1. Jak sobie poradzić z noworodkiem, który w nocy nie chce pić z piersi? W dzień bardzo ładnie je.

**Raczej nie ma powodów do zmartwień, zwłaszcza, jeżeli maluszek prawidłowo przybiera na wadze, ale warto porozmawiać o tej sytuacji z pediatrą.**

1. Od kiedy dziecko powinno zacząć rozróżniać pory dnia?

**Po 6-7. tygodniu życia stopniowo podejmuje pracę zegar wewnętrzny, co oznacza, że maluszek zaczyna coraz wyraźniej żyć zgodnie z rytmem okołodobowym, ponieważ jego organizm coraz sprawniej dzieli dobę na dzień – czas na aktywność, oraz na noc – czas na odpoczynek. Więcej informacji dostępnych jest** [**TUTAJ**](https://youtu.be/V-p-qdBqTMY?si=t8lCtIHAqCy21G_O)**.**

1. Jaka jest najlepsza pozycja do snu dla noworodka/niemowlaka?

**Najbezpieczniejsza pozycja na sen to pozycja na pleckach – po 4/5mż dzieci same przy zasypianiu lub podczas snu przekręcają się początkowo na boczek, następnie na brzuszek i w ten proces nie ingerujemy, są już gotowe na sen w nowej pozycji. Bardzo ważne jest wtedy** [**bezpieczne łóżeczko**](https://wyspanamama.online/lp/miejsce-snu)**!**

1. Czy jeśli noworodek w nocy śpi dłużej niż 3 h to należy go wybudzać na karmienie?

**W pierwszych 30 dniach życia – tak, maluszek powinien być karmiony nie rzadziej niż co 3 godziny w nocy i w dzień. W nocy nie trzeba budzić, ale raczej karmić na śpiocha, mówię m.in. o tym w materiałach dostępnych** [**TUTAJ**](https://youtu.be/V-p-qdBqTMY?si=t8lCtIHAqCy21G_O)**.**

1. Ile wynoszą normy dobowe snu u noworodka do 3 m życia, a ile po 4 miesiącu?

**Zapotrzebowanie na sen stopniowo maleje, w pierwszych 3 miesiącach życia sen nocny jest krótszy niż u niemowlaczków po 4.mż – odpowiednio: 7-10 godzin vs. 11-12 godzin. W ciągu dnia sytuacja zmienia się szybciej, szczegółowe zalecenia przyjęte przez organizacje eksperckie dostępne są na mojej stronie** [**TUTAJ**](https://wyspanamama.online/sen-dziecka-ile-snu-potrzebujemy) **(materiały są bezpłatne, dostęp wymaga jedynie zalogowania się).**

1. Czy śpiworki do snu można stosować od pierwszych dni życia maluszka?

**Tak, chociaż u większości dzieci lepiej wyciszać na sen będą otulacze. Na mojej stronie polecam konkretne (sprawdzone!) produkty –** [**TUTAJ**](https://wyspanamama.online/lp/ubranko-na-sen)**.**

1. Czy usypianie 3miesiecznego dziecka poprzez karmienia piersią jest w porządku?

**Tak, dopóki nie pojawią się oznaki, że jednak takie rozwiązanie na sen powoduje zbyt częste pobudki w nocy, czyli, że stało się niekorzystną senną asocjacją. To pojęcie wyjaśniam szczegółowo** [**TUTAJ**](https://wyspanamama.online/lp/senne-asocjacje) **– warto zapoznać się z tym materiałem!**

1. Czy ubiorem i przestrzenią można jakoś wspierać sen... śpiworek, rożek czy kocyk do spania?

**Jak najbardziej – w mojej pracy zwracam ogromną uwagę na komfort snu maluszka, zaliczam go do rozwiązań należących do higieny snu dziecka, o której piszę** [**TUTAJ**](https://wyspanamama.online/lp/higiena-snu-dziecka)**. Zatem zarówno ubranko na sen, rytuał przedsenny, przytulanka czy czynniki środowiskowe (odpowiednio przygotowana sypialnia) mogą – i powinny! – wspierać sen maluszka. Niemniej, sama higiena snu nie wystarczy, jeżeli problemy ze snem u dziecka wiążą się z przyczynami chorobowymi (piszę o nich** [**TUTAJ**](https://wyspanamama.online/sen-medyczne-przyczyny-problemow-ze-snem-u-dzieci)**, dostęp jest bezpłatny, ale wymaga zalogowania) lub behawioralnymi – czyli z niekorzystnymi sennymi asocjacjami (piszę o nich** [**TUTAJ**](https://wyspanamama.online/lp/senne-asocjacje)**).**

1. Czy do drzemek w czasie dnia należy zaciemniać pomieszczenie w którym usypiamy dziecko?

**Jak najbardziej – nie chodzi o produkcję hormonu snu, czyli melatoniny (w ciągu dnia nasze organizmy nie produkują jej prawie wcale), ale o silne skojarzenia ze snem oraz o… element nudy. Cisza pomaga maluszkom wyciszać się i kontynuować sen, czyli wspierał ładne zasypianie na drzemki i dobre ich przesypianie. O drzemkach piszę więcej** [**TUTAJ**](https://wyspanamama.online/lp/spolecznosc-drzemki)**.**

1. Otulamy tylko na sens nocny? Do którego miesiąca?

**Otulamy zarówno na drzemki, jaki na sen nocny. Zaprzestajemy otulać po 12. tygodnia życia LUB przy pierwszych próbach dziecka przekręcania się na boczek/brzuszek.**

1. Czy poleca Pani dostawki do lóżka rodziców?

**Bardzo polecam, ponieważ zapewniają maluszkowi po pierwsze bezpieczny sen (we własnej przestrzeni), po drugie – bliskość rodziców, a zwłaszcza mamy, po trzecie – ułatwiają mamie karmiącej piersią nocne karmienia. A, jak wiemy, nocne karmienia mają ogromne znaczenie dla podtrzymywania/rozbudzania laktacji.**

1. Jaki najlepszy materac do snu dla dziecka?

**Atestowany i nowy! Może być najprostszy, czyli lateksowy, bez żadnych dodatków typu gryka czy kokos.**

1. Czy jeśli dziecko w nocy samo obróci się na brzuszek to należy go przełożyć na plecy czy może tak spać dalej?

**Tak, jak wyjaśniałam podczas webinaru – sporo zależy od wieku dziecka. Jeżeli ukończyło już 4. miesiące i zaczyna regularnie przekręcać się na brzuszek w nocy, to możemy uznać tę pozycję za bezpieczną (o ile śpi w odpowiednio przygotowanym łóżeczku). Jeśli przekręcił się maluszek, który korzysta z otulacza – ale raczej to się nie zdarza w pierwszych 3 miesiącach życia – to zalecałabym odwrócenie z powrotem na plecki. Sen na brzuszku to jeden z kamieni milowych w rozwoju maluszka, piszę o nim** [**TUTAJ**](https://wyspanamama.online/lp/spolecznosc-rozwoj-dziecka) **w materiałach o rozwoju dziecka w wieku 5-8 miesięcy.**

1. Ze względu na gabaryty łożka 60x120 czy może być ustawione przy ścianie (ograniczone miejsce w sypialni). Czy ważny jest dostęp do łóżeczka z każdej strony do podnoszenia dziecka?

**Oczywiście, że łóżeczko może stać przy ścianie – jeżeli u maluszka nie stwierdzono asymetrii, to niekoniecznie musimy zmieniać miejsce odkładania jego główki w łóżeczku (raz po prawej, raz po lewej stronie łóżeczka). Z moich doświadczeń wynika, że dzieci śpią lepiej, kiedy łóżeczko stoi wręcz w rogu pokoju – być może takie ustawienie wzmacnia poczucie bezpieczeństwa (dziecko jest wyraźnie okolona dwoma ścianami).**

1. Z jakiego światła korzystać w nocy kiedy dziecko się wybudza na karmienie? Słyszałam, że światło czerwone jest najlepsze.

**Potwierdzam, nawet nie bursztynowe, pomarańczowe czy żółte, ale właśnie czerwone światło jest najbezpieczniejsze dla snu naszego i maluszka. O właściwie przygotowanym miejscu snu piszę** [**TUTAJ**](https://wyspanamama.online/lp/miejsce-snu)**.**