5 СТЪПКИ

към подобряване на съня

Следвайте моя план за действие от пет стъпки...

...и си върнете съня!

Подходящо за бебета от 4 до 24 месеца

Петте стъпки

към подобряване на съня

Здравословна среда за сън

Подходящ за възрастта модел сън-бодърстване

Успокояващ ритуал преди сън

Асоциации за сън

Методът "спри, слушай, отговори"

Стъпка # 1

Създаване на здравословна среда за сън

Създаването на подходяща среда за сън е първата стъпка към изграждането на здравословни навици за сън. Ето защо е важно да подготвите така стаята, че да помага на бебето ви да спи по-добре и по-дълго.

Затъмнете стаята

И като казвам тъмно, имам предвид наистина тъмно! Тъмнината стимулира хормона на съня мелатонин, а той от своя страна дава сигнал на бебето, че е време за сън. Бъдете спокойни, бебетата не се трахуват от тъмното – все пак 9 месеца са били в изцяло тъмна среда, нали!

Пуснете бял шум

Силен (*приблизително 50 DB или колкото разговор на висок глас или оживена улица*) и постоянен (по-скоро еднотонен шум, отколкото морски вълни или природни звуци) шум. Шумът наподобява вътреутробните шумове и това ще успокои бебето.

***Съвет**: Допълнително, белият шум заглушава страничните шумове в къщата, които може да смущават съня на бебето.*

Предложете играчка за гушкане

(*за бебета над 6 месеца*)

Играчката трябва е подходяща големина и да няма опасност да предизвика задушаване или задавяне. Давайте я на бебето всеки път, когато то ляга да спи. Също така я слагайте между вас и детето, докато го кърмите.

***Съвет**: Може да пробвате да я сложите под вашата блуза, за да „попие“ от аромата ви – бебетата обожават как ухае мама!*

Ограничете екранното време

Сините светлинни лъчи от екраните (телевизори, компютри, телефони) стимулират мозъка да държи детето будно и това затруднява заспиването. Освен проблеми със съня, научно доказана е взаимовръзката между прекомерното екранно време и закъсняващото езиково и говорно развитие на децата.

***Съвет**: Така че ограничете екраните до 16:00 часа, за да дадете достатъчно време на мозъка да отпочине и да привключи на режим за сън.*

Стъпка # 2

Подходящ за възрастта модел сън-бодърстване

Предполагам вече сте се сблъсквали с феномена преуморено бебе? И знаете колко е трудно да се успокои и да заспи, нали? Е, подобна е ситуацията и при бебе, което не се е изморило достатъчно. Ето защо балансирането на нуждите от сън през деня и през нощта е съществено за изграждането на подходящ режим на детето.

***Съвет**: За да спи добре бебето и да се събужда отпочинало и в добро настроение, следвайте подходящи за възрастта интервали на будуване и продължителност на съня.*

***4 - 5 месеца:** стремете се към общ сън около 3:30 часа (+/-30 минути) между 9:00 и 17:00 часа*

***6 – 7 месеца:** стремете се към общ сън около 3 часа (+/-30 минути) между 9:00 и 17:00 часа*

***8 – 16 месеца:** стремете се към общ сън около 2:30 часа между 9:00 и 15:00 часа*

***17 – 24 месеца:** стремете се към общ сън около 2 часа между 12:30 и 15:00 часа*

***Вечерен час за лягане:** 19:00 – 20:00 часа.*

Стъпка # 3

Успокояващ ритуал преди сън

Създайте и следвайте последователен, успокояващ ритуал преди сън (или още рутина за заспиване). Отделяйте поне 10 минути преди всяка дневна дрямка и 20 минути преди нощния сън за успокояващи дейности, които да отпуснат бебето и да го настроят за сън. Целта на рутината е да създаде предвидимост и предсказуемост, че е дошло време за сън. Не е нужно рутината да е много дълга или много сложна – една топла вана, четене на приказвак, пристивна песен, няколко специални думички, са достатъчни да въздействат мощно върху възприятията на детето.

Най-важното за успешната рутина е последователността и постоянството в извършваните действия преди сън!

***Съвет**: Отделяйте поне 30-40 минути за тихи игри в края на деня, за да се предпази детето от свръхстимулация и да се отпусне за предстоящия сън.*

Стъпка # 4

Асоциации за сън

Най-общо казано - това са действия или средства, които вашето бебе свързва със заспиването и то до такава степен, че не е способно да заспи отново, ако не се извършват същите това действия или състояния.

Люлеене, потупване, кърмене, хранене, биберон..., всеки път, когато се събуди през нощта, бебето ще настоява това състояние да бъде възпроизведено, тъй като това е единственият начин, по който би могло да заспи отново.

И така, ще ви дам един пример. Нека да си представим, че е време за лягане. Вие обличате пижамата си, загасяте лампата и лягате на любимата си възглавница. И всичко това ясно ви сигнализира, че е време за сън, нали?
Представете си сега, че се събуждате посреднощ, в края на цикъла на съня си, и едно от тези неща е изчезнало. Как ще се почувствате? Дали ще се разстроите, ще се почувствате ли объркани? Може би, но за кратко. Защото вие сте възрастен и бързо ще разберете какво не е наред, ще го поправите и ще продължите да спите.

Същото се случва и с бебето, но то, за разлика от вас, не умее да заспива само и ще търси своето ***помощно средство за сън.***

Съвет*: ако се опитвате да подобрите съня на бебето си, потърсете и елиминирайте всяка силна асоциация, която изисква вашата намеса за запиване.*

- *Ако кърмите или храните с шише ≫ опитайте да гушкате!*
- *Ако люлеете ≫ опитайте да гушкате!*
- *Ако заспива с гушкане ≫ опитайте да приспите в креватчето с държане за ръчичка и тихо шепнене!*
- *Ако държите за ръка и шепнете ≫ опитайте просто да използвате присъствието си!*

Стъпка # 5

Спри, Слушай, Отговори

Скъпи мами, едно е сигурно – вие познавате бебето си по-добре от всеки друг! А дали успявате да разпознаете плача му, зова му?

Супер важна информация идва веднага!

Има два вида бебешки плач

Изивсяващ се плач - силен, упорит, крещящ
Снишаващ се плач - хленчене, ридаене, пъшкане

Плачът е зов! Чрез плача детето ви разговаря с вас. Научете се да се вслушвате в този плач. Той има различни измерения. Може да бъде призоваващ, може да бъде зов за помощ, хленчене от досада, ридаене в заспало състояние.

Ако бебето ви плаче – дайте му малко време и пространство, заслушайте се в плача. Много често бебетата издават ридаещи звуци, докато все още спят. Не бързайте и не влизайте в стаята при първия стон на бебето. Много често то ще ви изненада и ще заспи отново. Ако се стремите да насърчите самостоятелност, дайте му шанс.

Научете се да разчитате сигналите. Помислете колко време е минало от последното хранене. Минаха ли по-малко от 3-4 часа? Ако е така, едва ли бебето е гладно.

Горещ съвет: *Не бързайте да откликвате при първия повик на детето – дайте си минута-две, слушайте с разбиране, анализирайте плача и едва тогава откликнете.*

Благодаря ви, че отделихте време да прочетете моите 5 съвета за подобряване на съня. Много се вълнувам от промените, които предстои да направите.

И бъдете сигурни, че имате верен съюзник в мое лице!

Ваш верен съюзник за по-добър сън,

Зорина Коцопулу,

консултан по детски сън

Ще се убедите колко е лесен този похват и в същото време колко бързо и успешно дава резултат!

Ваш верен съюзник за по-добър сън,

Зорина Коцопулу,

консултан по детски сън