypianiem i snem dziecka. Dzięki naszemu poradnikowi dowiesz się, jak to zrobić oraz jak uniknąć najczęściej popełnianych błędów. Być może nie od razu wszystko się uda, ale dzięki Twojej cierpliwości, wytrwałości i miłości Twój maluch będzie spał coraz lepiej!

Agnieszka Piotrowska,
Certyfikowany Trener Snu Dziecięcego

Skontaktuj się z nami
– pomożemy Ci!



@ **Wyślij wiadomość**
wchodząc
na www.BebiKlub.pl

 **Zadzwoń**
801 16 5555
(opłata zgodna
z cennikiem operatora)

 **Porozmawiaj**
na czacie
www.BebiKlub.pl

Dlaczego sen jest taki ważny?

Wszyscy potrzebujemy spokojnego snu. W czasie snu młody organizm rośnie i rozwija się, dlatego właśnie małe dzieci potrzebują go tak dużo. Sen, zdrowe odżywianie i ruch to podstawa zarówno w życiu dziecka, jak i dorosłego. Wyspane dziecko budzi się w dobrym nastroju i dobrej formie fizycznej, w pełni gotowe do poznawania otaczającego je świata, a Ty – wyspana – masz chęć i energię, aby mu ten świat pokazywać oraz radzić sobie z wyzwaniami, jakie niesie za sobą macierzyństwo.



Ile snu potrzebuje moje dziecko?

Dobowe zapotrzebowanie na sen jest u dzieci (tak samo jak u dorosłych) kwestią indywidualną, jednak większość dzieci funkcjonuje najlepiej, przesypiając tyle godzin, ile średnio podaje poniższa tabela. O tym, że Twoje dziecko przesypia wystarczającą ilość godzin, świadczy nie tylko porównanie do średnich w danym przedziale wiekowym, ale również jego zachowanie. Wypasane dziecko budzi się zazwyczaj bez płaczu, potrafi zająć się przez dłuższą chwilę samo sobą, jest pogodne przez większą część swojego czasu aktywności, interesuje się otaczającym światem, chętnie wchodzi w interakcje z innymi osobami. Dziecko, które śpi za mało, jest często marudne, płaczliwe, łatwo się irytuje, jest nadpobudliwe, zasypia pomiędzy porami swoich drzemek w samochodzie lub wózku, zdarza się, że ma gorszy apetyt.

Wiek dziecka	Ile czasu dziecko powinno przesypiać w ciągu doby	Sen nocny	Sen dzienny
0-2 miesiące	14-18 godzin	8-9 godzin	3-5 drzemek, łącznie 8-9 godzin
2-3 miesiące	14-16 godzin	9-11 godzin	4-5 drzemek, łącznie 4-5 godzin
3-4 miesiące	14-16 godzin	10-12 godzin	3-5 drzemek, łącznie 4-5 godzin
4-9 miesięcy	14-15 godzin	10-12 godzin	3-4 drzemki (bliżej 5.-6. miesiąca życia zazwyczaj 3), łącznie 3-4 godzin
9-12 miesięcy	14-15 godzin	10-12 godzin	2 drzemki, łącznie 2-4 godzin



Zapewnij maluszkowi najlepsze warunki do spania

Możesz pomóc swojemu maluchowi spać lepiej, jeśli zadbasz o odpowiednie warunki w miejscu, w którym śpi. Optymalna temperatura w pomieszczeniu to 18-20°C. Ponieważ najlepiej śpi się w całkowitych ciemnościach, idealnie byłoby, gdyby maluch spał w zupełnie zaciemnionym pokoju – zarówno w nocy, jak i w czasie drzemek dziennych. Do snu najlepiej dziecko spowijać (noworodki i niemowlęta do ok 4.-5. miesiąca życia, kiedy to ze względów bezpieczeństwa zaprzestajemy spowijania, ponieważ dziecko zaczyna samo przekręcać się z pleców na brzusek) lub wkładać do specjalnego, atestowanego śpiworka. Jeżeli nie spowijamy dziecka ani nie wkładamy go do śpiworka, ubieramy je w taki sposób, aby miało komfort termiczny bez przykrywania: niemowląt nie przykrywamy kocykami czy innymi nakryciami ze względów bezpieczeństwa. Kolejnym elementem, który poprawia jakość snu maluchów, jest tzw. „biały szum” (nagrany dźwięk np. wiatru, wody czy suszarki), który niczym dźwiękowa „kołderka” otula dziecko i pomaga wyeliminować wszystkie nagłe hałasy, które mogłyby je obudzić. Źródłem „białego szumu” może być np. płyta CD lub aplikacja z odpowiednim nagraniem, albo zwykłe radio ustawione między stacjami. Światło powinno być przygaszone.



Spać razem z dzieckiem czy osobno?

O tym, czy spać wspólnie z dzieckiem w jednym łóżku czy nie, każda rodzina powinna zdecydować sama. Oba rozwiązania mają swoje plusy i minusy, a podejmując decyzję, powinnaś kierować się tym, co jest dla Was w danym momencie najdogodniejsze.

Wspólne spanie z dzieckiem sprzyja karmieniu piersią, umożliwia szybkie reagowanie na potrzeby dziecka i pozwala zarówno Tobie, jak i dziecku cieszyć się bliskością. Z drugiej strony, ze względu na wzajemne wybudzanie się i praktycznie nieograniczony dostęp do pokarmu (jeśli karmisz piersią), dzielenie łóżka z maluchem może dla Was obojga oznaczać sen gorszej jakości (płytki, przerywany). Problematyczna może się również okazać „wyprowadzka” dziecka z łóżka rodziców w momencie, kiedy będziecie na to gotowi.

Jak dotąd żadne badania nie potwierdziły jednoznacznie, że któraś z obu tych opcji jest lepsza dla emocjonalnego rozwoju czy bezpieczniejsza dla dziecka.

Niezależnie jednak od tego, czy postanowisz spać z dzieckiem w jednym łóżku, czy też będziesz je odkładała do swojego łóżeczka, konieczne jest bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, między innymi jako **sposób zapobiegania Zespołowi Nagłej Śmierci Łóżeczkowej** (z ang. SIDS):

- ★ Dziecko poniżej 1. roku życia, a szczególnie w pierwszych 6 miesiącach życia zawsze odkładaj do spania na plecy.
- ★ Pamiętaj, że nie należy spać z dzieckiem, jeśli pali się papierosy, po spożyciu alkoholu, narkotyków lub leków zaburzających świadomość.
- ★ Pamiętaj, że nie wolno spać z dzieckiem, jeśli jest się bardzo otyłym, chorym, nadmiernie przemęczonym lub dziecko jest wcześniakiem.
- ★ Jeżeli śpisz z dzieckiem, w pierwszych miesiącach życia dziecka zrezygnuj z poduszek, kołder i kocy, w kolejnych miesiącach dbaj o to, aby w trakcie snu głowa i twarz dziecka były zawsze odkryte.
- ★ W łóżeczku malucha, który śpi sam, nie powinno być w pierwszych miesiącach życia nic oprócz materacyka obciążonego prześcieradłem na gumce: żadnej pościeli, zabawek, ochraniaczy itp.
- ★ Nigdy nie śpij z dzieckiem na sofie, w fotelu czy na łóżku wodnym.
- ★ Nie przegrzewaj dziecka.
- ★ Jeśli śpisz z dzieckiem, które zaczyna samodzielnie zmieniać pozycję, przenieście się na materac położony na podłodze.
- ★ Nie pozwalaj, aby niemowlę spało w jednym łóżku ze starszym dzieckiem czy zwierzętami.



Sen dziecka w kolejnych miesiącach: oczekiwania i możliwości

Pierwszy rok życia dziecka to czas bardzo intensywnego rozwoju – również w kontekście snu. Z każdym miesiącem maluch stopniowo dojrzewa, ustala się jego rytm okołodobowy i kształtują się nawyki związane ze spaniem, na co masz bardzo duży wpływ. Wiedząc jakie są możliwości fizjologiczne Twojego dziecka w poszczególnych miesiącach, już od pierwszych tygodni jego życia możesz wspierać naturalny rozwój jego umiejętności i pomóc mu dobrze spać.



Sen dziecka w wieku 0-3 miesięcy

- ★ Sen dziecka jest zdeterminowany rytmem karmień.
- ★ Początkowo maluch nie odróżnia dnia od nocy, dlatego powinnaś zadbać o ekspozycję na światło słoneczne (nie powinna być bezpośrednia) i interakcję z dzieckiem w dzień oraz o zaciemnienie pokoju, w którym śpi w nocy.
- ★ Drzemki w ciągu dnia są chaotyczne, o nieprzewidywalnej długości i w różnych godzinach.
- ★ W tym okresie nie musisz martwić się wykształcaniem nawyków związanych ze spaniem – zupełnie naturalne jest, że maluch zasypia przy piersi czy bujany na rękach, pozwól mu na to.
- ★ Twoim priorytetem powinno być odłożenie dziecka do snu po ok. godzinie aktywności (dla noworodka może to być nawet 45 minut, bliżej 3. miesiąca ten czas wydłuża się do ok 1,5 godziny).
- ★ Najpóźniej po 10. tygodniu życia maluch powinien być kładziony na sen nocny maksymalnie ok. 18.00-19.00.

Sen dziecka w wieku 4-9 miesięcy

- ★ Odkładaj dziecko na sen nocny i co najmniej jedną drzemkę w łóżeczku (stopniowo zwiększając ilość drzemek w łóżeczku). Unikaj bujawek, leżaczków itp.
- ★ Wprowadź i konsekwentnie stosuj stały rytuał przed snem nocnym i drzemkami.
- ★ Ok. 5.-6. miesiąca życia zaproponuj dziecku do spania przytulankę (zwróć uwagę na atesty).
- ★ W tym okresie zaczynają się wydłużać okresy snu nocnego przesypiane bez przerw (trwają nawet 4-6 godzin).
- ★ Ok. 5. miesiąca życia wykształca się stały harmonogram trzech drzemek w ciągu dnia: pierwsza zaczyna się ok. 8.30-9.00, druga ok. 12.00-13.00, trzecia – po ok. dwóch godzinach od zakończenia drugiej. Pamiętaj, aby ostatnia drzemka zakończyła się najpóźniej o 17.00.
- ★ Maksymalny czas aktywności to ok. 1,5-2 godzin w wieku 4-6 miesięcy i 3 godzin w wieku 7-9 miesięcy.

Sen dziecka w wieku 9-12 miesięcy

- ★ Utrwalaj stały rytuał przed snem nocnym i drzemkami.
- ★ Odkładaj dziecko do spania tylko do łóżeczka (również na drzemki).
- ★ Pielęgnuj wciąż dziecko z przytulanką, podając mu ją za każdym razem, gdy idzie spać.
- ★ Ok. 8.-9. miesiąca życia dzieci rezygnują z trzeciej drzemki.
- ★ Sen nocny powinien zaczynać się maksymalnie 4 godziny od obudzenia z drugiej drzemki.
- ★ W tym wieku dzieci są już fizjologicznie gotowe do tego, aby przespać całą noc bez karmienia.

Dlaczego maluszek budzi się w nocy?

Marzysz o przespanej nocy, podczas gdy Twój maluch budzi się nawet co godzinę lub dwie? Być może przyczynę jego pobudek znajdziesz poniżej:

- ★ **Cykle snu:** dzieci (tak jak i dorośli) w ciągu nocy przechodzą średnio ok. 4-6 cykli snu, między którymi na krótko się wybudzają. Dzieci, które nie potrafią samodzielnie zasypiać, płaczem sygnalizują problem z ponownym zaśnięciem.
- ★ **Problemy ze zdrowiem:** nocne wybudzenia mogą być spowodowane takimi dolegliwościami, jak na przykład bezdech senny, astma, refluks, cięższe postaci alergii, czy po prostu infekcja. Dlatego w przypadku jakichkolwiek problemów ze snem dziecka należy zawsze najpierw skonsultować się z lekarzem.



- ★ **Skojarzenia związane z zasypianiem:** jeżeli Twój maluch zasypia tylko w trakcie picia mleka, bujania na rękach lub przy dźwięku włączonego odkurzacza, to najprawdopodobniej będzie oczekiwał tego samego za każdym razem, kiedy przebudzi się w nocy.
- ★ **Głód:** noworodki oraz młodsze niemowlęta potrzebują nocnych karmień (choć z wiekiem ich ilość powinna maleć), dlatego często budzi je głód.
- ★ **Ząbkowanie:** dolegliwości związane z ząbkowaniem powodują zazwyczaj przejściowe, krótkotrwałe problemy ze spaniem (maksymalnie około tygodnia, kiedy ząb przebija się przez dziąsło). Jeśli Twoje dziecko źle śpi tygodniami, to przyczyny należy poszukać gdzie indziej.
- ★ **Skoki rozwojowe:** pierwszy rok życia dziecka obfituje w tzw. „skoki rozwojowe”, czyli etapy rozwoju zakończone osiągnięciem określonych umiejętności ruchowych (np. przewracanie się z pleców na brzuch, siadanie czy chodzenie), ale również emocjonalnych czy poznawczych. W takich sytuacjach możesz obserwować okresowe pogorszenie jakości snu Twojego malucha.
- ★ **Otoczenie:** najlepsze warunki do snu dla Twojego dziecka, to temperatura ok. 18-20°C, całkowita ciemność, „biały szum” i odpowiedni ubiór (otulacz, śpiworek lub piżamka dostosowana do temperatury w pomieszczeniu). Być może Twój maluch budzi się, ponieważ w pokoju jest zbyt jasno lub zbyt ciepło.
- ★ **Rodzice:** Twoje dziecko, aby dobrze spać, potrzebuje spokoju. Jeśli interweniujesz za każdym razem, gdy się poruszy, jęknie czy nawet króciutko zapłacze, jeśli zmieniasz jego pozycję, kiedy śpi (bo masz wrażenie, że jest mu niewygodnie), nie dajesz mu szansy na ponowne samodzielne zaśnięcie, albo wręcz wybudzasz je.

Wyciszający rytuał przed snem

Dobry, wyciszający rytuał przed snem to klucz do zdrowego i spokojnego snu Twojego malucha. Powtarzane codziennie w taki sam sposób i rozpoznawane przez dziecko czynności dają mu poczucie bezpieczeństwa i sygnalizują, że zbliża się pora spania. Najlepszym dowodem na skuteczność rytuału jest to, że dziecko w jego trakcie zaczyna ziewać czy trzeć oczy.

Jak stworzyć dobry rytuał?

Dobry rytuał powinien być **prosty i wyciszający**, a więc składać się z kilku zwyczajnych, uspokajających dziecko czynności, takich jak np. pielęgnacja, przytulenie przez chwilę na rękach, podanie dziecku przytulanki itp. (możesz go dowolnie skomponować). Powinien **trwać maksymalnie 10-15 minut przed snem nocnym** (nie licząc kąpeli) i **ok. 5 minut przed drzemką** oraz być **przyjemny** zarówno dla Ciebie, jak i dla dziecka. Ostatnie elementy rytuału powinny mieć zawsze miejsce w pokoju, w którym maluch śpi. Zadbaj też o to, aby Wasz rytuał był **codziennie taki sam**, ponieważ w tym tkwi jego potęga. Rytuał przed drzemką powinien być skróconą wersją rytuału wieczornego.



Przykładowy rytuał wieczorny dla maluszka:



	kolacja
kąpiel	kąpiel i mycie zębów
pielęgnacja i założenie piżamki	
pożegnanie z pozostałymi członkami rodziny	
	pożegnanie z 2-3 ulubionymi zabawkami
wspólne zasłonięcie okna	
karmienie	
przytulenie/bujanie na rękach/kołysanka	
ostatni buziak na dobranoc	
odłożenie do łóżeczka	

Nauka samodzielnego zasypiania

Większość dzieci, które zasypiają przy pomocy rodziców, potrzebuje ich wsparcia, aby ponownie usnąć w trakcie nocnych pobudek. Zasypianie dziecka przy karmieniu, w wibrującym leżaczku, na Twoich rękach, gdy skaczesz na piłce rehabilitacyjnej czy podczas bujania fotelikiem samochodowym albo przy włączonej suszarce do włosów, oznacza niemal z całkowitą pewnością, że jeśli obudzi się w nocy, będziesz musiała je usypiać dokładnie w taki sam sposób. Aby nauczyć dziecko samodzielnego zasypiania po karmieniu/kolacji i rytuale, odkładaj je do łóżeczka wyciszone, ale kiedy jeszcze nie śpi. W zależności od wieku dziecka – odsuwaj się, pozostając w pobliżu łóżeczka albo po prostu wychodź z pokoju, pozwalając maluchowi samodzielnie zasnąć. Twoja rola polega nie na usypianiu dziecka, ale na wyciszeniu go przed snem, podczas gdy ten ostatni krok wykonuje ono samodzielnie.

Dlaczego warto nauczyć malucha samodzielnego zasypiania?

Dlatego, że dzieci, które zasypiają samodzielnie, kiedy przebudzą się na kilkanaście sekund w sposób fizjologiczny pomiędzy cyklami snu (a więc kilka razy w nocy i co najmniej raz w trakcie drzemki), zmieniają pozycję, czasem pomrukują czy nawet pogaworzą i szybko z powrotem zasypiają. Taki nieprzerwany sen jest snem najwyższej jakości, który daje maluchowi optymalną regenerację i pozwala na prawidłowy, harmonijny rozwój.

Kiedy można zacząć naukę?

Już od 4. miesiąca życia dziecka możesz stwarzać mu okazję do samodzielnego zasypiania, odkładając je w optymalnym momencie (a więc wtedy, kiedy nie jest nadmiernie przemęczone) i po wyciszeniu rytuałem do łóżeczka, gdy jest spokojne, ale jeszcze nie śpi. Jeśli taka próba się nie powiedzie przez parę minut, uśpij malucha w dowolny sposób i w trakcie kolejnej pory spania spróbuj ponownie. Zawsze reaguj na płacz swojego dziecka i absolutnie nie pozwalaj mu na tzw. „wyplakiwanie się”. Regularną naukę samodzielnego zasypiania można rozpocząć, kiedy maluch skończy 6 miesięcy.

Jakie są metody nauki samodzielnego zasypiania?

Istnieje wiele metod nauki samodzielnego zasypiania, a jedną z najłagodniejszych jest technika stopniowego wycofywania się. Dzięki łagodnemu wprowadzaniu zmian i Twojej obecności dziecko będzie czuło się bezpieczne, gdy zostawisz je samo w łóżeczku.

- ★ Po zakończonym rytuale połóż maluszka do łóżeczka i zostań w pobliżu. Jeśli malec płacze, pociesz go. Wyjdź z pokoju, kiedy zaśnie.
- ★ W kolejnych dniach pomału odsuwaj się od łóżeczka, jednak nadal wychodź z pokoju dopiero, gdy maluch śpi.
- ★ Stopniowo zwiększaj dystans tak, aby finalnie usiąść przy drzwiach, zawsze uspokajając dziecko, gdy płacze.
- ★ Gdy po kilku/kilkunastu dniach dziecko przyzwyczai się do samodzielnego zasypiania w Twojej obecności, wyjdź na chwilę z pokoju.
- ★ Powoli wydłużaj czas spędzany poza pokojem dziecka.



Najczęściej zadawane pytania

Ty także możesz liczyć na nasze wsparcie!

Dlaczego moje dziecko nie chce spać w dzień?

Wiele dzieci ma problemy z zaśnięciem na drzemkę w ciągu dnia lub wybudza się z drzemki przedwcześnie – po 30-40 minutach (drzemka, aby spełniła swoją regeneracyjną rolę powinna trwać minimum godzinę). Dzieje się tak, ponieważ zasypianie w dzień jest dużo trudniejsze niż wieczorem: maluchowi przeszkadza światło, otaczające go głośne dźwięki, nie jest tak bardzo zmęczony jak wieczorem, w jego organizmie nie wydzielą się melatonina – „hormon snu”, który pomaga w zasypianiu. Aby drzemki Twojego malucha były lepsze, zadbaj o:

- ★ Położenie go do snu w odpowiednim momencie: w przypadku najmłodszych niemowląt nie później niż godzinę-dwie od momentu, kiedy dziecko obudziło się z poprzedniej drzemki lub po nocy. Starsze niemowlę z regularnym harmonogramem 2-3 drzemek odkładaj w najbardziej optymalnych porach – pierwsza drzemka powinna zaczynać się o 8.30-9.00, druga o 12.00-13.00, trzecia ok. 2 godzin od zakończenia drugiej.
- ★ Staranny rytuał przed drzemką.
- ★ Całkowite zaciemnienie pokoju, w którym śpi dziecko.

Czy zmęczony maluch lepiej śpi?

Zmęczone dziecko ma duży problem z zaśnięciem i utrzymaniem ciągłego, spokojnego snu z uwagi na zwiększone wydzielanie się dwóch tzw. „hormonów stresu”, czyli kortyzolu i adrenaliny, którymi organizm ratuje się w chwilach wyczerpania, a które mają silne działanie pobudzające. Objawem nadmiernego wyczerpania jest marudzenie, płaczliwość, a także nienaturalne ożywienie – często mylnie brane za oznakę tego, że dziecko nie jest jeszcze senne. Paradoksalnie więc lepiej jest ułożyć maluszka do snu, kiedy nie jest jeszcze przemęczony.

O której powinienam kłaść moje dziecko spać na noc?

Najmłodsze niemowlęta, które nie mają jeszcze ustalonego rytmu drzemek dziennych, powinny być odkładane na noc najpóźniej ok. godz. 18.00-19.00 i maksymalnie godzinę-dwie (w zależności od wieku) od momentu, kiedy obudziły się z ostatniej drzemki. Starsze niemowlęta, które mają już stały harmonogram drzemek dziennych, powinny iść spać na noc ok. 2 godzin od zakończenia trzeciej drzemki (od 6.-9. miesiąca życia), lub 3-4 godziny od zakończenia drugiej drzemki (od 9.-12. miesiąca życia). Bądź elastyczna, jeśli chodzi o porę wieczornego zasypiania i reguluj ją w zależności od tego, ile trwała i o której zakończyła się ostatnia drzemka, dbając o to, aby Twoje dziecko nie szło spać na noc nadmiernie przemęczone.

Kiedy można zrezygnować z karmień nocnych?

Noworodek, którego rytm dobowy w pierwszych tygodniach życia wyznaczany jest przez rytm karmień, potrzebuje ich średnio co 2-3 godziny, niezależnie od tego, czy jest to dzień, czy noc. W kolejnych miesiącach życia, z uwagi na wydłużające się okresy snu nocnego, liczba karmień nocnych powinna stopniowo się zmniejszać do dwóch w wieku 4-6 miesięcy i jednego w wieku 6-9 miesięcy. Po 9.-10. miesiącu życia dziecko jest fizjologicznie gotowe do tego, aby przesypiać 11-12 godzin bez karmienia.

Skontaktuj się z nami – pomożemy Ci!



@ Wyślij wiadomość
wchodząc
na www.BebiKlub.pl

☎ Zadzwoń
801 16 5555
(opłata zgodna
z cennikiem operatora)

💬 Porozmawiaj
na czacie
www.BebiKlub.pl

Dzienniczek zasypiania

Spostrzeżenia zebrane w tabeli pozwolą Ci prześledzić rytm dziecka w najbliższych dniach i zorientować się, czy konieczne jest wprowadzenie zmian tak, aby Twój maluch spał lepiej.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Pora rannego przebudzenia							
Pora i długość drzemki w ciągu dnia	1)						
	2)						
	3)						
	4)						
Pora kładzenia do łóżka							
Godzina zaśnięcia							
Co robiłaś, aby uśpić dziecko wieczorem i czy to działało							
	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE
Liczba i długość przebudzeń w nocy							
Co robiłaś, aby uśpić dziecko w nocy i czy to działało							
	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE



Droga Mamo,

mamy nadzieję, że dzięki naszym poradom Ty i Twój maluszek będziecie spać spokojnie. Życzymy Wam pięknych, kolorowych snów. Jeśli jednak będziesz miała jeszcze jakiegokolwiek pytania – skontaktuj się z naszymi doradcami.



Zadbaj o siebie

Pamiętaj o sobie, bo Twoje dobre samopoczucie to również szczęśliwy maluch. Jeżeli masz taką możliwość, gdy dziecko śpi, staraj się również spać lub odpoczywać. Do płaczącego w nocy malca wstawaj na zmianę z jego tatą lub inną bliską osobą. Przyjmuj każdą pomoc proponowaną przez rodzinę i przyjaciół. Proś, by ktoś popilnował dziecka przez chwilę, gdy czujesz, że powinnaś się przespać czy choćby chwilę odpocząć. Nie bądź perfekcjonistką – sprzątanie, gotowanie czy prasowanie ogranicz do niezbędnego minimum. Staraj się ćwiczyć i zdrowo odżywiać, by obniżyć stres i mieć energię do działania. Jeśli nie masz czasu czy siły na ćwiczenie, znajdź chociaż kwadrans dziennie dla siebie: poczytaj ulubione czasopismo z kubkiem herbaty w ręku, wyjdź sama z psem na spacer, zadzwoń do przyjaciółki.



Wyślij wiadomość
wchodząc
na www.BebiKlub.pl



Zadzwoń
801 16 5555
(opłata zgodna
z cennikiem operatora)



Porozmawiaj
na czacie
www.BebiKlub.pl

Z oddaniem chcemy wspierać Cię w karmieniu piersią, ponieważ wierzymy, że jest ono najlepszym sposobem żywienia Twojego dziecka i zapewnia mu wiele korzyści. Ważne jest, abyś zarówno w okresie przygotowania się do karmienia piersią, jak i karmienia, dbała o swoją zdrową i zbilansowaną dietę. Jeśli zdecydujesz się zakończyć karmienie piersią lub połączyć je z karmieniem mlekiem modyfikowanym, może to zmniejszyć produkcję Twojego mleka i zmiana tej decyzji w okresie późniejszym może być trudna.

Zanim zaczniesz używać mleka modyfikowanego, zalecamy, abyś pomyślała o konsekwencjach społecznych i finansowych. Aby zapewnić zdrowie Twojemu dziecku, zawsze przestrzegaj wskazówek producenta, dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.

By pomóc Ci podjąć najlepsze decyzje dotyczące karmienia Twojego dziecka, zachęcamy, abyś zawsze konsultowała się z lekarzem lub innym specjalistą od spraw zdrowia.