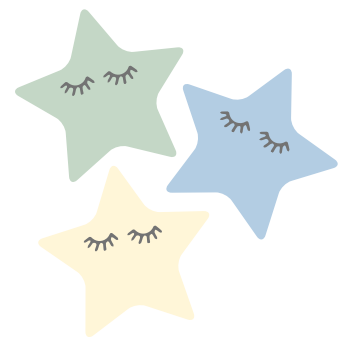




Witaj!

Poniższe tabele przedstawiają ogólne wytyczne dotyczące potrzeb snu niemowląt i dzieci.

Pamiętaj, że każde dziecko jest wyjątkowe i jedyne w swoim rodzaju, a sen każdego dziecka może wyglądać nieco inaczej i różnić się. Jeśli potrzebujesz pomocy ze snem Twojego dziecka, skontaktuj się ze mną.

Pozdrawiam

Aniela Amorim





Noworodki 0-4 miesiące

Wiek w miesiącach	Potrzeby snu w 24 godziny	Okno aktywności	Liczba drzemek	Sen dzienny	Godzina snu	Sen nocny
1 miesiąc	16-18 godzin	45-60 minut	4+ (zmienna)	6-8 godzin	20:00-22:00	9-12 godzin
2 miesiące	16-18 godzin	60 minut	4-5	6-8 godzin	18:30-20:00	9-12 godzin
3 miesiące	14-16 godzin	90 minut	4	4-5 godzin	18:30-20:00	10-12 godzin
4 miesiące	14-16 godzin	90-120 minut	4	4-5 godzin	18:30-20:00	10-12 godzin

PORADY NA TE MIESIĄCE:

Sen Twojego dziecka będzie się bardzo zmieniał w tym okresie, ważne jest, żeby to zaakceptować.

Pamiętaj o bezpiecznym śnie i używaj otulacza, aby pomóc w opanowaniu odruchu Moro.

Uważaj na przemęczenie Twojego maluszka, proponuj często drzemki.

Ustal zdrowe nawyki snu od pierwszego dnia!

Mój ebook dla NOWORODKÓW pomoże Ci to osiągnąć

5-24 miesiące

Wiek w miesiącach	Potrzeby snu w 24 godziny	Okno aktywności	Liczba drzemek	Sen dzienny	Godzina snu	Sen nocny
5 miesięcy	14,5-15,5 godzin	2 godziny	3	4 godziny	18:30-20:00	11-12 godzin
6-8 miesięcy	14-14,5 godzin	2,5-3 godziny	3-2	3,25-3,5 godziny	18:30-20:00	11-12 godzin
9-12 miesięcy	13,5-14 godzin	3-4 godziny	2	3 godziny	18:30-20:00	11-12 godzin
12-14 miesięcy	13,5-13,75 godzin	3-4 godziny	2-1	3 godziny	18:30-20:00	11-12 godzin
15-18 miesięcy	13-13,5 godzin	5-6,5 godzin	2-1	2-3 godziny	18:30-20:00	11-12 godzin
19-24 miesiące	11,5-12 godzin	5-7 godzin	1	1,5-2,5 godziny	18:30-20:00	11-12 godzin

(Jeśli jesteś zainteresowana poprawą snu swojego dziecka, odezwij się do mnie).





Starszaki

Potrzeby snu w ciągu 24 godzin (włączając drzemkę)

1-2 lata

12-14 godzin

3-5 lat

11-13 godzin

6-12 lat

10-11 godzin

PORADY NA TEN WIEK :

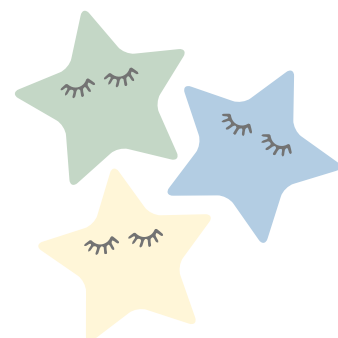
Większość dzieci potrzebuje drzemki do około 3 roku życia, niektóre nawet kontynuują ją do 4-5 roku życia.

Jeśli drzemka dzienna zakłóca sen nocny, możesz spróbować skrócić drzemkę.

Jeśli Twoje dziecko odmawia drzemki, zaproponuj mu "cichy czas" lub spokojny czas w cichym miejscu (książki, kolorowanki, itd.).

Używaj wzmocnień wizualnych, takich jak rutyny wizualne lub zegar Zazu, aby zachęcić dziecko do współpracy i rytuałów wieczornych przed snem.

Czy wiesz, jaki jest mój sekret nr 1, aby
zapewnić lepsze noce naszym dzieciom ?



Świadome podejście!

Świadome dbanie o sen dziecka to podstawa jego dobrego samopoczucia. Kiedy wiemy, czego naprawdę potrzebuje, łatwiej nam stworzyć warunki, które sprzyjają spokojnemu odpoczynkowi – odpowiednią atmosferę, rutynę i harmonogram. Chętnie podzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem, żeby pomóc Twojej rodzinie cieszyć się lepszym snem i zasłużonym odpoczynkiem.

Życzę wam powodzenia i przespanych nocy

