

От 1 години



СТАТИИ

Проблеми със съня при децата

Виждате, че детето е изморено, но отказва да Ви слуша. Колкото и да опитвате, страната на сънищата се оказва твърде далечна. Ето няколко съвета, които да Ви помогнат с проблемите със съня при малкото дете - от детски нощни лампи до успокояващи звуци за бебето.

2 минути За четене Ноем. 10, 2023

- Бъдете внимателни при промени в режима на лягане (например, когато за първи път спи в легло за малки деца или в кошарата са свалени преградите). Дори да изглеждат като дребни детайли, тези промени могат да окажат значение.
- Не се тревожете, може да му отнеме време, за да свикне.
- Старайте се да следвате един постоянен режим за следобеден сън и вечерно лягане.
- Дайте избор на детето само да избере приказка за лягане.
- Пробвайте с детска нощна лампа или оставете вратата откритата, ако детето се страхува от тъмното.
- Опитайте с бял шум или подберете успокояващи звуци за бебето.
- Пробвайте да го оставите да се успокои само - важно е да се научи да заспива без помощ от родител (или неговото присъствие).
- Бъдете наблизо, за да бъде спокойно, но избягвайте да го взимате, щом се разплаче.
- Старайте се да му осигурите максимален комфорт, докато спи. Съобразявайте завивките и дрехите му спрямо температурата в стаята. Сложете любима му играчка в леглото.
- Предвидете му лека закуска преди лягане, ако често се буди от глад. Малко мляко или банан преди миене на зъбите може да го държи сито и спокойно през нощта.

- Не се отчайвайте. Може да отнеме време докато свикнете, но с повече търпение ще успеете.