

Paulina

czy można ustawić rytm snu dzieci ? pory spania?

Odpowiedź: Tak oczywiście, że tak. Cykl okołodobowy zaczyna się stabilizować u dzieci od 3 miesiąca życia, wtedy też zaczyna się wprowadzać kontrolę ostatniej drzemki, pilnujemy czasów czuwania i to my jako rodzice decydujemy, o której dziecko chodzi spać na noc – najpóźniej o 20:30 zaczynamy rytuał przysenny, który przykładowo dla roczniaka trwa do 10 minut. Od momentu zakończenia rytuału przysennego dziecko optymalnie powinno zasnąć bez problemu do 30 minut – pod warunkiem, że właściwie prowadzona jest higiena snu dziecka.

Karola

Czy jeżeli dziecko 4 miesięczne zasypia ok. 23:00 (nie czuje się senne) to powinnam się martwić?

Odpowiedź: Dziecko nie powinno zasypiać tak późno, zdecydowanie macie przesunięty cykl okołodobowy, co nie służy ani dziecku, ani mamie, ani rodzicom. Dziecko samo nie decyduje, o której chodzi spać na noc. To my jako rodzice dbając o higienę snu dziecka decydujemy, o której kładziemy spać na sen nocny. Jest to godzina maksymalnie 20:30. To, że jest lato i jest długo widno – delektuje się tym czasem rodzic. Dziecko bez względu na porę roku powinno być w łóżeczku maksymalnie o 20:30. Wprowadza się kontrolę ostatniej drzemki i obserwuje czasy czuwania u dziecka. Powinnaś tą porę późnego kładzenia spać jak najszybciej zmienić.

Paulina

już od urodzenia?

Odpowiedź: Dokładnie tak, od urodzenia. Od pierwszych tygodni życia w procesie wychowywania budujemy z dzieckiem nawyki i przyzwyczajenia. Już dziecko 4 miesięczne ma pewien pakiet takich przyzwyczajzeń i potrafi protestować przy zmianach. Dlatego budując z dziećmi owe nawyki i przyzwyczajenia patrzymy na cele długoterminowe licząc się z tym, że na zmianę dziecko zawsze zareaguje protestem. Warto jest z dzieckiem budować takie nawyki i przyzwyczajenia, których nie będziemy chcieli zmieniać – nie będzie wtedy ani płaczu, ani protestu. Będzie cały czas dobrze. Jak wspomniałam w webinarze, mam 4 dzieci w tym bliźnięta, nigdy nie były usypiane. Po ciepłym i czułym rytuale w dobrostanie i błogostanie trafiały do łóżeczek zanim zasnęły i na tym kończyła się moja rola. Taki mieliśmy nawyk, takie przyzwyczajenia, inaczej niż same nie potrafiły zasnąć. To był komfort, takie było przyzwyczajenie.

Natalia

jak uśpić dziecko w trakcie dnia - ostatnio nie daje się odłożyć, nie pomaga noszenie czy karmienie, czy to taki etap? obecnie jesteśmy w trakcie 3 tygodnia życia

Odpowiedź: dopasowanie metody i jej omówienie nie jest możliwe w pisemnej wypowiedzi. Zapraszam na najbliższy webinar, który odbędzie się w sierpniu – będą omówione dokładnie wszystkie metody, którymi na co dzień pracuję z rodzicami. W szacunku do dziecka, z bliskością i czułością w rytuałach przysennych, pokazujemy dziecku inną drogę do snu wspierając je i pomagając zmierzyć się ze zmianą. Nie ma mowy o pozostawianiu dziecka samemu sobie lub nie reagowaniu na płacz czy protest. Współpracuję w duchu tzw. pozytywnej dyscypliny, gdzie rodzic pomaga dziecku

odkryć nowe umiejętności i kompetencje do wyciszania się, uspokajania, regulowania i samozasypiania.

Renata

Jestem mama bliźniaków. Próbuje nauczyć je spać w łóżeczku. Czy ma Pani jakiś pomysł/sposób aby próby się powiodło? Obecnie niestety kończy się tak że śpią razem ze mną.

Odpowiedź: Oczywiście, że tak. Na co dzień współpracuję z sukcesami z rodzicami bliźniąt oraz trojaczków. Sama też jestem mamą bliźniąt. Dopasowanie metody i jej omówienie nie jest możliwe w pisemnej wypowiedzi. Zapraszam na najbliższy webinar, który odbędzie się w sierpniu – będą omówione dokładnie wszystkie metody, którymi na co dzień pracuję z rodzicami.

Natalia

Czy poprawiać dziecko jak odgina główkę do tyłu śpiąc na boku?

Odpowiedź: Jeśli dziecko samo ułożyło się do snu w takiej pozycji to nie poprawiamy, nie odkręcamy. Zasypia i śpi w pozycji spontanicznej, czyli takiej którą samą sobie wybrało 🤗

Karola

Dziecko zasypia niestety tylko przy piersi, jaki sposób może Pani polecić na zasypianie w łóżeczku? po karmieniu?

W pierwszej kolejności należy wykluczyć pierś ze skojarzeń sennych, podając ją po posiłku stałym, a przed kąpielą i higieną. Po kąpieli piersi już się nie podaje. Robimy rytuał przysenny, wplatając go często u maluchów w łóżeczko, chcąc uniknąć płaczu przy odłożeniu i wspiera się dziecko wybraną metodą aż zaśnie. Dopasowanie metody i jej omówienie nie jest możliwe w pisemnej wypowiedzi. Zapraszam na najbliższy webinar, który odbędzie się w sierpniu – będą omówione dokładnie wszystkie metody, którymi na co dzień pracuję z rodzicami.

Karolina

A co ze snem rodziców? Dziecko śpi pięknie, w nocy nawet 8-10 godzin, za to ja w ogóle nie mogę spać, często jest to 3-5 godzin na dobę, w dzień nie potrafię zasnąć

Odpowiedź: pytanie do rodzica, dlaczego tak się dzieje? Czy to kwestia emocji, problemów, gonitwa myśli, coś boli, coś dokucza? Warto zbadać sobie poziom witaminy D, poziom żelaza i ferrytyny. Można posuplementować się witaminą D oraz melatoniną i zadbać o higienę snu, między innymi nie oglądając Tv i nie patrząc w telefon do 2 h przed zaśnięciem. Poczytać o technikach relaksacyjnych. Należy przyjrzeć się przyczynie problemów ze snem dorosłego.

Karola

jak zadbać o dobry sen na wyjeździe kiedy miejsce i łóżeczko są inne? wakacje, odwiedziny u rodziny itp.

Odpowiedź: Kluczem jest uniwersalny rytuał, zawsze niezmienny, taki sam, powtarzalny, przewidywalny. Rytuał jest jak bezpieczna przystań, otoczenie się zmienia, natomiast on zostaje niezmienny. Przypominam, że elementami rytuału nie jest kąpiel i higiena i nie powinno być picie mleka. Dobrze zbudowany rytuał wprowadza dziecko w dobry nastrój, tzw. dobrostan i błogostan, natomiast kończy się w bardzo charakterystyczny, zawsze ten sam sposób zanim dziecko zaśnie. Jeśli rytuał przysenny kończy się tym, że dziecko w trakcie jego trwania zasypia, to można równie dobrze go w ogóle nie robić - dziecko i tak się obudzi i nie będzie potrafiło bez wsparcia rodzica powrócić do snu.

Karola

jeśli dopiero rozpoczynamy rozdzielenie karmienia od zasypiania, czy pora kąpeli powinna się przesunąć? obecnie kąpiel ok. 19:30, następnie czytanie, przytulanie, sen ok.21:00 (aktualnie przy piersi).

Odpowiedź: kolejność jest taka: do godziny przed snem daję kolację (najczęściej jest to 3 posiłek stały od 9 msc życia dziecka) – trwa maksymalnie 20 minut, następnie podaję pierś lub butelkę z mlekiem tam gdzie się toczy życie w domu (dziecko podczas ssania nie przymyka powiek) – po karmieniu piersią – kąpiel/higiena/pielęgnacja – rytuał – sen nocny. Nie podajemy mleka, jedzenia, ssania tuż przed snem, ani tuż po przebudzeniu z drzemek. Nie usypiam piersią i nie dosypiam piersią Nie łączę dziecku piersią cykli snu.

Aga

Czy wybudzać niemowlaki 1mc do karmienia w nocy?

Jeśli dziecko ma skończone 4 tygodnie, dobrze przybiera na wadze, nie ma żółtaczk, nie ma hipoglikemii, jest zdrowe – nie budzimy.

Ile powinno spać dziecko w każdym z etapów życia? czy jest jakaś lista

Lepsze są dłuższe czy krótsze drzemki?

Tabelę z normami zaraz paniom podeślę 😊 Drzemki mogą być różnej długości, to wszystko zależy od wieku dziecka. Drzemka pierwsza jest najważniejszą ze wszystkich drzemek i powinna trwać minimum 60 minut lub dłużej. Drzemka ostatnie jest najmniej ważna jeśli chodzi o czas jej trwania, może być krótka nawet 15-20 minutowa. Drzemki pierwsze się dosypia do pełnych godzin

zegarowych równolegle prowadząc NSZ, drzemki ostatniej się nie rusza: trwa ile trwa lub ewentualnie przerywam zbyt długą drzemkę ostatnią lub taką która rozpocznie się zbyt późno.

Co z tym wyplukiwaniem się?

Nie ma czegoś takiego jak wyplukiwanie. Płacz w pierwszych dobach jest odpowiedzią dziecka na zmianę, natomiast szybko mija. Rodzic staje na rękach, by pomóc dziecku zmierzyć się z frustracją, która pojawia się w pierwszych dobach. Rodzic nie ma prawa zostawić w takiej sytuacji dziecko samemu sobie lub być biernym i nie reagować na płacz. Zmiany wprowadza się w szacunku do dziecka, pokazując i proponując inną drogę do snu w taki sposób by stała się równie przyjemna i komfortowa jak ta poprzednia. Najczęściej w 3-5 dobie nie ma już śladu po płaczu – dziecko odnajduje się i zaczyna czuć się komfortowo w nowej rzeczywistości, zaczyna ją akceptować, przestaje walczyć i protestować.

Aga

Czy w ciągu dnia i nocy odkładać dziecko do innego łóżeczka /wózka /kojca. Chodzi o pomoc w rozróżnienie dzień /noc?

Dziecko może mieć maksymalnie 2 strefy snu, nie więcej. Nie ma potrzeby kłaść gdzie indziej do drzemki, a gdzie indziej na sen nocny. Kładę spać najlepiej w tym samym miejscu lub maksymalnie dwóch takich samych.

Renata

Jeżeli Maluszki mają prawie 6 tygodni ale dalej zmagają się z żółtaczką czy karmić w nocy?

Odpowiedź: Tak, karmimy częściej. Możecie sobie w takiej sytuacji – dopóki nie spadnie bilirubina pozwolić na przerwę nocną nie dłuższą niż 4 h.

Izabella

Bede mama bliźniaków, jak zorganizować usypianie dwójki gdy nie ma drugiej osoby do pomocy?

Odpowiedź: staramy się nie usypiać, a kłaść spać i ewentualnie wspierać w łóżeczkach. Usypiając dzieci będzie ci bardzo ciężko być samodzielną, bo zawsze brakuje jednej pary rąk. Dąż do tego, by kłaść je spać, nie usypiać. Dzieci usypiane mają regres snu, czyli im są starsze, tym śpią gorzej zamiast lepiej.

ile kosztuje

zapraszam od zapoznania się z pełną ofertą: <https://carebaby.pl/oferta/>

Paulina

czy można ustawić rytm snu dzieci ? pory spania? Już od urodzenia dziecka?

Odpowiedź: do 3 miesiąca życia dziecka maluszki mają prawo mieć zaburzony cykl okołodobowy i mieszać dzień z nocą. Natomiast od 3 miesiąca już bardzo duży wpływ na sen dziecka ma rodzic i zaczyna wprowadzać kontrolę czasów czuwania i okien drzemkowych. Dziecko 3 miesięczne powinno mieć 4 drzemki, natomiast 4 miesięczne 3 drzemki, między 7, a 8 msc przechodzi się z 3 drzemek na 2, na jedną drzemkę najczęściej przechodzimy między 12, a 14 miesiącem życia dziecka.

Gosia

o której godzinie usypiać dziecko?

Odpowiedź: Dziecko kładę spać (nie usypiam) w okienku, które jest ruchome między 19:00, a 20:30, w zależności od tego o której zakończyła się ostatnia drzemka.

Karolina

a co myślicie o współspaniu przy nauce zasypiania? dla mnie to jest wspaniała sprawa nie chciałabym z tego rezygnować ale zrezygnować np z karmienia piersią czy zmienić rytuał

Odpowiedź: współspanie wyklucza samodzielne zasypianie, nie można być na diecie i jeść ciastek 😊 zasypianie w obecności rodzica nie jest zasypianiem samodzielnym. Jeśli współspanie sprzyja wam i lubicie to, nie ma problemów z zachowaniem ciągłości snu i macie przerwę w nocy od jedzenia minimum 5 h to śpijcie razem, dopóki mama nie dojrzeje do zmiany. Współspanie nie jest złe, jest wyborem, które niesie za sobą pewne konsekwencje 😊 tak samo jak zasypianie samodzielne 😊

Edyta

To moje pierwsze dziecko. Czy lepsza będzie kołyska czy przystawka? Czy można usypiać w nocy np. w kołysce a w dzień np. dziecko będzie spać w salonie w koszu Mojżesza?

Odpowiedź: środek salonu, gdzie toczy się życie w domu nie jest korzystnym miejscem do snu dla dziecka. Do 10-12 tygodnia życia nie ma znaczenia gdzie kładziesz dziecko spać, może to być środek salonu, kuchnia, czy przedpokój. Nie ma też znaczenie miejsce, poza tym, że ma być bezpieczne. Maksymalnie w 12 tygodniu życia zaczynam kłaść dziecko spać w maksymalnie dwie strefy snu, np. pokój dziecka i sypialnia rodzica – nie może to być już salon. Zarówno kołyska, jak i dostawka, jak i łóżeczko tradycyjne szczeblowe będzie właściwym miejscem do snu maluszka.

Justyna

jeśli nauczymy dziecko zasypiania samemu, czy możemy włączyć karuzelę z melodia czy lepiej nie ?

Odpowiedź: melodia z karuzeli jest formą dźwięku, który jak najbardziej może być elementem rytuału przysennego. Włącza się ją na maksymalnie 15 minut do każdego spania w łóżeczku, w warunkach stacjonarnych. Nie włączam jej w nocy i nie włączam w czasach czuwania wtedy, w czasach aktywności jeśli ma być symbolem kojarzącym się z nadchodzącą porą snu.

Zapraszam Państwa na najbliższy webinar na żywo, który poprowadzę dla Was w sierpniu. Jakie tematy będą omówione? Absolutnie wszystkie, które pomogą Wam zapanować nad higieną snu dziecka, a także zacząć wprowadzać zmiany w Waszych domach, które naprawdę w ciągu kilku dni poprawią Wam znacząco jakość w pierwszej kolejności snu nocnego. Progres po wprowadzeniu zmian jest widoczny już w 3-5 dobie. Jako rodzice macie olbrzymi wpływ na to jak sypia Wasze dziecko!!! Omówimy znaczenia ssania smoczka w zasypianiu i jakości snu nocnego oraz drzemek, omówiona zostanie cała higiena snu dzieci w przedziałach wiekowych od 4 miesiąca życia dziecka do 3 lat, drzemki, czasy czuwania, harmonogram dnia, zbyt późne pory zasypiania i zbyt wczesne poranki, omówimy znaczenia kolacji na sen nocny, jak wykluczyć mleko ze skojarzeń sennych, jak karmić piersią by spać dobrze, omówimy krok po kroku miejsce snu waszych dzieci i co to znaczy oraz jak zbudować dobry rytuał przysenny. W drugim bloku zostaną omówione wszystkie metody i narzędzia do pracy z dziećmi, do wpierania ich i was w procesach usamodzielniania w obszarze zasypiania. W ramach webinaru dostajecie nieograniczony dostęp do zamkniętej grupy wsparcia, którą koordynuje. Podsyłam link do zapisów: <https://carebaby.pl/produkt/wakacyjny-webinar-na-temat-snu-dzieci/>

Serdecznie zapraszam i do zobaczenia. Zapraszam również do śledzenia mojego profilu na FB <https://www.facebook.com/carebaby.twoje.dziecko>

Joanna Tunkiewicz

Care Baby

W trosce o sen Twojego dziecka

WAKACYJNY WEBINAR NA TEMAT SNU DZIECI

W WIEKU OD 4 MIESIĘCY DO 3 LAT



CZĘŚĆ I
17.08.2022 - 2H

CZĘŚĆ II
19.08.2022 - 2H

START GODZ.
20:00

CENA:
200 ZŁ

Care Baby
W TROSCE O SEN TWOJEGO DZIECKA

Care Baby

W TROSCE O SEN TWOJEGO DZIECKA

I. ILOŚĆ SNU

Wiek	Sen Nocny (ilość godzin)	Sen Dzienny (ilość godzin)	Sen ogółem (ilość godzin)
Noworodek - 2 mż	8-9*	7-9 (3-5 drzemek)	17-20
2-4 mż	9-10*	4-5 (3-4 drzemki)	14-16
4-6 mż	10*	4-5 (2-3 drzemki)	14-15
6-9 mż	10-11*	3-4 (2-3 drzemki)	14
9-12 mż	10-12	2-3 (2 drzemki)	14
12-18 mż	11-12	2-3 (1-2 drzemki)	13-14
18 mż - 2 rż	11-12	2 (1 drzemka)	13-14
2-3 rż	11-13	1-2 (1 drzemka)	12-14
3-5 rż	11-13	0-1	11-13
5-7 rż	10-12	0	10-12

*Niekonieczne sen ciągly, może być przerywany karmieniami

Źródło: sleeperific.com

2. HARMONOGRAM DRZEMEK

HARMONOGRAM DRZEMEK	6 - 9 mcy	9 - 14 mcy	14 - 24 mce***	2 - 3 lata
1 Drzemka start w przedziale: max czas trwania:	8.30/9.00 1,5 h	8.30/10.00 1,5 h*	N/D	N/D
2 Drzemka start w przedziale: max czas trwania:	12.00/13.00 2,5 h	12.00/14.00 2,5 h	12.00/14.00 2,5 h	12.00/14.00 2,5 h
3 Drzemka** start w przedziale: max czas trwania:	14.00/16.00 1h	N/D	N/D	N/D

* W wieku 10 mcy+, w przypadku zaobserwowania problemów z zasypianiem na drugą drzemkę lub ze zbyt krótkim czasem jej trwania (poniżej 1h) może być konieczne wybudzenie dziecka po 1h porannej drzemki.

** Trzecia drzemka w wieku 6-9 mcy może być zbędna w sytuacji, gdy druga skończyła się co najmniej ok 14.30 i trwała minimum godzinę. W takiej sytuacji kładziemy dziecko na sen nocny ok 3-3,5h od jej zakończenia.

*** Przejście z dwóch drzemek na jedną zazwyczaj ma miejsce w wieku 14-18 mcy. Nie zaleca się przechodzenia na jedną drzemkę w wieku poniżej 13 mż.

3. OKRESY AKTYWNOŚCI

OKRESY AKTYWNOŚCI	6 - 9 mcy (3 drzemki)	9 - 14 mcy (2 drzemki)	14 - 24 mcy (1 drzemka)	2 - 3 lata (1 drzemka)
Aktywność między poranną pobudką a pierwszą drzemką	2 h*	2-2,5 h*	6-7 h**	6-7h**
Aktywność między pierwszą a drugą drzemką	2-2,5 h	2,5-3h	N/D	N/D
Aktywność między drugą a trzecią drzemką	2 h	N/D	N/D	N/D
Aktywność między ostatnią drzemką a snem nocnym	2-2,5 h przy 3 drzemkach i 3 -3,5 h przy dwóch drzemkach	4h	4-5h	5-6h (6h bliżej 3 rż)

* Może być konieczne budzenie dziecka rano max o 7.00 -7.30, aby zachować dalszy, optymalny harmonogram dnia.

** Przy jednej drzemce dobrze jest budzić dziecko max ok. 8.00 tak, aby było gotowe do rozpoczęcia drzemki w przedziale max 13.00 -14.00