

# GHIDUL PENTRU SOMN AL BEBELUȘULUI 6-12 luni



Până la vârsta de șase luni, bebelușul tău deja a ajuns la o etapă minunată – poate dormi toată noaptea. Ce ușurare! Și pe măsură ce bebelușul tău este din ce în ce mai ocupat să se târască, să se prindă cu mâinile pentru a se ridica, să bată din palme, „să vorbească” și să se joace de-a v-ați ascunselea, este mai important ca întotdeauna să te asiguri că se odihnește atât cât are nevoie.

## CÂT DE MULT SOMN?

Între vârsta de 6 și 12 luni, bebelușul tău va avea nevoie de aproximativ 14-15 ore de somn în fiecare zi. Târâitul, rostogolitul, statul în funduleț – un bebeluș activ înseamnă un bebeluș obosit. Totuși, fiecare bebeluș este diferit și unii bebeluși au nevoie de mai mult somn, iar alții de mai puțin. Majoritatea dorm de două sau trei ori în timpul zilei la vârsta de șase luni și de două ori pe zi la 12 luni.

Este interesant cum progresele psihice ale bebelușului tău pot modifica somnul. Multe etape de dezvoltare, precum rostogolitul și apucatul cu mâinile pentru a se ridica, pot afecta temporar somnul bebelușului tău. Nu te lăsa descurajată dacă bebelușul tău, care la un moment dat dormea toată noaptea, acum se mai trezește uneori noaptea. Păstrează rutina, pentru a-ți ajuta bebelușul să revină la somnul obișnuit.

**Etapele  
de DEZVOLTARE  
pot AFECTA  
tipul de somn**

## FACEȚI DIN SOMN O PRIORITATE a familiei

Asigură-te că și tu ai obiceiuri bune de somn. Păstrează un orar de somn consecvent. Relaxează-te cu o rutină seară pentru tine însăși. Fă o baie, fă-ți un masaj sau roagă-ți partenerul să-ți facă masaj. Relaxează-te ascultând muzică în surdina sau citind o carte în pat. Evită băuturile cu cofeină după prânz. Evită de asemenea alcoolul și fumatul, deoarece acestea sunt nesănătoase pentru bebelușul tău.

## Obiceiuri CU PROBLEME

Legănatul, cocoloșitul și hrănitul bebelușului pentru a adormi sunt cauze majore ale problemelor de somn, așa că încearcă să scapi de aceste obiceiuri dacă le ai deja. Dacă, de exemplu, îți legeni bebelușul pentru a adormi sau îl hrănești chiar înainte de a adormi, atunci cel mai probabil o să faci același lucru și noaptea. În schimb, încearcă să pui bebelușul la culcare atunci când este somnoros, dar încă treaz. Dacă îți lași bebelușul să se liniștească singur pentru a adormi, se va putea liniști singur pentru a adormi la loc și dacă se trezește noaptea.

## REDUCEREA REPRIZELOR DE SOMN DIN TIMPUL ZILEI nu îți va ajuta BEBELUȘUL SĂ DOARMĂ

Este exact invers decât crezi: dacă reduci somnul din timpul zilei, nu va ajuta la somnul din timpul nopții. Poate fi o rețetă pentru supraextenuare sau pentru un somn și mai rău noaptea. Dar evită reprizele de somn apropiate de ora de culcare de seară. Creează o atmosferă liniștitoare: fă întuneric în cameră, răcoare și liniște.



Johnson's<sup>®</sup>  
baby

# GHIDUL PENTRU SOMN AL BEBELUȘULUI 6-12 luni



Transformă băița și masajul într-o rutină de seară a bebelușului. Un șampun ușor cu un parfum liniștitor la băița bebelușului îl pot ajuta pe acesta să se calmeze și să doarmă mai bine noaptea. După băiță, fă-i masaj bebelușului cu o loțiune sau cu un ulei pentru bebeluși pentru a-l relaxa și a-i proteja pielea. În serile când nu îi faci băiță, dacă nu ai timp pentru un masaj complet, ia-ți câteva momente totuși pentru a-l da cu loțiune. Atingeră ta ușoară va ajuta bebelușul să se relaxeze și să doarmă mai bine.

**BAIA ȘI MASAJUL  
spun: „e timpul  
pentru somn”**

**FĂ-ȚI TIMP pentru  
a-ți întări legătura  
cu bebelușul tău**

Stabilește un program regulat, oferă-i un mediu plin de liniște, fă-i băiță și masaj bebelușului și continuă cu activități liniștite. Urmând o rutină de seară, te poți asigura că bebelușul tău va avea parte de somnul de care are nevoie. Și tu ai parte de clipe minunate pentru a-ți întări legătura cu bebelușul tău.



JOHNSON'S® Baby Bedtime Bath™ și JOHNSON'S® Baby Bedtime Lotion™ sunt îmbogățite cu arome NATURAL CALM™, un amestec unic de arome relaxante. Atunci când sunt folosite ca parte din rutina unică de seară în 3 pași\* de la JOHNSON'S® Baby, testată clinic, acestea ajută bebelușii să adoarmă mai ușor și să doarmă mai bine toată noaptea.

\*testată pe bebeluși de 7 luni+

## CREEAZĂ o rutină de seară

Aceasta este vârsta la care bebelușii au nevoie foarte mare de rutină, mai ales legate de dormit și mâncare. Ajută-ți bebelușul să doarmă cât are nevoie respectând rezele de somn din timpul zilei, o oră regulată de somn seara și o rutină de seară în trei pași care include:



Această rutină îți va ajuta bebelușul să se relaxeze înainte de culcare.

**Acceptă provocarea privind somnul de la JOHNSON'S® Baby**



Acceptă provocarea privind somnul de la JOHNSON'S® Baby și vezi ce schimbare mare pot să aducă șapte zile de băiță cu JOHNSON'S® Baby BEDTIME BATH™, ca parte a rutinei testată clinic\*.

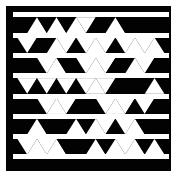
Află mai multe despre rutină cu ghidul nostru video, iar apoi încearcă și tu. Primești și sfaturi personalizate gratuite folosind instrumentul nostru Sleep Profiler (Profil de somn), pentru a te ajuta și a te sprijini pe parcursul provocării de 7 zile și după aceea.

Vizitează [www.sleepchallenge.info](http://www.sleepchallenge.info) acum pentru a afla mai multe și acceptă provocarea!

Scanează eticheta pentru a putea asculta cântecele noastre de leagăn.

Dacă folosești un smartphone, încearcă să asculți cântecele noastre de leagăn de pe telefonul tău mobil, pentru a-ți ajuta bebelușul să adoarmă în liniște. Descarcă pur și simplu aplicația gratuită de la Microsoft® la [www://gettag.mobi](http://www://gettag.mobi) pentru a scana\*\*

\*Continuă cu un masaj și momente liniștite. Testat pe bebeluși de 7 luni+  
\*\*Microsoft® Tag Reader este o aplicație online. Folosește abonamentul de date al telefonului tău – se aplică tariful standard.



Johnson's®  
baby