0 - 6 месеца

СТАТИИ

10 съвета за утвърждаване на навици за заспиване

Спането на бебето може да се променя значително, което носи и много безсънни нощи на бедните му родители. Ето няколко съвета за изграждане на навици за заспиване , които ще помогнат на бебето Ви да спи през нощта.

2минути За четене Ноем. 21, 2023

- Опитвайте се да разпознавате признаците на умора при Вашето бебе - прозяване, търкане на очите, леко подръпване на ушите, плач и хленчене.
- Показвайте на детето разликите между ден (активната част от денонощието, светлина, звуци, емоции) и нощ (спокойствие, тъмнина, тишина), за да може то само по-лесно да разпознава кога идва времето за сън.
- Изградете си режим, в който да отделяте поне половин час преди да започнете да приспивате бебето за спокойни и тихи занимания, включете и хранене, ако е възможно - гладните бебета не спят добре.
- Изкъпете бебето с топла вода, след което му направете успокоителен масаж.
- Преоблечете го в пижама или дрехи за сън и сменете памперса му.
- Прочетете приказка за лека нощ или му изпейте приспивна песен.
- Дайте целувка за лека нощ на всички (мама, тати, любимата играчка/лампички).
- Казвайте една и съща фраза за лека нощ всяка вечер (например “лека-мека”), за да я установите като разпознаваем знак за заспиване.
- Сложете бебето в креватчето, когато е още сънливо, а не напълно заспало.
- Не забравяйте, че постоянството е ключът към по-лесното и бързо приспиване на Вашето дете.
- Можете да разберете от колко часа сън се нуждае Вашето бебе тук.