

Lidka

Czy jeszcze będąc w ciąży można jakoś przyzwyczaić dziecko do regularnego spania??

Niestety nie mamy na to wpływu. Na samym początku najlepiej jest zacząć od regulowania rytmu dobowego, czyli dużo ekspozycji na światło dzienne i przygaszone światła, spokojne wyciszenie wieczorami

Ola_93

Co do snu- jaki materac wybrać do łóżeczka? Ważne jest jego wypełnienie? Materac twardy? Średnio-twardy?

Najlepiej, żeby materacyk miał atest i był bezpieczny dla dzieci i niemowląt. Materacyk lateksowy powinien być odpowiedni.

Iwona

na ten temat najbardziej czekałam - usypianie to czasem koszmar. sama ledwo trzymam się żeby nie zasnąć a brzdąc ani myśli żeby nawet chwile poleżeć spokojnie. harce po całym łóżku. co wtedy zrobić?

Być może jest na tyle wyspany, że zwyczajnie nie chce mu się spać.

Warto budować presję snu, czyli zmęczenie fizyczne przez cały dzień, to pomoże dziecku swobodniej zasnąć.

Lidka

Moje szaleje w brzuszku w nocy i aż się boję

Spokojnie, kiedy mama czuje spokój dziecka się to udziela, więc nie warto martwić się na zapas.

Ola_93

Czy szumiś pomoże w śnie? Są wpisy, że biały szum może źle wpływać na dziecko.

Tak szum może pomóc, zagłusza np. Nad ranem ruch uliczny lub w czasie drzemki hałas. Odpowiednio od dziecka ustawiony nie będzie mu zagrażał. Natężenie szumu nie powinno przekraczać 50dB

Dominika

Mnie położna powiedziała że godziny aktywności dziecka w brzuchu przekładają się na jego aktywność po narodzinach. Czy Pani się z tym zgadza?

Tak właśnie może przejawiać się temperament dziecka i może odzwierciedlać on sen po narodzinach.

Iwona

od kiedy powinno się odstawiać nocne dokarmianie?

Kwestia bardzo indywidualna. Jeśli czujesz jednak, że nie dajesz już rady, trudno Ci z tym to jest ten moment. Nie ma presji z zewnątrz, tylko Ty sama czujesz że już czas na zmianę.

Oliwia

Czy materace które są w wózku-gondoli trzeba wymieniać na inne, grubsze?

Warto sprawdzić czy mają atest. Zwykle są one odpowiednie i nie ma potrzeby, żeby wymieniać. Warto zapytać sprzedawcę.

Agnieszka

Niemowlę 5 miesięcy, ostatnie karmienie 22-23 i przesypia do godziny 6 rano, czy powinno się wybudzać malca na jedzenie w nocy ?

Anna

moja córka od urodzenia spała rewelacyjnie, nawet drzemki. Teraz po roczku budzi się koło północy i nie może zasnąć pół godzinki, mogę jej jakoś pomóc?

To może być tzw. rozdwojona noc czyli czas w którym dziecko nie śpi, bo się wyspało. Powodem tego może być zbyt dużo snu w ciągu całej doby. Warto zliczyć czas i ocenić czy faktycznie tych drzemek za dnia nie było za dużo albo nie były za długie.

Iwona

jeśli maluch popłakuje przez sen to co najlepiej zrobić? często u nas pomaga jedynie butelka

Oczywiście ssanie jest ukojeniem dla dziecka i może pomóc. Płacz w trakcie snu nie musi wskazywać na coś złego, może to być sposób w jaki dziecko przechodzi przez sen płytki.

Lidka

Czy dziecko może spać 2 nocy w babyhug z chicco

Rozumiem, że to jest dostawka. Wiele mam z *ft

Tak to jest dostawka. Wiele mam korzysta z niej na samym początku.

Iwona

od kiedy powinno się zmienić łóżeczko z niemowlęcego na takie dla starszych dzieci?

Kiedy niemowlęce staje się niewygodne. Dziecko uderza o szczebelki, denerwuje się warto znaleźć większe. Łóżeczko niemowlęce starcza do ok 2-2.5lat

Emilia

a czy jeśli 3 miesięczny malec może przesypiać w nocy bez przerwy 9 godzin? później nie może spać w dzień. martwić się?

To normalne. Dobowa dawka snu dla tego wieku to ok 11-14 godz na dobę

Ewa

czy nasza aktywność w ciąży ma wpływ na to jak będzie spało dziecko? Np. jeżeli jestem nocnym markiem, budzę w nocy, nie mogę zasnąć do późna...może spowodować, że dziecko będzie źle spało w nocy? Są jakieś badania na ten temat?

Tak może się zdarzyć. Dzieci dziedziczą cechy i temperament po rodzicach. Tylko to nie jest złe, to jest taki urok dziecka. Temperamentu nie da się zmienić czy nauczyć.

Lidka

Czy babyhug nadaje się tylko do drzemek w dzień?

Ola

czy z bliskością "można przesadzić" ? 😊

Oczywiście że nie 😊 Dużo bliskości dla Was.

Iwona

jak oduczyć malucha spania z rodzicami?

Nie wiem w jakim wieku dziecko, ale może sprawdzić się przeniesienie z łóżeczka na łóżko podłogowe typu domek, lub materac podłogowy np do pokoju dziecka.

Lidka

Czy jak już przełożymy dziecko do większego łóżeczka to lepiej włożyć jeszcze do kokona?

W przypadku noworodka jak najbardziej. Dziecko nie czuje że leży w pustym i ogromnym łóżeczku

Agnieszka

Jak długo kilkumiesięczne dziecko może spać na brzuchu? Są jakieś ograniczenia?

Nie mamy na to wpływu. Od kiedy dziecko przewraca się na brzuch rezygnujemy ze spowijania, zakładamy odpowiedni śpiworek i dajemy mu spać w wygodnej dla niego pozycji. Wiele dzieci zaczyna spać na brzuchu od ok 4 mc życia i śpi tak przez kolejne miesiące.

Iwona

co pani myśli o spowijaniu? czy jest jakaś górna granica od kiedy trzeba tego zaprzestać?

Bardzo pomocne. Ciepło, komfort i bliskość uspokaja dziecko. Jednak spowijanie będzie odpowiednie do pierwszego obrotu dziecka. Po tym czasie całkowicie rezygnujemy z tego.

Dominika

Podobno szumisie są za głośne bo 60 db a norma dla maluszka to 45 db. Producent zaleca odstawić daleko od dziecka i ściszyć 😊

Ewa

a u dziecka 2 letniego? jakie są widełki długości snu?
10-13 godzin na dobę

Ewa

jak noworodek zaśnie to po jakim czasie wchodzi w sen głęboki? Pytam, bo za każdym razem jak zaśnie mi na rękach, odczekam i chce odłożyć, to się budzi. Ile powinnam poczekać z odłożeniem go?

Sen noworodka jest w większości płytki dlatego łatwo i wybudzenia.

Przywiązuje się poprzez zmysły dlatego jeśli odkładamy – budzi się, można przyzwyczaić dziecko do np pieluszki która będzie między mamą a dzieckiem i przy odkładaniu pieluszka obok dziecka będzie przenosić zapach mamy 😊 noworodki mogą wybudzać się co 40 minut średnio dlatego trudno uchwycić moment kiedy przechodzi z fazy snu płytkiego do głębokiego.

Agnieszka

Czy można poprawić mikrofon u Pani Marty? Może trochę bliżej bo jest lekko zniekształcony.

Wiola

Czy wybudzamy dziecko żeby karmić np. jeżeli śpi już 1,5h?

Zależy jak przybiera na wadze, jednak Noworodki do ok 5 tygodnia nie powinny mieć przerwy w karmieniu dłuższej jak 5 godzin. Warto kontrolować wagę dziecka i w razie wątpliwości skonsultować to z CDL

Lidka

Od kiedy dziecko może spać samo w łóżku w oddzielnym pokoju

Zaleca się aby co najmniej do roku spać z dzieckiem w jednym pokoju ze względu na ryzyko SIDS. Natomiast to kiedy przeniesiecie dziecko jest indywidualną sprawą rodzica 😊

Ewa

bardzo ciekawe informacje na temat melatoniny, ściągania mleka...nigdy o tym nie słyszałam

Ola

a jak wybudzać śpiocha do karmienia, żeby było to dla niego jak najmniej stresujące?

Pocieranie stópek, za uchem powinno pomóc

Lidka

Czy dobrze kłaść na noc noworodka w kokonie i wiązać rączki czy lepiej nie?

Na początku można spowijać ciasno i układać na pleckach.

Ola_93

Czym jest różowy szum?

Biały szum zawiera wszystkie częstotliwości szumu natomiast różowy jest mocniejszy tzn jest więcej niskich tonów co pozwala na głębszy sen. Zalecany jest również dla dorosłych 😊