

KONTAKT

Sara Rogąło

sara@wyspanymaluch.pl

518 674 730

www.wyspanymaluch.pl

Ewa

w ciągu dnia dziecko zasypia podczas karmienia, jak już jest najedzone i odkładam go do wózka/łóżka, budzi się i płacze i śpi tylko na rękach. ma 7 tygodni. co zrobić, żeby się non stop nie budziło?

Pierwsza opcja to poczekać, aż dziecko przejdzie w głębszą fazę snu i dopiero wtedy odłożyć (ok. 15-20 minut) – najpierw pupa, później nóżki i na koniec głowa.

Druga opcja – jeżeli masz dostawkę – karmić malucha leżącego na pieluszce/beciku w swoim łóżku na leżąco i po karmieniu przesunąć do dostawki.

Trzecia – osobiście najbardziej polecam, ponieważ sprawdza się długofalowo. Już po 6-8 tygodniu, kiedy to maluch staje się coraz bardziej świadomy otaczającego go świata, pojawia się uśmiech społeczny można próbować usypiać też w inny sposób niż zawsze przy piersi. Pozwoli to uniknąć skojarzenia pierś=spanie, inny opiekun będzie też mógł uśpić malucha i nie będzie problemu z niekontrolowanym przebudzeniem przy próbie odłożenia do łóżeczka. Jeżeli np. będziemy chwilę lulać na rękach a potem położymy się obok dziecka, będziemy trzymać za rączkę czy głaskać do zaśnięcia albo lulać w wózku. Warto próbować praktykować takie rozwiązanie chociaż na jedną drzemkę w ciągu dnia.

Aleksandra

polecam Sarę! przy wszelkich problemach ze snem. przy pierwszym dziecku, gdy zaszłam w ciążę kolejna pomogła nam odstawić od piersi malucha i usamodzielnąć jego spanie 😊

Dziękuję!!

Julita

Czy warto profilaktycznie zakupić monitor oddechu?

Profilaktycznie nie – nawet APA (Amerykańska Akademia Pediatrii) nie zaleca. Natomiast jeżeli ma to Tobie dać większe poczucie komfortu psychicznego to można. Trzeba wtedy pamiętać, żeby łóżko nie było dostawione do naszego (żeby monitor nie „zbierał” naszego oddechu) i przy nocnych karmieniach pamiętać o wyłączeniu przy każdym wyciąganiu malucha z łóżka. Można się nieźle wystraszyć!

Sylwia

Jaką dostawkę rekomendujesz ze swojej praktyki ?

My mamy Chicco Next2Me Dream – bardzo polecam, aczkolwiek nie ma możliwości „spasowania” materacyków, ponieważ bok nie opuszcza się poniżej materacyka dziecka. Producent robi to ze względu bezpieczeństwa. Są również łóżeczka szczebelkowe dostawne, gdzie można wyjąć cały bok, spasować do Waszego łóżka poziomem. Natomiast dużo zależy od tego jakie macie łóżko i czy ma ramę przy materacu.

Emilia

czy jeśli dziecko silnie ulewa także kłaść go na pleckach? położne polecają nam kłaść na boczku

Pozycja boczna jest pozycją mało stabilną, dziecko może w sposób niekontrolowany przekreślić się na brzuszki. Jak wiadomo, w łóżku nie powinno być żadnych luźnych przedmiotów więc nie powinno się blokować pozycji przez wałki, rulony, poduszki itd. Badania pokazują, że pozycja na plecach jest pozycją najbezpieczniejszą, zalecaną nawet u dzieci ze zdiagnozowanym refluksem żołądkowo-przełykowym.

Odsyłam Cię do źródła: <https://safetosleep.nichd.nih.gov/research/science/backsleeping>

Więcej na temat pozycji do snu: <https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics/faq>

Julita

Czy na pierwsze miesiące lepszy jest rożek czy śpiworek?

Może być rożek, śpiworek albo otulacz jeżeli dziecko się jeszcze nie obraca – kwestia preferencji.

Aleksandra

a jak ze spaniem na brzuszku? od kiedy maluszek może spać na nim?

Do snu zawsze odkładamy na plecy (do 12 miesiąca życia) ale nie ma potrzeby obracania dziecka z powrotem na plecy, kiedy dziecko samodzielnie się obraca. Wtedy wybiera sobie najwygodniejszą pozycję do snu.

Higienistka Curaprox

Czyli jak karmię bliźniaki i chciałabym, żeby jednemu się odbiło bo np drugi jeszcze karmi to mam go położyć na plecy? Czytałam, że właśnie na brzuszku na poduszce...

Jeżeli jest to do odbicia a nie snu, kiedy nie mamy kontroli nad sytuacją – to można spróbować czy pomoże to dziecku odbić. Natomiast lepiej jest na twardym podłożu a nie miękkiej poduszce, na której dziecko może się zapadać.

Paulina

jak odłożyć noworodka na sen nocny? jaki powinien być rytuał? nasze usypianie na sen nocny trwa czasem ponad 2 h, za każdym razem dziecko budzi się i znowu usypianie przy piersi

Rytuał okołosenny można wprowadzić już od pierwszego dnia w domu. Natomiast pierwsze tygodnie nie mają dużego znaczenia ponieważ to czas na rekonwalescencję i „docieranie się” z maluszkiem. Dopiero w okolicach 6-8 tygodnia dziecko zaczyna być coraz bardziej świadome otaczającego go świata. Wtedy też warto zadbać o odpowiedni rytuał – czyli pewną powtarzalność naszych czynności. Da to maluszkowi poczucie bezpieczeństwa (znane=przewidywalne=bezpieczne). Wystarczy higiena w łazience, masaż, karmienie w sypialni, odbicie, zasłanianie okien, lulanie. Kolejność dowolna, co się w Waszej rodzinie sprawdzi! I najważniejsze – w pierwszych tygodniach pora snu noworodka jest późna! Maluchy potrafią zasypiać na noc nawet 21-23. Z czasem będzie się to naturalnie przesunąć na wcześniejszą porę.

Więcej o rytuałach możesz przeczytać na moim blogu: <https://wyspanymaluch.pl/rytual-okolosenny/>

Paulina

a najlepiej rożek muślinowy?

Zdecydowanie naturalne materiały i miękkie.

Asia

Co jeśli maluszek śpi tylko w wózku?

W jakim wieku dziecko? Śpi tylko jak jest w ruchu? Jeżeli tak, to może mieć silne skojarzenie ruch=zasypianie/spanie. Starać się usypiać coraz bardziej „statycznie”. Czasami musimy pokazać dziecku, że można zasypiać inaczej.

Aleksandra

a co z klinem pod materac? jeżeli dziecko śpi w swoim łóżeczku

A w jakim celu klin? Dla dziecka ulewającego? Kliny, podpory, unoszenie jednej strony łóżeczka nie jest zalecane, ponieważ nie pozwalają na grawitacyjne pozbywanie się treści pokarmowej. Bardzo fajnie tłumaczy to mamafizjoterapeutka:

<https://mamafizjoterapeuta.pl/2018/06/26/poduszka-klin/>