

Сънят при малките деца

Сънят е изключително важен фактор за развитието и здравето на всяко дете. Първите месеци ще бъдат период за обучение и адаптация и за теб, и за малкото. С доза търпение обаче ще преодолеете всички трудности.

Ако гетето не е почивало добре през деня, ще спи неспокойно и през нощта.

Създаване на режим

Колкото по-рано успееш да наложиш на мъничето режим на бодърстване и сън, толкова повече проблеми в бъдеще ще си спестиш. Най-важно е да създадеш ваш ритуал преди лягане, който да го успокоява и подготвя (например: къпане, обличане на пижамката, хранене, гушкане, приказка или песничка преди сън.)

- Ако искаш бебето да се научи да заспива само, трябва да усетиш неговия ритъм. Наблюдавай кога му се приспива и при първите признаци го сложи в леглото.
- Не оставяй малкото будно дълго време с надеждата, че щом не спи по-дълъг период, след това ще компенсира с повече часове сън. Повероятно е то да се изнерви, да се превъзбуди и да заспи още по-трудно след това.
- Свикни детето да си ляга в леглото, преди да е заспало, а не да се унася в ръцете ти, докато го люлееш.

- Не го превъзбуждай с игри и закачки, телевизия или силна музика преди лягане, за да може да се настрои за сън безпроблемно.
- Когато слагаш детето да спи, ограничи времето, което прекарваш с него край леглото. Нека всяка вечер то да е с една и съща продължителност.
- Не влизай постоянно в стаята да го проверяваш, ако не плаче или е заспало.
- Когато плаче, може да го оставиш за около пет до десет минути само, след това влез и го успокой за кратко и излез отново.
- Подготви се да повтаряш тези действия известно време всяка вечер. Важното е да не прекъсваш опитите да регулираш съня и да не се предаваш лесно.

Най-честите проблеми със съня

Децата от една до пет години са много чувствителни и впечатлителни, затова е нормално да заспиват трудно вечер и да има чести нощни събуждания или поне по веднъж.

- Ако в стаята е твърде топло или студено, възможно е това да пречи на детето да спи спокойно. Регулирай внимателно стайната температура.
- Ако малкото се събуди, не бързай да го вдигаш от леглото и да го разнасяш в стаята или в родителското легло.
- Много деца имат нощни кошмари на определена възраст. Потърси причината за проблема (това може да се окаже телевизията или стрес през деня от преживяно в яслата или в градината). Важното е да не лишаваш детето от успокоение, прегръдка и целувки.
- Но понякога събуждането е без никаква причина. Просто мъничето вижда, че така му се обръща внимание, затвърждава навика си, за да предизвика

грижата на мама и татко. Опитай се да го привикнеш да заспива отново само: провери дали всичко е наред с него, дали няма температура, нуждае ли се от смяна на еднократните пелени, дали не му е прекалено топло, или пък студено. Ако всичко е наред, сложи го веднага обратно в леглото, като се старай да не говориш високо и да не се суетиш около него.

Съвет

Ако сложиш своя греха в легълцето го бебето, то ще се успокои и отпусне, защото усеща познатото уханье на мама.

За сладки сънища и нервни бебета!

За да решиш проблемите със съня, погрижи се за спокойна атмосфера у дома и създай вашия ритуал за приспиване. Твой верен съюзник ще бъде и хомеопатичният препарат „Дормикинд“ – абсолютно безопасен и подходящ за малчугани от 0 до 6 години. Препоръчителната доза е 1 таблетка четири пъти дневно. (За най-малките таблетките се разтварят предварително в малко вода.)

