

1. Jak poradzić sobie z regresem snu 4 miesiąca?

Przede wszystkim zadbać o to, by maluch nie był przemęczony i przebudzowany. W jego małym ciałku dzieje się bardzo dużo – szybciej się męczy, ale trudniej mu się wyciszyć. Dbanie o dobre drzemki, nieprzeciąganie pory snu nocnego oraz ograniczenie bodźców w ciągu dnia są kluczowe. Więcej na temat tego skoku w moim poście na Instagramie:

https://www.instagram.com/p/CWs7f4RotaX/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

2. Jak długo należy budzić dziecko co 3 godziny na karmienie? Gdy wróci do wagi urodzeniowej?

To na pewno, ale dotatkowo po okresie noworodkowym, po stabilizacji laktacji – dobrze jest sprawdzić wskaźniki skutecznego karmienia (czy maluch moczy i brudzi pieluszki, czy odpowiednio przybiera, etc.). Najlepiej zapytać podczas jednego ze szczepień lekarza prowadzącego dziecko – powinien ocenić i doradzić.

3. Co w przypadku, jeśli noworodek będzie chętnie jadł w dzień i zrobimy 8 karmień a w nocy nie będzie samo się budzić? Czy wtedy też należy wybudzać, np. żeby nie doprowadzać do hipoglikemii?

8 karmień na dobę to minimum, średnio jest ich 10-12. Mleko jest łatwostrawne, a pojemność żołądka malutka, także lepiej nakarmić co trzy godziny i zastosować rady jak w odpowiedzi do poprzedniego pytania.

4. Czy to prawda, że jak dziecko jest śpiące to okolice oczu robią się czerwone?

Tak :) Również twarz może się robić taka marmurkowa, blada, a same brwi czerwone.

5. Maluch najlepiej i najchętniej nam zasypia na brzuszku. Czy można przesadzić z pozycją na brzuszku u 3 miesięczniaka?

Jedną z najważniejszych zasad prewencji zespołu nagłej śmierci niemowląt jest odkładanie maluszka do snu na plecy. W dzień dzieci ćwiczą plecki i dźwiganie główki pod okiem dorosłego, a w nocy śpią na pleckach, dopóki nie potrafią samodzielnie wrócić z brzucha w drugą stronę. W ciągu dnia (czasu aktywności) przesadzić z pozycją na brzuszku raczej

trudno, jeśli dziecko jest spokojne, nie płacze i chętnie leży na brzuchu i dźwiga głowę. To pytanie też warto zadać fizjoterapeucie.

6. Kiedy dziecko zaczyna przesypiać noc?

To zależy od dziecka, ale jeśli mamy na myśli przesypianie nocy od wieczora do rana bez karmienia, to według literatury jest to możliwe od 9. m.ż. Jednak zależy to od tego jak maluch przybiera oraz jak wygląda rozszerzanie diety.

7. Ile mniej więcej zasypia niemowlę? Po jakim czasie rodzic powinien się „poddąć”?

Na noc średnio czas zasypiania wynosi około 30 minut i tyle też dobrze przeznaczyć na usypianie. Na drzemki nieco krócej – ok. 15 minut. Można przerwać mniej więcej po powyższym czasie i jeśli nie widzimy żadnych perspektyw na sen malucha oraz gdy jest bardzo niezadowolony z sytuacji (czego nie należy mylić z oznakami zbyt dużego zmęczenia). Kolejna próba położenia powinna nastąpić szybciej niż typowa pora kolejnej drzemki – to, że maluch nie zasnął, nie oznacza, że ta drzemka przepada.