Как да удължите кратката дрямка на бебето?

Съдържание:

Причини

Съвети

Заключение

Ако бебето ви подремва за кратко през деня, това може да бъде крайно изтощително за вас, тъй като ви лишава от възможността да планирате както своя ден, така и режима на вашето мъниче. Дори когато знаете, че бебето ви се нуждае от по-дълги дремки, понякога ви се струва, че нищо от това, което правите, не работи за удължаването им.

Има много различни причини, поради които бебетата подремват за кратко. Добрата новина е, че след като разберем какво причинява късата дрямка, можем да предприемем действия и да помогнем на бебето да започне да спи по-дълго.

Продължавайте да четете, за да научите кои са **най-честите причини**, поради които бебетата дремват закратко и какво можете да направите, за да ги удължите.

Причина № 1: Незряла възраст

Кратката дрямка е напълно нормална за бебетата на възраст между **три и половина и пет месеца.**

На тази възраст бебетата не са готови в развитието си да свързват циклите на сън и съответно се будят след един цикъл, който е на всеки 40 – 45 минути.

Тъй като кратките дремки са напълно нормални за тази възраст, те не трябва да ви притесняват. С напредването на своето развитие, бебетата ще се научат да свързват циклите на съня и да удължават дневните си дремки.

Но за тази цел е много важно бебето да се научи да се самоуспокоява!

Причина № 2: Невъзможност за самоуспокояване

Родителите често несъзнателно създават **необмислен възпитателен подход** в опита си да помогнат на тяхното бебе да заспи, като го люлеят, държат или хранят. Но това, което се случва, е, че бебето започва да се буди на всеки 30-40 минути в търсене на нещото, което му е помогнало да заспи. *Родителят е станал негов помощник за заспиване.*

Бебетата, които не могат да се самоуспокояват, са по-склонни да се събудят след кратък сън и да не успеят да заспят отново сами. Ако люлеете или храните бебето си, за да заспи и го слагате в леглото му едва, когато вече е заспало дълбоко, има голяма вероятност да се събуди от дрямката си по време на фазата на REM съня и да не може да се заспи отново.

Съвет: ***За да удължите съня, трябва да помогнете на вашето бебе да заспива самостоятелно, без да се нуждае от вас като помощно средство за заспиване. След като може да заспи самостоятелно, то ще успее да заспи отново, когато се събуди между циклите на сън и ще удължи дневната си дрямка, съответно нощния си сън*.**

Причина № 3: Не е достатъчно уморено

Дневните дремки се ръководят от **налягането на съня**, което се натрупва, докато бебето ви е будно.

За него това просто означава, че колкото по-дълго будува, толкова по-силна нужда от сън изпитва и толкова по-сънливо става. Когато налягането на съня е достатъчно високо, бебето ви ще заспи лесно.

Ако предложите на бебето да подремне твърде рано, неговото налягане на съня ще бъде ниско и това ще доведе до кратка дрямка. Това често е наистина объркващо за родителите, тъй като тяхното бебе може да има достатъчно сънно налягане, за да заспи, но не достатъчно, за да спи повече от един цикъл на сън.

Съвет: ***За да помогнете на вашето бебе да има дълги дремки, е важно да спазвате подходящите за възрастта интервали на будуване, тъй като това ще гарантира, че налягането на съня на вашето бебе е достатъчно високо, за да свърже множество цикли на сън.***

Интервали на будуване

Възраст	Продължителност
Новородено	30 - 45 мин.
1 месец	45 - 60 мин.
2 месеца	60 - 90 мин.
3 месеца	90 мин.
4 месеца	1:45 - 2:00 ч.
5 месеца	2:00 - 2:15 ч.
6 месеца	2:15 - 2:30 ч.
7 месеца	2:30 - 2:45 ч.
8 месеца	2:45 - 3:00 ч.
9 месеца	3:00 - 3:15 ч.
10 месеца	3:15 - 3:30 ч.
11 месеца	3:30 ч.
12 месеца	3:30 - 4:00 ч.

www.bebepanda.bg

Причина № 4: Преуморено или превъзбудено

Преумората и превъзбуждането имат пряка връзка с продължителността и качеството на съня на вашето бебе.

От една страна, малките бебета могат лесно да бъдат превъзбудени чрез свръхстимулация от околната среда.

От друга страна, когато бебетата се преуморяват, телата им отделят стимулиращи хормони като адреналин и кортизол. Тези стимулиращи хормони затрудняват изключително много способността на бебето да заспи и да спи спокойно и продължително.

Съвет:

- Следете за **сигнали за умора** и слагайте бебето да легне в точното време, за да му помогнете да спи по-дълго.
- За да избегнете преуморяване на бебето, е важно да следвате **интервалите на будуване**, подходящи за неговата възраст и да го сложите да спи при първите сигнали на умора.
- Последователният и успокояващ **ритуал за сън** ще помогне на вашето бебе да се успокои и да заспи по-лесно.
- Осигурете **благоприятна среда за сън**, като сложите бебето да спи в тъмна, прохладна и тиха стая (*белият шум също е чудесен начин да*

изключите околните звуци и ще гарантира, че вашето бебе ще се успокои по-лесно и ще спи по-дълго).

- Избягвайте да оставяте бебето си да гледа екрани или да използва **стимулиращи играчки** със светлини и шум преди сън.

Причина № 5: Околната среда не е благоприятна за сън

Новороденото бебе заспива абсолютно навсякъде. Но тази способност да заспива в натоварена, шумна среда изчезва, след като моделът на съня съзрее на възраст между 3 и 5 месеца. Именно тогава бебето започва да се събужда частично или напълно между всеки цикъл на сън, което е на всеки 40 – 45 минути.

Вашето бебе е по-склонно да заспи отново по време на тези частични или пълни събуждания, ако средата на съня не е твърде стимулираща за него. Но ако средата за сън е интересна, тогава е по-вероятно бебето да се събуди след кратка дрямка.

Съвет: За да насърчите бебето си да спи по-дълго, трябва да пригодите стаята да е благоприятна за сън. Това означава да сложите бебето да спи в тъмна, прохладна и тиха стая.

Причина № 6: Глад

Гладът определено ще събуди бебето ви по-рано от дрямката, така че е важно да се уверите, че е добре нахранено, преди да го сложите да спи.

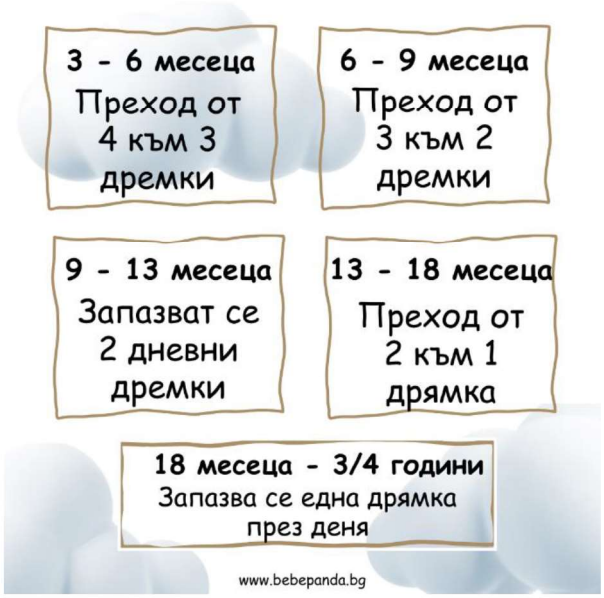
Изградете режима на сън на вашето мъниче около обичайното му време за хранене, за да сте сигурни, че гладът не е причината, поради която то се събужда. Важно е да съобразите **подходящото време за хранене**, за да сте сигурни, че когато бебето ви заспи, то ще може да направи два цикъла на сън, преди да огладнее.

Съвет: За да избегнете създаването на силна асоциация с хранене за приспиване, нахранете бебето поне 15 минути, преди да го сложите да спи.

Причина № 7: Преход към по-малко дремки

Ако вашето бебе е в период на премахване на някоя от дневните дремки, то може да започне да се **събужда рано от една или всички дремки през деня.**

Преходът към отпадане на някоя от дневните дремки може да бъде труден за справяне, но ако знаете на каква възраст се случват тези преходи, можете да направите план за справяне с промените:



Причина № 8: Никнене на зъби

Никненето на зъби често може да наруши съня на вашето дете и болката при никнене на зъби често събужда спящото бебе.

Ако вашето мъниче показва признаци на никнене на зъби, като лигавене или дъвчене на предмети, то може да се нуждае от допълнителен комфорт.

Не забравяйте да бъдете търпеливи и да давате много топлина и комфорт на бебето. Може да се наложи да приемете, че сънят на вашето бебе ще бъде нарушен, докато зъбчето не излезе.

Съвет: Опитайте да масажирате венците на вашето бебе или да му дадете охладена гризалка за зъби точно преди времето за сън. Също така използването на бял шум може да му помогне, като го разсее от болката.

Причина № 9: Дискомфорт

По същата причина като никненето на зъбки, общият дискомфорт е друга причина, поради която бебето ви може да изпитва затруднения да спи дълго.

Уверете се, че дрехите на бебето не са прекалено тесни, пелената му е чиста и че стаята му е с правилната температура.

Оригнало ли се е бебето? Газови ли са? Твърде шумна ли е къщата?

Проверете всички тези причини, за да видите дали влияят върху дрямката на бебето.

Заключение

Ако изпитвате затруднения, защото бебето ви прави само кратки дремки през деня и искате да го накарате да спи по-дълго, има неща, които можете да направите, за да промените това.

Опитайте едно от тези и намерете какво работи за вашето мъниче:

- Създайте последователна ***рутина***, която да включва подходящ, ***успокояващ ритуал преди сън***, като топла вана, масаж, смяна на пелени или приспивна песен, за да сигнализира на бебето, че е време за сън.
- Обърнете внимание и коригирайте ***интервалите за будуване***, ако смятате, че вашето бебе може да не е достатъчно уморено или пък е преуморено.
- Създайте ***благоприятна среда за сън***. Нека стаята, в която спи, е тъмна, тиха и с правилната температура.
- Уверете се, че бебето е ***добре нахранено***.
- Следете за ***сигнали за сън*** и го оставяйте да подремне веднага, щом забележите тези сигнали.
- Опитайте се да ***доприспите бебето***, като нежно го потупате или му шъткате.
- Експериментирайте с ***дължината на дремките***, за да видите какво работи най-добре за вас и вашето бебе.
- Избягвайте ***свръхстимулация***. Трябва да се уверите, че бебето ви не е свръхстимулирано точно преди времето за сън! Поддържайте ***времето за игра спокойно и тихо***.

Ваш верен съюзник за по-добър сън,

Зорина Кощобулу,

консултан по детски сън