

Agnieszka

czy na drzemki w ciągu dnia też powinniśmy zaciemniać sypialnię?

W okresie noworodkowy, kiedy nie jest jeszcze ustabilizowany rytm okołodobowy i dziecko myli dzień. Nocą – nie robiłabym tego. Po 6-8 tygodniu jak maluch ma problem z wyciszaniem się i zasypianiem na drzemki jak najbardziej można zaciemniać pokój na drzemki.

Aneta

Co Pani sądzi o szumisiach? W jakiej odległości je umieścić?

Szumiś jest ok o ile ma ciągłość szumu a nie funkcję cry-sensor. Gdy dziecko śpi w ciszy a szum nagle się włącza – może on wręcz dziecko wystraszyć. Szum kładziemy możliwie daleko od głowy dziecka – minimum 1-2 metry.

Kasia

Czy mogłaby Pani udostępnić tę grafikę w co ubierać dziecko do spania?

Możecie robić screen z mojej prezentacji

Kade

szum różowy czy biały?

Obojętnie 😊 Kwestia preferencji dziecka

Kade

a co jeśli bardzo poci się główka nawet jak jest dziecko tylko w pampersie?

Staramy się w takim razie obniżyć temperaturę w pokoju dziecka, wywietrzyć sypialnię przed spaniem, włączyć wentylator/oczyszczacz powietrza. Kładziemy malucha spać bez pieluszek, kokonów itp.

Weronika

jak wyrobić rutynę żeby dzieci spały jednocześnie?

Zaczynamy dzień o tej samej porze, kładziemy spać o tej samej porze a temu bardziej wrażliwemu bliźniakowi dajemy pospać dłużej maks 15-30 minut żeby kolejny sen był znowu razem.

Kasia

Czy to nie tak, że po kąpielach dziecko lepiej będzie spało? Dlatego lepiej robić to wieczorem?

Nie każde dziecko lepiej śpi po spaniu, a nawet często rodzice mówią, że po kąpielach maluch dostał „wiatru w żagle”. Spróbujcie z kąpielą wieczorem jeżeli jesteście w dwójkę, jeżeli to super relaks dla Waszych dzieci to możecie kąpać wieczorem. Jeżeli nie, to można wcześniej w ciągu dnia ☺

Zuzanna

Jaki materac wybrać do łóżeczka?

Atestowany, dedykowany dla noworodków i niemowląt – twardość dostosowana do wagi dziecka. Z czego jest wykonany – to kwestia Waszych preferencji i możliwości finansowych. Jedyne co mogę podpowiedzieć to to żeby unikać materacy z tworzyw naturalnych takich jak gryka – załęgają się w nich drobnoustroje.

Aneta

Co to jest szum brązowy?

Kolor szumu – szum o niższej częstotliwości niż szum biały czy różowy. Więcej o kolorach szumu przeczytasz tutaj: <https://wyspanymaluch.pl/jak-wyciszyc-dziecko-czyli-o-szumie-i-jego-kolorach/>