

Paulina

Jak radzić sobie z niespokojnym snem noworodka? czym go wyciszać? czy wybrać jakiś otulanie?

Niespokojny sen w wieku do 4 miesiąca życia jest czymś normalnym. Nawet wyciszenie czy idealny czas aktywności nie są w stanie pomóc nad tym zapanować. W czasie snu, żeby Maluch się nie wybudzał od odruchu Moro warto otulać i korzystać z białego szumu.

Magda

Jak przyzwyczaić dziecko do spania osobno jeśli cały czas wisi na cycu ?

To jest długi proces i nie da się go opisać w jednym zdaniu. Proces nauki samodzielnego zasypiania może przebiegać na wiele sposobów, metodę dobieramy w zależności od temperamentu dziecka, wieku i musimy się upewnić, że dziecko nie jest głodne oraz, że ma właściwe okna aktywności.

Paulina

Co wybrać do przykrycia maluszka? Otulacze bambusowe/muślinowe?

Dzieci nie przykrywamy luźną pościelą na pewno do ukończenia 1 roku życia, a optymalnie jak najdłużej. W pierwszych miesiącach dobre są otulacze (nie luźne pieluszki, ale otulacze, które unieruchamiają rączki). Można też korzystać ze śpiworków.

Paulina

Jakie gadżety wyrzucić od razu z pokoju maluszka?

Nie ma potrzeby nic wyrzucać☺. Ważne, żeby korzystać ze wszystkiego z umiarem. Jedyną rzecz, którą zawsze mocno odradzamy to ozdobne ochraniacze na szczebelki w postaci warkoczy, poduszek lub podobne. Dla niemowląt stwarzają ryzyko uduszenia, dla starszych dzieci ułatwiają wyjście z łóżeczka.

Donia

Jaki materac do łóżeczka będzie najlepszy?

Twardy i dopasowany do łóżeczka. Najlepiej z lateksu lub pianki.

Ewa Mama

Jaki gruby materac i z jakiego tworzywa będzie dobry dla 7 miesięcznika

Nie ma optymalnej grubości, zależy to także od twardości materaca. Pianka lub lateks są najlepsze.

Paulina

Czy w lecie dziecko może stać przy świadczonej klimatyzacji?

Jeśli instalacja jest regularnie czyszczona, klimatyzacja nie wieje na dziecko a temperatura nie jest zbyt niska, nie widzimy przeciwwskazań.

Marta

Jak ubrać dziecko do snu w kwietniu? śpiworek jest ok? jaki wybrać?

Nie ma uniwersalnej rady. Kwiecień to różne temperatury. Śpiworek należy dobrać do temperatury otoczenia za pomocą skali TOG biorąc pod uwagę ilość warstw ubrania oraz to czy dziecko nie ma zimnego/przeziębionego karku.

Beata

Jaki materac wybrać dla maluszka?

Twardy, dopasowany do łóżeczka. Najlepiej pianka lub lateks.

Ewa

Jaką poduszkę dać dziecku jaką pierwszą

Poduszkę najwcześniej od 3. roku życia, wtedy najlepiej niewielką i płaską.

Beata

Czy warto stosować misie- szumisie?

Biały szum ma udowodnione działania kojące dla niemowląt, wydłuża i uspokaja sen, zmniejsza ilość płaczu i pobudek. Można korzystać z szumiących przytulanek, aplikacji na telefon, które emitują szum, szumu nagrałego na Spotify czy zwykłego szumu, który emituje np. wiatrak postawiony w pokoju.

Martyna

Jaką wodę stosować w nawilżaczu ? destylowana, demineralizowana czy zwykłą z kranu ?

Taką, jaka napisana jest w instrukcji danego nawilżacza.

Magda

Córka nie chce spać przykryta czy z tym walczyć ?

Dzieci do 2-3 roku życia odkrywają się bezwiednie, więc warto korzystać ze śpiworków.

Magdalena

Czy rzeczywiście kupić nawilżacz i jakiej firmy?

To zależy od wilgotności w Waszym domu. W wielu domach, które nie są przegrzewane, wilgotność jest odpowiednia nawet w zimie bez nawilżania.

Emilia

Czy u noworodka do snu wystarczy pajacyk oraz becik, ew śpiworek(tog 2,5)? Czy ubierać go cieplej?

To zależy od temperatury otoczenia i pory roku. Pajacyk, gruby śpiworek i rożek to wydaje się aż zbyt dużo.

Ewa

Czy nawilżacz używać też latem?

W lato zwykle wilgotność powietrza jest wystarczająca i nie ma takiej potrzeby w Polsce.

Ewa

Do kiedy powinno być zapalone światło u dziecka nocą? Choćby bardzo lekkie, pozwalające tylko widzieć kontury.

W ogóle. Przy usypianiu i śnie nie ma potrzeby palić światła. Światło zapalamy, kiedy dziecko karmimy lub przewijamy – potem gasimy.

Magdalena

A jaka powinna być wilgotność w pokoju gdzie dziecko śpi?

40-60%.

Kasia

Syn nie lubi być przykryty, co jest dla mnie sygnałem, że jest mu jednak za zimno? zimne stopy?

Zimne stopy nie są sygnałem chłodu. Sprawdzamy kark lub brzusek – nie powinny być zimne ani przepocone.

Ewa

Czy dziecko na drzemkę powinno spać w łóżeczku czy łóżeczko jest tylko na sen nocny a w dzień kłaść go w koszu/kokonach czy gdzieś indziej?

Łóżeczko może służyć do każdego snu – zarówno dziennego, jak i nocnego. A także czasem do zabawy.

ANETA

W jakim łóżku powinien spać 4 latek?

Otwartym zabezpieczonym barierką najlepiej.

ANETA

Czy maluch jak się urodzi może spać w ciągu dnia w wózku a w nocy w łóżeczku szczebelkowym?

Oczywiście, że tak.

Magda

Modne są ostatnio takie otulacze gdzie raczki są schowane czy to jest zdrowe ?

Tak, zdrowe i znacznie poprawia jakość snu.

ANETA

syn 4 letni, który bardzo źle sypia, rzuca się, wstaje, siada, śpi w poprzek, wzdłuż łóżka chce spać w łóżku piętrowym na górze. Boję się, żeby nie spadł. Jak Pani sądzi? Czy to dla niego bezpieczne?

Nie – nie jest to bezpieczne. Producenci łóżek piętrowych zwykle sugerują minimum granicy wiekowej jako 6 lat. Jeśli w pokoju 6latka śpi młodsze dziecko, to także odradza się łóżka piętrowe, żeby młodszy Maluch nie zrobił sobie krzywdy.

Daria

Czy stosować osłonki na szczebelki do łóżeczka ?

Nie ma takiej potrzeby, a w przypadku noworodków jest to niebezpieczne i stwarza ryzyko uduszenia.

Paulina

Czy śpiworek dla noworodka jeśli jest niespokojny gdy jest zbyt mocno otulony?

Jak najbardziej – śpiworki są odpowiednie dla noworodków, które nie lubią być otulane.

Kukka

Przy spełnionych wszystkich wspomnianych warunkach oraz z ustabilizowaną rutyną dnia i nocy, 9 miesięczne niemowlę od skończonego 4 miesiąca prawie każdej nocy budzi się z płaczem co godzinę i nie uspokaja / zasypia w inny sposób niż przy piersi (smoczek nie akceptowany przez dziecko), ewentualnie długie noszenie na rękach. Jak sobie z tym poradzić? Jak pomóc dziecku nie wybudzać się tak często? i oszczędzić swoje zdrowie?

Takie pytanie wymaga indywidualnej konsultacji. Ustabilizowana rutyna nie oznacza, że jest ona dopasowana do dziecka. Duże znaczenie ma też sposób usypiania, który dziecko wykorzystuje – jeśli nie jest samodzielny, tłumaczy to słaby sen.

ANETA

syn bardzo kiepsko sypia, śpi wzdłuż i poprzek łóżka na zmianę, siada, wypina dupkę.... Jak uspokoić jego sen?

Nie ma takiej potrzeby. Niespokojny sen rozumiany jako kręcenie się, siadania, leżenie w poprzek lub pupką do góry nie jest niebezpieczne, a dla wielu dzieci jest naturalne.

Martyna

Gdzie możemy znaleźć info o grubości śpiworka czyli tej skali TOG?

Każdy dobrej jakości śpiworek ma taką informację na opakowaniu lub na metce.

Martyna

A rożek do snu?

Zwykle jest za ciepły, ale przydaje się na pierwsze tygodnie życia.

Ilona

Jakie są metody na usypianie dziecka oprócz bujania w wózku i smoczka? Co zrobić gdy dziecko się często wybudza?

Metod jest mnóstwo☺. Noszenie, bujanie na różne sposoby na rękach, bujanie na piłce do pilatesu, bujanie w leżaczkach czy huśtawkach, chusta lub nosidło oraz oczywiście zasypianie samodzielne w łóżeczku.

Pytanie o powody wybudzeń wymaga indywidualnej konsultacji – bo każde dziecko ma inne powody do pobudek.

Monika

Czy latem jak jest gorąco dziecku w otulaczu nie będzie za ciepło ?

Może tak być, więc trzeba szukać otulacza przewiewnego, z siateczki mesh na przykład, a pod spód zakładać jedynie pieluszkę.

Magdalena

Właśnie a Rożek czy można go używać zamiast otulacza?

Zwykle jest za ciepły, ale przydaje się na pierwsze tygodnie życia, jako dodatkowy element do otulacza.

Marta

Czy jeśli wolałabym nie stosować otulaczy to mogę od razu śpiworek?

Tak, oczywiście.

Agnieszka

Powiedziała Pani że materacyk najlepszy to lateksowy a nie kokosowy który jest twardszy?

Czy materac dobieramy tak jak dla dorosłych?

Kokosowy nie jest odpowiedni, bo jest materiałem, który jeśli zwilgotnieje może być źródłem do rozwoju dla pasożytów takich jak pluskwy. Materac dobieramy w podobny sposób jak dla dorosłych.