1. Co z nockami, wybudzamy malucha do karmienia co 3 godziny, czy cieszymy się przespaną nocą?

To zależy od wieku dziecka i jego tempa przybierania na wadze. Do odzyskania wagi urodzeniowej na pewno warto budzić co 3h lub cześciej (wcześniaki). Większe dzieci i starsze mogą spać i budzą się kiedy potrzebują. Sytuację należy ocenić indywidualnie.

1. Jaki będzie najlepszy materac dla maluszka?

Materacyk powinien być twardy, np. lateksowy. Odradzamy materace z gryki - według niektórych doniesień, potrafią się w nim legnąć pluskwy, szczególnie jeśli zamókł kiedyś lub był używany.

1. Czy spanie niemowlaka na materacu typu futon (powyżej 6 miesiąca) jest dobrym rozwiązaniem jako alternatywa łóżeczka szczebelkowego?

Nie. Ze względów bezpieczeństwa dziecko powinno mieć zawsze swoją wydzieloną przestrzeń do spania. Do 3 roku życia najlepszym wyborem jest łóżeczko szczebelkowe ze wszystkimi szczebelkami dookoła.

1. Jak nauczyć noworodka/niemowlaka samodzielnego spania w łóżeczku?

Najlepiej spróbować odkładać do łóżeczka od urodzenia na czas snu. Maluch warto, żeby był senny, ale przytomny, gdy go odkładamy. Powyżej 4 miesiąca życia naczenie Malucha samodzielności może być nieco trudniejsze, ponieważ nawyki Malucha w tym wieku są już zwykle troszkę utrwalone. Zanim jednak zabierzemy się za naukę zasypiania w łóżeczku, warto zaadresować wszystkie pozostałe elementy higieny snu – idealne warunki do spania, porzucenie rekwizytów takich jak smoczek, odpowiednie rytuały przedsenne, dobra dieta Malucha w ciągu dnia i dopasowany do potrzeb Malucha Plan Dnia. W tym procesie pomagają rodzicom konsultantki snu SleepConcept.pl

1. Do jakiego wieku wybudzać dziecko na karmienie w nocy? Dziecko w wieku 5 miesięcy i śpi od ok. 20:30 do ok. 6:30

To zależy od wieku dziecka i jego tempa przybierania na wadze. Do odzyskania wagi urodzeniowej na pewno warto budzić co 3h lub cześciej (wcześniaki). Większe dzieci i starsze mogą spać i budzą się kiedy potrzebują. Sytuację należy ocenić indywidualnie. Dziecko w wieku 5 miesięcy jak najbardziej może spać 10h bez karmienia, jeśli w dzień je regularnie co 3-4h i dobrze przybiera na wadze.

1. Jakie ma Pani zdanie o klimatyzacji w pokoju, w którym śpi dziecko?

Klimatyzacja w naszej strefie klimatycznej staje sie obecnie koniecznością, upały w lato trwają tygodniami, temperatury przekraczają 35st i nikt, nawet dorosły nie czuje sie komfortowo w takich sytuacjach. Dlatego jak najbardziej klimatyzacja w pokoju dziecka i w domu jest dobrym rozwiązaniem. Należy jednak pamiętać żeby nie ustawiać bardzo niskich temperatur na klimatyzatorze (np 21-22, a nie 19). Duża amplituda temperatur nie jest wskazana dla zdrowia. Klimatyzator nie powinien być ustawiony w stronę dziecka. Można tez korzystać z niego popołudniami czy wieczorem żeby pokoj schłodzić, a wieczorem/ na noc wyłączać. Pamiętamy o koniecznej konserwacji takich sprzętów jeśli z nich korzystamy.

1. Do kiedy łóżeczko dziecka powinno być całkowicie puste, kiedy można zacząć wprowadzać misie, kocyki, warkocze?

Najlepiej na stałe. Maluchowi nie są potrzebne wszelkie dodatkowe rekwizyty. W łóżeczku poza Maluchem w śpiworku i małą przytulanką nie jest potrzebne nic więcej do około 3 roku życia. Gdy około 3 roku życia przechodzimy na większe łóżeczko, zwykle w łóżeczku znajduje się pościel dla Malucha i przytulanka. To również wystarczy.

1. Od kiedy współspanie staje się bezpieczne?

Dziecko nie powinno ze względów bezpieczeństwa spać z rodzicem w łóżku. Dobrym rozwiązaniem, choć połowicznym, jest zakup dostawki lub łóżeczka szczebelkowego do łóżka rodzica, z jednym bokiem otwartym. Wydziela to bezpieczną przestrzeń dla Malucha, a podłoże jest twarde.