

ROSNE PRZEZ SEN!

WSZYSTKO
CO MUSISZ WIEDZIEĆ
O ŚNIE DZIECI
I PRZYSZŁYCH MAM



DOBRA KOLACJA, DOBRY SEN



Lekkostrawna i kojąca, taka powinna być kolacja malucha. Najlepiej ją zjeść na 2-3 godziny przed snem. Posiłek powinien zawierać dużo węglowodanów, które nie obciążają żołądka i uspokajają, co ma bezpośredni wpływ na szybkość zasypiania, głębokość i jakość snu dziecka.

OTO KILKA PRZYKŁADÓW POSIŁKÓW, KTÓRE MOŻNA DAĆ DZIECKU NA KOLACJĘ:

• Dania lekkostrawne

Owsianka, zupa warzywna, kasza z warzywami, pieczone mięso lub ryba.

• Działają kojąco na układ nerwowy

Płatki owsiane, kasza jaglana, ryż, komosa ryżowa, makaron czy kasza gryczana.

• Z dużą zawartością melatoniny

Orzechy i ziarna słonecznika oraz pestki.

Nie podawaj dziecku na kolację warzyw powodujących wzdęcia, np. kapusty, warzyw strączkowych, kalafiora lub brokułów.

CZY DZIECKO MOŻE PIĆ W NOCY?

Jeżeli budzi się w nocy i prosi o picie, to oczywiście należy je podać. Najlepiej, aby to była woda. Picie w trakcie snu to najczęściej efekt zbyt wysokiej temperatury w pomieszczeniu.

CZY POZWOLIĆ DZIECKU JEŚĆ W NOCY?

Nocne podjadanie jest konsekwencją niewłaściwej kolacji

lub wcześniejszych posiłków, które nie dostarczyły dziecku odpowiedniej porcji energii – mówi dietetyczka **Aneta**

Łańcuchowska. – Oczywiście, należy podać jedzenie dziecku, jeżeli upomina się o nie po przebudzeniu. Jednak wyciągnijmy wnioski na przyszłość i zmodyfikujmy odpowiednio codzienną dietę malucha tak, aby nocne podjadanie wyeliminować. Po posiłku nocnym oczywiście wymagane jest szczotkowanie zębów, co jak wiemy, nie zawsze jest łatwe do wyegzekwowania.

↙ WARTO WIEDZIEĆ, ŻE



Dziecko od trzeciego roku życia nie powinno budzić się w nocy ani na picie, ani na jedzenie, a także – o ile ma prawidłowo rozwinięty układ moczowy – nie powinno budzić się w nocy na siku. Jeżeli dziecko w ciągu dnia ma prawidłowo skomponowaną dietę, to nie ma potrzeby budzenia się w nocy na jedzenie. Noc to czas odpoczynku, a nie jedzenia. Jeżeli mimo prawidłowej diety dziecko się budzi, to najlepiej skonsultować się z psychologiem.

WIECZORNE RYTUAŁY DZIECI, CZYLI SPOSÓB NA DOBRĄ NOC



Maluchy uwielbiają, kiedy wszystko da się zamienić w zabawę. Jeśli ją polubią, będą na nią czekać. Dlatego warto wieczorne domowe rytuały dopasować do potrzeb swojej pociechy i nieco je „zaczarować”. Jak wymyślić wieczorne atrakcje, które wyznaczą drogę do łóżka - radzi psycholożka Aleksandra Iwacz, Mamologia.

Rzecz podstawowa – warto obserwować malucha i dopasować wieczorne aktywności do jego potrzeb. Trzeba pamiętać, że trudności w zasypianiu u dzieci to wypadkowa fizjologii, działania układu nerwowego, etapu rozwojowego oraz codziennie zmieniających się doświadczeń dziecka. Dlatego poniżej proponujemy rytuały dobrane odpowiednio do temperamentu, charakteru dziecka i jego wieczornego samopoczucia.

DZIECKO ENERGETYCZNE

Jeśli dziecko rozpieszcza energia i emocje po kolacji rodzice mogą zaproponować mu zabawy ruchowe, które wyciszą jego układ nerwowy:

- budowę toru przeszkód dostarczającego wielu wrażeń dotykowych;
- zawinięcie dziecka w koc, aby samodzielnie się rozwinęło;
- **w kąpielach** można mu dać kubeczki do przelewania wody, sitka czy inne zabawki;
- **po wyjściu z kąpeli** dobrze będzie wytrzeć malucha intensywnie ręcznikiem – to dobry masaż;
- czytelnym sygnałem, że czas na sen będzie zgaszenie wspólnie z dzieckiem światła czy zasłonięcie zasłon;
- **do łóżka dobrze jest dać dziecku** przytulankę, którą może tarmosić i ugniatać.

DZIECKO PRZYTULANKA

Jeśli maluch wieczorem potrzebuje bliskości, można zaproponować aktywności oparte na fizycznym kontakcie:

- mile widziane są wszelkie „przytulasy”, przepychanki, siłowanki, które poprawią mu humor, zapewnią bliskość i obniżą napięcie, wyciszą, choć pozornie wydają się pobudzać;
- **w kąpielach** pomogą elementy masażu myjką czy gąbką;
- **w łóżku** z kolei może pomóc dziecku śpiewana przez rodzica kołysanka lub czytanie książki.

DZIECKO SPOKOJNE

Jeśli dziecko jest mniej aktywne albo jeśli wieczorem brakuje mu sił, najlepiej będzie jeśli rodzice dopasują się do jego nastroju poprzez:

- wspólne lepienie figurek z ciastoliny po kolacji;
- **w czasie kąpeli** wystarczy obecność rodzica i uważność na bieżąco sygnalizowane potrzeby;
- słuchanie w łóżku spokojnych audiobooków czy piosenek;
- **w odpowiednim momencie** trzeba dać dziecku sygnał, że czas na sen. Jak? Po prostu powiedzieć „dobranoc”, przytulić, pocałować i sprawdzić, czy wystarczy mu poczucie, że rodzic jest w pokoju obok, czy lepiej będzie jak z nim zostanie dopóki nie zaśnie.

PROGRAM ROSSNĘ! OD PIERWSZYCH CHWIL DLA DZIECI I RODZICÓW

ROSSNĘ!

to największy program parentingowy
w Polsce skierowany do kobiet w ciąży
oraz rodziców dzieci do 10. roku życia.

Jego uczestnicy mogą liczyć na benefity
dostosowane do ich aktualnych potrzeb
i wieku dziecka.

CO OFERUJE PROGRAM?

- **specjalne promocje dla uczestników** na produkty do pielęgnacji dla kobiet w ciąży oraz produkty higieniczne i pielęgnacyjne dla dzieci;
- **dostęp do porad ekspertów**, które pomogą ci dbać o zdrowie i higienę malucha;
- **dodatkowe akcje i niespodzianki Rossnę!** po rejestracji do programu.

Skanuj swoją wirtualną kartę przy kasie,
by skorzystać ze zniżek i wyjątkowych ofert.

ROSSNĘ! TO DOSTĘP DO PRAKTYCZNEJ WIEDZY



- **Grupa na facebooku Rodzice, Rossnę!** – miejsce wymiany doświadczeń między rodzicami oraz dostęp do merytorycznej wiedzy od naszych ekspertów.
- **Artykuły, inspiracje i najświeższe informacje** – szukaj ich na stronie www.rossmann.pl/rossne
- **Czyściocchowe Przedszkole i Czyściocchowa Akademia** – programy edukacyjne dla szkół i przedszkoli. Więcej na www.czystiocchowa-akademia.pl
- **Podcast Rodzice, Rossnę!** – nasi eksperci opowiadają jak zadbać o zdrowie, higienę oraz prawidłowy rozwój dziecka. Podcastu można słuchać na Spotify, i kanale Rossnę! na Youtube.
- **Kanał Rossnę! na Youtube** – znajdziesz tu edukacyjne treści dla rodziców oraz pomysły na zabawy dla najmłodszych.
- **Kanał Czyściocchowo na Youtube** – bajki oraz piosenki z bohaterami Czyściocchowa umilą nie jedną kąpiel, sprawią, że szczotkowanie zębów będzie kojarzone z przyjemnością, a mycie dłoni stanie się nieodłącznym elementem wizyty w toalecie!

ROSSNĘ!

ROSSMANN

WASZE WIECZORNE RYTUAŁY - PROSTO Z GRUPY RODZICE, ROSSNĘ! NA FACEBOOKU!



Mamy dla Was kilka inspiracji prosto z życia innych rodziców. Poniższe pomysły są sprawdzonymi rytuałami przed snem opisanymi przez rodziców w grupie na Facebooku **Rodzice, Rossnę!**

Wybierzcie najlepszy pomysł dla siebie i swojego Malucha i dołączcie do naszej grupy!

„BĄDŹ BLISKO MNIE”

- zasypianie z rodzicami i przenoszenie śpiącego dziecka do własnego łóżka;
- drapanie po plecach, mizianie rączki;
- przytulenie się dziecka do poduszki lub maskotki;
- zabawa uchem, stopą rodzica;
- trzymanie za rękę, głaskanie, przytulanie dziecka;
- masaż dziecka;
- rysowanie kształtów na plecach i brzuszku;
- leżenie w ciszy i ciemności obok dziecka.

„OPOWIEDZ MI”

- opowiadanie bajek, wymyślanie własnych historii;
- czytanie bajek monotonnym głosem;
- czytanie książek;
- czytanie książeczek przez starsze rodzeństwo;
- rozmawianie z dzieckiem o tym, co się działo w ciągu dnia;
- szeptanie przed snem.

„ZAŚPIEWAJ MI”

- śpiewanie kołysanek;
- włączenie szumiących dźwięków;
- puszczenie audiobooków;
- usypianie przy pozytywce, karuzeli.

„ZRÓB TO, CZEGO POTRZEBUJĘ”

- zapalenie lampki nocnej;
- odmawianie modlitwy;
- podanie ciepłego mleka;
- zmęczenie dziecka przed pójściem spać.

HIGIENICZNI POMOCNICY PRZED SNEM



TYLKO U NAS



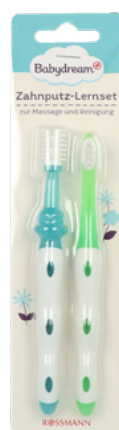
BABYDREAM,
szampon
do włosów
dla dzieci,
250 ml



BABYDREAM,
płyn do kąpieli
na dobranoc,
500 ml



BABYDREAM,
szczoteczka
do zębów na palec,
2 szt.



BABYDREAM,
edukacyjne
szczoteczki do
zębów



BABYDREAM,
termometr
d/kąpiele, 1szt.



BABYDREAM,
zabawki do kąpieli
zwierzątka, 1 szt.

ROSSNE!

ROSSMANN

DOM NA NOCNEJ ZMIANIE, CZYLI O TYM JAK ŚPI DZIECKO



Budzi się, krzyczy, płacze, boi się, woła mamę – noc bywa czasem prawdziwym wyzwaniem dla młodych rodziców. Dlaczego tak się dzieje?

PRZEPLATANIEC NOCNYCH CYKLI

Sen dzieci podzielony jest na cykle, składające się z faz: aktywnej i spokojnej. Cykl snu noworodka trwa około 40 minut. Im młodsze dziecko, tym częściej w nocy jest w fazie aktywnej – wówczas sen jest płytki, a maluch bardziej czujny, zdaje się spać, ale płacze, kiedy rodzice chcą wyjść z sypialni. I to właśnie między fazami snu dzieci domagają się smoczka, przytulenia, głaskania. Dlaczego? - Ponieważ nie potrafią samodzielnie przejść do kolejnej fazy – tłumaczy psycholożka Aleksandra Iwacz, Mamologia. – Sprawdzają, czy nic im nie zagraża, a dla noworodka czy niemowlaka niekomfortowe jest oddalenie się mamy na więcej niż metr. Fazy wydłużają się z wiekiem, ale dopiero około trzeciego roku życia przypominają fazy snu dorosłego.

JAK DŁUGO POWINNO SPAĆ DZIECKO?

Jeśli twoje dziecko prawidłowo się rozwija i dobrze funkcjonuje w ciągu dnia, prawdopodobnie śpi dokładnie tyle, ile potrzebuje. Amerykańska Akademia Pediatrii zaleca, by dziecko spało:

4-12 miesięcy	12-16 godzin na dobę
1-2 lata	11-14 godzin na dobę
3-5 lat	10-13 godzin na dobę
6-12 lat	9-12 godzin na dobę
13-18 lat	8-10 godzin na dobę

Rodzice często myślą, że dziecko powinno spać w określonych godzinach, aby rosnąć. Ale hormon snu nie jest wytwarzany o określonej godzinie czy porze doby, a głównie w fazie snu głębokiego. Największy jego wyrzut następuje w pierwszym cyklu snu, ale pamiętajmy, że u dzieci jest wytwarzany również ciągu dnia.

MAMO, JA SIĘ BOJĘ!

Mówienie przez sen, krzyk czy płacz to przejawy nocnych lęków dzieci. Wiele maluchów ma przy tym otwarte oczy, lecz nie rozumie co się do nich mówi. Na szczęście lęki są związane z niedojrzałością układu nerwowego (choć występują również z powodów genetycznych) i ustępują zazwyczaj przed 6. rokiem życia. Obserwuje się je najczęściej kiedy np. dziecko poszło spać później niż zwykle.

GIMNASTYKA NA ZŁE SNY?

Jak powstrzymać koszmary senne dziecka? Złe sny wynikają zwykle z większego napięcia w ciele malucha. Jeśli nasze dziecko się z nimi zmagają, warto w takie dni zorganizować więcej aktywności wyciszających – np. zabaw na świeżym powietrzu, siłowanek, masaży bazujących na mocniejszym docisku. Wieczorem róbmy to, co dzieci uwielbiają: zawijanie w koc lub pokonywanie „toru przeszkód”. Zabawy doskonale obniżają napięcie w ciele i likwidują problem złych snów. Rodzice jednak nie powinni zapominać, że w przypadku jakichkolwiek problemów czy „przygód” ze snem, bardzo ważna jest ich obecność przy dziecku, która dla malucha oznacza pełnię bezpieczeństwa.

USYPIANIE DZIECKA – – PRAKTYCZNE RADY



*Z usypianiem dziecka jest trochę tak, jak w starej kołysance – długa batalia o to, by dziecko poszło spać, często kończy się tym, że to księżyc zasnął pierwszy zamiast naszego maluszka. Jak to zmienić radzi **Aleksandra Iwacz** - Mamologia, psycholożka.*

MIĘDZY MELATONINĄ, A KORTYZOLEM

To nie zegar, a poziom melatoniny, czyli hormonu snu, rządzi snem dziecka. Jeśli poziom melatoniny jest zbyt niski, sen może się „spóźniać”. Rodzice najczęściej się wtedy niecierpliwią, a ich nastrój przenosi się szybko na dziecko. I zamiast przyływu melatoniny wszyscy dostają dawkę kortyzolu, hormonu stresu, który nie wycisza, a pobudza do działania. Wniosek jest prosty – kładzenie dziecka na siłę do łóżka, „bo jest właśnie ta godzina” przynosi odwrotny skutek. Lepiej kierować się oznakami zmęczenia malucha, niż dawać mu odczuć, że rodzicom bardzo zależy na tym, żeby już wreszcie spał.

MAMO, TATO ZOSTAŃ JESZCZE ZE MNĄ!

Dziecko nie chce od razu spać, bo chce spędzić jak najwięcej czasu z rodzicem. Po całym dniu w szkole lub przedszkolu bardzo mu tej bliskości potrzeba. Musi nasycić się obecnością mamy i taty, dlatego dobrze jest poświęcić dziecku więcej czasu w popołudniowej porze dnia, aby wieczorem mieć mniej problemów z jego zasypianiem.

WIECZÓR TO NIE CZAS NA REWOLUCJE

Na godzinę, dwie przed snem staraj się wyciszać atmosferę w domu, buduj ciepły nastrój, zrezygnuj z trudnych rozmów i nerwowych sytuacji – sen ma kojarzyć się maluchowi z czymś przyjemnym, bajkowym. Wieczorem zostaw przygaszone światło o ciepłej barwie, co zachęci organizm dziecka do wytwarzania melatoniny lub w ogóle zrezygnuj ze sztucznego światła. Co najmniej dwie godziny przed snem maluch nie powinien już oglądać telewizji i bajek na tablecie czy korzystać ze smartfona. Pamiętaj, aby w domu było cicho, żeby w zasypianiu dziecka nie przeszkadzał telewizor, włączony zbyt głośno w pokoju obok.

SYPIALNIA – BEZPIECZNY ZAKĄTEK MALUCHA

Sypialnia dziecka to jego azyl, w którym musi się czuć bezpiecznie. Ważna jest odpowiednia **temperatura (16-20°C)** i **wilgotność (40-60%)**. Wieczorem dziecko powinno mieć ograniczony kontakt z białym i niebieskim światłem i jeśli to możliwe, zgaszone światło w sypialni. W zasypianiu pomogą: wygodna piżama i pościel, które nie będą krępować ruchów dziecka.



WAŻNA JEST ODPOWIEDNIA
TEMPERATURA (16-20°C)
I WILGOTNOŚĆ (40-60%).

PRZYDATNE PRZED SNEM



TYLKO U NAS



BABYDREAM,
smoczek
uspokajający,
silikon,
3-18 miesięcy, 2 szt.



BABYDREAM,
symetryczny
smoczek
uspokajający,
silikon,
0-3 miesięcy, 2 szt.



BABYDREAM
smoczek
antykolkowy 0+,
2 szt.



BABYDREAM,
przytulanka
zwierzątko, 1 szt.



BABYDREAM,
szeleszcząca
przytulanka, 1 szt.



BABYDREAM,
zabawka
książeczka
tekstylna, 1 szt.

ROSSNÉ!

ROSSMANN

DRZEMKI DZIECKA - - OD NOWORODKA DO PRZEDSZKOLAKA



Regeneruje siły, porządkuje myśli, poprawia pamięć, wspiera odporność i polepsza nastrój –
– lista dobroczynnych właściwości snu dziecka jest bardzo długa. Dlatego małe dzieci oprócz snu,
w nocy potrzebują także drzemek w ciągu dnia. – **Joanna Lechańska-Helman** z *Salve Medica*,
lekarz pediatra, tłumaczy ilu i jak długich?

NOWORODKI



Ich drzemki trwają od kilkunastu minut do kilku godzin.

NIEMOWLĘTA



Z biegiem czasu śpią w dzień coraz krócej - kilkumiesięczne
dzieci dwa, trzy razy dziennie, średnio po 60-90 minut.

MAŁE DZIECKO



Maluch, który skończy 1. rok życia, drzemie dwukrotnie - przed
i po południu, jednak ok. 18. miesiąca życia większość dzieci
odpoczywa w dzień już tylko raz.

PRZEDSZKOLAKI



Mogą, ale nie muszą drzemać w ciągu dnia.

DRZEMKA JEST CZYMŚ
NATURALNYM DLA DZIECI
DO KOŃCA WIEKU
PRZEDSZKOLNEGO.

Z czasem jednak maluchy nie chcą
zasypiać w ciągu dnia. To nic złego!
Od ilości i długości drzemek, ważniejsze
jest to, czy dziecko się wysypia.
Jeśli więc brzdąc nie ma ochoty spać
w południe, nie warto go zmuszać,
a jeśli ma - pozwolić mu odpocząć!

JAK DŁUGO DZIECKO MOŻE SPAĆ Z RODZICAMI?

Dzieci, bez względu na wiek, bardzo potrzebują być blisko rodziców. Czują się wtedy bezpieczne, domagają się dotyku, przytulenia, głaskania. Dostają to wszystko także wtedy, kiedy śpią z mamą i tatą.

Oczywiście rodzice, którzy śpią z dzieckiem powinni zadbać o jego bezpieczeństwo. Łóżko powinno mieć twarde materac i mieć zabezpieczenie chroniące przed upadkiem dziecka. Jeśli go nie ma, najlepiej gdy maleństwo śpi między ścianą, a rodzicem.

KIEDY DZIECKO POWINNO ZACZĄĆ SPAĆ SAMO?

Nie ma na ten temat jednoznacznych wskazówek. Na pewno przeprowadzka do własnego łóżka nie może zbiegać się z trudniejszymi chwilami w życiu dziecka, np. kiedy odzwyczajamy je od pieluchy czy smoczka, kiedy ma zacząć chodzić do przedszkola czy kiedy ma przyjść na świat rodzeństwo. - Wiele zależy od temperamentu dziecka, jego wrażliwości na zmiany i bodźce – tłumaczy psycholożka **Aleksandra Iwacz**, Mamologia. – Najlepiej, kiedy maluch sam chce spać w swoim łóżku. Bez gotowości dziecka, zmiana nawyków może być trudna.

Oczywiście, jeśli rodzice uważają, że już pora, aby zmienić miejsce spania ich pociechy, również należy to rozważyć. W zmianę miejsca snu dziecka powinna być zaangażowana cała rodzina.



PRZEPROWADZKA MAŁYMI KROCKAMI

- 1** **Zacznijcie od rozmowy z dzieckiem,** zadbajcie o pogodną atmosferę.
- 2** **Urządźcie miejsce do spania** wspólnie z dzieckiem.
- 3** **Pokażcie, że jesteście obok** i możecie przyjść do dziecka w każdej chwili. Wykorzystajcie elektroniczną nianię.
- 4** **Zainstalujcie nocną lampkę,** jeśli dziecko boi się ciemności.

NAUKA SAMODZIELNEGO ZASYPIANIA

Jeśli do tej pory dziecko zasypiało z mamą, nie zostawiajcie go samego w sypialni, uczcie je samodzielności stopniowo:

- połączcie dotychczasowy sposób usypiania z nowym elementem, np. z muzyką;
- stopniowo wycofajcie się z dotyku, zostawiając dziecku inny ze znanych już mu rytuałów zasypiania;
- jeśli dotąd zasypianiu towarzyszyła mama, niech zacznie robić to również tata lub róbcie to razem. Kiedy obecność taty w sypialni zostanie przez dziecko zaakceptowana, mama może powoli się wycofać.

GDY MALUCH ZASYPIA PRZY PIERSI...



Wśród rodziców krąży opinia, że dziecko nie powinno zasypiać podczas karmienia piersią. Czy to prawda? **Dominika Dobrzańska**, położna i Certyfikowany Doradca Laktacyjny uspokaja: większość dzieci zasypia podczas karmienia piersią, to naturalne!

KARMIEŃIE PIERSIĄ TO DLA DZIECKA NIE TYLKO POSIŁEK

To również bliskość mamy, jej zapach, bicie serca, czuły głos. - Noworodek, który czuje się wtedy bezpieczny, zrelaksowany, zapada w sen – mówi **Dominika Dobrzańska**. – Dziecko je i zasypia, by znów się obudzić i na krótko wrócić do aktywności. Z czasem drzemki są coraz rzadsze, a aktywność dłuższa.

NIE MA JAK U MAMY

Z czasem, gdy dziecko rośnie i jest zdolne do dłuższej aktywności, a przerwy między karmieniami wydłużają się, może kojarzyć pierś z zasypianiem. Dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy karmienie piersią przestaje być już podstawą diety, a jest jedynie uzupełnieniem. Karmienie piersią odbywa się zazwyczaj zaraz po przebudzeniu, przed drzemką w ciągu dnia, wieczorem i w nocy. A dla malucha oznacza to zawsze wyciszenie i sen. Jeżeli tylko mamie nie przeszkadza, że jej dziecko zasypia przy piersi, to nie ma powodu do obaw.

PRZYTULANKA ZAMIAST PIERSI?

Jeżeli jednak niemowlę wciąż zasypia w trakcie karmienia piersią, może mieć problem ze snem bez niej. Warto wtedy dać mu przytulankę. Można wprowadzić rytuały sygnalizujące zmianę przyzwyczajień, na przykład karmić dziecko w innym pomieszczeniu, a na zasypianie wracać do pokoju. Można również zastąpić mamę tatą podczas układania do snu. Zmiany powinny przebiegać łagodnie i stopniowo, a sam proces odzwyczajania dziecka od zasypiania przy piersi może trochę potrwać.

RYTM DNIA CZY RYTUAŁ?

Podsumowując: u noworodka i małego niemowlaka zasypianie przy piersi wynika z rytmu dnia. U rocznego czy starszego dziecka przeradza się w rytuał, który wprowadzić niełatwo zmienić, ale silne przywiązanie do piersi mamy zazwyczaj z czasem po prostu mija. Mamie pozostaną wspomnienia i uczucie szczęścia na samą myśl o dziecku, gdy było ono maleńkie.

KIEDY DZIECKO ZACZNIE PRZESYPIAĆ NOCE?



*Długość snu dziecka uzależniona jest od etapów jego rozwoju. Ile snu potrzebuje więc noworodek, a ile maluch w wieku 9. miesięcy? Odpowiada **Dominika Dobrzańska**, położna i Certyfikowany Doradca Laktacyjny.*

CZY BUDZIĆ NOWORODKA W NOCY?

Do 28. dnia życia należy co trzy godziny budzić dziecko na karmienie, aby prawidłowo przybierało na wadze. Jeśli mama karmi piersią, pobudki służą też prawidłowej stymulacji laktacji. Co potem? Żołądek dzieci w wieku 2 – 3 miesięcy jest już na tyle duży, że pozwala im najeść się na 4 – 5 godzin, dlatego dzieci w tym wieku mogą spać dłużej.

DZIEŃ NA POZNAWANIE ŚWIATA, NOC NA JEDZENIE

W kolejnym etapie niemowlak poznaje świat i zdobywa pierwsze umiejętności – dlatego w trakcie dnia „nie ma czasu na jedzenie”, bo otoczenie jest pełne zagadek. Karmienia dzienne są, więc krótsze i rzadsze, za to niestety, naturalne staje się „dojadanie” w nocy, gdy jest mniej bodźców – do czasu, gdy maluch przyzwyczai się do świata poza brzuchem mamy. Wtedy śpi w nocy dłużej.

KIEDY PRZYJDZIE PIERWSZA PRZESPANA NOC?

U dużej części dzieci między 6. a 9. miesiącem życia. Wpływa na to dieta, w której znajdują się inne – poza pokarmem mamy – składniki, a większa kaloryczność jedzenia w dzień, skutkuje spadkiem zapotrzebowania na mleko po zmroku. Jednak u półrocznych dzieci nie ma żadnej pewności, że prześpią całą noc. Jest na to większa szansa dopiero około roku, gdy większość dzieci śpi w nocy głębiej i dłużej. Co jednak, gdy dziecko nie mieści się w oczekiwanych normach? Każde dziecko rozwija się inaczej, a tym samym potrzebuje po prostu różnych dawek snu.

POBUDKI NIEMOWLAKA

Dlaczego niemowlę budzi się w nocy i z czego wynikają tak częste pobudki? W sprzyjającej rozwojowi układu nerwowego, aktywnej fazie snu, niemowlęta po prostu się uczą. W tym czasie, przepływająca przez mózg krew, zwiększa swoją ilość, ułatwiając tworzenie się nowych połączeń nerwowych. Co więc może wpłynąć na prawidłowy sen niemowlaka? Reguły, które dają mu poczucie bezpieczeństwa: przygaszone światło, cicha muzyka, spokojne zabawy przygotowujące do wypoczynku.

Jeśli niemowlak często się budzi, warto zwrócić uwagę na

- **Światło w pokoju** – jedne dzieci wolą ciemność, inne delikatne światło.
- **Ubranko i temperaturę** - ubierajmy malucha w ubranka z naturalnych, przewiewnych materiałów, nie za ciasnych czy zbyt krótkich. Po przebudzeniu sprawdźmy czy dziecko nie jest spocone lub zmarznęte.

Starszym dzieciom pomoże **przytulanka** - miękka maskotka do przytulenia podczas zasypiania.

Nie ma „złotego” sposobu na długi, nieprzerwany sen dziecka. Warto zastosować wszystkie możliwe metody i zadbać o komfort snu malucha, a w razie niepowodzeń spróbować zaakceptować istniejący stan. Dzieciaki szybko rosną, a za kilka lat rodzice będą zastanawiać się co zrobić, aby chętniej wstawały. Przynajmniej do czasu pojawienia się kolejnego malucha...

WYPRAWKA NA DOBRANOC



*Czas oczekiwania na dziecko to także czas zakupów rzeczy niezbędnych dla maluszka. **Dominika Dobrzańska**, położna i Certyfikowany Doradca Laktacyjny radzi co kupić dla noworodka i niemowlaka.*

KOCYK CZY BECIK?

Lekki kocyk z naturalnego, przepuszczającego materiału będzie lepszy. Dlaczego? Ze względów bezpieczeństwa. Otóż branie na ręce zawiniętego w grubo becik dziecka może spowodować nieprawidłowe trzymanie główki lub nieodpowiednie podparcie jego kręgosłupa. A to bardzo ważne w pierwszych dniach życia.

OTULACZ – WADY I ZALETY

Rodzice kupując otulacze obawiając się, że maluszek uderzy główką o szczebelki łóżka. – Niepotrzebnie – uspokaja **Dominika Dobrzańska** - Noworodek jest za mały, prawdopodobieństwo uderzenia jest niewielkie. Z drugiej strony maluch może zaplątać się w otulacz lub przycisnąć buzię do tkaniny, co utrudni oddychanie. Materiał wokół łóżeczka zmniejsza także przewiew powietrza.

JAKI ŚPIWOREK DO SPANIA?

Śpiworek to najbezpieczniejszy sposób na okrycie dziecka. Daje komfort termiczny i pewność, że niemowlę nie nakryje sobie buzi. Wersje dla starszych mają nogawki co pozwala swobodnie wstawać. Bywa, że dziecko nie akceptuje śpiworka. Sprawdźmy wtedy czy nie jest w nim po prostu za gorąco, możemy też użyć cieńszego śpiworka.

TWARDY MATERAC DO ŁÓŻECZKA DLA DZIECKA

Materac powinien być twardy, aby nie zapadał się pod ciężarem dziecka. Anatomiczne wsparcie kręgosłupa dziecka zapewnią oddychające materiały oraz odpowiednia twardość materaca.

PODUSZKA DLA NIEMOWLAKA

Do ukończenia pierwszego roku życia dzieci nie powinny spać na poduszce, ponieważ może ona utrudnić im oddychanie. Po prostu główka dziecka leży w nienaturalnej pozycji. Potem można użyć cienkiej poduszki, sprawdzając przy tym, czy maluch jednak nie woli ułożyć główki na materacu.

KIEDY OBNIŻAĆ DZIECKU ŁÓŻECZKO?

Od razu kiedy zaczyna się dźwigać lub podnosić na rączkach. Z kolei, gdy opanuje chodzenie i będzie potrafiło schodzić np. z kanapy, warto też wyjąć kilka szczebelków, aby swobodnie mogło samo wyjść. Większe łóżeczko można kupić dla dziecka w wieku 2-3 lat.

Pamiętajmy jednak, że rzeczy do pokoju dziecięcego oprócz tego, że ładne powinny być przede wszystkim wygodne, bezpieczne i funkcjonalne.

**ŚPIWOREK
TO NAJBEZPIECZNIEJSZY
SPÓŚÓB NA OKRYCIE
NIEMOWLAKA.**

Daje komfort termiczny i pewność,
że niemowlę nie nakryje sobie buzi.

NIEBEZPIECZNY BEZDECH SENNY U DZIECKA



Możliwość wystąpienia bezdechu w czasie snu u dziecka słusznie niepokoi rodziców. Bezdechy najczęściej występują do ukończenia przez dziecko roku.

O bezdechu mówimy, gdy trwa dłużej niż 20 sekund, lub krócej, ale występują inne objawy np. sinica, błądź powłok skórnych, wiotkość, bradykardia (zwolnienie akcji serca poniżej 100ud/min), czy spadek saturacji (utlenowania krwi w organizmie). Takie bezdechy najczęściej pojawiają się u wcześniaków i wymagają stymulacji. Należy działać natychmiast, gdy zauważymy bezdech, pobudzając noworodka.

**JEŻELI ZAOBSERWUJEMY
U DZIECKA BEZDECH,
NAWET KRÓTKI,
TO MUSIMY UDAĆ SIĘ
PO PORADĘ DO LEKARZA.**

Co możemy zrobić, aby zmniejszyć ryzyko występowania bezdechów? **Dominika Dobrzańska**, położna i Certyfikowany Doradca Laktacyjny, radzi aby:

- dziecko spało na twardym materacu;
- wyjąć z łóżeczka poduszki i inne zbędne akcesoria;
- przewietrzyć pomieszczenie przed snem, zapewnić optymalną temperaturę;
- ubrać maluszka w lekkie, naturalne tkaniny i najlepiej położyć go spać w śpiworku niemowlęcym;
- bezwzględnie unikać dymu tytoniowego w pomieszczeniach, w których przebywa dziecko;
- ułożyć dziecko do snu na plecach;
- postawić łóżeczko dziecięce możliwie blisko rodziców;
- postarać się karmić dziecko piersią;
- możesz podawać dziecku do snu smoczek. Ssanie pobudza ośrodkowy układ nerwowy. Gdy dziecko zaśnie i wypluje to nie wkładamy smoczka ponownie do buzi. Jeżeli dziecko nie akceptuje smoczka nie podajemy go na siłę. Ważne aby smoczek nie miał przywieszek, sznureczków, zapinek.

Kluczowa jest jednak obserwacja maleństwa i czuwanie nad jego bezpieczeństwem.

NAJLEPSZE POZYCJE DO SPANIA



Najlepszą i najbezpieczniejszą pozycją dla kręgosłupa i bioderek niemowlaka oraz zmniejszającą ryzyko wystąpienia bezdechów jest leżenie na plecach. Jest to szczególnie ważne w przypadku snu w nocy, gdy rodzice nie kontrolują dziecka.

Dobrze jest w ten sposób układać niemowlaka do czasu, aż sam nauczy się zmieniać pozycję. - Rodzice martwią się, że śpiący na plecach maluch może się zakrztusić, gdy uleje jedzonym mlekiem, lecz nie powinni się tego obawiać, bo wtedy dziecko samo delikatnie przechyli główkę na bok – uspokaja **Dominika Dobrzańska**, położna i Certyfikowany Doradca Laktacyjny.

Jednak, aby zapewnić prawidłowy rozwój i symetryczne ułożenie ciała, dobrze jest w ciągu dnia układać malucha w różnych pozycjach, na przykład naprzemiennie: raz na jednym, raz na drugim boku. Istotne jest, aby pomiędzy kolanka włożyć np. wałek ze zwiniętej pieluszki lub cienkiego kocyka. Zapewnia to prawidłowe ustawienie miednicy. Oczywiście należy zwrócić też uwagę na odpowiednio dobrany materac dla dziecka. Powinien być dość twardy i najlepiej nowy.

Bardzo ważne jest, aby nie układać niemowlaka do snu na brzuchu. Najlepiej poczekać do czasu, gdy maluch będzie umiał samodzielnie ułożyć się w tej pozycji. Do tego momentu dziecko może leżeć na brzuchu wyłącznie pod okiem opiekuna.

SPANIE W CIAŻY – JAKĄ POZYCJĘ WYBRAĆ?

Ciążowy brzusek skutecznie utrudnia przyjęcie podczas snu wygodnej, zapewniającej wypoczynek pozycji.

Mariusz Zuterek, fizjoterapeuta z Salve Medica, podpowiada: co zrobić, żeby się wyspać w ciąży?

W I trymestrze ciąży można spać w każdej pozycji - nawet na brzuchu, o ile już się nie zaokrąglił. W drugiej połowie ciąży leżenie w ten sposób jest niewygodne, a nawet niekorzystne. Co gorsza, spanie na wznak także jest niewskazane – kręgosłup wprawdzie odpoczywa, ale macica może uciskać żyłę główną dolną oraz aortę, zaburzając krążenie i oddychanie.

**SEN W CIAŻY JEST BARDZO WAŻNY
ZARÓWNO DLA MAMY,
JAK I SPODZIEWANEGO MALEŃSTWA.**

Warto więc sięgnąć po trzy rzeczy, które pomogą się wyspać. Są to:

- ➔ Elastyczny materac zapewniający optymalne podparcie całego ciała.
- ➔ Poduszka-rogal, na której można wygodnie oprzeć brzuch, odciążając nogi, kręgosłup i miednicę.
- ➔ Letnia kołdra puchowa, pod którą będzie ciepło, ale nie za gorąco.

W drugiej połowie ciąży najlepiej jest spać na lewym boku z prawą nogą podsunietą do brzucha lub opartą na poduszce-rogalu. Jest to spowodowane tym, że wzdłuż kręgosłupa po prawej stronie biegnie żyła główna dolna, odpowiedzialna za doprowadzenie krwi z dolnej połowy ciała do serca. Leżenie na prawym boku może spowodować uciskanie tej żyły i tym samym spadek ciśnienia u mamy.

Mimo, że spanie na lewym boku to zalecane ułożenie, lepiej nie zastygać w nim na całą noc - łatwo o drętwienie jednej strony ciała. Dobrze jest swobodnie przekręcić się z boku na bok - nie ma ku temu żadnych przeciwwskazań. Najważniejsze, aby dobrze się wysypiać i odpoczywać.

Z MYŚLĄ O MAMIE



TYLKO U NAS



BABYDREAM
Mamas,
wkładki
laktacyjne dla
karmiących
kobiet,
30 szt.



BABYDREAM Mamas,
wielorazowe wkł.
laktacyjne, 6szt.



BABYDREAM
Mamas,
oliwka pielęgnacyjna
przeciw rozstępom,
250 ml



BABYDREAM Mamas,
płyn do kąpieli na dobre
samopoczucie,
500 ml



BABYDREAM
Mamas,
lotion pielęgnacyjny
z kompleksem
składników
ujędrniających,
250 ml

ROSSNÉ!

ROSSMANN

CO ZROBIĆ, ŻEBY WYSPAĆ SIĘ W CIĄŻY?



Zespół niespokojnych nóg, zgaga czy bóle brzucha – to tylko niektóre z nawracających powodów zaburzeń snu ciężarnych. Tymczasem sen w tym stanie jest tym bardziej potrzebny, pozwala na szybkie “naładowanie” baterii, nabranie sił.

Z czego wynikają nocne problemy ze snem w ciąży i jak sobie z nimi radzić – podpowiada dr. n. med. **Joanna Stefanowicz**, ginekolożka z Salve Medica.

PŁYTKI SEN I CZĘSTE WYBUDZENIA

są skutkiem działania hormonów ciążowych. W I trymestrze to wynik wysokiego poziomu gonadotropiny kosmówkowej, zaś w III - podwyższonego progesteronu.

- ➔ **Co zrobić?** Warto postarać się ograniczyć stres, skrócić czas polegiwania w łóżku, oraz w miarę możliwości zwiększyć aktywność fizyczną.

ZGAGA W CIĄŻY

wywołują ją progesteron oraz powiększona macica, która uciska narządy jamy brzucha.

- ➔ **Co zrobić?** Dokuczliwe pieczenie w przełyku złagodzi garść migdałów albo szklanka ciepłego mleka. Jeśli przyszła mama nie ma problemów z nadciśnieniem, może wypić herbatkę imbirową.

BÓLE BRZUCHA W CIĄŻY

często przerywają sen, zwłaszcza w III trymestrze, kiedy coraz wyraźniej dają o sobie znać skurcze przepowiadające.

- ➔ **Co zrobić?** Złagodzi je zmiana pozycji ciała, położenie się na boku (najlepiej lewym) lub proste techniki relaksacyjne: kontrola oddechu, wyobrażanie sobie przyjemnych okoliczności, doznań czy doświadczeń.

BOLESNOŚĆ PIERSI

a także swędzenie, pieczenie i tkliwość, to wyniki działania hormonów płciowych i rozpoczynającej się laktacji.

- ➔ **Co zrobić?** Ulgę przyniesie wygodny biustonosz do spania, ciepła kąpiel, a także nakładanie na skórę olejków nawilżających dla kobiet w ciąży.

ZESPÓŁ NIESPOKOJNYCH NÓG

dotyczy ok. 30% ciężarnych. To przypadłość dziedziczna, którą nasillają przejadanie się słodyczami, otyłość oraz stres.

- ➔ **Co zrobić?** Sposoby na zespół niespokojnych nóg: schłodzony krem do stóp i porządny masaż. Ponadto lekarz może zalecić uzupełnienie niedoboru żelaza i magnezu.

PARCIE NA PĘCHERZ W CIĄŻY

jest naturalne, ponieważ powiększająca się macica uciska znajdujący się obok pęcherz, który dodatkowo pobudza do pracy wydzielany w dużych ilościach progesteron.

- ➔ **Co zrobić?** Ograniczyć picie moczopędnych napojów m.in. kaw i herbat, ale przede wszystkim nie pić przed samym zaśnięciem. Jednocześnie warto spróbować zwiększyć ilość wypijanych płynów w ciągu dnia, aby nie doprowadzić do odwodnienia. Wizyta u ginekologa zalecana jest wtedy, gdy parciu towarzyszy ból, a podczas oddawania moczu występują pieczenie, swędzenie czy upławy.

SZCZĘŚLIWA MAMA,
TO WYSPANA MAMA



O czym marzy mama noworodka czy niemowlaka? Przede wszystkim o tym, żeby się solidnie wyspać. Nic dziwnego. Ze snu wyrывa ją wszystko: karmienia, bolący brzuszeczek, ząbkowanie malucha.

Tymczasem mama musi odpoczywać, aby czerpać radość z macierzyństwa. Jak to zrobić? Podpowiada **Dominika Dobrzańska**, położna i Certyfikowany Doradca Laktacyjny.

ZADBAJ O CZAS DLA SIEBIE

Po pierwsze, mamom należy się wypoczynek, więc nie powinny obwiniać się tym, że go potrzebują czy też wzbraniać się przed przekazywaniem co jakiś czas obowiązków na bliskich, aby „naładować baterie”. Odwrotnie, właśnie teraz należy zadbać o siebie, znaleźć czas na relaks - to najlepszy sposób na złapanie równowagi w tym czasie. Po drugie, dobrze jest wykorzystać każdą chwilę na odpoczynek. Toteż na przykład, gdy dziecko zasypia zazwyczaj np. o godz. 20, a dwie godziny później budzi się na pierwsze karmienie, to zamiast w tym czasie się krzątać, najlepiej po prostu się zdrzemnąć. Dużo ważniejszy jest odpoczynek mamy, niż wysprzątane na błysk mieszkanie.

MNIEJ ŚWIATŁA, TO WIĘCEJ SNU

Niebieskie światło emitowane przez ekran smartfona utrudnia zasypianie, hamując wytwarzanie melatoniny, czyli hormonu snu. Dlatego warto zostawić telefon za drzwiami sypialni. To nie wszystko: wielu rodziców śpi z zapaloną lampką w pokoju, szczególnie gdy w łóżeczku obok śpi maleństwo. Pytanie: czy jest to niezbędne? Może wystarczy światło miejskich latarni lub księżyc wpadający przez okno?

SZCZĘŚLIWA MAMA CZASU NIE LICZY

Kontrolowanie czasu w nocy i sztywne odliczanie do pobudek na karmienie często doprowadza do frustracji, zwłaszcza gdy dziecko budzi się na nie wcześniej lub później. Po miesiącu od narodzin, gdy przestaje być noworodkiem, a zaczyna być niemowlakiem, oraz jeśli przybiera prawidłowo na wadze nie trzeba już wybudzać go co 3 godziny na karmienie. Nie warto zatem stresować się zegarem, wiązać się konkretnymi godzinami, lepiej w międzyczasie po prostu pozwolić sobie na odpoczynek.



DOŁĄCZ DO GRUPY
RODZICE, ROŚNĘ!
NA FACEBOOKU!

Tutaj znajdziesz wszystko, co przyszły rodzic powinien wiedzieć o ciąży, pielęgnacji niemowlaka oraz wychowaniu dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.