Odpowiadają Marta Bartosiewicz/ Małgorzata Makowska/ SleepConcept

1. Czy dziecko powinno spać w rożku/śpiworku?

Maluch do 3-4 miesiąca najlepiej żeby spał w otulaczu, a powyżej tego wieku, kiedy już roluje się na brzuszek samodzielnie, powinien spać w śpiworku. Rożki dla noworodków są dobre na pierwsze dni po wyjściu ze szpitala jako dodatek do otulacza, bo Maluszki maja problemy z termmoregulacją i rożek pozwala im na utrzymanie temperatury. Zaś starsze niemowlęta powinny spać w śpiworkach ze względów na bezpieczeństwo.

1. Czy kłaść dziecko na boczek również do spania?

Nie – dzieci wg zasad zapobiegania SIDS zawsze odkładamy do spania na pleckach, dzięki temu redukujemy ryzyko śmierci łóżeczkowej. Pozycja na plecach jest bezpieczna również przy ulewaniu czy refluksie.

1. A co z czerwonym światłem? Jakie oświetlenie np. przy przewijaniu w nocy?

Światło najlepiej w takich sytuacjach żeby było ciepłe i włączone tylko na czas przewijania czy karmienia nocnego. Zaleca się ciepłe barwy światła, nie światło niebieskie.

1. W którym miesiącu życia udać się na konsultację do specjalisty, jeśli dziecko nie chce spać w swoim łóżeczku, tylko z Mamą?

Od urodzenia☺, bo już wtedy można wprowadzać pewne elementy higieny snu – a jeśli zależy nam na pewności, że już jest dobry czas to Maluchy powyżej 4 miesiąca życis są na to gotowe.

1. Czy warto stosować rutynę codziennie? Wykonywać te same czynności każdego dnia?

Oczywiście, powtarzalność rytmu dnia czy rytyny przed snem daje dziecku przewidywalność i poczucie bezpieczeństwa.

1. Kiedy najlepiej zacząć próby usypiania malucha w jego pokoju (po początkowym spaniu koło rodziców w sypialni)?

Po 6 miesiącu życia, ponieważ wtedy zgodnie z wytycznymi spada ryzyko SIDS i sen w oddzielnym niż rodzic pokoju jest bezpieczne.

1. Od którego momentu można kłaść dziecko na boku do spania? Czy kładąc dziecko na boku również unikamy wszelkich poduszek? Czy np. pozycja na boku podtrzymywana przez zrolowany kocyk (jak poduszka C dla mam: między nogami, wzdłuż dziecka, pod główką) jest poprawna?

Nie układamy dziecka do spania na boku, a jedynie na plecach. Dziecko śpi na boku, kiedy samo potrafi się na boczek odkręcić. Nie używamy pozycjonerów i innych elementów pościeli do stabilizowania jakiejkolwiek pozycji snu, bo nie jest to bezpieczne.

1. W co ubierać do snu noworodka urodzonego latem? Śpiworek/rożek?

Lato czyli upały – najlepiej sama pieluszka i cieniutki śpiworek.

1. Czy szum powinien być włączony tylko do zaśnięcia, czy przez cały sen dziecka?

Obie wersje są poprawne, przy maluszku, który ma bardzo lekki sen szum o umiarkowanej głośności w tle jest bardzo korzystny.

1. Czy dziecko powinno spać tak długo, jak chce/potrzebuje w ciągu dnia czy powinno się je wybudzać?

Zależy od sytuacji i dziecka. Czasem budzenie nie jest wskazane, a czasem pomaga dziecku mieć rutyny dla niego korzystną i dobry długi sen nocny.

1. Czy przeprowadza Pani konsultacje snu online?

SleepConcept.pl przeprowadza 90% swoich konsultacji online. Zapraszamy☺

1. Czy powinno się często zmieniać ułożenie niemowlaka w łóżeczku (np. raz główka z jednej strony łóżeczka, drugi raz z drugiej)?

To wartościowe, Maluchy wtedy uczy się obracać główkę w pozycji na plecach na różne strony.

1. Czy czujniki oddechu (jak firmy BabySensor) to sensowny zakup, czy kolejny gadżet dla mam?

Według Amerykańskiej Akademii Pediatrii jest to niekonieczny gadżet. Żeby zapobiegać śmierci łóżeczkowej należy stosować się raczej do zasad bezpieczeństwa ustalonych w tym celu, między innymi kłaść Maluszka do snu na plecach, w oddzielnej przestrzeni do spania, na twardszym materacu, bez pościeli czy poduszek. Do 6mż Maluch powinien spać w tym samym pomieszczeniu w którym przebywa rodzic.

1. Czy karuzele/projektory przy łóżeczku do pierwszego miesiąca są potrzebne?

W pierwszym miesiącu życia dziecko zwykle jest zbyt malutkie żeby korzystać z takich atrakcji, ale już niemowlęta pomiędzy 2 a 4 miesiącem życia bardzo lubią np. karuzele.

1. Czy otulając dziecko należy ciasno zamotać tylko rączki, a bioderka zostawić "luźno" żeby nie było potem z nimi problemu? Czy możemy go całego ciasno opatulić?

Bioderka powinny zachować ruchomość. Jeśli rodzic sam otula dziecko dobrze poszukać tutoriali np. na youtube, jak to poprawnie wykonać.

1. Czy dziecko w sypialni rodziców razem z kotem to dobry pomysł? Czy powinno zabronić się kotu dostępu do dziecka podczas jego snu?

To zależy od kota – jak się zachowuje w stosunku do dziecka i czy zawsze przebywa w tej przestrzeni dorosły. Wiele kotów omija maluszki szerokim łukiem, więc nie ma wtedy przeciwwskazań. Jeśli jednak kot wykazuje zachowania agresywne w stronę dziecka, rolą rodzica jest monitoring Maluszka, kiedy kot jest obok oraz raczej oddzielny sen w innych pokojach.

1. Czy wybudzać dziecko w nocy na karmienie jeżeli samo się nie budzi? Co lepiej? Zostawić i nakarmić w nocy gdy zawoła, przespać noc i się nie przejmować specjalnie mocno?

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. Jeśli dziecko chce spać z rodzicem w dużym łóżku, to czy powinniśmy stosować nakładki na łóżko, żeby podłoże było twardsze?

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