

Gjumi i bebes



Gjumi është një pjesë e rëndësishme e jetës së fëmijës suaj : pushimi i tij është thelbësor. Kur një fëmijë ka pushuar, ai është më pak i irrituar dhe kjo kontribon në ekuilibrin familjar.

Çdo fëmijë ka një ritëm dhe nevojë për gjumë që është i rëndësishëm të respektohet për të nxitur rritjen e duhur dhe zhvillimin e tij harmonik.



Disa këshilla për të lehtësuar vënien në gjumë të fëmijës suaj

Mund të dalloni shenja të tilla të lodhjes si :

- I hapet goja shpesh
- Fërkon sytë
- I mbyllën sytë
- Thith intensivisht cuclën mashtruese ose gishtin e tij
- Është më nervoz, fillon të qajë
- Përqafton lodrën e tij të preferuar...

Me afrimin e kohës së gjumit

Ulni ritmin e aktiviteteve

Krijoni një ritual jo shumë të gjatë për kohën e gjumit, për shembull

- Përqafojeni atë
- Shkoni duke i thënë natën e mirë familjes
- Këndoju një ninullë
- Tregoju një histori
- Fikeni dritën
- Rreth moshës gjashtë muajshe, kur ai mund të tregojë një lidhje të fortë me një objekt, ju mund ta përdorni lodrën e tij të preferuar si një objekt kalimtar mes ditës dhe natës

Nëse është e nevojshme :

- Vini atij një kuti muzikore
- Vini një objekt drite me intensitet të ulët



Para se të ketë katër muaj, plotësoni nevojat e fëmijës cilido që të jetë ritmi i tij !

Pas katër muajve, vendosni një ritual për gjumin, mësoni fëmijën tuaj të flejë vetëm.

Ai mëson pak nga pak të ngushëllojë veten dhe ta marrë gjumi.

Mund të uleni pranë tij dhe ta ngushëlloni.

Një ritëm i rregullt mes vakteve dhe momenteve të gjumit gjatë ditës, si dhe të shkuarit në shtrat në orare të rregullta, nxisin gjumin dhe e përmirësojnë atë.

Fëmija juaj mund të qajë ndonjëherë, veçanërisht në fund të ditës dhe për të kjo është një mënyrë për t'u shprehur.



Disa shenja për informacion

Nga 0 deri 3 muaj

Foshnja fle afërsisht 14 deri në 17 orë në ditë

Nga 4 deri në 11 muaj

Foshnja fle afërsisht 12 deri në 15 orë në ditë, duke përfshirë edhe dremitjet gjatë ditës

Nga 1-2 vjeç

Fëmija fle afërsisht 11 deri në 14 orë në ditë

Nga 3-4 vjeç

Fëmija fle rreth 10 deri në 13 orë në ditë

Fëmija duhet të flejë në shtratin e tij. Ai mund të flejë në dhomën e prindërve gjatë muajve të parë.

E rëndësishme

- Është normale që gjumi i fëmijës suaj të jetë i shqetësuar dhe ai të zgjohet shpesh gjatë natës në muajt e parë.
- Nëse keni pyetje në lidhje me gjumin e fëmijës suaj, kontaktoni maminë tuaj, infermieren për fëmijë të vegjël ose pediatri tuaj.
- Nuk rekomandohet të mësohet të flejë me biberon, kjo i favorizon gërryerjet e dhëmbëve
- Fytyra duhet të jetë krejt e zbuluar. Hiqni lidhëset e biberonëve, zinxhirët, varëset me rruaza.
- Për të ditur si mund ta vini në gjumë fëmijën tuaj, shihni broshurën mbi « Parandalimi së vdekjes së papritur të foshnjeve »
- Barnat e gjumit nuk janë bërë për foshnjat. Është e rrezikshme t'ua jepni ato pa recetën e mjekut.



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD 11 Ne 17 Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

