

Podstawowa higiena snu



Dla odpoczynku fizycznego, emocjonalnego i mentalnego



Podstawowa higiena snu

Wiem, że szukasz sposobu, aby Twoje dziecko lepiej spało.

Zacznij od higieny jego snu. Sen jest jak układanka puzzli, więc nie tylko warto pracować nad nową formą zasypiania, ale także zwrócić uwagę na warunki, w jakich dziecko śpi.

Podstawowa higiena snu to nawyki i praktyki, które zapewniają jakość i ciągłość naszego odpoczynku podczas snu. U niemowląt to wszystko, co rodzice mogą zrobić, aby pomóc im spać i pozostać w stanie snu przez dłuższy czas bez wielokrotnych pobudek. Czyli po prostu przesypiać noc.



Niektóre rzeczy, które możemy praktykować, aby zapewnić dobrą higienę snu to:

- | | | |
|---------------------------|-----------------------|--------------|
| ☾ Harmonogram dnia | ☾ Rutyna | ☾ Światło |
| ☾ Odpowiednia temperatura | ☾ Bezpieczne łóżeczko | ☾ Hałas |
| ☾ Relacja z dzieckiem | ☾ Aktywność fizyczna | ☾ Odżywianie |



Harmonogram:

Staraj się, aby dziecko wstawało codziennie o tej samej porze każdego dnia, to pomaga w regularnym rytmie każdego dnia i jest wręcz ważniejsze niż stała pora snu nocnego.

Godzina zasypiania:

0–2 miesiące:	Godzina zasypiania zazwyczaj przypada później, między 21:00 a 23:00.
3 miesiące i więcej:	18:00–20:00

Drzemki:

0–5m (miesiące):	Postępuj zgodnie z oknami aktywności, ponieważ to normalne, że NIE mają one stałego harmonogramu.
0–1m:	45 – 60 minut
1–2m:	60 – 75 minut
2–3m:	75 – 90 minut
3–4m:	90 – 105 minut
4–5m:	105 minut – 2 godziny
Od 6m (miesiące):	Przestrzegaj stałego harmonogramu, który opiera się na odpowiednich oknach czuwania dla wieku dziecka. Drzemki zawsze powinny zaczynać się w przedziale 30 minut.

Rytuał przed drzemką

Przed snem i drzemkami, ważne jest wprowadzenie rytuału, który pomoże dziecku przygotować się na sen i wyciszyć przed zasypianiem. Rytuał może być różny przed snem nocnym i drzemką, ale powinien zawierać stałe elementy, które następują każdego dnia w takiej samej kolejności.

Karmienie najlepiej, żeby się odbywało przed rozpoczęciem rutyny. Oddziel ssanie od zasypiania 

Rytuał powinien odbywać się przy delikatnym świetle w pokoju dziecka 

Na 10 minut przed drzemką, poczytaj książkę lub opowiedz bajkę. 

Zmień pieluszkę, zaśpiewaj kołysankę i przytul malucha 

Założ wygodne ubranko lub śpiworek do snu 

Powiedz słowa kluczowe, które oznaczają, że przyszedł czas snu. 

Zaciemnij pokój 

Odłóż maluszka do łóżeczka, zgaś lampkę, włącz biały szum i wspieraj przy zaśnięciu 

Rytuał przed snem nocnym

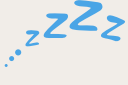
Daj ostatnią porcję mleka- oddziel ssanie od zasypiania. Najlepiej w oświetlonej przestrzeni 

Zacznij rytuał na 20-30 minut przed docelowym pójściem spać. 

Wykąp, zrób masaż, przebierz w piżamę 

Po nakarmieniu, umyj ząbki. 

Przeczytaj książkę 

Powiedz Twoje słowa kluczowe lub mantrę 

Założ śpiworek. To będzie wskazówka, że już jest pora spać 

Zgaś światło w pokoju, daj całusa 

Rozpocznij naukę samodzielnego zasypiania 



Okna aktywności

Okno czuwania: okresy, przez które twoje dziecko jest obudzone między drzemkami a snem nocnym

6m: 1.5-2 / 2-2.5 / 2-2.5 / 2+

Przykładowy sugerowany harmonogram:

Pobudka:	6-7 rano
Pierwsza drzemka (1 godzina lub więcej):	8:30-9:30 rano
Druga drzemka (45 minut lub więcej):	13-14
Trzecia drzemka (30-60 minut):	15:30-16
Godzina snu (nocnego):	19-20 wieczorem



7-8m: 2-2.5 / 2.5-3 / 2.5-3 / 2.5+

3 drzemki

Pobudka:	6-7 rano
Pierwsza drzemka (1 godzina lub więcej):	8:30-9:30 rano
Druga drzemka (45 minut lub więcej):	1-2 po południu
Trzecia drzemka (30-45 minut):	4:30-5 po południu
Godzina snu (nocnego):	7-8 wieczorem

2.5 / 3+ / 3.5

2 drzemki

Pobudka:	6-7 rano
Pierwsza drzemka (1 godzina lub więcej):	9-9:30 rano
Druga drzemka (1 godzina lub więcej):	1:30-2:30 po południu
Godzina snu (nocnego): (Jeśli zauważysz, że godzina snu przesuwa się na wcześniejszą po odrzuceniu jednej drzemki, stopniowo twoje dziecko zacznie zasypiać później).	7-7:30 wieczorem



9-11 miesięcy: 2,5-3 / 3-3,5 / 3,5-4

Pobudka:	7:00
Pierwsza drzemka:	9:30/10:00 (1 godzina lub więcej)
Druga drzemka:	14:00/14:30 (1 godzina lub więcej)
Czas spania:	19:00/19:30

12-13 miesięcy: 3-3,5 / 3,5+ / 4-4,5

Pobudka:	6:30
Pierwsza drzemka:	9:30/10:00 (1 godzina lub więcej)
Druga drzemka:	Druga drzemka: 14:30/15:00 (1 godzina lub więcej)
Czas spania:	20:00



14-16 miesięcy: 3,5 / 3,5 / 4,5 lub 5,5 / 5



Pobudka:	6:30
Pierwsza drzemka:	10:00 (1 godzina)
Druga drzemka:	14:30 (1 godzina lub więcej)
Czas snania:	20:00/20:30



Albo:

Pobudka:	7:00
Pierwsza drzemka:	10:00 (1 godzina)
Druga drzemka:	14:30 (1 godzina lub więcej)



17-23 miesiące: 5,5 / 5

Pobudka:	7:00
Pierwsza drzemka:	12:30 - 14:30 (około 2 godziny)
Czas spania:	19:30

2 lata: 5,5-6 / 5-5,5

Pobudka:	7:00
Pierwsza drzemka:	12:30/13:00 - 14:30/15:00 (1,5-2 godziny)
Czas spania:	19:30/20:00

3-4 lata: 6-6,5 / 5,5-6 lub 12-14

Pobudka:	7:00
Pierwsza drzemka:	13:00/13:30 - 14:30/15:00 (0,5-1 godzina)
Czas spania:	20:00/20:30



Rutyna: Niemowlęta zaczynają zauważać wzorce od 2 miesiąca życia. Jeśli zawsze będziemy wykonywać tę samą rutynę przed położeniem ich spać, nauczą się, że po tym następuje sen. To sprawia, że zasypianie staje się łatwiejsze do osiągnięcia. Przykładem takiej rutyny może być: kolacja, kąpiel, piżamka, bajka, wyłączenie światel i spanie. Kolejność i elementy są indywidualne dla każdej rodziny.



Wykonuj tę rutynę przed pójściem spać oraz krótszą jej wersję przed drzemkami.



Światło: Światło, które postrzegamy, wysyła sygnały do naszego mózgu, informując, czy jest czas na przebudzenie (jasne światło), czy pora snu (przyciemnione światło). Dlatego zaleca się utrzymywanie przyciemnionego światła podczas rutyny przed snem, aby ułatwić dziecku zasypianie i uniknąć rozproszenia, kiedy dziecko będzie skupiało wzrok na innych obiektach.

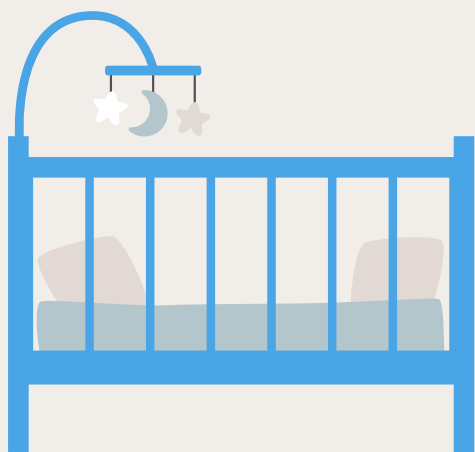
Ciemność jest konieczna, ponieważ neurony w siatkówce oka muszą odczuwać ciemność, aby mózg mógł wytworzyć MELATONINĘ i wywołać sen.

Ogranicz elektronikę na 2 godziny przed snem.



Tak jak ciemność jest ważna, aby wywołać sen w nocy, światło słoneczne jest ważne, aby się obudzić i mieć dobrą jakość oraz ilość snu nocnego. Nie zależnie od pogody staraj się spędzać czas na zewnątrz, to pomaga w lepszych drzemkach malucha.

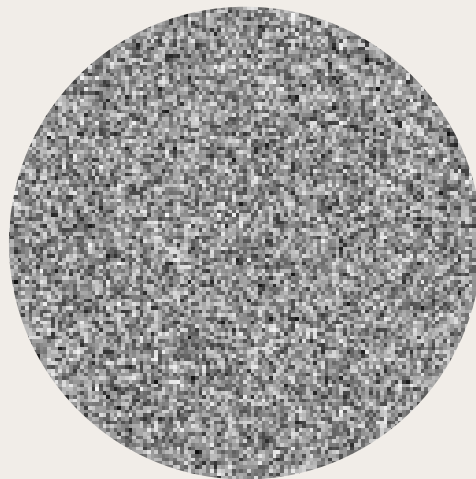
Temperatura: Idealna temperatura w pokoju powinna wynosić między 19–21°C. Prawidłowy sposób sprawdzenia, czy twojemu dziecku jest zimno, to dotknięcie jego karku. To normalne, że ma zimne kończyny (ręce i stopy). Dodaj dodatkową warstwę w postaci śpiworka, aby zapewnić bezpieczne środowisko do spania. Nie dawaj koców, kołderek ani poduszek przed 2 rokiem życia. PAMIĘTAJ: ciepło nas wybudza, a chłód pomaga nam zasnąć i utrzymać sen na początku nocy.



Bezpieczne łóżeczko: Aby upewnić się, że dziecko śpi w bezpiecznym łóżeczku, należy zadbać o twardy materac z dobrze dopasowanym prześcieradłem oraz upewnić się, że w łóżeczku nie ma poduszek, pluszaków, koców ani żadnych innych przedmiotów, które mogą spowodować uduszenie.



Hałas: Biały szum to dźwięk z wszystkimi częstotliwościami o tej samej intensywności, co pomaga mózgowi nie odbierać innych zewnętrznych dźwięków, dzięki czemu sen nie zostaje przerywany. Najlepiej, żeby dźwięk wynosił do 50 decybeli. Polecam misia szumisia, który reaguje i się włącza na odgłosy wydawane przez dziecko.



Połączenie: Często, gdy nadchodzi pora snu, niemowlęta (w zależności od wieku) odczuwają lęk separacyjny od swojego opiekuna. Czasami zdanie, słowa kluczowe lub mantra, czy po prostu krótka rozmowa przed snem mogą pomóc wzmocnić więź z rodzicem i zmniejszyć ten niepokój. W ciągu dnia staraj się również wzmocniać to połączenie, poświęcając co najmniej 10 minut na swobodną zabawę, całkowicie koncentrując się na dziecku.

Odżywianie: Niemowlęta mogą potrzebować ostatniego karmienia mlekiem przed snem. Staraj się, żeby to było na 20 min przed zaśnięciem. Jeśli wprowadzasz już pokarmy stałe na noc, staraj się wybierać produkty o niższej zawartości tłuszczu i cukru. Staraj się zapewnić zdrową dietę, unikając przetworzonej żywności przez większość dni.



Aktywność fizyczna: Upewnij się, że Twoje dziecko jest aktywne przez cały dzień. Mam na myśli, ćwiczenie wszystkich nowo nabytych umiejętności motorycznych. Ograniczając czas przed ekranem, znajdziesz więcej czasu na ruch, a pamiętaj, że im więcej czasu na świeżym powietrzu, tym lepiej śpimy.

Jeśli teraz czujesz, że sen Twojego dziecka to chaos, poświęć dwa tygodnie na poprawę jego higieny snu jednocześnie pracując nad samodzielnym zasypianiem i ograniczaniem karmień.



POWODZENIA

