

Ewelina

Jak nauczyć dziecko 19 miesięczne zasypiania bez bujania na piłce?

Taka nauka to proces i wymaga odpowiedniego przygotowania rodziców, maluszka i samego miejsca spania. Zachęcam do skorzystania w tym celu z poradnika „Dobry Sen Maluszka” Monika Huntjens (<https://www.empik.com/dobry-sen-maluszka-huntjens-monika,p1232553968,ksiazka-p>) lub z pomocy konsultantki ds. snu dziecka. Mogę to być oczywiście ja, ale zachęcam również do skorzystania z usług moich koleżanek: <https://wyspanamamaonline.pl/>

Sylwia

Jak nauczyć maluszka spać w swoim łóżeczku?

Sposób jest kilka i warto się do tego dobrze przygotować. Wszystko zależy od Waszej indywidualnej sytuacji, potrzeb i możliwości.

Zachęcam do skorzystania w tym celu z poradnika „Dobry Sen Maluszka” Monika Huntjens (<https://www.empik.com/dobry-sen-maluszka-huntjens-monika,p1232553968,ksiazka-p>) lub z pomocy konsultantki ds. snu dziecka. Mogę to być oczywiście ja, ale zachęcam również do skorzystania z usług moich koleżanek: <https://wyspanamamaonline.pl/>

Ewelina

Dziecko zasypia w ciągu dnia albo w wozku na spacerze albo w aucie, jak nauczyć dziecka zasypiania w swoim łóżeczku w ciągu dnia ?

Sen w ciągu dnia, jest jak mówiłam, dużo trudniejszy dla dziecka. Jeśli jego skojarzenie jest ściśle związane ze spacerem lub autem, to należy popracować nad zmianą tego sposobu zasypiania. Wszystko zależy od wieku dziecka i tego, jak wyglądają pozostałe elementy tej sennej układanki (plan dnia, miejsce snu, rytuały itd.)

Sylwia

Moje dziecko 6 miesięcy ostatnio budzi się z przenikliwym płaczem i uspokaja się po wzięciu na erce. co może być przyczyna?

Taka sytuacja wymaga szerszej diagnozy. Zachęcam do indywidualnej konsultacji ze mną lub koleżankami z <https://wyspanamamaonline.pl/> Przyczyn może być wiele.

Ewelina

Czy biały szum jest dobry do zasypiania?

Tak, aczkolwiek obecnie częściej zalecamy korzystanie z różowego szumu.

Poniżej artykuł na ten temat:

<https://portal.abczdrowie.pl/sen-w-szumie-rozowym-moze-poprawic-nasza-pamiec-i-jakosc-snu>

Kasia

Czy dziecko 3 letnie może mieć bezsenność czy musi być jakąś przyczyna tego, że nie może zasnąć?

Zdecydowanie szukałabym innych przyczyn. Proszę zwrócić uwagę na przebieg całego dnia, czy dziecko nie jest nadmiernie przemęczone, przebudzowane? Jak wygląda jego dieta? Ile i o której śpi w ciągu dnia? Czynników jest dużo i warto się temu lepiej przyjrzeć. W razie potrzeby konsultacji indywidualnej zapraszam serdecznie do siebie lub do koleżanek z <https://wyspanamamaonline.pl/>

Happy Mommy

Moja córka ma 2 latka. I od jakiegoś czasu zasypia bardzo późno nawet o 24. Nie spij już w dzień najczęściej. Próbowałam ją położyć wcześniej to potrafi wstać i zrobić nocną przerwę. nie wiem już co robić? czy budzić ją rano wcześniej? bo potrafi spać bardzo długo.

24:00 to ewidentnie dużo za późno. Okienko na sen u dzieci w tym wieku, to tak, jak mówiłam około 19:30-20:30. W dzień sen potrzebny jest dzieciom do 4 roku życia, także to może być jedna z przyczyn. Bez drzemki w ciągu dnia, mała może być zwyczajnie przemęczona. Rano śpi długo bo odsypia. W jej wieku potrzebne jest około 10-11h nieprzerwanego snu nocnego. Zachęcam do skorzystania z poradnika „Dobry Sen Maluszka” Monika Huntjens (<https://www.empik.com/dobry-sen-maluszka-huntjens-monika,p1232553968,ksiazka-p>) lub z pomocy konsultantki ds. snu dziecka. Mogę to być oczywiście ja, ale zachęcam również do skorzystania z usług moich koleżanek: <https://wyspanamamaonline.pl/>

Ewelina

O której jest ostatni posiłek przed spaniem ?

Wszystko zależy od wieku dziecka. Zwykle jednak jest to około 1,5-2h przed snem.

Sylwia

Czy warto usypiać dziecko kołysankami?

Jeśli śpiewa je mama, to jak najbardziej 😊 Pytanie w jakim wieku jest dziecko? U starszych dzieci, które umieją już samodzielnie zasypiać, to może być pomocne narzędzie.

Magdalena

Dziecko 4 lata, azs, sen zaburzony prawie od urodzenia głównie przez silny świąd. czy sa jakieś techniki jak można malego atopika wyciszyć nie stosując farmakologii?

Tutaj sprawa nie jest taka oczywista. Należało by przyjrzeć się pozostałym czynnikom, które mogą mieć wpływ na dziecko. Zachęcam do skorzystania w tym celu z pomocy konsultantki ds. snu dziecka. Mogę to być oczywiście ja, ale zachęcam również do skorzystania z usług moich koleżanek: <https://wyspanamamaonline.pl/>

Mireczka

Czy poleca pani te wszystkie misie szumisie?

Jak najbardziej. Z tymże warto zawsze sprawdzić źródło pochodzenia zabawki i opinie innych rodziców. Kiedyś był jeden rodzaj tych misiów, teraz jest już kilka. Zależy oczywiście od wieku dziecka, jednak przy maluszkach, szum z takiego misia pomaga w wyciszeniu i zaśnięciu dziecka.

Paulina

Czy dziecko może zasypiać przy świetle?

Może, ale w miarę możliwości nie powinno. Szczególnie dotyczy to snu nocnego. Kiedy mamy przyciemnione pomieszczenie, ewentualnie ze źródłem czerwonego światła gdzieś z boku, nie zaburzamy w ten sposób wytwarzania melatoniny, która jest naturalnym hormonem snu człowieka.

Sylwia

Czy 3 latek mogę mieć jeszcze jedna drzemkę? od 1godz do nawet 2 godzi?

Jak najbardziej tak 😊 Proponuję, aby rozpoczynać ją około 11:30, wówczas od zakończenia do snu nocnego, dziecko nie będzie jeszcze przemęczone.

Iza

Co pani sądzi o czerwonym świetle?

Kiedy mamy przyciemnione pomieszczenie, ewentualnie ze źródłem czerwonego światła gdzieś z boku, nie zaburzamy w ten sposób wytwarzania melatoniny, która jest naturalnym hormonem snu człowieka. Osobiście korzystam z lampki solnej i super to się u nas sprawdza 😊 Daje przyjemne, ciepłe światło i nie utrudnia dzieciom zasypiania.

Ewelina

W tygodniu dziecko wstaje o 6, budzone by szło do żłobka, czy w weekend można dziecku pozwolić spać dłużej, czy też wybudzać wcześniej by zachować rutynę porannego wstawania?

W weekend pozwalałabym dziecku trochę nadrobić zaległości z tygodnia. Jeśli potrzebuje pospać trochę dłużej, niech pośpi. Oczywiście nie koniecznie do 10-11, ale chociaż do 8:00

😊 Naturalny zegar biologiczny, jeśli dobrze śpi w nocy, powinien zadziałać.

MoniaMonia

Czy latem kiedy jest wyższa temperatura w mieszkaniu niż 19 -20 stopni należy schładzać pomieszczenie, w którym śpi maluszek klimatyzacją?

Ciekawe pytanie. Myślę, że jeśli temperatura jest naprawdę wysoka, skorzystałabym z opcji klimatyzacji. Niemniej jednak włączyłabym więcej niż te 19-20 stopni, tak żeby nie było z kolei zbyt dużej różnicy temperatur. Optymalnie ustawiłabym na 22 stopnie na noc.

Martuska

Ile czasu przed snem powinien być ostatni posiłek maluszka?

Wszystko zależy od wieku dziecka. Zwykle jednak jest to około 1,5-2h przed snem.

Agnieszka

Kiedy dziecko jest gotowe by zasypiać samo w łóżeczku?

Właściwie już po 4 miesiącu można stopniowo wprowadzać dobre skojarzenia senne. Najczęściej jednak rodzice rozpoczynają naukę około 7-8 miesiąca życia.

Martyna

Jak długo powinna trwać drzemka u dzieci 3 letnich ?

Około 1-2h.

Sylwia

Czy drzemkiienne mogą odbywać się w koszu Mojżesza?

Jeśli będzie to stałe miejsce na drzemki, to jak najbardziej tak. Potem można je przenieść do łóżeczka dziecka, tam gdzie będzie sypiało również w nocy.