

Bebeğin uykusu



Uyku çocuğunuzun hayatında önemli bir unsurdur : dinlenmesi zorunludur.

Bir çocuk dinlemiş olduğunda gergin olmaz. Bu da ailenin dengesine katkıda bulunur.

Sağlıklı büyümesi ve dengeli gelişmesi için her çocuğun kendine özgü bir uyku ihtiyacı ve düzeni vardır ve buna uymak gereklidir.



Çocuğunuzun uykuya dalmasını kolaylaştıracak birkaç öneri

Yorgunluk işaretlerini fark edebilirsiniz :

- Sık sık esniyordur
- Gözlerini ovuyordur
- Gözleri kapanıyordur
- Yoğun bir şekilde emziğini ya da parmağını emiyordur
- Gergindir, ağlıyordur
- Oyuncağına sarılıyordur

Uyku saatine yakın

Aktivitelerin ritmini düşürün

Örneğin çok uzun sürmeyen bir yatma alışkanlığı geliştirin

- Sarılmak
- Tüm aileye iyi geceler demek
- Ninni söylemek
- Masal anlatmak
- Işığı kapatmak
- 6. Ayına doğru bir nesneye bağlanma dönemine girer, bir oyuncakını gün ile gece arası geçiş nesnesi olarak kullanabilirsiniz

İhtiyaç olursa

- Yanına bir müzik kutusu koyabilirsiniz
- Odasına az ışıklı bir gece lambası koyabilirsiniz

4 aylıktan önce bebeğin ritmi ne olursa olsun ihtiyaçlarını karşılayın.

4 aylıktan sonra, yatma alışkanlığı geliştirin, bebeğinize tek başına uykuya dalmasını öğretin.

Yavaş yavaş tek başına yatışmayı ve uykuya dalmayı öğreniyor.

Yanına oturup sakinleştirebilirsiniz.

Gün içinde yemek ve öğle uykuları arasında ve akşam düzenli bir şekilde aynı saatlerde uyku ritmi bebeğin uykuya dalma ve uyku kalitesini arttırır.

Çocuğunuz bazen, özellikle de gün sonunda ağlar. Bu onun kendini ifade etme yöntemidir.

Bilginize birkaç yönelim

0 ve 3 aylık arası

Bebek günde 14 ila 17 saat arası uyur

4 aylıktan 11 aylığa kadar

Bebek 12 ila 15 saat arası uyur, buna öğle uykuları da dahildir

1 – 2 yaş arası

Çocuk 11 ila 14 saat arası uyur

3 – 4 yaş arası

Çocuk 10 ila 13 saat arası uyur.

Çocuk kendi yatağında uymalıdır.

Ebeveynlerinin odasında sadece ilk aylarda uyuyabilir.

Önemli

- İlk aylarında genellikle bebeğinizin uykusu rahatsız ve huzursuz olur, bu normaldir
- Bu durumla ilgili sorularınız varsa ebeyle, çocuk hemşiresiyle ya da çocuk doktoruyla görüşünüz.
- Çocuğunuzu biberonla uyumaya alıştırmak önerilmemektedir. Bu dış çürüklerine sebep olur
- Yüzünün üstünde hiçbir şey olmaması gerekmektedir. Emzik bağlarını, kolyeleri, zincirleri, kehribar kolyelerini çıkarın
- Çocuğunuzu yatağında hangi pozisyonda yatırmanız gerektiğini bilmek için "an bebek ölümü" adlı broşüre bakınız.
- Uyku ilaçları bebekler için değildir. Bebeğinize bu ilaçlardan, doktor yazmadan, vermeniz çok tehlikelidir.

