1. Czy maluszka kłaść w dostawce blisko rodziców, do jakiego wieku dziecka?

Z dostawki warto korzystać tak długo jak jest bezpiecznym miejscem dla dziecka. Jeśli maluch zaczyna wykazywać gotowość do siadu, czworaków lub zaczyna się podciągać zmieńcie dostawkę na łóżeczko, którego materac powinien być na niższym poziomie, aby dziecko z niego nie wypadło.

1. Dziecko 14 miesięcy ma w dzień 2 lub 1 drzemkę po 1 h 15 min czasami krócej, jak wydłużyć drzemki?

Dla dziecka, które ma 14 miesięcy i 2 drzemki, długość drzemek 1:15 lub mniej mogą być wystarczającym czasem. W przypadku planu dnia z 1 drzemką, przy drzemce 1:15 warto przyspieszyć porę snu nocnego. Po przejściu na 1 drzemkę, po jakimś czasie dziecko samo zacznie ją wydłużać do 2-3 godzin, jeśli nie, warto zwrócić uwagę na to w jaki sposób zasypia dziecko. Z informacji zawartych w pytaniu wnioskuję, że jesteście obecnie w okresie przejściowym z 2 drzemek na 1. Może on trwać kilka tygodni i jest to okres kiedy dni z 2 i 1 drzemką będą pojawiały się naprzemiennie.

1. Czy lepiej żeby bliźniaki spały razem, czy osobno? Jeżeli razem to do którego miesiąca?

Dzieci od początku mogą spać w jednej sypialni, ale osobnych łóżeczkach. Taki układ może pomóc w synchronizacji, na przykład karmień. Jest to dobre rozwiązanie, szczególnie, gdy planujemy, aby w przyszłości dzieci miały jedną sypialnie.

1. Co może być przyczyną, że dziecko ma bardzo delikatny sen?

Zwykle delikatny sen jest związany z łatwym wybudzaniem, a ma to miejsce w śnie aktywnym (REM). Z wiekiem procentowy udział snu głębokiego (NREM) zaczyna się zwiększać i trudniej o wybudzenie. Więc można przyjąć, że im dziecko jest starsze, tym jego sen jest mniej delikatny. Bardzo często delikatny sen jest związany z nieumiejętnością samodzielnego powrotu do snu, w takiej sytuacji przy każdym przebudzeniu rodzic musi pomagać dziecku ponownie zasnąć.

1. Czy przyzwyczajać dzieci do całkowitej ciszy, czy zezwalać na hałasy zewnętrzne?

Podczas zasypiania warto zadbać o ciszę, jednak nie musi być to cisza całkowita, ciężko uniknąć dźwięków na które nie mamy wpływu, na przykład przyjeżdzający samochód za oknem. Takie dźwięki są jak najbardziej normalne i mogą się pojawiać. Istnieje mit, że należy dziecko przyzwyczajać na spania w hałasie. To nie jest jednak prawda, nie uczymy dziecka spania przy włączonym radiu, czy telewizorze. Staramy się stworzyć takie warunki jakie chcielibyśmy mieć.

1. Od jakiego wieku kłaść spać dziecko w swoim pokoju bez rodziców?

Zalecenia Amerykańskiej Akademii Pediatrii mówią, aby dziecko spało w jednej sypialni z rodzicami przez pierwsze 6 miesięcy lub dłużej. Czasami przeniesienie dziecka do swojego pokoju poprawia jego sen, szczególnie gdy jeden z rodziców śpi dość głośno, na przykład chrapie.

1. Czy jesli dziecko zaśnie bez smoczka to zostawiać mu go obok głowy gdyby się przebudziło i szukało?

Jeżeli dziecko zasypia bez smoczka to nie ma takiej konieczności. Jeśli zasypianie bez smoczka jest raczej sporadyczne i zwykle maluch potrzebuje smoczka do zasypiania, pozostawienie smoczka może pomóc mu wydłużyć sen.