

San vaše bebe



San je važan u životu vašeg deteta : odmor je bitan za dete.

Kada je dete odmorno, ono je manje « razdražljivo » a to doprinosi ravnoteži u porodici.

Svako dete ima svoj ritam i potrebe za snom koje treba poštovati da bi mu se obezbedili dobar i harmoničan rast i razvoj.



Nekoliko saveta za lakše uspavljivanje deteta

Prepoznajte znake koji ukazuju da je dete umorno

- Često zeva
- Trlja oči
- Sklapaju mu se oči
- Intenzivno sisa cuclu ili palac
- Brzo postaje « razdražljivo », lako se rasplače
- Mazi svoju omiljenu igračku (« doudou ») ...

Kada se bliži vreme za spavanje

Usporite aktivnosti

Ustanovite redovni običaj, « ritual » pred spavanje, ali da ne traje suviše dugo, kao na primer :

- Maziti dete
- Poželeti « laku noć » članovima porodice
- Otpevati mu uspavanku
- Ispričati mu neku pričicu
- Ugasiti svetlo
- Kada dete bude uzrasta oko 6 meseci, naime kada počne da ispoljava privrženost nekom predmetu, možete uz pomoć njegove omiljene igračke, « *doudou* », da napravite « tranziciju » i da povežete dan i noć

Takođe, možete pored kreveta da :

- Uključite muzičku kutiju
- Upalite lampicu slabe jačine

Do uzrasta od četiri meseca, treba odgovarati na sve potrebe deteta bez obzira kojim ritmom se ispoljavaju !



Kad napuni četiri meseca, uspostavite neki svakodnevni običaj za odlazak na spavanje, naviknite dete da se uspava samo.

Dete će postepeno da se navikava da samo sebi bude dovoljno, da se opusti i da se uspava.

Eventualno, sednite kraj kreveta i tako mu pomognite da se opusti.

Redovan ritam između obroka i počinaka u toku dana, kao i odlazak na spavanje uvek u isto vreme, olakšavaju uspavlivanje i poboljšavaju detetu san.

Nekad će se desiti da dete plače bez razloga, pogotovo pred kraj dana, ali to je njegov način izražavanja.



Nekoliko pokazatelja prema uzrastu deteta

Od 0 do 3 meseca

Beba spava dnevno otprilike 14 do 17 sati

Od 4 do 11 meseci

Odojče spava dnevno otprilike 12 do 15 sati, računajući i počinak u toku dana

Od 1 do 2 godine

Dete spava dnevno otprilike 11 do 14 sati

Od 3 do 4 godine

Dete spava dnevno otprilike 10 do 13 sati

Trebalo bi da dete spava u svom krevetu. Tokom prvih meseci života, dete može da spava i u sobi sa roditeljima.

Važno

- U prvim mesecima života, sasvim je normalno da je san deteta nekada poremećen ili nemiran i da se dete često budi u toku noći
- Ako imate neka pitanja u vezi sna svoga deteta, razgovarajte sa babicom, sa bolničarkom za rano detinjstvo ili sa pedijatrom
- Ne preporučuje se da se dete navikava da zaspi sa flašicom jer se tako pojačava rizik stvaranja karijesa
- Lice deteta treba da bude potpuno otkriveno. Uklonite trake koje vezuju cuclu, lančiće, ogrlice od ćilibara ...
- Da biste još nešto saznali o tome kako da stavite dete na spavanje, pogledajte brošuru « Prevencija iznenadne smrti odojčeta »
- Lekovi za uspavljivanje/spavanje nisu za bebe. Opasno je davati ih bez prepisa lekara