

Poradnik o Śnie noworodka 0-4 miesiące



Aniela Amorim
Coelho
[@sleeplikebaby](#)

Spis treści

1.	Dla kogo jest ten eBook?	1
2.	Słowo wstępu	2
3.	Brak snu - największe poświęcenie	4
4.	Baby blues	5
5.	Ważna rola taty	8
6.	Co powoduje brak snu?	10
7.	Jak nauczyć noworodka spać?	12
8.	Co oznacza bezpieczny sen?	14
9.	Jak zapobiegać SIDS - nagłej śmierci łożeczkowej	15
10.	Współspanie	16
11.	A co jeśli dziecko ma refluks?	17
12.	Odróżnianie dnia od nocy	18
13.	Czym jest melatonina?	20
14.	Kiedy zacząć zaciemniać pokój?	22
15.	Skorygowany wiek dziecka	23
16.	Jak sprawić, by dziecko lepiej spało?	24

17.	Czwarty trymestr	25
18.	10 wskazówek, jak poprawić sen Twojego dziecka	27
19.	Okna aktywności	31
20.	Jak powinna wyglądać rutyna dziecka?	42
21.	Przykład rutyny dziennej i nocnej	43
22.	Zasada „eat-play-sleep”	44
23.	Przykład procedury „eat-play-sleep”	45
24.	Czy moje dziecko może przespać całą noc?	46
25.	Metoda 5S	48
26.	A co jeśli metoda 5S nie działa?	52
27.	Wydłużenie cykli snu	54
28.	Metoda „SPOKOJ”	55
29.	Metoda poklepywania i szuszenia	59
30.	Karmienie „na śpiocha”	61
31.	Wskazówki dla niemowląt w wieku 3-4 miesięcy	64
32.	„Szalona godzina”	68
33.	Otulacz i Śpiworek	73
34.	Inne przydatne wskazówki	76

35.	Jak powinny wyglądać drzemki Twojego dziecka?	81
36.	Podsumowanie	85
37.	Przykładowe plany dnia	86
38.	Przykładowe plany snu	89
39.	Sygnały oznaczające, że jesteś na dobrej drodze	93
40.	Wasze pytania	95



1. DLA KOGO JEST TEN EBOOK?

Ten eBook został specjalnie opracowany dla kobiet będących w ciąży lub Mam, które mają dzieci w wieku od 0 do 16 tygodni i chcą cieszyć się pełnią macierzyństwa i korzystać z każdej chwili spędzonej z dzieckiem.

Przedstawione tutaj treści nie skupiają się na treningu snu ani metodach, które wymagają słuchania płaczu dziecka. Wręcz przeciwnie, celem tego eBooka jest ułatwienie wypracowania dobrych nawyków snu, które będą zapobiegać potrzebie późniejszej nauki samodzielnego zasypiania.

Opisane strategie mają na celu tworzenie odpowiednich warunków snu, jednocześnie wzmacniając więź z dzieckiem. Należy pamiętać, że w tym wieku fizyczny kontakt jest kluczowy dla rozwoju dziecka, dlatego nie ma potrzeby martwić się, że coś „zepsujemy”.

Pamiętaj, że w pierwszych miesiącach macierzyństwa najważniejsze jest zaspokajanie potrzeb przywiązania, opieki i karmienia dziecka. Jednak nie stoi to na przeszkodzie, aby również stopniowo wprowadzać naturalne, pełne miłości nawyki zdrowego snu.



2. SŁOWO WSTĘPU

Droga Czytelniczko,

Przed wszystkim gratulacje z okazji narodzin Twojego dziecka! Jestem tu, aby Ci pomóc i wesprzeć w tej nowej i pięknej przygodzie macierzyństwa. Chciałabym przekazać Ci kilka słów, które być może chciałybyś usłyszeć w tej sytuacji:

- ♥ Twój wysilek i odwaga w przeprowadzeniu tego niezwykle cudu narodzin jest niesamowite. Twoje dziecko ma szczęście, że jesteś jego Mamą, która już na tym etapie chce zadbać o jego sen!
- ♥ Nie bój się prosić o pomoc. To zupełnie normalne, że spotykasz się z nowymi sytuacjami i wyzwaniem. Nie wahaj się poprosić o wsparcie i poradę od swojej rodziny, przyjaciół lub specjalistów od opieki nad dzieckiem. Wszystko jest dla Ciebie nowe i obce. Nikt nie oczekuje, że będziesz w pełni zorientowana we wszystkich aspektach opieki nad dzieckiem od razu.
- ♥ Zaufaj swojemu instynktowi. Macierzyństwo jest wyjątkowym doświadczeniem, a Ty jako Mama posiadasz w sobie niezwykłą intuicję. Słuchaj swojego serca i zaufaj swoim instynktom, gdy podejmujesz decyzje dotyczące opieki nad dzieckiem. Pamiętaj, że jesteś najlepszą Mamą dla swojego dziecka.



♥ Bądź cierpliwa i wyrozumiała wobec siebie. Dostosowanie się do nowego życia z noworodkiem może być wyzwaniem. Pamiętaj, że potrzeba czasu, aby nauczyć się wszystkiego i znaleźć równowagę między opieką nad dzieckiem a dbaniem o siebie.

♥ Nie zapominaj o własnych potrzebach i pamiętaj, że jesteś równie ważna, jak Twoje dziecko!

♥ Staraj się cieszyć każdą chwilą. Czas spędzony z dzieckiem jest niezapomniany i naprawdę tak szybko mija, że wkrótce zapomnisz o ciężkich początkach.

Jesteś wspaniałą Mamą, która podjęła się tej nowej roli. Bądź pewna siebie i zaufaj swojej intuicji.

Życzę Ci wszystkiego najlepszego na tej wspaniałej życiowej drodze!

Dziękuję za Twoje zaufanie,

Aniela



Od momentu, w którym dowiadujemy się, że jesteśmy w ciąży i rozwija się w nas nowe życie, a być może nawet wcześniej, jako Mamy, pragniemy zapewnić naszemu dziecku wszystko, co najlepsze. Jesteśmy gotowe zrobić to, co w naszej mocy, aby zapewnić mu najlepsze pożywienie, najwyższą jakość opieki i najbliższą relację z nami. Ten niesamowity poziom oddania wymaga ogromnego poświęcenia, którego podejmujemy się z niezwykłą miłością i którego nigdy nie kwestionujemy.

3. BRAK SNU - NAJWIĘKSZE POŚWIĘCENIE

Jednym z największych poświęceń, jakie podejmujemy jako rodzice, jest rezygnacja ze snu w celu zaspokojenia potrzeb naszych małych dzieci. Rzadko spotyka się kogoś, kto powiedziałby, że brak snu przez kilka miesięcy, gdy dziecko było małe, nie wpłynął na niego w żaden sposób. Chociaż niektórym matkom i ojcom może być trudniej niż innym, całkowicie normalne jest odczuwanie fizycznego, psychicznego i emocjonalnego obciążenia wynikającego z braku snu (nie wspominając już nawet o zmianach hormonalnych po porodzie...).

Niektórzy mogą zastanawiać się, jak poważne mogą być konsekwencje przerywanego snu.

Prawdą jest, że skutki niewyspania są znaczące, bez względu na to, czy się w to wierzy, czy nie.

Oto niektóre z głównych konsekwencji braku snu:

- ★ Zmniejszona kontrola emocji,
- ★ Obniżony poziom koncentracji i uwagi,
- ★ Utrata pamięci,
- ★ Zwiększone prawdopodobieństwo wystąpienia chorób psychicznych i choroby Alzheimera.

4. BABY BLUES

Baby blues, czasami nazywany również poporodowym smutkiem, to okres przejściowych, emocjonalnych zmian, które mogą wystąpić u Mam po urodzeniu dziecka. Ten stan emocjonalny jest dość powszechny i dotyczy wielu kobiet, które zostały Mamami. Zazwyczaj pojawia się w ciągu pierwszych kilku dni po porodzie i może trwać do kilku tygodni.

Jest to zupełnie normalne.

Możesz czuć:

- ★ Smutek i płaczliwość
- ★ Rozczarowanie
- ★ Chęć powrotu do „dawnego życia”
- ★ Zmęczenie i frustrację
- ★ Zmienność nastroju
- ★ Trudność w koncentracji
- ★ Lęk
- ★ Niepokój
- ★ Poczucie osamotnienia



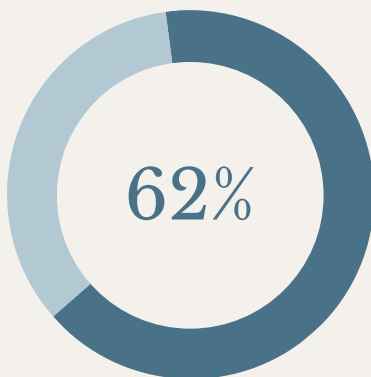
PAMIĘTAJ, TO MINIE !



Moje rady na podstawie ankiety, którą przeprowadziłam wśród Mam:

- ☾ Pamiętaj, że nic nie musi być zrobione na 100%.
- ☾ To wszystko jest nowe i nieznajome i masz prawo być zagubiona.
- ☾ Nie bój się prosić o pomoc koleżanek, które też są Mamami.
- ☾ Zgłoś się do specjalisty jeśli czujesz się przytłoczona.
- ☾ Proś partnera o pomoc.
- ☾ Miłość do dziecka nie zawsze przychodzi od razu. Nie czuj się dziwnie, jeśli tak masz.
- ☾ Nic nie jest na stałe – dziecko się stale zmienia. Jeśli teraz coś „nie wychodzi”, to wcale nie znaczy, że za jakiś czas nie będzie lepiej.
- ☾ Twój odpoczynek jest bardzo ważny, nie bój się prosić o wyręczenie Ciebie.
- ☾ Zamów sobie jedzenie lub zrób sobie jakąś małą przyjemność.
- ☾ Nie wszystko da się zaplanować, tak jak byś tego chciała.
- ☾ Odpuść sobie.
- ☾ Jeśli nie chcesz lub nie możesz karmić piersią, to nie jest koniec świata. Nic się nie dzieje.
- ☾ Nie wywieraj na sobie niepotrzebnej presji.
- ☾ Pij dużo wody.
- ☾ Wyjdź na chwilę sama z domu aby odetchnąć.

Aż 62% Mam biorących udział w ankiecie potwierdza, że zmagало się z *baby blues*



Co pomogło?



Pomogła mi obecność męża i zwyczajne towarzyszenie w tym smutku -bez szukania rozw. na siłę



Pomaga przynoszenie gotowego jedzenia, żeby odciążyc od obowiazkow 😊



Oj dużo wtedy płakałam. Baby blues+zastoje w piersiach.Pomogły mi rozmowy z innymi mamami



Czas dla siebie. Chociaż godzina dziennie.



Pomagały mi odwiedziny po porodzie. Bardzo potrzebowałam bliskich obok.



Pomagało powtarzanie sobie, że to niedługo minie.



Najlepsze to pomoc kogoś bliskiego. Po prostu odciążyć trochę, dać chwile dla siebie



Ten nacisk z każdej strony na kp wszędzie każdy się pyta czy kp, no dramat...



Rozmowa i wsparcie bliskich. Mąż, któremu przed porodem wspominałam często o baby bluesi



5. WAŻNA ROLA TATY

Zdecydowana większość odpowiedzi dotyczyła roli partnera w pierwszych ciężkich tygodniach po porodzie. Bardzo wiele Mam zawdzięczała wsparcie i zrozumienie ze strony męża lub partnera. Jednak wiele z nich czuło się nierozumianych.

Co można zrobić w takim przypadku?

Po porodzie wiele par doświadcza zmian w swoim życiu i relacjach. Ważne jest, aby znaleźć sposób na zaangażowanie partnera i utrzymanie bliskości po tym intensywnym i czasami wyczerpującym okresie. Oto kilka sugestii, jak można spróbować zaangażować męża po porodzie:

1. Komunikacja

Ważne jest rozmawianie z partnerem o Twoich potrzebach, obawach i oczekiwaniach przed i po porodzie. Wyraż swoje uczucia i udzielaj jasnych wskazówek, co chciałabyś, aby Twój mąż robił.

2. Wspieranie w opiece nad dzieckiem

Zachęć swojego partnera do aktywnego uczestnictwa w opiece nad maluszkiem. Poproś go o pomoc przy karmieniu, przewijaniu pieluszek, kąpaniu lub usypianiu. To też pozwoli mu poczuć się zaangażowanym i potrzebnym. Nawet jeśli karmisz piersią, Twój partner zawsze może pomóc, robiąc inne rzeczy przy dziecku.

3. Podział obowiązków domowych

Możecie ustalić harmonogram, który umożliwi wam obojgu zaangażowanie się w prace domowe. Wspólna praca na rzecz domu pomoże wam obojgu odczuć równowagę i wsparcie.

4. Wspólne spędzanie czasu

Ważne jest, aby znaleźć chwilę dla siebie i spędzić ją razem. Skorzystajcie z okazji, kiedy ktoś inny może zająć się dzieckiem, na przykład dziadkowie. Wyjdźcie na kolację, obejrzyjcie film, wspólny spacer lub cokolwiek innego, co sprawia wam przyjemność.

5. Docenienie partnera

Okazywanie swojego uznania i wdzięczności za zaangażowanie się w opiekę nad dzieckiem i pomoc w domu może być silnym bodźcem do dalszego zaangażowania się. Poza tym każdy lubi czuć się zauważony.

6. Zdrowie emocjonalne

Zadbajcie o swoje zdrowie emocjonalne jako para. Porozmawiajcie o tym, jak się czujecie i jak można wzajemnie sobie pomóc. Jeśli macie trudności, warto skorzystać z pomocy specjalisty, na przykład terapeuty.

7. Wzajemna troska

Pamiętaj o tym, że każde z was może mieć różne potrzeby i reakcje na nową sytuację. Bądźcie dla siebie wyrozumiali, cierpliwi i wspierający. Wzajemna troska będzie kluczowa, szczególnie na początku, kiedy jesteście niewyspani.





6. CO POWODUJE BRAK SNU?

Niedobór snu ma powszechnie znaczący wpływ na naszą funkcjonalność i zdrowie. Przykładem, który to pokazuje, jest zmiana czasu z zimowego na letni, która wiąże się z utratą jednej godziny snu, a może prowadzić do szeregu negatywnych skutków, w tym zwiększenia liczby wypadków drogowych.

Wyniki badań sugerują, że przesunięcie czasu na letni, może spowodować krótkotrwały wzrost liczby wypadków drogowych. Według publikacji w czasopiśmie „American Economic Journal: Applied Economics” zmiana czasu wiąże się z około 6-procentowym wzrostem liczby wypadków drogowych w pierwszym dniu po zmianie.

Jest to związane z redukcją czasu snu, co może prowadzić do zmniejszonej czujności, wydłużonego czasu reakcji i ograniczonej zdolności koncentracji kierowców, zwiększając ryzyko wypadków drogowych.

Dlaczego Wam mówię o tym przykładzie?

Skoro u kierowców tylko jedna godzina snu mniej prowadzi do takich skutków, wyobraź sobie, co się dzieje, jeśli przez wiele miesięcy nie będziesz spać tak, jak powinnaś...



Oto kilka ważnych faktów:

Sen nocny, który trwa mniej niż 6 godzin na dobę zwiększa ryzyko chorób serca o 30%.

Spanie mniej niż 6 godzin na dobę zwiększa ryzyko zachorowania na raka o 40%.

Rocznie 1,2 miliona wypadków samochodowych w USA spowodowanych jest zaśnięciem kierowcy.

Mniejsza ilość snu zwiększa głód. Osoba, która nie ma wystarczającej ilości snu, spożywa średnio o 300 kalorii więcej dziennie (i może przytyć od 4 do 7 kg rocznie).

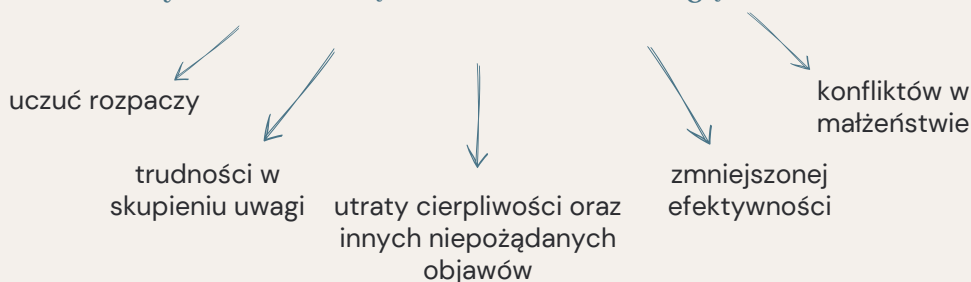
Dlatego dobry sen jest nie tylko ważny, ale także niezbędny dla zdrowia Twojego i Twojego dziecka!



7. JAK NAUCZYĆ NOWORODKA SPAĆ?

Długotrwały brak snu może prowadzić do wystąpienia wielu negatywnych skutków zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej.

Osoby doświadczające niedoboru snu mogą doświadczać:



My, rodzice, często znajdujemy się w desperackim położeniu, kiedy nie wiemy, jak sobie poradzić. W takiej sytuacji poświęcenie, jakie wkładamy dla dobra naszych dzieci, może zacząć negatywnie wpływać na nasze własne funkcjonowanie. Często pojawiają się konflikty, gdy mamy różne pomysły na rozwiązanie problemu:

Po pierwsze

Możemy czuć się winni, myśląc, że wszyscy inni także doświadczają takich trudności i, że tak po prostu „musi być” i nie będziemy spali, bo przecież nikt na początku nie śpi.

Po drugie

W swojej desperacji jesteśmy gotowi podjąć wszelkie możliwe działania, aby pomóc dziecku zasnąć. Słuchamy jakichkolwiek porad i próbujemy wszystkiego „na oślep” i tylko przez krótki okres.



Niestety, przyjęcie jednej z tych dwóch ścieżek nie stanowi rozwiązania problemu.

Sytuacja, w której dziecko nie może spać, a my również nie możemy odpocząć, staje się tym trudniejsza i problematyczna, im dłużej trwa.

Często dzieci po prostu nie posiadają umiejętności zasypiania. W rzeczywistości nie rodzą się one ze zdolnością do samodzielnego snu.

Nauka zasypiania nie jest kamieniem milowym, ale umiejętnością, którą każdy człowiek w końcu musi opanować.

Jeśli możemy nauczyć dziecko samodzielnego zasypiania od najmłodszych lat, dlaczego nie skorzystać z tej możliwości?

Oczywiście, istnieją dzieci, które naturalnie radzą sobie z tą umiejętnością, ale nie wszystkie takie są. Kiedy dzieci osiągną wiek około 4 miesięcy (może być Ci znana nazwa "regres snu"), wzorzec snu ulega zmianie, a cykle REM stają się bardziej zbliżone do tych dorosłych. W tym momencie dzieci, które nie potrafią zasnąć samodzielnie, mogą budzić się nawet 8 razy w nocy, wymagając pomocy rodzica, aby ponownie zasnąć.

Jeśli chcesz pomóc swojemu dziecku nauczyć się zasypiać samodzielnie, uzyskać wysokiej jakości, spokojny sen, być wypoczęta i szczęśliwsza w ciągu dnia, czytaj dalej!



8. CO OZNACZA BEZPIECZNY SEN?

Każdego roku w Stanach Zjednoczonych odnotowuje się około 3500 przypadków zgonu niemowląt podczas snu. Główną przyczyną tych tragicznych zdarzeń są niewłaściwe praktyki rodziców związane z bezpieczeństwem snu.

Najczęściej zgony te są spowodowane zespołem nagłej śmierci niemowląt (SIDS) lub przypadkowym uduszeniem. W odpowiedzi na te tragiczne wypadki co roku prowadzone są kampanie informacyjne, mające na celu zapobieganie dalszym incydentom.

Okazało się, że 20% rodziców nie otrzymuje żadnych wskazówek dotyczących bezpieczeństwa snu, a 25% otrzymuje niewłaściwe porady.

Działania podejmowane w celu zwiększenia świadomości przynoszą efekty, czego dowodem jest spadek liczby zgonów związanych z SIDS. Liczba zgonów z powodu SIDS spadła z liczby 130 na 100 000 dzieci w 1990 r. do 33 na 100 000 dzieci w 2019 r.



9. JAK ZAPOBIEGAĆ SIDS - NAGŁEJ ŚMIERCI ŁÓŻECZKOWEJ?

Obecnie wiadomo, że układanie dziecka do snu w bezpiecznym otoczeniu zmniejsza ryzyko wystąpienia SIDS o 90%.

W tym celu AAP (Amerykańska Akademia Pediatrii) zaleca:

- ★ Ułóż dziecko do snu na plecach aby uniknąć zadławienia.
- ★ Dziecko powinno spać na twardej, płaskiej powierzchni, bez poduszek, koczków, miękkich zabawek.
- ★ Niska temperatura, między 20°C– 24°C.
- ★ Łóżeczko powinno być bez ochraniaczy.
- ★ Nie należy usypiać dziecka w leżaczkach, huśtawkach lub fotelikach samochodowych bez nadzoru osoby dorosłej.
- ★ Wybierz łóżeczko lub kołyskę, najlepiej przezroczystą, z wygodnym, ale twardym i przewiewnym materacem.
- ★ Upewnij się, że nie ma żadnych zagrożeń dla dziecka wokół łóżeczka.
- ★ Upewnij się, że dziecko nie może dosięgnąć rękami lub ściągnąć czegoś do łóżeczka.
- ★ Unikaj palenia w pobliżu dziecka i utrzymuj przestrzeń, w której śpi, wolną od dymu tytoniowego.
- ★ Dziecko powinno spać w otulaczu lub śpiworku



Jakie inne kroki mogę podjąć, aby ograniczyć SIDS?

- ★ Używaj kołyski lub łóżeczka, aby dziecko spało w tym samym pokoju co rodzice w pierwszych miesiącach życia.
- ★ Usypiaj dziecko ze smoczkiem
- ★ Ćwicz technikę „skóra do skóry”
- ★ Oferuj karmienie piersią na żądanie, czyli pozwól dziecku jeść tyle, ile chce i kiedy chce.
- ★ Upewnij się, że dziecko otrzymało wszystkie zalecane szczepienia. Dzieci, które otrzymały szczepionki, mają o 50% niższe ryzyko SIDS

10. WSPÓŁSPANIE

Współspanie (ang. *co-sleeping*) to praktyka polegająca na spaniu rodziców i dziecka na tej samej powierzchni lub w tym samym łóżku.

Jest to popularne w wielu kulturach na całym świecie od tysięcy lat. Jednak Amerykańskie Stowarzyszenie Pediatryczne (AAP) zaleca, aby dzieci spały we własnej przestrzeni – np. w łóżeczku, które można przymocować do łóżka rodziców.

Głównym powodem, dla którego AAP sprzeciwia się *co-sleepingowi*, jest fakt, że większość zgonów niemowląt poniżej 3 miesiąca życia ma miejsce podczas tego rodzaju spania. Łóżka dorosłych nie są bezpieczne dla dzieci, jednak możemy stworzyć dla nich bezpieczną przestrzeń, gdzie ryzyko uduszenia lub nagłej śmierci łóżeczkowej jest zminimalizowane.

Według ekspertów, jeśli już rodzic się decyduje na spanie z dzieckiem, powinna to być tylko Mama, dlatego, że tylko ona ma instynktowną czujność, aby nie zrobić dziecku „krzywdy”.



11. A CO JEŚLI DZIECKO MA REFLUKS?

Refluks u noworodków to zjawisko, w którym treść żołądkowa cofa się do przełyku, a czasem nawet do gardła lub jamy ustnej. Wynika to z niedojrzałości mięśnia zwieracza, który oddziela żołądek od przełyku. Objawia się to częstym odbijaniem, płaczem po karmieniu oraz zwiększoną ilością wymiotów. Może powodować duży niepokój u rodziców. Dlatego zrozumienie, jak sobie z nim radzić, jest kluczowe dla zapewnienia komfortu i zdrowia dziecka.

Wszystkie wskazówki i metody tutaj takie jak „**Jedzenie – zabawa – sen**” czy metoda 5S, sprawdzają się u dzieci z refluksiem, ponieważ zapobiegają kładowi dziecka bezpośrednio po karmieniu.

Jeśli podejrzewasz, że Twój maluszek ma refluks, ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem aby potwierdzić diagnozę oraz zaproponować odpowiednie metody leczenia i pomocy, a w międzyczasie...

Chciałabym Ci zaproponować kilka technik, jak załagodzić refluks:

- Karmienie w pionowej pozycji: Najlepiej w półsiedzącej może pomóc zapobiegać cofaniu się treści żołądkowej do przełyku.
- Częstsze, ale mniejsze posiłki: Podawanie dziecku mniejszych posiłków, ale częściej, może pomóc zmniejszyć ilość treści żołądkowej podczas jedzenia.
- Unikanie jedzenia ostrych i kwaśnych potraw: Jeśli karmisz piersią, warto unikać jedzenia ostrych i kwaśnych potraw, które mogą wpływać na smak Twojego mleka i przyczyniać się do refluksu.
- Podwyższenie „główki” łóżeczka może pomóc podnieść główkę dziecka podczas snu, co może zmniejszyć ryzyko cofania się treści żołądkowej.
- Wybór odpowiedniego mleka modyfikowanego: jeśli dziecko jest karmione mlekiem modyfikowanym, warto skonsultować się z pediatrą w celu wyboru odpowiedniego mleka, które może łagodzić refluks.



12. ODRÓŻNIANIE DNIA OD NOCY

Niemowlęta nie odróżniają dnia od nocy głównie ze względu na swoje fizjologiczne i rozwojowe cechy. Istnieje kilka powodów, dlaczego mogą mieć trudności z rozróżnianiem dnia od nocy:

★ **Brak rozwiniętego rytmu okołodobowego:**

Noworodki mają jeszcze nie zrównoważony rytm snu, który nie jest zsynchronizowany z cyklem 24-godzinnym. Ich małe jelita potrzebują regularnego dostarczania pokarmu.

★ **Niezrównoważone hormony:**

Niemowlęta mają jeszcze nie zrównoważony układ hormonalny, który wpływa na ich sen. Produkcja melatoniny, hormonu regulującego sen, nie jest jeszcze odpowiednio skoordynowana, co może wpływać na ich aktywność w ciągu nocy.

★ **Potrzeba częstego karmienia:**

Noworodki mają mały żołądek i potrzebują częstych posiłków, aby zaspokoić swoje rosnące potrzeby żywieniowe. To może wymagać częstego karmienia w nocy i prowadzić do częstszych pobudek.

★ **Brak rozwiniętego poczucia czasu:**

Niemowlęta nie mają świadomości czasu. Dla nich nie ma różnicy między nocą a dniem.



Może się zdarzyć tak, że Twoje dziecko śpi więcej w ciągu dnia a w nocy jest obudzone i aktywne.

Co możesz zrobić w takiej sytuacji?

Najlepiej nauczyć Twoje dziecko, kiedy jest dzień, a kiedy jest noc.

Jak to zrobić?



W ciągu dnia

- ★ Stymuluj dziecko
- ★ Dużo światła i dźwięków
- ★ Baw się z nim
- ★ Pokazuj różne kolory
- ★ Wychodź na spacer



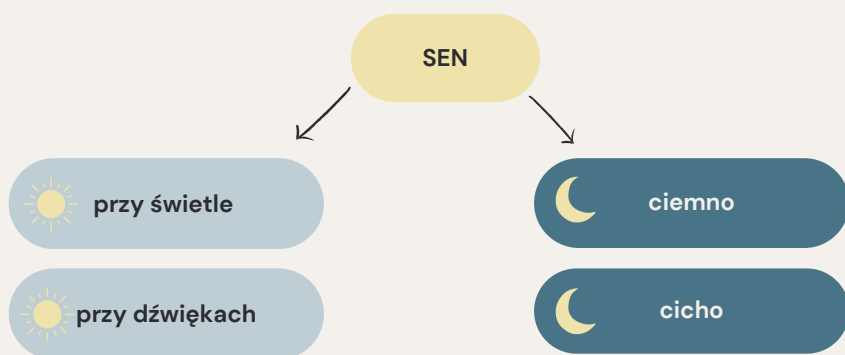
W nocy

- ★ Zmniejsz intensywność światła. Im ciemniej, tym lepiej
- ★ Ogranicz bodźce do minimum
- ★ Wyłącz dźwięki, oprócz białego szumu

13. CZYM JEST MELATONINA ?

W pierwszych 6 tygodniach życia dziecka, nie produkuje ono jeszcze wystarczającej ilości melatoniny, która reguluje sen. Jedynymi źródłami melatoniny dla niemowląt są łóżysko oraz mleko matki, jednak dostarczają one niewielkich ilości tego hormonu.

Z tego powodu zaleca się, aby w tym okresie dziecko spało przy świetle dziennym, w obecności różnych dźwięków i stymulacji, natomiast w nocy powinno być w kompletnie ciemnym środowisku, aby nauczyć się rozróżniać dzień od nocy



Po upływie pierwszych 6 tygodni życia dziecka, gdy zaczyna produkować melatoninę i kortyzol oraz regulować rytm dobowy, zalecam całkowite zaciemnienie zarówno podczas drzemek, jak i snu nocnego. Najlepiej, aby było jak najciemniej, tak żeby nie było widać nawet wyciągniętej ręki.

Dlaczego?

Ponieważ melatonina jest wytwarzana w ciemności.

A jak to działa?

Melatonina jest hormonem, który jest wydzielany przez szyszynkę, gruczoł znajdujący się w mózgu. Szyszynka jest połączona z nerwem wzrokowym, który odgrywa istotną rolę w regulacji wydzielania melatoniny.

W obecności światła nerw wzrokowy przekazuje sygnał do mózgu, który interpretuje go jako sygnał o występowaniu światła. W rezultacie mózg rozpoznaje, że jest dzień i informuje organizm, że nie jest czas na sen. To z kolei utrudnia dziecku zasypianie.



Natomiast w ciemności, mózg identyfikuje to jako sygnał o występowaniu nocy i zaczyna wydzielać melatoninę.

Melatonina jest kluczowym czynnikiem regulującym rytm dobowy i zachęca organizm do odpoczynku i snu. Dlatego tak ważne jest, aby zapewnić jak największą ciemność w miejscu, w którym dziecko śpi.

Polecam zakup zasłon zaciemniających, aby zminimalizować dostawanie się światła. Jeśli pojawi się smuga światła, może to skutkować sygnałem dla mózgu dziecka, że jest jasno, co z kolei utrudnia zasypianie.





14. KIEDY ZACZAĆ ZACIEMNIAĆ POKÓJ?

Aby zapewnić dziecku łatwe zasypianie i utrzymanie długiego snu, ważne jest również odpowiednie środowisko. Dotyczy to zarówno snu nocnego, jak i drzemek. Jeśli dziecko doświadcza częstych mikroprzebudzeń, które są wywołane przez światło, może to skrócić czas trwania drzemki. Dlatego istotne jest, aby miejsce, w którym dziecko śpi, było jak najciemniejsze, ponieważ umożliwi mu to osiągnięcie dłuższego i lepszego snu.

Wprowadzenie tych zasad powinno nastąpić od 6. tygodnia życia.

Zobaczysz, że odpowiednie zaciemnienie pomoże dziecku spać dłużej i bardziej efektywnie.

Drzemki w ciągu dnia mogą się odbywać w świetle w ciągu pierwszych 6 tygodni.

W nocy fakt, że utrzymujemy wyłączone światła, sprawi, że dziecko zrozumie, że to jest czas na dłuższy okres snu.

Po pierwszych 6 tygodniach życia można rozpocząć drzemki w ciemności.

15. SKORYGOWANY WIEK DZIECKA

Ważne jest, abyśmy mieli świadomość rozwoju i dojrzałości naszych niemowląt w pierwszych tygodniach ich życia (aż do około 2. roku). Choć typowa ciąża trwa około 40 tygodni, dzieci mogą przyjść na świat zarówno wcześniej, jak i później. Dlatego istnieje coś takiego jak „wiek skorygowany”, który odnosi się do wieku, jaki dziecko miałoby, gdyby urodziło się po pełnych 40 tygodniach ciąży.

To pojęcie szczególnie dotyczy dzieci urodzonych przed 37 tygodniem ciąży, ponieważ pozwala na bardziej dokładną ocenę ich rozwoju i postępów.



JAK OBLICZANY JEST SKORYGOWANY WIEK?

Aby obliczyć skorygowany wiek dziecka, należy uwzględnić następujące informacje:

Wiek urodzeniowy dziecka: liczba tygodni, które minęły od dnia urodzenia dziecka.

Liczba przedwczesnych tygodni: Liczba tygodni, które dziecko urodziło się przed przewidywanym terminem porodu (40 tygodni).

Przykładowo, jeśli dziecko urodziło się w 36. tygodniu ciąży i ma obecnie 10 tygodni (wiek urodzeniowy), postępujemy według następującego algorytmu:

Wiek skorygowany = wiek urodzeniowy - liczba tygodni przed planowanym porodem o czasie

Na powyższym przykładzie:

Liczba tygodni przed czasem = 40 tygodni - 36 tygodni = 4 tygodnie
Skorygowany wiek = Wiek urodzeniowy - Liczba tygodni przed czasem
Skorygowany wiek = 10 tygodni - 4 tygodnie = 6 tygodni wieku skorygowanego.

Jeśli dziecko urodziło się przed 37. tygodniem ciąży, istotne jest uwzględnienie jego wieku skorygowanego w tabelach referencyjnych, aby dokładniej ocenić rozwój i postępy dziecka.



16. JAK SPRAWIĆ, BY DZIECKO LEPIEJ SPAŁO?

Przed przejściem do omawiania wskazówek, warto podjąć refleksję nad tym, co czyni ludzi wyjątkowymi i jak istotnie różni się od innych gatunków.

Skąd pochodzimy?

Porównując ludzi z innymi gatunkami zwierząt, można zauważyć, że spędzamy znaczący okres po urodzeniu, będąc całkowicie bezradnymi i zależnymi od opieki naszych rodziców, zanim sami będziemy w stanie zatroszczyć się o siebie.

Zgodnie z teorią ewolucji, te „przedwczesne” narodziny były nieodłącznym kosztem, który musieliśmy ponieść, aby móc przemieszczać się na dwóch kończynach, stając się istotami o wyprostowanej postawie, zamiast używać kończyn górnych i dolnych do chodzenia, jak czynili to nasi przodkowie. Przejście na dwunożność wymagało licznych zmian anatomicznych, w tym zwężenia miednicy. To z kolei prowadziło do zwężenia kanału rodnego, co stanowiło wyzwanie podczas porodów, szczególnie przy wzroście rozmiarów ludzkiego mózgu. W kontekście ewolucyjnym, śmierć podczas porodu stała się głównym zagrożeniem dla kobiet. Kobiety, które rodziły wcześniej, gdy głowa i mózg dziecka były mniejsze i bardziej elastyczne, miały większe szanse na przeżycie, co sprzyjało selekcji naturalnej faworyzującej wcześniejsze porody (co w rezultacie skutkuje bolesnymi doświadczeniami porodowymi, jakie znamy dzisiaj). Dlatego też nasze noworodki są tak długo bezradne, a pierwszy trymestr życia jest nazywany czasem czwartym trymestru ciąży.



17. CZWARTY TRYMESTR

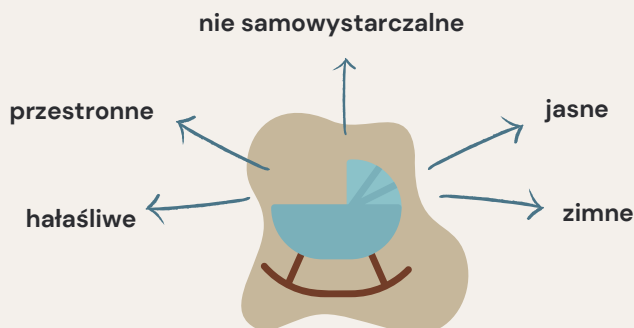
Pojęcie „4 trymestru ciąży” odnosi się do okresu po narodzinach dziecka, który trwa około 3 miesiące. Pomimo, że tradycyjnie ciąża jest podzielona na 3 trymestry, niektórzy eksperci używają terminu „4 trymestr” dla okresu noworodkowego. Jest to czas, w którym zarówno noworodek, jak i matka adaptują się do nowej sytuacji.

W tym czasie noworodek dopasowuje się do świata zewnętrznego, rozwija się fizycznie i umysłowo, a także nawiązuje więź z rodzicami.

Przez 9 miesięcy dziecko znajdowało się w całkowicie kontrolowanym środowisku:

- ★ Pozycja skulona: dziecko przebywało w skulonej pozycji, co ograniczało jego przestrzeń do poruszania się.
- ★ Dostawał pożywienie na żądanie: pokarm dostarczany był poprzez pępowinę, co zapewniało mu stały dostęp do pokarmu według potrzeb.
- ★ Stała temperatura: cały czas miał stałą temperaturę, która była optymalna dla jego rozwoju i funkcjonowania. Nie musiał martwić się o nagłe zmiany temperatury, co przyczyniało się do jego komfortu.
- ★ Dźwięk „szszsz”: dziecko słyszało stały dźwięk przepływu krwi przez tętnice i żyły, przypominający szumienie.
- ★ Kołysanie: maluszek był kołysany przez większość dnia, kiedy Mama się poruszała, schylała itd.
- ★ Przyciemnione światło: światło w otoczeniu dziecka było przyciemnione, co dawało mu poczucie komfortu i pomagało w ochronie przed zbyt intensywnym oświetleniem.

Dlatego właśnie narodziny są traumatycznym doświadczeniem! Wyobraź sobie, że masz wszystko, czego potrzebujesz, kiedy tego chcesz, a potem nagle wkraczasz w zupełnie inne środowisko:



Każdy z nas by płakał...

Płacz to jedyny sposób, w jaki dziecko może wyrazić siebie. Płacz służy między innymi do informowania o tym, że jest głodne, że jest śpiące, że jest mu gorąco lub zimno, że coś je niepokoi, że chce być z Tobą.

Jednak z czasem, w niektórych momentach możesz poczuć, że Twoje dziecko płacze bez wyraźnego powodu, po tym jak wszystkie jego potrzeby zostały zaspokojone, a dzieje się tak dlatego, że może czuć się niekomfortowo i po prostu tęsknić za swoim „pierwszym domem”.

(Więcej na ten temat dowiesz się, gdy przejdziemy do metody 5S.)

18. 10 WSKAZÓWEK, JAK POPRAWIĆ SEN TWOJEGO DZIECKA

Zacznijmy teraz od 10 najważniejszych wskazówek, które pomogą dziecku lepiej spać w ciągu pierwszych 12 tygodni:

1

Otulacz

Otulacz lub chusta do otulania są skutecznymi przedmiotami pomocniczymi, które pozwalają na odtworzenie uczucia ciepła i przytulności, jakiego dziecko doświadczało w łonie matki. Otulanie dziecka w specjalny otulacz, w odpowiedni sposób, zapewnia mu poczucie skrępowania, podobne do tego, które miało w łonie Mamy i pomaga uniknąć nagłego przebudzenia z powodu odruchu Moro.

Czym jest odruch Moro?

Odruch Moro, występujący u noworodków do około 3–4 miesiąca życia, polega na gwałtownym rozwinięciu ramion i otwarciu dłoni w górę w odpowiedzi na brak podparcia lub nagłej zmiany pozycji.

Otulacz, który jest ciasny w okolicy ramion, a jednocześnie luźny w okolicy stawów i kolan, pomaga zminimalizować występowanie tego odruchu i utrzymać dziecko w spokojnym stanie podczas snu.

Pamiętaj!

Otulacze powinny być stosowane tylko do momentu, gdy dziecko nie zacznie próbować się przewracać.

W momencie, kiedy dziecko zyskuje większą sprawność ruchową i stara się zmieniać pozycję, należy przerwać stosowanie otulacza, aby zapewnić mu swobodę ruchu i uniknąć ewentualnego ryzyka uduszenia!

2 Użyj białego szumu

Biały szum to dźwięk podobny do dźwięku telewizora, na którym nie ma ustawionych żadnych kanałów, lub dźwięk przypominający wodospad albo szum fal.

Dźwięk ten uspokaja dziecko, ponieważ przypomina hałas słyszany w łonie matki, gdy krew jest intensywnie pompowana przez tętnice.

Biały szum izoluje zewnętrzne dźwięki. Idealna głośność wynosi od 50 do 60 dB, a źródło dźwięku powinno znajdować się poza łóżeczkiem dziecka.

3 Odróżnianie dnia i nocy

W ciągu pierwszych 6–8 tygodni życia dziecko nie wytwarza samodzielnie melatoniny. Melatonina jest hormonem, który mówi naszemu ciału, kiedy jest czas na sen. Ponieważ dziecko nie potrafi tego odróżnić, my, jako rodzice, powinniśmy pomóc dziecku zrozumieć tę różnicę i ustalić odpowiedni rytm snu i czuwania.



Co możesz robić?



Dzień

Wystawianie na
światło dzienne

Pokaż bodźce wizualne
(światła i kolory)

Odtwarzanie muzyki

Wydawaj odgłosy
(rozmawiaj ze swoim
dzieckiem)



Noc

Ograniczenie
jakichkolwiek bodźców

Wyłącz wszystkie
dźwięki oprócz białego

Zachowanie ciszy

Zmniejsz intensywność
światła. Jeśli to możliwe,
należy dążyć do całkowitej

4

Zrozumienie okien aktywności i sygnałów zmęczenia

Podczas pierwszych miesięcy bycia Mamą, ważne jest, abyś miała za cel zapobieganie przemęczeniu. Skup się głównie na tym. Proponuj często drzemki swojemu maluszkowi. Przemęczenie występuje, gdy dziecko przegapi odpowiednią porę snu, a jego organizm zaczyna produkować kortyzol, nazywany również „hormonem stresu”. Powoduje to zwiększoną czujność, utrudniającą usypianie dziecka. Jednak istnieją sygnały, które dziecko daje, aby pokazać, że jest czas na sen. Warto je obserwować. Poniżej przedstawiam tabelę zawierającą różne sygnały, które dziecko może wykazywać na różnych etapach zmęczenia.

SYGNAŁY ZMĘCZENIA NIEMOWLAKA

Pierwsze sygnały	Muszę iść spać teraz	Jestem przemęczony
Czerwone brwi	Ziewanie	Krzyk
Unikanie kontaktu wzrokowego	Staje się drażliwy	Ciężki do uspokojenia
Patrzanie w dal lub puste spojrzenie	Trzyma się za uszy i przeciera oczy	Histeryczny płacz

19. OKNA AKTYWNOŚCI

Czym jest okno aktywności?

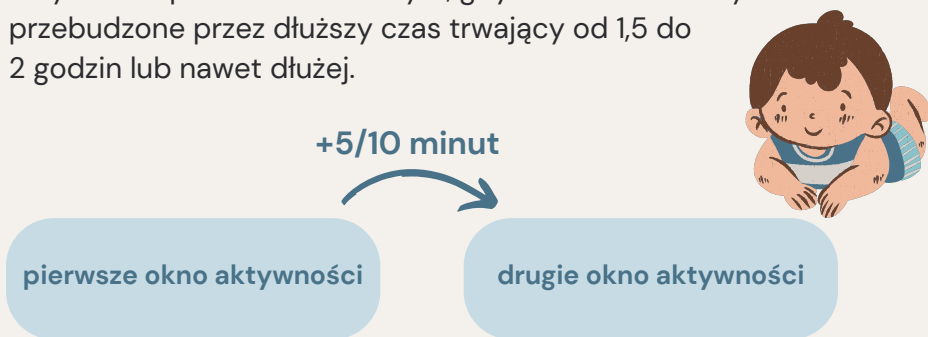
Jest to okres od momentu otwarcia oczu do zamknięcia oczu. Okno aktywności dziecka odnosi się do określonego czasowego przedziału, w którym dziecko jest aktywne, przebudzone i angażuje się w różne czynności, takie jak karmienie, zabawy na macie itp.

W miarę jak dziecko rośnie, okna aktywności stopniowo się wydłużają w ciągu dnia.

Na przykład :

Gdy dziecko ma 10 tygodni, okno aktywności może trwać od 1 do 2 godzin.

Zazwyczaj dziecko wytrzymuje około godziny w stanie czuwania, a następnie zasypia na drzemkę, po której kolejne okno aktywności będzie nieco dłuższe o około 5 lub 10 minut. Ten wzorzec może powtarzać się, aż do ostatniego okna aktywności przed snem nocnym, gdy dziecko może być przebudzone przez dłuższy czas trwający od 1,5 do 2 godzin lub nawet dłużej.





Zrozumienie okien aktywności ma swoje korzyści.

Na przykład:

Jeśli Twoje 10-tygodniowe dziecko obudziło się z drzemki o **13:00**, nakarmiłaś go do **13:30**, a następnie wybrałaś się po zakupy, około **14:15** dziecko zaczyna być niecierpliwe i płacze... Może pojawić się myśl, że dziecko jest nadal głodne i że powinnaś je ponownie nakarmić.

Jednak dzięki wiedzy na temat okien aktywności wiesz, że dziecko jest obudzone od 1 do 1,5 godziny, więc nadszedł czas na ponowne **położenie go spać**. W takim przypadku, najlepiej włożyć dziecko w wózek lub nosidełko, delikatnie je kołysać lub chodzić i prawdopodobnie zaśnie w ciągu kilku minut.

potrzeby swojego dziecka, interpretować jego płacz i zrozumieć, czy jest ono zmęczone czy głodne.

Należy jednak pamiętać, że okna aktywności są jedynie odniesieniem, a każde dziecko ma indywidualne potrzeby snu. Niektóre dzieci mogą mieć dłuższe okna aktywności, a inne krótsze.

Ważne jest, aby obserwować swoje dziecko i podejmować decyzje dotyczące snu, opierając się na jego sygnałach.



Jednak niemożliwe jest obserwowanie dziecka w każdej sekundzie. Dlatego znajomość okien aktywności, które są okresami czasu między jedną drzemką a następną, może nam pomóc.

W poniższej tabeli referencyjnej znajdują się okna aktywności w zależności od wieku dziecka:

Wiek	Okna aktywności*
0- 4 tygodnie	45 - 60 minut
5 - 8 tygodni	60 - 90 minut
9-12 tygodni	1 - 2 godziny
3 - 4 miesiące	1,5 - 2,5 godziny
5 - 6 miesięcy	2 - 2,5 godziny
7 - 9 miesięcy	2 - 3 godziny
10-12 miesięcy	3 - 4 godziny
13 - 18 miesięcy	4 - 5 godzin
19 - 36 miesięcy	5 - 6 godzin

* (maksymalny czas, który dziecko może pozostać aktywne między drzemkami)



Każde dziecko jest inne, więc, jeśli Twoje dziecko ma nieco krótsze okna aktywności, ale dobrze funkcjonuje i jest uśmiechnięte, to niczym się nie przejmuj.

Pierwsze okno w ciągu dnia (czas po przebudzeniu rano) jest zwykle najkrótsze. Podobnie ostatnie okno aktywności (przed pójściem spać w nocy) jest zwykle najdłuższe.

W ciągu pierwszych 3 miesięcy życia dziecko może mieć od 4 do 7 drzemek dziennie, trwających od 20 minut do 2 godzin .

Chcę, żebyś wiedziała, że jest to całkowicie normalne i wynika z faktu, że na tym etapie sen dziecka jest bardzo nieregularny, a drzemki nie są unormowane.

Dopiero od 5 miesiąca życia dziecko będzie neurologicznie gotowe, aby jego drzemki zaczęły się regulować i wydłużać.

Pamiętaj, przemęczenie dziecka to Twój najgorszy wróg!

5

Utrzymuj niską temperaturę

Idealna temperatura w pokoju dziecka wynosi od 20°C do 23°C. Niektórym, może się wydawać trochę chłodno, ale aby zasnąć, temperatura ciała powinna być obniżona.

Noworodki nie są w stanie kontrolować temperatury swojego ciała, dlatego zaleca się zakładanie dziecku o jedną sztukę odzieży więcej niż nosiłabyś Ty w tej samej temperaturze. Pamiętaj jednak, aby nie ubierać dziecka zbyt grubo, ponieważ wysokie temperatury są uważane za czynnik zwiększający prawdopodobieństwo SIDS (zespół nagłej śmierci niemowląt).

6 Karmienie klastrowe

Karmienie klastrowe, czyli częste karmienie dziecka w krótkich odstępach czasu, odgrywa istotną rolę w zapewnieniu odpowiedniego poziomu kalorii dla dziecka.

Ideą jest zapewnienie mu wystarczającej ilości kalorii w ciągu dnia, aby ograniczyć konieczność nocnych karmień. Dziecko posiada swoisty „zbiornik kalorii”, który należy regularnie uzupełniać, aby zapewnić jego prawidłowy rozwój i funkcjonowanie.

Można to porównać do samochodu, który jeździ przez całą dobę. Jeśli w ciągu dnia, pomiędzy różnymi podróżami, będziesz mogła zatankować paliwo, to w nocy Twój samochód będzie miał pełen zbiornik i będzie mógł przejechać dłuższy dystans bez konieczności częstego tankowania.

Podobnie jest z dzieckiem – w ciągu dnia należy zadbać o regularne dostarczanie kalorii, aby przed nocą dziecko miało pełen „zbiornik kalorii” i nie musiało często budzić się w nocy w celu karmienia.



Zalecam karmienie piersią na żądanie, czyli w momencie, gdy dziecko sygnalizuje głód, bez sztywnego harmonogramu.

Zazwyczaj karmienie odbywa się co 2-3 godziny. Jednakże w okresie pomiędzy godziną 16:00 a 22:00, dziecko może odczuwać większą potrzebę częstszych karmień – co 1-2 godziny, a czasami nawet częściej, zwłaszcza w okresach intensywnego wzrostu. Ważne jest, aby wiedzieć, że nie jest to związane z jakością ani ilością Twojego mleka. Pamiętaj, że nie oznacza to, że Twoje mleko nie „napętnia” dziecka lub że nie wytwarzasz go wystarczająco dużo i nie jest to powód do niepokoju.

Karmienie kładowe jest korzystne, ponieważ umożliwia dostarczenie dziecku odpowiedniej ilości kalorii i zaspokojenie jego potrzeb. Dzięki temu dziecko może osiągnąć dłuższy okres snu w nocy.

Karmienie kładowe zaleca się, ponieważ:

- ★ Pomaga napętnić zbiornik kalorii dziecka, co wydłuża czas jego snu.
- ★ Stymuluje produkcję mleka w piersiach.
- ★ Wspomaga regulację emocjonalną i nerwową dziecka.
- ★ Zwiększa czas kontaktu ciała do ciała (ang. *skin to skin*), który jest niezbędny dla relacji matka-niemowlę.





7 Długość drzemek

W ciągu dnia, ważne jest, aby drzemki dziecka **nie trwały dłużej niż 2 godziny**.

Z dwóch głównych powodów:

Po pierwsze, w ciągu dnia dziecko powinno regularnie uzupełniać zapasy energii. Zbyt długie drzemki bez karmienia mogą prowadzić do wykorzystania tych zapasów energii. Zapewnienie regularnego karmienia w ciągu dnia pomaga utrzymać odpowiedni poziom energii u dziecka.

Po drugie, około 6. tygodnia życia dziecka jeden z okresów snu zaczyna się wydłużać. Jest to okres, który idealnie powinien przypadać na noc, a nie na drzemki w ciągu dnia. Dlatego istotne jest, aby ograniczyć długość drzemek w ciągu dnia, aby nie zaburzać rytmu snu w nocy.

Jeśli zauważysz, że któraś z drzemek dziecka przekracza 2 godziny, najlepiej je obudzić. Wiem, że może to być trudne, ponieważ obserwowanie spokojnego snu malucha jest czymś pięknym.

Jednak istnieje kilka sposobów, aby uczynić przebudzenie jak najbardziej przyjemnym:

- ★ Stopniowo zmniejszaj głośność białego szumu, (który może być używany do uspokajania dziecka podczas snu, aż do całkowitego wyłączenia).
- ★ Jeśli dziecko ma już co najmniej 8 tygodni i śpi w ciemności, możesz delikatnie zwiększyć intensywność światła w pomieszczeniu.
- ★ Przytul dziecko lub delikatnie je pogłaszcz. Celem jest obudzenie dziecka w spokojny i niewzbudzony sposób.

Wprowadzanie tych subtelnych zmian może pomóc w łagodnym przebudzeniu dziecka i utrzymaniu harmonijnego rytmu snu w ciągu dnia.



8 Oswajanie łóżeczka

Zabawianie dziecka w łóżeczku w ciągu dnia jest ważne, ponieważ często jest to dla niego obce miejsce.

Dziecko może czuć się niekomfortowo w łóżeczku z kilku powodów:

Po pierwsze, może nie być przyzwyczajone do spędzania tam czasu.

Po drugie, może odczuwać brak bliskości i towarzystwa rodzica, gdy zostaje pozostawione samo w łóżeczku w celu snu.

Aby temu zapobiec, najlepiej jest umieszczać dziecko w łóżeczku w ciągu dnia, każdego dnia, przynajmniej na chwilę. Towarzyszenie mu w tym procesie pomaga mu oswoić się z nową przestrzenią.

Warto zacząć od umieszczenia dziecka w łóżeczku w Twojej obecności, zapewniając mu towarzystwo podczas zabawy. Można użyć ulubionej zabawki lub innego przedmiotu, który dziecko lubi, aby stworzyć przyjemne i bezpieczne otoczenie. Dzięki temu dziecko stopniowo zaczyna kojarzyć łóżeczko z pozytywnymi doświadczeniami i przyjemnością spędzania w nim czasu.

Jeśli mu towarzyszymy, dziecko czuje bezpieczeństwo i komfort.

Regularne wprowadzanie zabaw w łóżeczku w ciągu dnia pomaga przystosować się do tej przestrzeni i sprawia, że staje się ono bardziej przyjazne i przyjemne.

Wczesne zapoznanie dziecka z łóżeczkiem jest istotne, ponieważ umożliwia mu rozpoznanie go jako bezpiecznej przestrzeni do snu, co może przyczynić się do większego komfortu w przyszłości. Dziecko, które jest wprowadzane do łóżeczka w późniejszym okresie, na przykład w piątym miesiącu życia, może mieć trudności ze zrozumieniem, dlaczego ma tam spać i co ma tam robić.



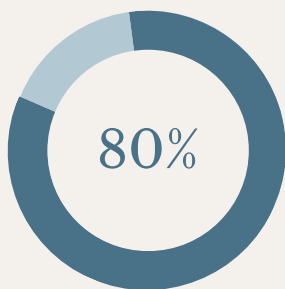
łóżeczko = bezpieczny sen

Wczesne wprowadzanie dziecka do łóżeczka ma na celu stworzenie skojarzeń między łóżeczkiem a bezpiecznym miejscem do snu. Dziecko ma naturalną zdolność do uczenia się i adaptacji, dlatego ważne jest, aby zacząć ten proces jak najwcześniej. Wprowadzenie codziennych rytuałów snu, które obejmują umieszczanie dziecka w łóżeczku, pomoże mu zrozumieć, że jest to miejsce przeznaczone do snu i odpoczynku.

9

Usypianie dziecka

Ważnym celem jest nauczenie dziecka samodzielnego zasypiania. Oczywiście, nie stanie się to z dnia na dzień, ale możemy je do tego stopniowo przygotowywać.



Ważne jest to, że dzieci, które wiedzą, jak zasnąć samodzielnie, mają o 80% **większe szanse na przespanie całej nocy** niż dzieci, które nie wiedzą, jak to zrobić.

Od 4 tygodnia życia można zacząć uczyć dziecko samodzielnego zasypiania. Aby to zrobić, należy kłaść je spać w łóżeczku. Jeśli wyobrazisz sobie skalę od 1 do 10, gdzie 10 oznacza całkowity sen, kładzenie dziecka do łóżka na poziomie 7 w jego łóżeczku, raz dziennie, każdego dnia, pomoże mu stopniowo nauczyć się zasypiać niezależnie. W dalszej części tego eBooka dowiesz się, jak usypiać dziecko w łóżeczku metodą 5S.

10

Ustanowienie elastycznej rutyny

Wyobraź sobie, że bawisz się, pracujesz lub wykonujesz jakąkolwiek czynność w swoim codziennym życiu i nagle ktoś przychodzi, bez żadnego ostrzeżenia, przerywa aktywność, i każe Ci iść spać.

Możesz nie zareagować zbyt pozytywnie, prawda? To samo dotyczy Twojego dziecka! Ważne jest, aby dziecko rozumiało, co się z nim dzieje i abyś Ty była w swoim zachowaniu przewidywalna, a nie było zaskakiwane, że nagle ma iść do łóżka. To jest właśnie znaczenie rutyn.



rutyna = świadomość

Chociaż na tym etapie nie ma ustalonego ani regularnego harmonogramu, możemy zacząć wdrażać elastyczną rutynę, która pomoże dziecku przewidzieć, co wydarzy się w najbliższym czasie i kiedy nadejdzie pora snu, utrzymując wykonywanie tych samych czynności w tej samej kolejności.



20. JAKA POWINNA WYGLĄDAĆ RUTYNA DZIECKA?

Rutyna powinna być:

★ Krótka

Nocna rutyna powinna być krótsza niż 10 minut (nie wliczając kąpeli), a rutyna dzienna, związana z drzemkami, powinna trwać nie dłużej niż 5 minut. Skrócone czasowe ramy są istotne dla skuteczności rutynowych działań.

★ Relaksująca

Ważne jest ograniczenie bodźców podczas rutyny i uwzględnienie czynności uspokajających. Elementy relaksacyjne pomagają dziecku przygotować się do spokoju i snu.

★ Uporządkowana

Rutyna powinna mieć stałą sekwencję działań, powtarzaną codziennie. To zapewnia dziecku poczucie stabilności i bezpieczeństwa.

★ Emocjonalna

Istotne jest, aby rutyna była powiązana z emocjonalnym związkiem między dzieckiem a rodzicem. Tworzenie pozytywnych interakcji emocjonalnych w ramach rutyny jest ważne dla budowania więzi i poczucia bezpieczeństwa u dziecka.

★ Zakończona w łóżeczku lub miejscu do spania

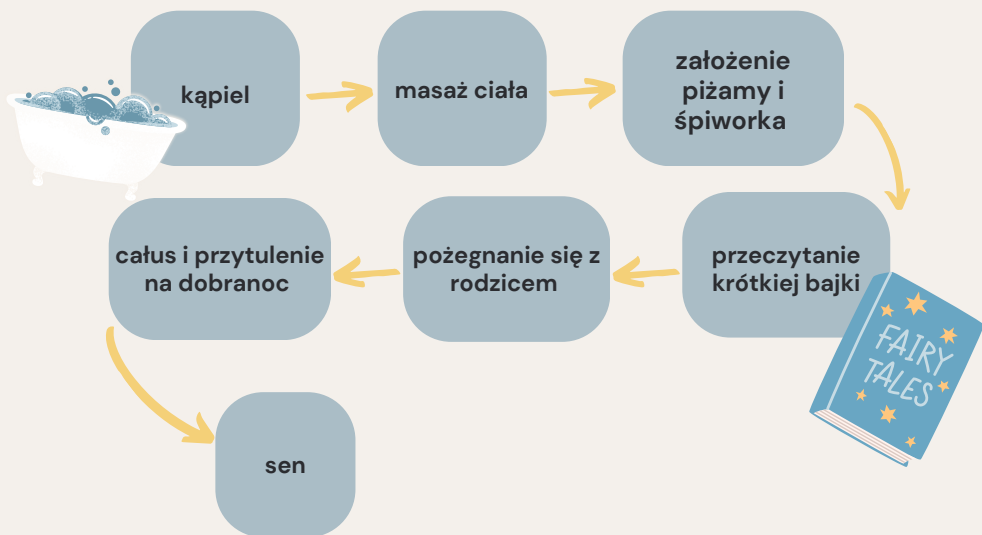
Po zakończeniu rutyny dziecko powinno znaleźć się w swoim łóżeczku. To pomaga mu skojarzyć rutynę z momentem przygotowania do snu.

21. PRZYKŁAD RUTYNY DZIEENNEJ I NOCNEJ

Przykład rutyny przed drzemką:



Przykład rutyny przed snem nocnym:



22. ZASADA „EAT-PLAY-SLEEP”

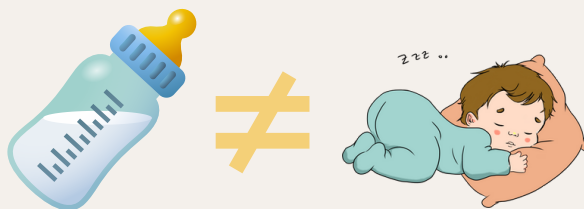
Bardzo często zdarza się, że podczas karmienia dziecko zaczyna zasypiać. Od momentu narodzin można zaobserwować, że podczas karmienia dzieci mają takie skłonności.

W związku z tym, naturalną reakcją może być kojarzenie karmienia z zasypianiem. Wydaje się to być wygodnym rozwiązaniem, gdy chcemy, aby dziecko szybko zasnęło.

Jednakże, jest to podejście, które może nie być korzystne dla dziecka, patrząc na efekty długofalowe. Idealnie byłoby oddzielić karmienie od snu.

Dlaczego?

Jeżeli za każdym razem, gdy karmimy dziecko, kończy się to snem, maluch może zacząć kojarzyć karmienie z zasypianiem i zasypiać podczas jedzenia. Skutkiem tego mogą być niekompletne posiłki, które nie przyczyniają się do osiągnięcia głównego celu, jakim jest odpowiednie dostarczenie kalorii do organizmu dziecka.



Naszym celem powinno być to, aby dziecko spożywało posiłki energicznie, aż do momentu, gdy jest najedzone, i aby jedzenie nie było ściśle związane z rutyną przed snem. W związku z tym, polecam Ci metodę, która wprowadza nowe podejście do spędzania czasu z dzieckiem.



Rutyna „EAT-PLAY-SLEEP” (jedzenie-zabawa-sen), obejmująca okresy snu, została opracowana, aby zapewnić zachowanie określonej kolejności czynności podczas każdego okna aktywności:

★ Pierś lub butelka:
zaraz po przebudzeniu nakarm dziecko.

★ Aktywność:
zabawa z dzieckiem.

★ Sen lub drzemka:
połóż dziecko spać.

★ Wykorzystaj ten czas jak najlepiej:
odpocznij i zrób coś co Ci sprawi przyjemność.

★ Powtarzaj ten schemat po każdej drzemce.

23. PRZYKŁAD PROCEDURY „EAT-PLAY-SLEEP”

Przykładem procedury JEDZENIE-ZABAWA-SEN może być:

7:00	pobudka, karmienie piersią lub butelką
7:20	czas aktywności (na przykład: zmiana pieluszki, czas na brzuszku, stymulacja, zabawa, stojak edukacyjny dla niemowląt, czytanie bajki)
7:50	czas na drzemkę (położenie do łóżka)

Wykorzystaj czas drzemki dla siebie. Powtórz tę rutynę, gdy dziecko się obudzi. Podczas etapu aktywności ważne jest, aby obserwować sygnały snu i starać się nie przegapić okien snu dziecka (w zależności od wieku dziecka).

W ten sposób powtarzanie rutyn będzie łatwiejsze.



24. CZY MOJE DZIECKO MOŻE PRZESPAĆ CAŁĄ NOC?

Wiele z nas ma błędne wyobrażenie o tym, co to znaczy „przespać całą noc”. Spokojny sen przez całą noc, od 19:00 do 7:00 rano, nie jest całkowicie możliwy ze względu na sposób, w jaki działają cykle snu.

Mikroprzebudzenia w ciągu nocy są naturalnym zjawiskiem i występują u każdego z nas. Różnica polega na tym, że gdy Ty jako osoba dorosła doświadczasz takiej pobudki, jesteś w stanie ocenić, że wszystko jest w porządku, zmienić pozycję i kontynuować sen. Rano zazwyczaj nie pamiętasz, że takie mikroprzebudzenie miało miejsce. Wynika to z faktu, że umiesz zasypiać samodzielnie.

Jednak sytuacja wygląda inaczej, gdy dziecko nie potrafi zasnąć samodzielnie. Wtedy jest to trudniejsze, ponieważ kiedy doświadcza takiego mikroprzebudzenia, nie jest w stanie powrócić do snu samodzielnie i potrzebuje Twojej pomocy, często manifestując to płaczem.

Im wcześniej pomożesz dziecku nauczyć się samodzielnego zasypiania, tym łatwiej będzie mu to opanować, a w efekcie unikniecie też i nieprzyjemnych przeżyć zarówno dla niego, jak i dla Ciebie.

(Oczywiście są dzieci, które nie mają z tym większego problemu i świetnie sobie radzą od początku, ale jako że jesteś tutaj ze mną, zakładam, że to nie jest wasz przypadek).



Proces nauki samodzielnego zasypiania dziecka polega na regularnym kładzeniu go spać w łóżeczku co najmniej raz dziennie, każdego dnia. W ten sposób stopniowo przyzwyczajają się do spędzania czasu w ciszy i zasypiania samodzielnie w swoim łóżeczku.

Początkowy płacz dziecka jest naturalną reakcją i często występuje w różnych sytuacjach. Jednak istnieje metoda nazwana „5S”, która może pomóc w uspokojeniu dziecka.

Ta metoda została wielokrotnie udowodniona jako skuteczny sposób w łagodzeniu płaczu u niemowląt, a ja osobiście doświadczyłam jej pozytywnego działania przy moim własnym dziecku.

Metoda 5S opiera się na genialnej zasadzie jak najwierniejszego odtworzenia środowiska, w jakim dziecko znajdowało się w łonie matki. Warto pamiętać, że po narodzinach dziecko przechodzi przez tzw. „czwarty trymestr ciąży”, a płacz dziecka to całkowicie normalna reakcja na nowe warunki, tak inne od tych, które znało przez 9 miesięcy w brzuchu.





25. METODA 5S

Doktor Harvey Karp jest amerykańskim pediatrą, który zdobył szerokie uznanie dzięki książce *The Happiest Baby on the Block* („Najszczęśliwsze niemowlę w okolicy”), w której skupia się na technikach uspokajania i łagodzenia płaczu u niemowląt. Jego filozofia opiera się na zrozumieniu potrzeb noworodków i dostarczeniu im warunków zbliżonych do tych, których doświadczyły w łonie matki, co ma na celu pomóc w uspokojeniu i komfortowym rozwoju dziecka.

Metoda uspokajania **5S** wg dr. Harveya Karpa to filozofia, która opiera się na przekonaniu, że w ciągu pierwszych trzech miesięcy życia niemowlęta pragną doznać uczuć i dźwięków, które były obecne w łonie matki.

Dr. Karp opracował metodę, która składa się z pięciu czynności, zaczynających się od literki S w języku angielskim:

Metoda **5S** to skrót, który pomaga zapamiętać pięć elementów tej metody:

Otulanie (*Swaddle*),

Ułożenie z boku (*Side*),

Bujanie (*Swing*)

Dźwięk „Szszsz” (*Shush*),

Ssanie (*Suck*).





Czyli, krótko mówiąc, chodzi o odtworzenie środowiska, w jakim dziecko się znajdowało w łonie matki.

Kolejność i odpowiednie wykonanie każdej z tych czynności mają kluczowe znaczenie dla osiągnięcia pożądanych rezultatów tej metody.

Otulanie (*Swaddle*)

Ten element polega na ograniczeniu odruchu Moro, który jest reakcją na nagłe ruchy lub hałas. Dziecko jest trzymane ciasno w otulaczu lub podobnym materiale, aby zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa i ograniczyć odruch Moro.

Ułożenie z boku (*Side*)

Dziecko jest układane na boku, z dala od twarzy rodzica, co pomaga zmniejszyć ilość bodźców sensorycznych i tworzy przyjemne otoczenie.

Kołysanie i bujanie (*Swing*)

Delikatne kołysanie i bujanie dziecka w rytmie, przypominającym wahadło, może pomóc w uspokojeniu i relaksacji.

Szuszenie (*Shush*)

Wykorzystanie białego szumu lub delikatnego szumienia, zwiększając głośność lub szept „szszsz” w pobliżu ucha dziecka, może stworzyć kojące tło dźwiękowe, przypominające dźwięki, które dziecko słyszało w łonie matki.

Ssanie (*Suck*)

Wprowadzenie smoczka lub wkładanie palca do ust dziecka może zainicjować odruch ssania, który jest kojący i relaksujący dla niemowlęcia.



Po wykonaniu wcześniejszych kroków zgodnie z metodą 5S, połóż dziecko w jego łóżeczku lub miejscu do spania. Następnie odczekaj kilka minut, dając mu szansę na zrelaksowanie się i samodzielne zaśnięcie. Pamiętaj, że w początkowej fazie dziecko może potrzebować dodatkowej pomocy, dlatego można zastosować dodatkowe kroki:

1. Nie wyciągając dziecka z łóżeczka, spróbuj je przytulić i przyłożyć policzek do policzka. Takie kontakty cielesne mogą mu zapewnić poczucie bezpieczeństwa i komfortu.

2. Wydadź głośny dźwięk „ciiii” w sposób łagodny i uspokajający. Ten dźwięk może pomóc w uspokojeniu się.

3. Połóż dziecko na boku i wykonuj małe okrężne ruchy na jego plecach. Delikatnie masuj jego nosek. Te działania mają na celu dalsze uspokojenie i relaksację.

4. Podciągnij delikatnie nogi dziecka do góry, jak podczas zmiany pieluchy, i delikatnie pogłaszcz je. Zaczynij od szybkiego ruchu i stopniowo zmniejszaj jego intensywność. To może pomóc dziecku wyciszyć się i przygotować się do snu.

5. Powoli oddal się od łóżeczka i daj dziecku chwilę na próbę zaśnięcia samodzielnie. Pozostawienie go na kilka minut może dać mu możliwość wypróbowania własnych umiejętności zasypiania.

6. Pamiętaj, że każde dziecko jest inne, dlatego niektóre z tych kroków mogą być bardziej skuteczne dla jednego dziecka niż dla innego. Ważne jest, aby obserwować reakcje i potrzeby Twojego maluszka oraz dostosowywać techniki w zależności od jego indywidualnych preferencji i komfortu. Ważne jest, aby nie czuć się zawiedzionym ani nie uważać, że Twoje dziecko zawodzi. Każde dziecko ma swój własny rytm rozwoju i musimy dać mu czas na naukę we własnym tempie. Cierpliwość i wyrozumiałość są kluczowe w procesie uczenia dziecka samodzielnego zasypiania.



Stosuj tę metodę przez około 3 minuty. Jeśli dziecko nie uspokoi się w tym czasie, można powtórzyć metodę 5S i ponownie wykonać 6 kroków. Jeśli czujesz się komfortowo, możesz powtórzyć ten cykl 3–5 razy.

Ćwicz tę metodę z dzieckiem co najmniej raz dziennie, najlepiej podczas jednej z jego drzemek, aby stopniowo nauczyć je relaksować się i zasypiać samodzielnie. W przypadku pozostałych drzemek w ciągu dnia nie musisz stosować metod, dziecko może zasnąć na drzemkę kontaktową (przy Twoim ciele), w chuście, nosidle lub w łóżeczku na brzuszku (zawsze pod nadzorem).

Użyj metody **5S**, aby pomóc dziecku zasnąć i uspokoić je, gdy jest niespokojne lub w tzw. „szalonej godzinie” (patrz często zadawane pytania).

**Zeskanuj kod QR telefonem,
żeby obejrzeć filmik o
metodzie 5S lub skopiuj link**



<https://youtu.be/ISM8qMyh6A4>



26. A CO JEŚLI METODA 5S NIE DZIAŁA?

Metoda **5S** służy temu, aby odtworzyć naturalne, znajome noworodkowi warunki, uruchamiając jego naturalne odruchy uspokajające.

Co to jest odruch uspokajający?

Jest to naturalna reakcja, którą mają niemowlęta w odpowiedzi na stymulację pomagającą im się uspokoić i poczuć bezpiecznie. Odruch ten może pomóc w łagodzeniu niepokoju, redukcji płaczu i wspieraniu relaksu u dziecka.

Może być naturalnym sposobem, w jaki niemowlęta radzą sobie ze stresem, zmęczeniem, głodem lub dyskomfortem. Może to być również przyjemne działanie, które daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i komfortu.

Aby uruchomić ten odruch, trzeba przeprowadzić tę metodę w odpowiedni sposób i po kolei.

Jeśli jednak robisz to dokładnie krok po kroku i metoda ta nie działa, mogą być ku temu dwa powody:

1. Twoje dziecko jest przemęczone – idź do ciemnego pokoju, może to zająć więcej czasu, ale postaraj się przekazać swój spokój dziecku – w końcu się zrelaksuje i uspokoi.

2. Twoje dziecko może mieć jakiś dyskomfort, który mu przeszkadza, więc najlepiej skonsultować to z pediatrą. To nie musi być nic groźnego (np. refluks albo kolka), ale zawsze lepiej się upewnić.

Wtedy na pewno uda się uruchomić odruch uspokajający.



Często mnie pytacie:

Moje dziecko nie lubi otulania. Co wtedy?

Spokojnie, Twoje dziecko z czasem się do tego przyzwyczai, bo będzie wiedziało, że po otuleniu dostanie spokój, którego potrzebuje i przypomni mu się środowisko, które miało u Ciebie w brzuchu. W tym celu ważne jest, aby wykonywać wszystkie kroki po kolei.

Moje dziecko nie akceptuje smoczka, co mam zrobić?

Pamiętaj, że podanie smoczka to ostatni etap metody 5S. Jeśli próbujesz dać dziecku smoczek, kiedy płacze, najprawdopodobniej go nie zaakceptuje, natomiast jeśli spróbujesz go podać jako ostatni etap – kiedy jest już spokojne – istnieje duże prawdopodobieństwo, że go zaakceptuje .

Najlepiej włożyć smoczek i przytrzymać swoją ręką. Próbuje w ciągu dnia i po 3 sekundach, wyjmij troszeczkę, aby uruchomić odruch ssania dziecka, następnie wkładaj i delikatnie wyjmuj. Możesz to próbować codziennie, kiedy dziecko jest spokojne.

Jeśli natomiast nie chcesz, żeby dziecko ssało smoczek, możesz podać swój kciuk lub palec wskazujący, aby zaspokoić potrzebę odruchu ssania nieodżywczego Twojego niemowlaka .

**Ta metoda bardzo dobrze działa od narodzin do 3 miesięcy.
Po 3 miesiącu może nie być skuteczna.**



27. WYDŁUŻENIE CYKLI SNU

Warto zrozumieć, że sen noworodka różni się od naszego. Około pięćdziesiąt procent snu noworodka to tzw. „sen aktywny”. W tym czasie dziecko może wydawać różne dźwięki, poruszać się, „marudzić” i nawet płakać, mimo że jest jeszcze głęboko we śnie.

Niezrozumienie tego faktu może skłaniać nas do reagowania i próby zajęcia się dzieckiem jak najszybciej. Jednak w wielu przypadkach, gdy je przytulamy, ono nadal śpi, a obudzenie go może zakłócać jego naturalne cykle snu.

W tym celu najlepiej zastosować metodę **PAUZY**.

Pauza jest techniką polegającą na odczekaniu krótkiego okresu przed wejściem do pokoju dziecka w odpowiedzi na jego płacz lub niepokój. Celem pauzy jest dać dziecku możliwość samoregulacji i uspokojenia się przed naszą interwencją.

Czyli czas:

- ➡ zanim podejdziesz do dziecka (jeśli śpicie razem w pokoju)
- ➡ zanim wejdiesz do pokoju dziecka (jeśli dziecko śpi oddzielnie).

Pauza pozwala na ocenę sytuacji przed podjęciem dalszych działań. Poprzez oczekiwanie przez krótki czas możemy obserwować, czy dziecko uspokaja się samo i powraca do snu, czy też potrzebuje naszej interwencji.

Pamiętaj, aby długość pauzy była adekwatna do wieku i temperamentu dziecka. Krótkie momenty oczekiwania (np. 1-2 minuty) mogą być odpowiednie dla niektórych dzieci, podczas gdy inne mogą wymagać nieco dłuższego czasu (np. 5-10 minut). Najlepiej, żebyś to oceniła sama na podstawie obserwacji indywidualnych potrzeb Twojego dziecka.

28. METODA „SPOKOJ”

Metoda ta jest skutecznym podejściem, które pozwoli Ci ocenić, czy Twoje dziecko rzeczywiście potrzebuje interwencji podczas snu. Ta metoda ma na celu wydłużenie cykli snu dziecka, zapewniając mu szansę na samodzielne uspokojenie i zasypianie.

Najlepiej rozpocząć stosowanie metody **SPOKOJ** od 4. tygodnia życia dziecka, kiedy proces karmienia piersią jest już ugruntowany.

Akronim **SPOKOJ** składa się z pięciu kroków, które powinnaś podjąć w odpowiedniej kolejności, gdy dziecko zaczyna płakać podczas snu (i jest to jego pierwsza pobudka). Poniżej znajdziesz opis każdego z tych kroków.

Każdy krok powinien trwać **od około 20 do 60 sekund**.

**Zeskanuj kod QR telefonem,
żeby obejrzeć filmik o metodzie
SPOKOJ, lub skopiuj link**



https://youtu.be/J_ls4krMqWO



Spokojnie odczekaj, kiedy usłyszysz, że dziecko się obudziło. Daj dziecku szansę na obudzenie się samemu, poczekaj od 20 do 60 sekund, aby upewnić się, czy jest faktycznie obudzone.

Podłośnij dźwięki uspokajające: Przybliż dziecku biały szum lub zwiększ jego głośność, co może pomóc w relaksacji i ułatwieniu zasypiania.

Oddychaj głęboko. Połóż dłoń na klatce piersiowej i staraj się przekazać dziecku swój spokój.

Kołysz: delikatnie kołysz dziecko, kładąc dłoń na jego klatce piersiowej i oddychając spokojnie. Kołysanie może się przyczynić do szybszego zaśnięcia

Odtwórz nawyk ssania: Zapewnij dziecku smoczek lub palec do ssania, aby pomóc mu się uspokoić. Nieodżywczcze ssanie może przyczynić się do zasypiania.

Jeśli dziecko dalej płacze, to pomóż mu, wyjmując je z łóżka i przejdź do metody 5S



Po wykonaniu tych kroków, jeśli dziecko nadal płacze, najlepiej podjąć interwencję. Wyjmij je z łóżeczka i zastosuj metodę 5S, jeśli niemowlę ma poniżej 3 miesięcy. W przypadku starszego niemowlaka, trzymaj go w pozycji pionowej i kołysz, aby go uspokoić.

Pamiętaj, że metoda **SPOKOJ** powinna być realizowana przez około 9 minut. Powtarzaj ten proces, jeśli dziecko zaczyna płakać podczas snu.

Metoda **SPOKOJ** pozwala Ci skupić się na uspokajaniu i wydłużaniu snu dziecka. Ważne jest, aby podczas stosowania tej metody pamiętać o pewnych kluczowych aspektach:

Po przejściu przez cały proces metody **SPOKOJ**, jeśli dziecko nadal nie uspokoiło się, oznacza to, że może być czas na nakarmienie go.

Pamiętaj abyś nie była zawiedziona w takiej sytuacji, ale raczej zrozumiała, że każdy postęp to wygrana. Jeśli uda Ci się przejść przez ten proces, to zyskasz już 9 minut snu, co jest znaczącym osiągnięciem. W ten sposób już udało Ci się wydłużyć czas do kolejnego karmienia.



Regularne stosowanie metody SPOKOJ podczas pierwszego przebudzenia nocnego pozwala stopniowo wydłużać czas snu dziecka. Każdego wieczoru, wykonując te kroki, możesz zwiększyć ten czas o kolejne 9 minut. To oznacza, że co tydzień jesteś w stanie wydłużyć czas snu dziecka o dodatkową godzinę.

W efekcie, po 12 tygodniach, dziecko może już spać pełne 12 godzin.

Warto jednak pamiętać, że każde dziecko jest inne i nie wszystkie będą dostosowywały się do tego harmonogramu w taki sam sposób.

Jeśli po 12 tygodniach dziecko śpi od 7 do 10 godzin, również jest to wielki sukces. Ważne jest zrozumienie, że dzieci nie są programowalnymi robotami, ale istotami ludzkimi, które rozwijają się w indywidualnym tempie.

Najważniejsze jest to, że dzięki regularnemu stosowaniu metody SPOKOJ stopniowo będziesz w stanie wydłużyć czas snu swojego dziecka. To proces, który wymaga cierpliwości

Stosuj metodę SPOKOJ przy pierwszym nocnym przebudzeniu dziecka. Przy drugim nocnym przebudzeniu najlepiej od razu nakarm dziecko.



29. METODA POKLEPYWANIA I SZUSZANIA

Ta technika może być stosowana u niemowląt już od narodzin.

- Połóż swoje dziecko, powiedz dobranoc i usiądź na krześle obok łóżeczka. Możesz oferować pewne wsparcie werbalne, ale lepiej, żeby nie było ciągłe.
- Następnie mów „ciiiii” i głaszcz swoje dziecko, aż się uspokoi, ale nie do momentu zaśnięcia. Kiedy Twoje dziecko się uspokoi, przestań głaskać, zmniejszaj uciszanie i daj mu szansę, aby spróbowało zasnąć samodzielnie. Jeśli dziecko znów zacznie płakać, wznawiaj uciszanie i poklepywanie, aż do momentu, kiedy się uspokoi.
- Powtarzaj te kroki – zawsze uciszając i poklepując. Jeśli maluszek obudzi się w środku nocy (po zaspokojeniu określonych potrzeb, takich jak karmienie lub przewijanie), wróć na krzesło i powtarzaj proces uciszenia i poklepywania, takiego samego jak przed snem. Każdej nocy staraj się zmniejszać wsparcie w zakresie uciszania i głaskania, pozwalając swojemu dziecku nabrać pewności, że jest w stanie samodzielnie zasnąć. Ilość protestów Twojego dziecka i liczba wymaganych powtórzeń zmniejszy się z czasem.



- Stopniowo usuwaj wsparcie fizyczne i werbalne, aż nie będzie już potrzebne i po prostu usiądź na krześle. Choć będziesz coraz mniej interweniować, Twoje dziecko będzie bardziej zrelaksowane i mniej zaniepokojone pójściem spać, gdy będzie wiedziało, że jesteś na miejscu.
- W końcu uda się wykonać rutynę, powiedzieć dobranoc i zostawić Twojego maluszka w pokoju, aby mógł samodzielnie zasnąć. Ten proces jest najbardziej skuteczny, gdy jesteś konsekwentna.
- Pamiętaj, że kiedy podnosisz dziecko, możesz spodziewać się natychmiastowego wyciszenia się, ale później, po odłożeniu, płacz może się ponownie nasilić. Podnoszenie jest bardziej angażujące i stymulujące dla dziecka, co utrudnia mu uspokojenie się i prowadzi do jeszcze większego płaczu.

Film pokazujący metodę poklepywania i szuszenia na dziecku:

https://youtube.com/watch?v=4edQOt_XALo&si=EnSlkaIECMiOmarE



30. KARMIENTE „NA ŚPIOCHA”

Karmienie „na śpiocha” (ang. *dream feed*) to metoda nocnego karmienia, której celem jest wydłużenie okresu snu dziecka poprzez dostarczenie mu dodatkowej dawki pożywienia. To Ty inicjujesz to karmienie w celu zaspokojenia potrzeb kalorycznych dziecka podczas jego snu, co przyczynia się do wydłużenia czasu, które dziecko spędza śpiąc, jednocześnie dając Ci możliwość odpoczynku.

Oto jak ta metoda działa:

- ➡ Trzy godziny po położeniu dziecka do łóżeczka (zazwyczaj między 21:30 a 23:30, gdy jest w głębokim śnie), wyjmij dziecko z łóżeczka lub miejsca w którym śpi i podaj mu pierś lub butelkę z taką ilością pożywienia, jaką podajesz mu podczas normalnych karmień w ciągu dnia.
- ➡ Jeśli jest to konieczne, możesz skorzystać z okazji, aby zmienić pieluchę, starając się unikać włączania światła lub generowania nadmiernych bodźców.
- ➡ Następnie, umieść dziecko ponownie w jego łóżeczku. Zazwyczaj dziecko łatwo zasypia, ponieważ nie jest w pełni rozbudzone, a karmienie przynosi mu dużą ulgę i relaks.

Jeśli jednak dziecko ma trudności z zasypianiem po tym karmieniu lub Ty czujesz, że ta strategia nie przynosi oczekiwanych rezultatów, najlepiej tego nie kontynuować i czekać aż dziecko samodzielnie się wybudzi na karmienie.

Poniżej znajdziesz przykład tego, jak może wyglądać taka sytuacja:

- ➡ **Godzina 19:00:** Karmienie regularne niemowlęcia przed snem. Daj dziecku pełne karmienie butelką lub dostateczną ilość mleka matki.
- ➡ **Godzina 22:30:** *Dream feed.* Delikatnie obudź dziecko i podaj mu mniejsze niż zwykle karmienie butelką lub przystawienie do piersi. Nie musisz go całkowicie wybudzać, ale upewnij się, że jest na tyle przytomne, żeby jeść.
- ➡ **Godzina 23:00:** Ułóż dziecko w łóżeczku do dalszego snu.
- ➡ Kolejna pobudka może być **około godziny 3 lub 4**, co pozwoli Ci przespać więcej godzin nieprzerwanym snem!

Jak wygląda plan bez karmienia na śpiocha:

- ➡ **Godzina 19:00:** Karmienie regularne niemowlęcia przed snem. Daj dziecku pełne karmienie butelką lub dostateczną ilość mleka matki.
- ➡ **Godzina 00:30** pobudka na karmienie.
- ➡ **Godzina 3:00** kolejna pobudka





Zalety

- + Wydłużony okres snu: karmienie „na śpiocha” ma na celu nakarmienie dziecka przed snem nocnym Mamy, co może przyczynić się do przedłużenia nieprzerwanego okresu snu. Dzieci, które otrzymują pełne karmienie przed snem, mogą często spać dłużej w nocy, co przynosi korzyści zarówno dziecku, jak i Mamie
- + Zaspokojenie głodu: Podanie dziecku dodatkowego posiłku przed snem, nawet jeśli jest ono śpiące, może pomóc w zaspokojeniu jego głodu i zapewnić mu większy komfort w nocy. Dzieci, które są dobrze nakarmione przed snem, mogą mieć mniejszą tendencję do budzenia się z powodu głodu.
- + Ułatwienie zasypiania: *dream feed* może pomóc dziecku w zasypianiu bez stresu. Dzięki podaniu posiłku, gdy jest jeszcze półśpiące, nie musi się całkowicie wybudzać i może łatwiej zasnąć ponownie po jedzeniu.

Wady

- Zaburzenie naturalnego harmonogramu: może wpływać na naturalny harmonogram karmienia dziecka. Niektóre dzieci mogą być bardziej świadome i trudniej będzie im zasnąć po karmieniu „na śpiocha”, co może prowadzić do zakłócenia rutyny karmienia i snu.
- Nadmierna pobudliwość: niektóre dzieci, zwłaszcza te, które są wrażliwe na bodźce, mogą stać się bardziej pobudzone po karmieniu „na śpiocha”, przez co w nocy mogą być w stanie nadmiernej czujności.
- „Uzależnienie” od karmienia w nocy: jeśli karmienie o tej godzinie staje się rutyną, istnieje ryzyko, że dziecko może się do tego przyzwyczaić i oczekiwać tego, aby móc zasnąć. Może to prowadzić do trudności w nauce samodzielnego zasypiania i konieczności karmienia w nocy przez dłuższy czas.

31. WSKAZÓWKI DLA NIEMOWLĄT W WIEKU 3-4 MIESIĘCY

- ★ Karmienie w spokojnym miejscu: w wieku 3 miesięcy, dzieci przechodzą przez skok rozwojowy, co może utrudniać karmienie. Wtedy najlepiej udać się do cichego pokoju bez bodźców i hałasu, aby pomóc dziecku nie rozpraszać się w spokojnym karmieniu.
- ★ Oferuj mleko co 3-4 godziny: ważne jest, aby zapewnić dziecku odpowiednie karmienie w ciągu dnia, aby napełnić jego zapasy kalorii. Dzięki temu będzie mogło wytrzymać dłużej bez jedzenia w nocy.
- ★ Nie proponuj nocnych karmień, które zanikły: Jeśli dziecko zaczyna budzić się w nocy w godzinach, w których wcześniej się już nie budziło, nie należy dodawać nocnych karmień, które zostały już naturalnie wyeliminowane. Zamiast tego spróbuj pomóc dziecku metodą SPOKOJ, aby unikać wprowadzania nowych nawyków, których wcześniej nie miało.
- ★ Czas na brzuszku: ćwicz z dzieckiem czas na brzuszku w ciągu dnia. Pomaga to we wzmocnieniu mięśni tułowia i szyi dziecka, co przyczynia się do przebierania wygodnej pozycji do snu.





- ★ Daj dziecku jego własną przestrzeń: jeśli dziecko śpi z Tobą lub w dostawce, to dobry moment, aby odsunąć jego łóżeczko od Twojego łóżka i dać mu jego własną przestrzeń. W tym wieku dzieci zaczynają być rozproszone otoczeniem, dlatego ważne jest, aby Twój maluszek był nieco oddalony od Ciebie. To może ułatwić mu zasypianie w nocy.
- ★ Jeśli jesteś gotowa przenieść dziecko do jego własnego pokoju, to również dobry moment, aby to zrobić.
- ★ Kładź dziecko spać między 19:00 a 20:30. Ważne jest ustalenie regularnej pory snu dla dziecka. Jeśli dziecko zasypia później niż o 20:30, można stopniowo przesuwając porę snu o 15 minut każdego wieczoru. Celem jest osiągnięcie pory snu między 19:00 a 20:00.
- ★ Metoda SPOKOJ: użyj tej metody przy pierwszej pobudce dziecka i tym samym wydłużysz pierwszy okres snu nocnego.



Dla dzieci powyżej 3 miesiąca życia nauka samodzielnego zasypiania może być wyzwaniem i dziecko może potrzebować większej pomocy w osiągnięciu tego.

Tabela interwencji pomoże Ci nauczyć dziecko (jeśli ma powyżej 3 miesięcy) samodzielnego zasypiania, zapewniając mu bardziej spersonalizowane podejście

Na tej tablicy znajdziesz kilka sugestii, które pozwolą Ci stopniowo wprowadzić tę nową umiejętność u dziecka. Zaczynaj od miejsca, w którym się obecnie znajdujesz, i stopniowo przechodź do kolejnych etapów na liście:

Karmienie piersią lub butelką, uspokajanie i kołysanie dziecka do snu, a następnie kładzenie go w łóżeczku, gdy jest już całkowicie śpiące.



Karmienie piersią lub butelką dziecka do momentu zasypiania, a następnie delikatne obudzenie go tuż przed położeniem do łóżeczka.



Kołysanie dziecka w ramionach do momentu zasypiania, a następnie delikatne obudzenie go tuż przed położeniem do łóżeczka



Kładzenie dziecka do łóżeczka w stanie czuwania i kołysanie go z boku na bok do momentu zasypiania.



Kładzenie dziecka do łóżeczka w stanie czuwania i kładzenie dłoni na jego klatce piersiowej do momentu zasypiania.



Kładzenie dziecka do łóżeczka w stanie czuwania i kołysanie go już w łóżeczku lub kładzenie dłoni na klatce piersiowej, aby je uspokoić. Następnie zdejmowanie dłoni i oczekiwanie, aż dziecko samo zaśnie.



Kładzenie dziecka do łóżeczka w stanie czuwania i odczekanie kilku minut. Jeśli płacze, wyjmij i potrzymaj w pozycji pionowej, aż się uspokoi, a następnie ponowne położenie go do łóżeczka. Powtarzanie tego procesu, aż dziecko zaśnie.



Kładzenie dziecka do łóżeczka w stanie czuwania i zastosowanie Metody "SPOKOJ" w przypadku płaczu.



Połóż dziecko do łóżeczka w stanie czuwania i poczekaj, aż samo zacznie zasypiać.



Gratulacje! Udało Ci się!



32. „SZALONA GODZINA”

„Szalona godzina” (ang. *witching hour*) to termin używany do opisania okresu, który niemowlęta przechodzą wieczorem, zazwyczaj o tej samej porze. W tym czasie niemowlaki mają trudności z uspokojeniem się i zaśnięciem, co często staje się wyzwaniem i powodem frustracji dla rodziców.

Podczas „szalonej godziny” niemowlęta są bardzo niespokojne i marudne. Pomimo widocznego zmęczenia, nie chcą zasnąć i mogą odmawiać jedzenia. Mimo starań rodziców, próby uspokojenia często nie przynoszą oczekiwanego efektu. Ten okres może trwać od jednej do dwóch godzin i najczęściej występuje między 5. a 12. tygodniem życia.

Choć jest to normalne zjawisko, dla wielu rodziców „szalona godzina” jest trudnym momentem. Ważne jest, aby cierpliwie towarzyszyć swojemu niemowlęciu i szukać sposobów, które mogą mu pomóc się uspokoić. Pamiętaj, że to okres przejściowy i z czasem minie.





Co może być przyczyną?

Jedną z najczęstszych przyczyn „szalonej godziny” jest prawdopodobnie przemęczenie. Dziecko po całym dniu wrażeń i stymulacji, chce się czuć bezpiecznie, a takim miejscem, jest dla niego brzuch Mamy, do którego było przyzwyczajone i w którym „mieszkało” przez tyle czasu.

Często jesteśmy zdesperowani i mylimy „szaloną godzinę” z kolkami. Ważne jest, abyś obserwowała okna aktywności swojego dziecka i zwracała uwagę na sygnały związane ze zmęczeniem. Kiedy dziecko jest przemęczone, staje się marudne i jest mu jeszcze trudniej zasnąć. Jeśli nie możesz go uspokoić w domu, wyjdź na świeże powietrze i spróbuj uśpić je w wózku lub chuście. Możesz również rozważyć przejażdżkę samochodem, aby pomóc dziecku zasnąć.

Długie dni, spotkanie wielu nowych twarzy, wycieczka do sklepu – codzienne życie to wiele bodźców, które mogą być wyczerpujące dla noworodka.

Dla dziecka, które nie jest jeszcze przyzwyczajone do tak wielu zewnętrznych bodźców, przeciążenie wieczorem może być trudne do zniesienia.

Pamiętaj, że zazwyczaj mniej bodźców oznacza lepsze samopoczucie dla noworodka.



Czasami wieczorem Twoje dziecko może być bardziej marudne i chcieć jeść częściej niż w ciągu dnia. Niektóre dzieci mogą chcieć być karmione nawet co 30 minut. To jest normalne. Jeśli częstsze karmienie pomaga uspokoić dziecko, pozwól mu jeść częściej w godzinach wieczornych.

Skoki rozwojowe są częścią naturalnego rozwoju twojego dziecka. W tym czasie dziecko może chcieć jeść częściej i być więcej noszone na rękach. Pamiętaj, aby być ciepłym dla siebie i dla swojego dziecka. Skoki rozwojowe, choć trudne, zazwyczaj mijają po kilku dniach.

Jak jeszcze mogę pomóc dziecku?

MASAŻE RELAKSACYJNE DLA NOWORODKÓW

Delikatny i czuły masaż może pomóc złagodzić napięcia, (właśnie podczas tej „szalonej godziny”) i uspokoić maluszka oraz przyczynić się do lepszego snu. W tym rozdziale przedstawię Ci kilka prostych technik masażu, które możesz stosować u swojego dziecka.

Przygotowanie do masażu

Przed przystąpieniem do masażu upewnij się, że jesteś w spokojnym i ciepłym miejscu. Pamiętaj, że masaż powinien być relaksujący, dlatego ważne jest, abyś zarówno Ty, jak i Twoje dziecko, byli w dobrym nastroju.

Przed przystąpieniem do masażu możesz zaśpiewać delikatnie kojącą melodię lub uśmiechnąć się do swojego maluszka, aby nawiązać pozytywny kontakt. (Możesz to wykonywać stale o tej samej porze, na przykład jako rytuał przed drzemką).



1. Masaż brzuszka

Delikatny masaż brzuszka może pomóc w uwalnianiu gazów i złagodzeniu napięcia. Wykonuj kolisty ruch zgodnie ze wskazówkami zegara wokół pępka dziecka, unikając jednak zbyt silnego ucisku.

2. Masaż rączek i nóżek

Chwytaj delikatnie rączki i nóżki swojego dziecka i wykonuj lekkie ruchy palcami od nasady do palców. To może pomóc zrelaksować małe rączki i stópki maluszka.

3. Masaż pleców i karku

Umieść dziecko na brzuszku na swoich kolanach i delikatnie masuj plecki i kark. Wykonuj miękkie ruchy w górę i w dół, aby złagodzić napięcie mięśniowe.

4. Masaż twarzy

Delikatnie głaszcz policzki, czoło i brodę dziecka. To może pomóc mu się uspokoić i zrelaksować.



Czas i częstotliwość masażu

Masaż relaksacyjny powinien być spokojnym i delikatnym doświadczeniem dla Twojego dziecka. Długość masażu może być krótsza, zwłaszcza na początku, gdy Twoje dziecko się przyzwyczaja. Możesz zacząć od kilku minut i stopniowo wydłużać czas masażu, jeśli widzisz, że Twoje dziecko reaguje pozytywnie.

Częstotliwość masażu może być dostosowana do indywidualnych potrzeb Twojego dziecka. Niektóre noworodki lubią codzienne sesje masażu, podczas gdy inne mogą preferować mniej częste zabiegi.

Korzyści z masażu relaksacyjnego

Masaż relaksacyjny ma wiele korzyści zarówno dla dziecka, jak i rodzica. Oto kilka z nich:

- Złagodzenie napięcia i stresu, co może pomóc w poprawie jakości snu.
- Uspokojenie i zmniejszenie niepokoju u dziecka.
- Wspieranie zdrowego rozwoju mięśni i układu nerwowego.



33. OTULACZ I ŚPIWOREK

Otulanie – co to jest?

Jest to metoda, która jest stosowana u noworodków z 2 powodów:

- ★ Zanim Twoje dziecko się urodziło, zawsze było skulone, ale nawet mając niewiele miejsca, czuło się dobrze. I to jest właśnie to, co chcemy symulować, w ten sposób dezaktywując odruch Moro, który może dziecko zaskakiwać i zakłócić sen.
- ★ Kiedy odkładasz swoje dziecko do łóżeczka, maluszek czuje, że jest odkładany w dół i wyciąga raczki i dłonie, bo jest przestraszony –, wtedy właśnie uruchamia się ten efekt.

Często pytacie:

Czy to nie jest moda? Wcześniej się tego nie stosowało!

Tak, w przeszłości się nie używało otulania (ang. *swaddle*) ponieważ dzieci spały na brzuszku. Dzisiaj wiemy, że lepiej jest kłaść dzieci na plecach ze względu na bezpieczeństwo

Czy podczas drzemek też muszę używać otulacza?

Tak, najlepiej jest postępować tak samo podczas drzemek. Oczywiście nie wtedy, kiedy dziecko będzie miało drzemki w nosidełku lub w wózku, ale kiedy masz zamiar odłożyć je do łóżeczka, najlepiej stosować otulanie – to także będzie tworzyć rutynę i przyzwyczajać dziecko do niezależnego spania.



A co jeśli moje dziecko nie lubi mieć ściśniętych rączek, zawsze je unosi?

Pamiętaj, że kiedy Twoje dziecko jest noworodkiem, nie ma zdolności podejmowania decyzji ani umiejętności motorycznych, które pomogą mu wybrać preferowaną pozycję ciała. To wynika z tego, że wykonuje ten ruch mimowolnie, a nie dlatego, że zdecydowało, że będzie miało rączki na górze, bo tak woli. Moja rada jest taka, aby próbować otulać. Pamiętaj, że istnieją też otulacze, gdzie rączki są na zewnątrz

Do kiedy używać otulacza?

Kiedy Twoje dziecko zacznie się obracać, to czas na zrezygnowanie z otulacza. Możesz zrezygnować z dnia na dzień...

....lub stopniowo – w następujący sposób:

Czym zastąpić otulacz?

Najlepiej śpiworkiem, ponieważ będzie trzymał tę samą temperaturę. Dziecko będzie okryte w odpowiedni sposób i nie będzie miało jak przykryć sobie twarzy lub całkowicie się odkryć i wychłodzić.



Kiedy najlepiej zamienić otulacz na śpiworek?

Taką zmianę najlepiej jest wprowadzić na noc, ponieważ wtedy jest silniejsza presja snu i dziecku łatwiej jest nauczyć się czegoś nowego. Ponadto wprowadzanie takiej zmiany w dzień może spowodować odmowę drzemki, co będzie oznaczało przemęczenie i cięższe zasypianie na noc.

W jaki sposób dokonać takiej zmiany?

Dzień 1 – Usypiasz w otulaczu

Dzień 2 – Zawijasz w otulacz, ale wystawiasz jedno ramię dziecka na zewnątrz

Dzień 3 – Owijasz w otulacz, ale wyciągasz oba ramiona na zewnątrz

Dzień 4 – Zabierasz otulacz i zastępujesz go śpiworkiem

To jest duża zmiana dla dziecka, więc to jest zupełnie normalne, że dziecko może na początku płakać lub być zdziwione, że ma „wolne ręce”. Często dzieci zaczynają mimowolnie wkładać palec do buzi lub drapać się. Poruszanie rękoma jest dla maluszka czymś nowym, z tego względu może potrzebować dużo wsparcia i zrozumienia z Twojej strony. To wszystko minie, nie stresuj się tym.

34. INNE PRZYDATNE WSKAZÓWKI

1

Pora snu nocnego

Zgodnie z badaniami, najlepiej jest kłaść dziecko na sen nocny w łóżeczku między godziną 19:00 a 20:00.

Jest to spowodowane wzmożonym wydzielaniem melatoniny, hormonu regulującego rytm snu i czuwania, który osiąga najwyższe poziomy po 6 tygodniu życia.

Umieszczenie dziecka w łóżeczku w tym przedziale czasu może przyczynić się do łatwiejszego zaśnięcia i dłuższego okresu snu.

Jednak u noworodków ta zasada nie zawsze działa.

Istnieją dwie grupy noworodków:



Grupa „19:00”: Dzieci w tej grupie mają okres „godziny szaleństwa” między 18:00 a 20:00, co oznacza, że mogą być nieco niespokojne i rozdrażnione w tym czasie. Następnie, między 19:00 a 20:00, powinny być karmione w ciemnym pokoju z białym szumem, aby przygotować je do najdłuższego okresu snu. Między 22:00 a 23:00 można je dokarmić przed snem (karmienie „na śpiocha”).



Grupa „21:00”: Rodzice dzieci z tej grupy często odczuwają frustrację, ponieważ kładą swoje dzieci spać o 19:00, które następnie szybko się budzą i domagają jedzenia. Dzieci w tej grupie zazwyczaj nie mają „godziny szaleństwa” i są dość spokojne wcześniej wieczorem. Mają tendencję do proszenia o wiele kolejnych karmień między 18:00 a 22:00.



Ważne jest, aby dzieciom z drugiej grupy zapewnić jak najmniejszą stymulację w nocy (pamiętając, że konieczne jest rozróżnienie między dniem a nocą), karmić je tak często, jak tego potrzebują, i kłaść je spać między 21:00 a 22:00.

Jeśli Twoje dziecko należy do tej grupy, spróbuj kłaść je spać 5 do 10 minut wcześniej każdego dnia, aby stopniowo przesunąć harmonogram snu. W wieku 4 miesięcy dziecko powinno kłaść się spać między 19:00 a 20:00.

2

Czas na brzuszku (ang. *tummy time*)

Ważne jest, aby zapewnić dziecku odpowiednią ilość czasu na brzuszku, podczas którego jest ono pod nadzorem i czujnym okiem opiekuna. Taki czas pomoże mu w ćwiczeniu mięśni oraz rozwijaniu nowych ruchów, które z kolei przyczynią się do lepszego snu poprzez umożliwienie mu dostosowania pozycji do komfortowej i sprzyjającej snowi.

3

Przytulanie i bliskość

W pierwszych trzech miesiącach życia dziecka nie ma ryzyka, że można je „zepsuć” nadmiernym przytulaniem i okazywaniem miłości. Wręcz przeciwnie, regularne przytulanie, trzymanie i zapewnienie bliskości ma ogromne znaczenie dla zdrowego rozwoju emocjonalnego dziecka. Dlatego nie należy obawiać się okazywania czułości i miłości w ciągu całego dnia.

4

Kontakt ciało do ciała (ang. *skin to skin*)

Spędzaj czas w kontakcie ciało przy ciele. Niezwykle istotny jest regularny kontakt dziecka ze ciałem Mamy, ponieważ ma to kluczowe znaczenie dla jego neurologicznego i emocjonalnego rozwoju. Zaleca się, aby jak najczęściej trzymać dziecko przy swojej nagiej klatce piersiowej, co sprzyja tworzeniu więzi i generuje nieograniczone korzyści rozwojowe.



5

Zapoznaj dziecko z łóżeczkiem

W okolicach 8. tygodnia życia wprowadź dziecko do swojego łóżeczka i umożliw mu przynajmniej jedną drzemkę w tym miejscu, aby mogło przyzwyczaić się do przestrzeni i kojarzyć ją ze snem.

6

Unikaj ekranów przed snem

Należy unikać korzystania z urządzeń elektronicznych emitujących niebieskie światło przez co najmniej 2 godziny przed snem. To światło hamuje produkcję melatoniny – hormonu snu. Zamiast tego należy wprowadzić relaksujące aktywności. Podczas nocnego karmienia, w miarę możliwości, używaj delikatnego, ciepłego (żółtego) światła, aby nie pobudzać dziecka i nie zakłócać jego snu.

7 Obserwuj okna aktywności

Wiele noworodków nie wykazuje jasnych oznak snu, ale można je obserwować. Niektóre dzieci mogą być aktywne i zadowolone, nawet gdy są już senne. Wcale nie oznacza to, że nie potrzebują snu i że nie mogą być przemęczone, jeśli przekroczymy odpowiednie okno snu. Dlatego około godziny po przebudzeniu, nawet jeśli nie wykazują wyraźnych oznak zmęczenia, warto spróbować je usypiać.

8 Unikaj przemęczenia dziecka

To niezwykle trudne zadanie, ale należy podjąć wysiłki, aby nie dopuścić do momentu, w którym dziecko jest skrajnie przemęczone. Przemęczone dziecko będzie dużo płakać dużo i je będzie uspokoić. W takiej sytuacji warto zabrać je do ciemnego pokoju, ograniczyć bodźce zewnętrzne i ukoić maleństwo, aby pomóc mu zasnąć, stosując np. otulacz, kołysanie na boku, zgłośnienie białego szumu, podanie piersi lub butelki.



9 Karmienie przed snem

W ostatnim posiłku wieczornym, przed położeniem dziecka do łóżeczka, podaj mu 1 porcję mniej lub skróć czas karmienia o 2 minuty (z piersi) w porównaniu do standardowej ilości. Następnie, po nakarmieniu dziecka, odbij je (w przypadku karmienia piersią) lub usuń gazy (w przypadku karmienia butelką). Następnie dokończ podawanie reszty posiłku. Dzięki temu możesz położyć dziecko w jego łóżeczku (lub miejscu do spania) bez konieczności przechodzenia przez moment stymulacji, gdy usuwasz mu gazy, kiedy akurat jest bardziej zrelaksowane.

10

Częste karmienie w ciągu dnia

W ciągu dnia zalecam karmienie dziecka co maksymalnie 3 godziny. Ważne jest, aby dążyć do odpowiedniego nawodnienia i dostarczenia wystarczającej ilości kalorii dziecku w ciągu dnia, co pozwoli mu na dłuższy sen w nocy. Zaleca się oferowanie karmienia piersią na żądanie, bez rygorystycznego harmonogramu karmienia, i zawsze reagowanie na sygnały głodu wyrażane przez dziecko.



11

Oznaki głodu

Gdy dziecko jest głodne, zanim zacznie płakać, zwykle okazuje to w następujący sposób:

- ➔ Wkłada rączki do buzi.
- ➔ Wydaje dźwięki (mlaskanie) ustami lub wystawia język.
- ➔ Obraca głowę na bok lub w stronę piersi (często pojawiają się także ruchy ssania).

Nie stresuj się ścisłymi harmonogramami. To czas, w którym każdy dzień może być inny. Wdrażaj elastyczne rutyny i ucz się rozumieć sygnały głodu i snu swojego dziecka. Nie porównuj go z innymi i skup się na tym, aby każdy dzień był lepszy od poprzedniego i przynosił wydłużenie godzin snu. Stawiaj sobie małe cele i zaufaj swojemu instynktowi macierzyńskiemu.



35. JAK POWINNY WYGLĄDAĆ DRZEMKI TWOJEGO DZIECKA?

Przez pierwsze 4 miesiące życia dziecka

Twój maluszek będzie spał:

w nocy	między 8 a 9 godzin
w dzień	między 6 a 7 godzin podzielonych na drzemki

Dwie inne części mózgu odpowiadają za sen dziecka w ciągu dnia i w ciągu nocy.

Część mózgu, która kontroluje sen w nocy, dojrzewa wcześniej niż ta część mózgu, która kontroluje drzemki.

Z tego powodu łatwiej jest zasnąć w nocy niż podczas drzemek. Część mózgu odpowiedzialna za drzemki zaczyna dojrzewać od 5 miesiąca życia dziecka, tak więc przez pierwsze 4 miesiące życia Twojego dziecka jego drzemki będą nieregularne i naprawdę nie stresuj się tym ani nie przejmuj. To jest zupełnie normalne.



Dlatego w tym pierwszym okresie byłoby najlepiej skupić się na śnie nocnym. Warto dążyć do tego, aby trwał on jak najdłużej i żebyś powoli uczyła spać swoje dziecko samodzielnie, a drzemki nie będą regularne i jest to w zupełności normalne.

Ile drzemek powinno spać moje dziecko w ciągu dnia?

Pamiętaj, że na tym etapie każdy dzień może wyglądać troszeczkę inaczej.

**pierwsze 3 miesiące
życia**

4 – 7 drzemek

3 – 4 miesiąc życia

4 – 5 drzemek

**Drzemki mogą trwać od 20 minut do 2 godzin.
Od 5 miesiąca drzemki, szczególnie te „dobre”, zaczynają
trwać minimum 45 minut.**

Idealne warunki do snu

Jakość i czas trwania drzemek można poprawić przede wszystkim dbając o higienę snu dziecka i wytwarzając przyjazną atmosferę senną, zapewniając sprzyjające warunki:

- ★ **totalna ciemność (od 6 tyg życia)**
- ★ **biały szum**
- ★ **odpowiednia temperatura**
- ★ **otulacz**
- ★ **przestrzeganie okien aktywności i unikanie przemęczenia**
- ★ **powolna nauka niezależnego snu**

Jednak pamiętaj, że jeśli dbasz o to wszystko, a Twoje dziecko ma nadal krótkie drzemki – nic nie szkodzi, naprawdę nie ma problemu. Mamy kontrolę nad wieloma rzeczami, ale na długość trwania drzemki nie mamy wpływu. W związku z tym staraj się nie stresować.

Jeśli Twoje dziecko ma krótka drzemkę, wejdź do pokoju i postaraj się przedłużyć drzemkę przytulając je, kołyszając i robiąc to, co normalnie działa. Być może uda się sprawić, że dziecko wróci do snu i wydłuży drzemkę.



Jednak jeśli jesteś od 15 minut w pokoju swojego dziecka, a ono nie chce zasnąć, odpuść sobie. Chodzi też o to, żeby nie spędzać całego dnia na próbach usypiania dziecka. Wyjdź z pokoju i zacznij stosować rutynę „SPOKOJ”.



Jeśli Twoje dziecko ma krótką drzemkę, ale **budzi się zadowolone i w dobrym humorze**, to znaczy, że taka ilość snu była wystarczająca lub nie było wystarczająco zmęczone aby pospać dłużej.



Następnego dnia postaraj się troszkę wydłużyć okno aktywności poprzedzające tę drzemkę (o 5 lub 10 minut), w ten sposób dziecko może być bardziej zmęczone i drzemka się wówczas wydłuży.

Jeśli natomiast Twoje dziecko miało krótką drzemkę i **budzi się z płaczem**, a Ciebie dużo kosztowało uśpić je na tę właśnie drzemkę, bardzo możliwe, że było już przemęczone.



W takim przypadku postaraj się następnego dnia położyć swoje dziecko spać troszeczkę wcześniej (o 5 lub 10 minut), aby unikać przemęczenia.

36. PODSUMOWANIE

Nie stresuj się w ciągu pierwszych 4 miesięcy:

- ★ Skup się na tym, jak ulepszyć sen nocny Twojego dziecka, a nie drzemki
- ★ Naucz swoje dziecko spać samodzielnie
- ★ Postaraj się, aby dziecko miało **PRZYNAJMNIEJ** jedną drzemkę w łóżeczku.

Pamiętaj! Większość drzemek dziecko będzie spało na Tobie, przy Tobie, w nosidełku czy w wózku – i to jest zupełnie normalne. Jeśli jednego dnia Ci nie wyszło i dziecko nie chciało spać ani jednej drzemki w swoim łóżeczku, to nic. Następnego dnia spróbuj znowu je tam położyć na jego pierwszą drzemkę w ciągu dnia. Odłóż na chwilę i obserwuj, jak się zachowuje.



37. PRZYKŁADOWE PLANY DNIA

7:00	pobudka, karmienie
7:30– 8:15	okno aktywności
8:15–10:00	drzemka
10:30–11:20	czas aktywności
11:20–12:30	drzemka
12:30	karmienie
13:00–14:30	czas aktywności
14:30–15:30	drzemka
15:30	karmienie
16:00–16:30	czas aktywności
16:30–18:00	karmienie
18:00	spróbowałaś uśpić dziecko, ale zasnęło tylko na 15 minut
18:30–19:00	czas aktywności i wykonanie rutyny wieczornej
19:15	karmienie klastrowe
19:30	sen nocny
22:00	karmienie „na śpiocha”

7:00	pobudka, karmienie
7:30- 8:00	okno aktywności
8:00-9:10	drzemka
9:30	karmienie
10:00-10:10	okno aktywności
10:10-11:35	drzemka
12:00	karmienie (zasnął o 12:30 podczas karmienia)
12:30-12:35	zmiana pieluszki, aby oddzielić ssanie od zasypiania
12:35-14:35	drzemka (kontaktowa na Mamie)
14:40	karmienie
15:10-15:35	czas aktywności
15:35-17:00	karmienie
17:30-18:15	czas aktywności
18:15-18:45	drzemka
19:00	karmienie
19:30-19:50	czas aktywności (rutyna przed snem)
19:50	sen
22:00	karmienie „na śpiocha”

6:30	karmienie
6:45–7:15	okno aktywności
7:15–9:10	drzemka
9:10	karmienie
9:40–10:30	czas aktywności
10:30–11:00	drzemka kontaktowa w ramionach (długo zajęło Ci usypianie)
11:30	karmienie
11:50–12:05	czas aktywności
12:05–14:00	drzemka
14:10	karmienie
14:10–16:30	czas aktywności (próbujesz usnąć i się nie udaje)
16:30	karmienie, zasypia
16:40–18:00	drzemka kontaktowa
18:00–19:00	czas aktywności
19:00–19:40	drzemka
19:40	karmienie klastrowe
20:00–20:40	czas aktywności
20:40	czas snu nocnego
22:30	karmienie „na śpiocha”

38. PRZYKŁADOWE PLANY SNU

Plan snu dla dzieci między 12 a 16 tygodni

7:30	pobudka, karmienie
9:00	karmienie
9:15-10:15	drzemka
11:45	karmienie
12:00-13:15	drzemka
14:15	karmienie
14:40-15:15	drzemka
17:00	karmienie
17:15-18:00	drzemka
19:45	karmienie
20:00	sen nocny

Plan snu dla dzieci między 17 a 21 tygodni

7:30	pobudka, karmienie
8:45–10:00	drzemka
10:00	karmienie
11:50–13:00	drzemka
13:00	karmienie
15:00–16:30	drzemka
16:30	karmienie
18:45	karmienie
19:00	sen nocny
22:00	karmienie „na śpiocha”

6:00	pobudka, karmienie
7:20– 8:20	drzemka
8:45	karmienie
9:50–11:00	drzemka
11:50	karmienie
12:45–13:30	drzemka
15:00	karmienie
15:30–17:00	drzemka
18:30	karmienie
19:00	sen nocny
21:30	karmienie „na śpiocha”

7:00	pobudka, karmienie
8:45-10:20	drzemka
10:20	karmienie
12:00-12:30	drzemka
13:30	karmienie
14:15-15:00	drzemka
16:15	karmienie
16:45-17:30	drzemka
19:00	karmienie
19:15	sen nocny
22:00	karmienie „na śpiocha”



39. SYGNAŁY OZNACZAJĄCE, ŻE JESTEŚ NA DOBREJ DRODZE

Idziesz w dobrym kierunku, jeśli Ci się udało osiągnąć niektóre ze wskaźników, które to potwierdzają:

1. Udało ci się stworzyć optymalne warunki sprzyjające snu twojego dziecka: bezpieczne, ciemne, chłodne, z białym szumem.
2. Zaczynasz rozumieć sygnały snu twojego dziecka, a z czasem usypianie staje się to coraz łatwiejsze (lub zajmuje mniej czasu).
3. Kierujesz się oknami aktywności dostosowanymi do wieku Twojego dziecka i synchronizujesz je z jego sygnałami zmęczenia.
4. Twoje dziecko wydaje się wypoczęte i w dobrym humorze większość czasu.
5. Udaje Ci się usypiać dziecko bez konieczności podawania mu jedzenia tuż przed położeniem go spać, przynajmniej podczas jednej z jego drzemek.

- 
6. Potrafisz położyć dziecko do łóżeczka czy miejsca do spania, gdy jest już zaspane, ale nie całkowicie śpiące, stosując metodę 5S
 7. Nie podajesz jedzenia dziecku od razu przy każdym nocnym przebudzeniu.
 8. Udało Ci się wydłużyć (nawet o kilka minut) jeden z okresów snu, dzięki stosowaniu metody SPOKOJ (po czterech tygodniach życia).
 9. Liczba nocnych karmień zaczęła się zmniejszać.
 10. Twoje dziecko śpi przynajmniej jedną z drzemek w swoim łóżeczku.
 11. Stosujesz elastyczną rutynę w ciągu dnia.
 12. Liczba nocnych przebudzeń stopniowo się zmniejsza.

Te wskaźniki świadczą o tym, że wprowadzasz skuteczne praktyki w zakresie zdrowego snu u swojego dziecka. Kontynuuj swoje starania i zaufaj swoim umiejętnościom jako Mama.



40. WASZE PYTANIA

Czy mój maluszek musi spać wszystkie drzemki w łóżeczku?

Pamiętaj, że przez 9 miesięcy był wewnątrz Ciebie i będzie chciał być noszony i mieć kontakt z rodzicami przez jak najwięcej czasu. Oczywiście możesz go usypiać w swoich ramionach (to, co najbardziej lubimy), jednak zawsze staraj się zapewnić mu jedną drzemkę w łóżeczku, aby mógł się do tego przyzwyczaić.

Mój maluch ma bardzo krótkie drzemki i nie potrafi zdrzemnąć się na dłużej niż 30 minut. Co mogę zrobić?

To jest normalne. Drzemki w tym okresie są bardzo nieregularne. Jedna drzemka może trwać od 20 minut do 2 godzin, a dopiero około 5. miesiąca życia mózg Twojego dziecka staje się wystarczająco dojrzały, aby drzemki zaczęły być bardziej regularne.

Od 6. tygodnia skorygowanego wieku zapewnij miejsce do drzemek w ciemnym pomieszczeniu, aby spróbować je wydłużyć. Jeśli drzemka była bardzo krótka lub Twoje dziecko płakało dużo podczas próby zaśnięcia, może to oznaczać, że położyłaś je spać zbyt późno i było zbyt zmęczone. Spróbuj przestrzegać okien aktywności zgodnie z wiekiem dziecka (patrz tabela w sekcji „10 wskazówek, jak poprawić sen Twojego dziecka”).

Jeśli drzemka była krótka, połóż je spać w dolnym przedziale okna snu. Jeśli drzemka była długa, zaczekaj chwilę i spróbuj położyć je spać w górnym przedziale okna snu.



Nie jestem w stanie znieść płaczu mojego dziecka, co mam zrobić?

Nie obawiaj się płaczu swojego dziecka. Płacz jest jego jedynym sposobem komunikacji. Ważne jest, aby być przy nim podczas płaczu i zaspokajać WSZYSTKIE jego potrzeby. Przytul swoje dziecko i daj mu dużo miłości, w ten sposób nawet, gdy płacze, nie będzie cierpieć.

Na czym polega *szalona godzina*?

Jest okresem niepokieszonego i niewyjaśnionego płaczu u niemowląt, w którym wydaje się, że nie ma możliwości uspokojenia dziecka. Zazwyczaj występuje w popołudniowych godzinach, zbliżając się do wieczora, i może trwać od 2 do 4 godzin. Może zaczynać się od około 2. tygodnia życia i osiąga szczyt między 4. a 6. tygodniem. Zazwyczaj ustępuje około 4. miesiąca skorygowanego wieku. Aby uspokoić swoje dziecko, użyj metody 5S, opisaną wcześniej.

Moje dziecko zasypia tylko przy piersi lub butelce, co mogę zrobić?

Bliskość przy Tobie jest sposobem, w jaki twoje dziecko się relaksuje i najłatwiej zasypia. Spróbuj zastosować rutynę „EAT-PLAY-SLEEP”, aby oddzielić czas jedzenia od czasu snu.

Jeśli dziecko zasypia podczas karmienia piersią lub butelką, możesz je delikatnie pogłaskać, aby się obudziło, a następnie położyć je w łóżeczku. Pamiętaj, że większość drzemek będzie odbywała się na Tobie. Raz dziennie spróbuj położyć je do łóżeczka w stanie czuwania, aby nauczyć je samodzielnego zasypiania.

Co mam zrobić, jeśli moje dziecko się wybudza podczas odkładania do łóżeczka?

Tak wiem, że odłożenie śpiącego dziecka jest ciężkie, a czasem wręcz wydaje się niemożliwe. Poniżej przedstawiam moim zdaniem najlepszy sposób na przeniesienie śpiącego maluszka, który, mam nadzieję, trochę ułatwi Ci to zadanie.

- Kiedy Twoje dziecko zaśnie w Twoich ramionach, poczekaj, aż wejdzie w głębszą fazę snu, czyli około 10–15 min.
- Rozgrzej miejsce, na którym je położysz (uwaga, żeby nie było za ciepło).
- Trzymając dziecko, kontynuuj delikatne kołysanie i „uciszaj” lub szuszaj podczas przenoszenia.
- Trzymając dziecko na jednej ręce, ostrożnie wsuń drugą rękę i przedramię pod pupkę i plecy.
- Nie przerywaj szuszania do uszka, gdy opuszczasz je do łóżeczka.
- Najpierw umieść pupę dziecka tuż nad łóżeczkiem i lekko poruszaj maluszką tak, aby najpierw jego stopy dotknęły materaca.
- Teraz połóż główkę na boku, na którym znajdowało się Twoje dziecko, wysuń rękę, która znajdowała się pod pupą i plecami, i połóż tę dłoń na jego klatce piersiowej.
- Dalej szuszaj, a nawet potrząsaj trochę łóżeczkiem, jeśli dziecko zaczyna się budzić.
- Jeśli łóżeczko się nie rusza, możesz rytmicznie poklepywać dziecko po pieluszcze lub głaskać po główce, dalej szuszając.



**Dziękuję, za przeczytanie
mojego eBooka. Mam nadzieję,
że informacje w nim zawarte
były przydatne.**

