1. Co Pani sądzi o współspaniu?

***Nie polecam - ze względów na niebezpieczne sytuacje, jakie ze sobą niesie, ale również długofalowo na niższą jakość snu (badania wyraźnie pokazują, że dziecko śpiące w jednym łóżku z rodzicami, a zazwyczaj z mamą, śpi płycej i częściej się budzi). Myślę, że także w kontekście związku między mamą i tatą to rozwiązanie nie jest najlepsze, zwłaszcza, jeśli nie potrafimy od niego odejść (a bardzo chcielibyśmy już to zrobić ;).***

1. Ile powinna trwać drzemka u trzylatka?

***Najlepiej 1-1,5 godziny. Zawsze obserwujemy, jak drzemka wpływa na sen nocny. U trzylatków drzemka powinna stopniowo skracać się i zanikać.***

1. Jak wydłużyć sen 3 miesięcznego dziecka w dzień? Śpi po 30min

***To dlatego, że maluszek przeszedł lub właśnie przechodzi w nową strukturę snu, w której cykle snu są wyraźnie wydzielone. O tej zmianie opowiadam*** [***TUTAJ***](https://youtu.be/c4N0yvfAcOU?si=UetWyA2i59qdQMcz)***. Niezależnie od tego, czy dziecko się już wyspało czy nie, po 12. tygodniu życia zacznie wybudzać się na koniec cyklu snu (po 30-40 minutach). Dopiero po 6-7. miesiącu życia dzieci są gotowe na samodzielne wydłużanie drzemek. Na razie pomóc mogą drzemki kontaktowe lub ich wydłużanie z pomocą rodzica – np. moją metodą „czuwania przy łóżeczku”. Warto pomagać przy drzemkach, ponieważ dobry sen w ciągu dnia bardzo rzutuje na dobry sen w nocy!***

1. Co sądzi Pani o stosowaniu monitorów oddechu dla niemowlat?

***Dołączam się do opinii lekarzy, że monitory oddechu u zdrowych dzieci nie są zupełnie potrzebne (badania nie wskazują na korzyści w kontekście SIDS). Ale jeśli monitor miałby dodać Wam spokoju w pierwszych miesiącach życia maluszka, to też nie widzę wielkich przeciwskazań, aby z niego korzystać. W USA wiele mam decyduje się na to rozwiązanie. Ważne jest, aby rodzice, którzy korzystają z monitora oddechu nie czuli się bardziej zestresowani np. fałszywymi alarmami, które mogą się zdarzać, ponieważ oddech u noworodka nie jest jeszcze bardzo regularny.***

1. Jeśli rodzice są otyli, czy jest większe ryzyko SIDS?

***O takiej zależności dotychczas nigdzie się nie doczytałam, ale osoby otyłe często mają zaburzony sen z powodu bezdechu sennego – to oznacza, że nie korzystają z pełnowartościowego odpoczynku w nocy, a to z kolei może wpływać negatywnie na ich funkcjonowanie w ciągu dnia (gorszy refleks, zła ocena ryzykownych sytuacji, gorsze samopoczucie itd.). Warto zbadać swój sen w specjalistycznych poradni/klinice leczenia zaburzeń snu!***

1. Jak ze spaniem w kokonie? Czy to bezpieczne? Tak samo, czy takie miękkie "odbojniki" w łóżeczku są bezpieczne?

***Zdecydowanie niebezpieczne – ani kokon/gniazdko dla noworodka, ani ochraniacze na szczebelki. Najlepiej jest początkowo zapewnić maluszkowi dostawkę z miękkimi ściankami, a potem (po 4-5mż) łóżeczko turystyczne z dwoma poziomami dna. O niebezpieczeństwie związanym z niewłaściwie przygotowanym miejscem snu piszę*** [***TUTAJ***](https://wyspanamama.online/lp/miejsce-snu)***.***

1. Co sądzi Pani o ciasnym spowijaniu do spania?

***Bardzo lubię spowijanie na pierwsze 8-12 tygodni życia maluszka. Wszystko to, co przypominać będzie bezpieczne życie sprzed narodzin, będzie wspierać dobry sen noworodka. Na rynku jest dostępnych wiele otulaczy – o właściwym ubranku na sen piszę*** [***TUTAJ***](https://wyspanamama.online/lp/ubranko-na-sen)***. Nie jestem jednak zwolenniczką bardzo ścisłego spowijania dzieci i na pewno jestem przeciwniczką typowych becików – otulanie powinno unieruchamiać rączki, ale musi pozostawiać maluszkowi możliwość poruszania nóżkami (otulanie nóżek zwiększa ryzyko dysplazji stawów biodrowych).***

1. Jakie są czynniki ryzyka SIDS? Oprócz spania z dzieckiem na łóżku.
* ***Ciąża z powikłaniami***
* ***Wcześniactwo i/lub hipotrofia (mała masa urodzeniowa dziecka)***
* ***Sen maluszka w pozycji brzuszkowej lub na boczku***
* ***Sen na używanym materacyku***
* ***Przegrzanie dziecka***
* ***Palenie tytoniu przez ciężarną, a później – matkę***
* ***Predyspozycje genetyczne***
1. Czy w taką pogodę jak dziś w nocy dziecko powinno spad w śpiworku? Rodzimy ok 20 lipca

***W upały leki otulacz bawełniany lub śpiworek z oznaczeniem 0,5 TOG (bez żadnego wypełnienia, zazwyczaj są to dwie warstwy bawełny zszyte razem) – zależnie od temperatury w sypialni (dla noworodka najlepsza temperatura na sen to 20-22 stopni, czyli jednak cieplej niż dla osoby dorosłej – 16-19 stopni Celsjusza). Warto w nocy sprawdzać komfort termiczny maluszka przykładając palce do jego karczku – powinien być ciepły/lekko chłodny i suchy.***

1. Po 30 dniach karmimy już na zawołanie? Nie trzeba co 3h?

***Tak, od drugiego miesiąca życia w nocy nie ma potrzeby już karmień co 3 godziny, czekamy więc na wyraźną naturalną pobudkę dziecka na karmienie (pojawi się charakterystyczny głośny płacz). W ciągu dnia większość dzieci karmi się na żądanie – co około 1,5-2,5 godziny.***

1. Czy można łatwo rozpoznać niespokojny sen noworodka? I czy można jakoś zaradzać takim sytuacjom?

***Sen noworodka bardzo przypomina stan czuwania i tego nie zmienimy – proszę zaufać swojej intuicji, z pewnością dobrze podpowie, że maluszek jest już obudzony i wymaga uwagi/karmienia/krótkiej aktywności. W ciągu dnia drzemki nie powinny przekraczać 2,5 godzin. Chcemy, aby maluszek więcej jadł w ciągu dnia niż w nocy – karmienia nie powinny być więc zbyt rzadkie, nawet po ukończeniu pierwszego miesiąca życia (najlepiej co 2-2,5h lub nieco częściej, zwłaszcza w upały, ponieważ karmimy na żądanie).***

1. Czy podział w nocy spanie w dostawce a w dzień dziecko w swoim pokoju w łóżeczku jest ok?

***Tak, to bardzo dobre rozwiązanie.***

1. Do kiedy jest odruch moro? Czy te pobudki przez odruch moro zaprzepaszczają aktywny sen dziecka?

***Odruch Moro powinien zaniknąć do końca 3-4. miesiąca życia. Niekiedy utrzymuje się nawet do 6.mż. Jeśli odruch Moro wyraźnie wybudza, warto a pierwszych 2-3 miesiącach korzystać z otulacza, aby w płytkim śnie nie wybudzał maluszkowi. Kiedy dziecko śpi warto unikać także głośnych, gwałtownych hałasów – to one głównie powodują odruch Moro (innym bodźcem wywołującym go jest uczucie nagłego spadania, nagła zmiana pozycji ciała dziecka – tego warto unikać, ponieważ może przestraszyć maluszka).***

1. Czy warto zachowywać się głośniej jak dziecko śpi (np. puszczać muzykę, rozmawiać normalnie a nie ciszej lub np. odkurzać) Czy to pomaga aby dziecko nie budziło się na każdy dźwięk w przyszłości czy jednak powinno być cichutko i bezszelestnie?

***Dopiero po 6-7. tygodniu życia coraz większe znaczenie dla dobrego snu ma właściwie przygotowana sypialnia (zaciemniona, z szumem w tle, chłodniejsza). Wcześniej zalecam, aby maluszek spał zawsze w zasięgu wzroku rodziców – dla bezpieczeństwa, ale również ze względu na mechanizm habituacji, czyli pierwszą formę uczenia się dla naszych mózgów (mózg noworodka śpiąc przy normalnych domowych odgłosach – nie mówimy tutaj o brzdękających garnkach, oczywiście – po krótkim czasie uzna je za bezpieczne i nie będą one powodować pobudek). Po 6-7. tygodniu życia przynajmniej 1-2 drzemki warto organizować we właściwie przygotowanej sypialni i zapoznawać maluszka ze snem w łóżeczku/dostawce – polecam wyciszanie metodą 5s i odkładanie dziecka „na granicy snu” do łóżeczka. Te rozwiązania opisuję szczegółowo w moim Poradniku WYSPANA MAMA o śnie maluszka w wieku 0-4 miesiące. Uczestnicy Warsztatów ŚWIADOMA MAMA otrzymują specjalny rabat:***

***20 zł na zakup*** [***PORADNIKA***](https://www.wyspanamama.online/program-wyspana-mama-dzieci-0-4) ***z kodem świadomamama1***

***50 zł na zakup*** [***PAKIETU***](https://www.wyspanamama.online/program-wyspana-mama-0-4-pakiet)***: poradnik + konsultacja z kodem świadomamama2***

1. Ile powinny trwać takie drzemki kontaktowe?

***Drzemki kontaktowe to wsparcie snu maluszka w ciągu dnia, więc najlepiej, aby trwały 60-120 minut (czyli dłużej niż jeden cykl snu – temu ma służyć wspomaganie maluszka).***

1. Karmiłam pierwsze dziecko przed ponad 2,5 roku. W nocy wielokrotnie. Teraz spodziewam się drugiego dziecka, które również chciałabym karmić długo, ale może niekoniecznie tak często w nocy. Jak to zrobić?

***Już po 14-15. tygodniu życia łagodnie odchodzić o usypiania karmieniem! Ja wykarmiłam moje bliźniaki piersią do samoodstawienia, ale jednocześnie w 7. miesiącu życia nauczyłam ich (stopniowo!) zasypiać samodzielnie. Karmienie i sen pięknie wspierają się w pierwszych 3 miesiącach życia, potem – ze względu na nową strukturę snu – karmienie trzeba już oddzielać od zasypiania, ponieważ u większości maluszków takie rozwiązanie na sen przyniesie znaczne problemy ze snem. Zachęcam do zapoznania się z materiałami o*** [***SENNYCH ASOCJACJACH***](https://wyspanamama.online/lp/senne-asocjacje) ***oraz o*** [***KP I NAUCE SAMODZIELNEGO ZASYPIANIA***](https://www.wyspanamama.online/samozasypianie-nauka-samodzielnego-zasypiania-a-karmienie-piersia/checkout)***. Można karmić piersią i być w miarę dobrze wyspaną mamą. :)***