

Marta

Czy warto kupić Szumiące zabawki?

Odpowiedziałam w trakcie konferencji

Bartek

O której roczniak powinien iść spać?

Odpowiedziałam w trakcie konferencji

Anna

Ile raz dziecko 2 letnie powinno spać w dzień? mój syn śpi 2 razy ale maksymalnie pół godziny

Tyle, ile potrzebuje. Tak jak mówiłam - zawsze dostosowujemy zasady do dziecka, a nie dziecko, do zasad. Jednak jeśli chciałabyś mieć zalecenia - to dziecko 2 letnie zwykle ma jedną drzemkę, w okolicach południa, trwającą 2-3 godziny :) Jeśli chciałabyś wiedzieć, jak wydłużać drzemki - to zapraszam na mój kurs online na [zasypiamy.pl](https://zasypiamy.pl/lista-oczekujacych-na-kurs-online-o-usypianiu/) - <https://zasypiamy.pl/lista-oczekujacych-na-kurs-online-o-usypianiu/>

Agnieszka

Czy w dzień powinniśmy zaciemniać pokój przy drzemce?

Tak, ale delikatnie. Czyli nie egipskie ciemności, a lekkie zaciemnienie, takie, jakie daje powiedzmy kolorowa zasłonka. Ważne, żeby słońce nie świeciło dziecku prosto w twarz.

Magdalena

Do jakiego wieku mogą pojawiać się lęki nocne i jakie są czynniki które je eliminują lub zaostrzają?

Lęki nocne ustępują około 5 roku życia. Jest to bardzo trudny temat, doświadczyłam go osobiście z jednym z moich dzieci. Lęki zaostrzane są przez brak higieny snu, przebudzowanie, problemy natury psychologicznej, nieodpowiednie dla wieku bajki itd. Pomaga właśnie wspomniana higiena snu, wyciszające rytuały, odpowiednia ilość czasu poświęcona dziecku 1:1, filtrowanie treści.

W razie wystąpienia tego problemu polecam się skonsultować najpierw z pediatrą (być może skieruje do neurologa), a następnie z psychologiem dziecięcym.

Bartek

Czy dziecko może spać z Przytulanką czy pieluszką?

Oczywiście, nawet polecam spanie z przytulanką. Z kolei pieluszka może być niebezpieczna ze względu na ryzyko przykrycia buzi.

Małgorzata

Czy warto dziecko owijać w chustę / kokon do snu?

Owijanie może pomóc przez pierwsze tygodnie, także do mniej więcej 3 miesiąca życia warto spróbować. Część dzieci wtedy szybciej się uspokaja, część jednak owijania nie toleruje - trzeba sprawdzić samemu :)

Iwona

A co z otulaczami?

Jak wyżej.

Dagmara

W jakim wieku może być kołderka do spania?

Zalecenia mówią, że od 2 roku życia. Wcześniej śpiworki.

Aleksandra

Czy bezpiecznie spać z dzieckiem? 😊 Do kiedy? 😊

Odpowiedziałam w trakcie konferencji.

Bartek

Czy warto wprowadzić zasadę dziś usypia mama a jutro tata?

Warto, warto w ogóle zaprosić tatę do usypiania. Często lepsi z nich usypiacze, niż mamy. Mój mąż sam często usypia czwórkę dzieci właśnie dlatego, że nauczyliśmy je zasypiać samodzielnie.

Anna

Czy szum sztmisia wpływa negatywnie na sen dziecka czy go faktycznie uspokaja?

Odpowiedziałam w trakcie.

Małgorzata

Czy jeżeli dziecko zaśnie podczas podróży w foteliku nosidełka może dokończyć w nim ta drzemkę czy przekładać do łóżeczka?

Najlepiej ze względów bezpieczeństwa przełożyć dziecko do łóżeczka.

Krzysztof

Czy jeśli w lato spaliśmy zawsze przy otwartym oknie to przy dziecku też można?

Jeśli nie ma ryzyka, że coś mu się stanie i nie mówimy o oknie otwartym na oścież, a rozszczelnionym, to oczywiście.

Agnieszka

Jak długo dziecko może zasypiać przy piersi? Czy jest to problem?

To już zależy od podejścia rodzica. Dziecko potrzebuje powtórzenia warunków, w których zasnęło poprzednio, więc jeśli nie przeszkadza mamie usypianie za każdym razem przy piersi, to problemu nie ma. Jeśli przeszkadza, to wtedy warto usypiać inaczej. Sporo o tym piszę w moim ebooku o usypianiu niemowląt, zapraszam na zasypiamy.pl po więcej szczegółów - <https://zasypiamy.pl/ebook-jak-uspic-dziecko/>

Monika

Jak radzić sobie z regularnym snem kiedy rodzic pracuje na dwie zmiany?

Najlepiej ustalić plan dnia dziecka z drugim opiekunem i starać się zapewnić dziecku regularność snu.

Anna

Sama śpię nieregularnie, często czas na dużo rzeczy mam dopiero po 22. Czy można być wyspanym nawet w takich sytuacjach?

Dorośli średnio potrzebują 7,5 godzin snu, żeby być wyspanym. Jeśli jesteś wyspana, to jasne, że wystarczy.

Marta

Jaka temperatura powinna być w pokoju dziecka?

20-22 w dzień, 19-20 w nocy.

Bartek

Czy da się by dziecko przesypiało całą noc które karmione jest piersią?

Da się, moja czwórka była do 1,5 roku każde i każde przesypiało nocę dużo wcześniej, bez odstawiania karmienia. Więcej szczegółów jak zadbać o sen znajdziesz w moim ebooku o usypianiu na zasypiamy.pl - <https://zasypiamy.pl/ebook-jak-uspic-dziecko/>

Krzysztof

A warto zainwestować w monitor oddechu?

Jeśli lekarz zaleci, to oczywiście.

Magdalena

Czy nianie nie są szkodliwe dla dziecka?

Wpływ elektroniki na człowieka jest cały czas badany, trudno jest z całą pewnością odpowiedzieć tak lub nie.

Magdalena

Jak nauczyć dziecko by samo zasypało?

Zależy w jakim wieku. Jeśli mówimy o noworodkach i maluszkach do 5 miesiąca życia, to cały proces, o co warto zadbać, żeby wykształcić zdrowe nawyki związane ze snem opisałam w moim ebooku „Jak uśpić dziecko” - <https://zasypiamy.pl/ebook-jak-uspic-dziecko/>. Mam mnóstwo sygnałów, że po wprowadzeniu moich wskazówek maluszki zasypiają i śpią dużo lepiej. Jeśli dziecko jest starsze niż 5 miesięcy, to w maju rusza kurs online o usypianiu, można już się zapisać na listę oczekujących. W nim wszystko tłumaczę w wygodnej formie video - <https://zasypiamy.pl/lista-oczekujacych-na-kurs-online-o-usypianiu/>

Paulina

Czy dziecko powinno spać na poduszce czy nie?

Do 2 roku życia nie.

Marta

Dziecko karmione piersią - jak nauczyć przesypiać całą noc?

Nie da się na to pytanie odpowiedzieć jednym zdaniem. Zapraszam albo do przeczytania ebooka (jeśli mówimy o maluszkach) - <https://zasypiamy.pl/ebook-jak-uspic-dziecko/>, albo do kursu online o usypianiu (<https://zasypiamy.pl/lista-oczekujacych-na-kurs-online-o-usypianiu/>). Jest też oczywiście możliwość spotkania online na konsultacji, gdzie wszystko wytłumaczę.

Paulina

Czy usypiać dziecko przy muzyce?

Można. Jak to mówią - muzyka łagodzi obyczaje ;)

Paulina

Czy włączony telewizor, gdy dziecko śpi bardzo przeszkadza?

Tak, bardzo. Emituje niebieskie światło. Zresztą opowiadam o tym w moim bezpłatnym mini kursie mailowym-video - zachęcam do obejrzenia. Dostęp do mini kursu po zapisie tutaj: <https://zasypiamy.pl/lista-oczekujacych-na-kurs-online-o-usypianiu/>

Monika

Czy 3 letnie dziecko potrzebuje snu w ciągu dnia? Mam wrażenie że jak synek śpi w dzień to ciężko zasypia na noc. Teraz mi właśnie zasnął więc dzisiejszą noc mam z głowy :-(

To jest cecha, jak to się ładnie mówi, osobnicza. Także zależy od dziecka. Zazwyczaj dzieci potrzebują drzemki lub chociaż czasu na odpoczynek w ciągu dnia aż do 4 roku życia, jednak w praktyce bywa różnie. Być może ta drzemka wypada za późno?

Małgorzata

Jakie wprowadzić rytuały przed zasypianiem aby ułatwić zaśnięcie?

Przede wszystkim wyciszające i takie, które będą przyjemne zarówno dla rodzica, jak i dla dziecka. Konkretnie przykłady znajdziesz na zasypiamy.pl, a jeśli wolisz omówienie w formie video - to będzie podczas kursu online - <https://zasypiamy.pl/lista-oczekujacych-na-kurs-online-o-usypianiu/>

Paulina

Czy spanie w foteliku lub nosidełku nie skrzywi dziecku kręgosłupa?

To już pytanie do ortopedy lub fizjoterapeuty. Według mojego stanu wiedzy spanie w foteliku lub nosidełku nie jest najlepszym rozwiązaniem, również ze względów bezpieczeństwa.

Małgorzata

Czy jeżeli podczas drzemki dziecko długo śpi to wybudzać je powoli czy pozwolić żeby spało tylko ile potrzebuje?

To zależy jak długo, co się potem dzieje w ciągu dnia, jak wygląda zasypianie wieczorem, jakie się budzi - w jakim nastroju, itd. Obserwuj dziecko, tak naprawdę w głębi serca to my mamy wiemy, co jest najlepsze.

Milena

Czy czerwone światło jest dobre na noc?

Odpowiedziałam w trakcie konferencji.

Paulina

Czy nawilżacz powietrza pomaga dziecku lepiej spać?

Przez emitowany szum na pewno, warto jednak, żeby nie przesadzić w drugą stronę z poziomem nawilżenia pokoju.

Krzysztof

A co Pani sądzi o dostawkach?

Uważam, że są świetnym rozwiązaniem dla rodziców, którzy chcą, żeby dziecko było blisko, ale jednak nie spało bezpośrednio z nimi. Moje dzieci na początku spały właśnie albo w dostawce albo w koszu Mojżesza bezpośrednio przy naszym łóżku.

an

Dziecko 9-mcy zasypia na piersi, po czym budzi się w nocy kilkanaście razy 😞 Wiem, że powinno się nauczyć dziecko zasypiać nie na piersi, ale jak to zrobić? Czy może Pani w takim razie podać kilka konkretnych kroków, jak to zrobić skutecznie. O co zadbać? dziękuję

Oczywiście, wszystkie kroki od a do z omawiam w moim kursie online - można się na niego zapisać tutaj <https://zasypiamy.pl/lista-oczekujacych-na-kurs-online-o-usypianiu/> i przy okazji za darmo odebrać mini kurs mail-video o błędach w usypianiu. Serdecznie polecam!

Wszystkim rodzicom maluszków do 5 miesiąca życia, jak i tym spodziewającym się dziecka, bardzo polecam mój ebook i workbook „Jak uśpić dziecko”. Zawarłam w nim wszystko to, co pomoże zadbać o sen od pierwszych dni i wykształcić w dziecku zdrowe nawyki tak, by później łatwiej zasypiało samo. Dla uczestników konferencji Świadoma Mama przygotowałam rabat 20% na **Pakiet komfortowy** mojego ebooka - <https://zasypiamy.pl/ebook-jak-uspic-dziecko/>. Rabat na hasło (do wpisania w koszyku): swiadomamama21 Kupon jest ważny do niedzieli 9.05.2021 przy zakupie Pakietu komfortowego.

A rodziców wszystkich starszych maluszków zapraszam na mój kurs online o usypianiu dzieci, który ruszy jeszcze w maju. Już teraz można się zapisać na listę oczekujących i odebrać dostęp do darmowego mini kursu video o błędach w usypianiu - <https://zasypiamy.pl/lista-oczekujacych-na-kurs-online-o-usypianiu/>. Serdecznie zapraszam!