1. Czy może Pani powtórzyć, jak długo wybudzać malucha na karmienie?

**Zaleca się, aby w pierwszy miesiącu życia karmić noworodka co 3 godziny, również w nocy. W nocy jednak nie ma potrzeby wybudzanie dziecka na karmienia – w pierwszych 3 miesiącach życia bardzo silny jest bezwarunkowy odruch ssania (jeden z odruchów pierwotnych, z którymi rodzą się ludzkie dzieci) i samo przystawienie do piersi lub podanie mleka z butelki uruchamia ssanie.**

1. Czy zasada CIEPŁO, CIASNO I CIEMNO wspiera sen maluszka a zwłaszcza w tych pierwszych tygodniach życia?

**Tak – warunki przypominające życia sprzed narodzin wpływają bardzo kojąco na noworodka. Skupiając się bardziej na śnie zalecałabym zwracanie jednak szczególnej uwagi na ryzyko przegrzania dziecka (w pierwszych tygodniach życia mechanizmy odpowiadające z termoregulację małego organizmu wciąż dojrzewają), temperatura w sypialni powinna wynosić między 19 i 22 stopnie Celsjusza. Zapraszam do lektury wpisu: UPAŁY A SEN DZIECKA:** [**https://www.wyspanamama.online/pozostale-zagadnienia-upaly-a-sen-dziecka/checkout**](https://www.wyspanamama.online/pozostale-zagadnienia-upaly-a-sen-dziecka/checkout)

**Ciasno – z pewnością, warto korzystać z otulacza klasycznego lub umożliwiającego dziecku trzymanie piąstek w górze w czasie snu. Dobry przegląd otulaczy znajduje się na mojej stronie:** [**https://wyspanamama.online/lp/ubranko-na-sen**](https://wyspanamama.online/lp/ubranko-na-sen)

**Cicho – niekoniecznie, warto wspierać pierwszą formę uczenia się, czyli mechanizm habituacji: mózg dziecka stopniowo przyzwyczaja się do domowych odgłosów i uczy się spać przy nich, uznając je za bezpieczne. Właściwie przygotowane środowisko snu nabiera znaczenia dopiero po 6-7 tygodniu życia. Piszę o tym tutaj:** [**https://wyspanamama.online/lp/miejsce-snu**](https://wyspanamama.online/lp/miejsce-snu)

**Ciemno – jak wyżej, w związku z procesem dojrzewania rytmu okołodobowego, sypialnię maluszka warto bardzo dobrze zaciemnić, kiedy ukończy on 6-7 tydzień życia.**

1. Jaka powinna być temp i % wilgotności w sypialni gdzie będzie spać dziecko?

**Temperatura 19-22 stopnie Celsjusza, wilgotność 50-60%.**

1. Od kiedy współspanie staje się bezpieczne dla dziecka?

**Właściwie nigdy nie jest w pełni bezpieczne. Im maluszek starszy, tym mniejsze ryzyko podduszenia, ale też mniejszy komfort snu – po 5-6. miesiącu życia, w związku z rosnącą motoryką, dzieci zaczynają bardzo „wiercić się”, kiedy śpią. A to przynosi więcej płytkiego snu rodzicom… i samym dzieciom – śpiąc we wspólnym łóżku wzajemnie przebodźcowujemy się.**

1. Czy karuzele w łóżeczku to rozpraszacze dla dziecka czy jednak warto zakupić ten gadżet?

**Karuzelka (tak samo, jak projektor) może być pomocna w wyciszaniu maluszka – lub oferować mu przyjemne chwile w łóżeczku w czasie aktywności – w pierwszych 3 miesiącach życia. Po 4.mż trzeba już z niej zrezygnować.**

1. Czy jeśli przez 1-3 miesiące dziecko śpi blisko nas, często przy piersi, to czy później nie będzie problemu z jego odkładalnością w późniejszych tygodniach?

**Nie, o ile po 6-7. Tygodniu życia zaczniemy stopniowo zaznajamiać dziecko z łóżeczkiem w porze zasypiania. Ten proces opisuję szczegółówo w Poradniku o śnie dziecka w wieku 0-4 miesiące:** [**https://www.wyspanamama.online/lp/oferta-dzieci-0-4**](https://www.wyspanamama.online/lp/oferta-dzieci-0-4)

1. Co lepsze do spania na pierwsze tygodnie dla dziecka: rożek czy śpiworek?

**Zdecydowanie śpiworek (lub otulacz). Rożek nie krępuje wystarczająco rączek dziecka, a to one wybudzają je (np. przy odruchu Moro), krępuje natomiast nóżki, które powinny pozostawać swobodne, aby zminimalizować ryzyko dysplazji stawów biodrowych.**

1. Ma Pani jakieś rady na skłonienie bobasa do spania w łóżeczku?

**Polecam naukę dobrego snu zgodnie z moim Programem WYSPANA MAMA:** [**https://wyspanamama.online/lp/program-wyspana-mama**](https://wyspanamama.online/lp/program-wyspana-mama) **- na który daję gwarancję skuteczności! 😊**

1. Jak ubierać dziecko do snu jak w mieszkaniu jest 25 stopni?

**W ciągu dnia maluszek może spać tylko w bodziaczku lub rampersie, w nocy dodałabym letni śpiworek (bez ocieplenia, o grubości 0,5 TOG).**

1. Czy przy noworodku można używać klimatyzacji?

**Nie ma tutaj konkretnych zaleceń, ale raczej schładzałabym sypialnie przed snem, a na czas snu wyłączała klimatyzację.**

1. Czy poleca Pani zawijanie dziecka w otulacz do spania?

**Tak, otulanie to jedno z rozwiązań przypominających noworodkowi okres prenatalny (ale nie każdy maluszek lubi być otulany). Warto przynajmniej popróbować otulania przez kilka dni i nocy – tylko na czas wyciszania i snu.**

1. Lepiej maleństwo od początku uczyć zasypiania w ciszy czy przy nuceniu kołysanek lub muzyce?

**Kołysanki to cudowne rozwiązanie na czas wyciszania dziecka – czyli na czas rytuału przedsennego. Na sen lepiej jest jednak zapewnić maluszkowi ciszę, a w przypadku noworodków – jednostajny różowy szum. Profesjonalnie przygotowane nagrania szumów wraz z instrukcją korzystania z nich dostępne są tutaj:** [**https://www.wyspanamama.online/lp/oferta-dzieci-0-4**](https://www.wyspanamama.online/lp/oferta-dzieci-0-4)

1. Czy jak maluch zaśnie w foteliku samochodowym, to należy je wybudzić, czy można je przynieść w foteliku i zostawić do czasu wybudzenia. Zbyt długie trzymanie dziecka w foteliku nie są zalecane (dla noworodka jest to chyba max godzina), ale czy lepsze dla komfortu snu dziecka będzie pozostawienie go w foteliku?

**W pierwszych tygodniach życia dziecko nie powinno przebywać w foteliku dlużej niż 20-30 minut. Czyli jeżeli zaśnie w nim, to po przyjeździe na miejsce trzeba maluszka wyjąć z fotelika (utulić na rękach, gdyby rozbudził się przy tym) i np. odłożyć do łóżeczka w głębszym śnie.**

1. Czy moje budzenie w nocy (śpię np 4-5 godzin) będzie miało wpływ na sen noworodka?

**Nie musi mieć wpływa na sen dziecka, ale może, dlatego że to, jak dobrze radzimy sobie ze snem, częściowo warunkowane jest genetycznie. Zastanowiłabym się nad przyczyną moich trudności we śnie – polecam ten wpis:** [**https://www.wyspanamama.online/sen-jak-byc-wyspana-mama/checkout**](https://www.wyspanamama.online/sen-jak-byc-wyspana-mama/checkout)

1. Czy można odkładać dziecko do snu na boku? Ponoć zapobiega wybudzeniom i uczuciu strachu. I czy naprawdę wybudzać dziecko na karmienie, bo ponoć lepiej dla dziecka gdy wybudza się samo.

**W pierwszym roku życia odkładamy maluszka na sen zawsze na plecki do pustego łóżeczka. To najbezpieczniejsza praktyka. Pozycja boczna dobra jest na wyciszanie maluszka przed snem (na rękach lub w łóżeczku). Na czas snu nie jest wskazana – oznacza mniej bezpieczny sen, a dodatkowo może prowadzić do problemów ze stawami biodrowymi maluszka (warto omówić tę kwestię z ortopedą dziecięcym).**