

GHIDUL DE SOMN AL BEBELUȘULUI 0-2 luni



Atunci când în viața ta apare un bebeluș, nu te poți abține să nu te întrebi de unde vine expresia „a dormi ca un bebeluș”! Bebelușii chiar dorm mult – de fapt majoritatea dintre ei dorm până la 16-18 ore pe zi – dar de cele mai multe ori niciodată mai mult de trei sau patru ore odată.

ESTE NORMAL CA BEBELUȘUL TĂU SĂ SE TREZEASCĂ DES

În primele câteva luni bebelușul tău va adormi și se va trezi în orice oră din zi (și din nopte!). Răspunde-i bebelușului tău imediat atunci când se trezește. Majoritatea bebelușilor nu sunt capabili să se liniștească singuri. Mai târziu, când bebelușul tău va fi mai mare – la aproximativ două sau patru luni – îi poți da șansa de a se liniști singur.

De cele mai multe ori poate fi din cauză că îi este foame sau pentru că trebuie să i se schimbe scutețul. Fii atentă la schimbări bruște ale programului de somn al bebelușului tău – acestea pot semnala o boală, un puseu de foame datorat creșterii sau durere cauzată de erupția dinților.

BEBELUȘUL TĂU SE POATE TREZI DIN DIVERSE MOTIVE

ADAPTEAZĂ-TE

Primele câteva săptămâni din viața copilului tău te învață să te adaptezi programului copilului tău. Este prea curând să te aștepti la un program structurat de somn, așa că observă indiciile pe care copilul tău ți le dă.

Pentru a reduce șansele unui SMSS (Sindromul Morții Subite a Sugarului) întotdeauna culcă-ți bebelușul pe spate și nu pe burtă. Bebelușul trebuie să doarmă pe o saltea solidă, fără așternut pufos sau lejer, fără jucării de pluș și fără pernă.

ÎNAPOI LA SOMN

ÎNVAȚĂ SEMNELE DE SOMN ALE COPILULUI TĂU

Fiecare copil este diferit. Majoritatea devin iritați sau plâng atunci când sunt obosiți, iar unii își freacă ochii, se trag de urechi sau chiar se uită în gol.



Johnson's
baby

GHIDUL DE SOMN AL BEBELUȘULUI 0-2 luni



CE TREBUIE să eviți

Trebuie să eviți băuturile care conțin cafeină după masa de prânz pentru a te ajuta să dormi pe timpul nopții. Dacă alăptezi, renunță definitiv la cafeină. De asemenea, dacă alăptezi, trebuie să eviți alcoolul și fumatul.

ÎNVAȚĂ-L diferența dintre zi și noapte

Atunci când bebelușul tău doarme în timpul zilei ține lumina aprinsă și sunetele la un nivel normal. Noaptea stinge lumina sau folosește o veioză de noapte, hrănește-ți bebelușul și schimbă-i scutețul în liniște.

LASĂ-I PE TOȚI să doarmă mai bine

Și ține minte să folosești timpul în care bebelușul tău doarme pentru a dormi și tu. Oricât de tentant ar fi să folosești timpul de somn al bebelușului tău pentru a finaliza treaba rămasă, vei fi capabilă să faci față mai bine situației dacă vei dormi odată cu bebelușul tău.

STABILEȘTE o rutină de noapte

Chiar și la această vârstă fragedă, o rutină de noapte îl va ajuta pe bebelușul tău să învețe că este ora de somn. Încearcă o rutină în trei pași care include:

Pasul 1. Băiță



Pasul 2. Masajul



Pasul 3. Momente liniștite



Mai multe instrumente și sfaturi pentru a-ți ajuta bebelușul să doarmă mai bine



Vizitează www.johnsonsbaby.ro pentru mai multe sfaturi care să-ți ajute bebelușul să doarmă mai bine. Urmărește îndrumările video „how-to”/ “cum să”, urmărește jurnalele video ale altor mămici care s-au confruntat cu aceleași probleme legate de somn ca și tine și încearcă opțiunea Sleep Profiler – care oferă consiliere personalizată special pentru bebelușul tău.

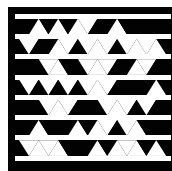
Află mai multe despre Rutina de Somn JOHNSON'S® Baby dovedită clinic* astăzi accesând www.johnsonsbaby.ro

Scanează eticheta pentru a asculta cântecele noastre de leagăn

Dacă ești utilizator smartphone, ascultă cântecele noastre de leagăn de pe telefonul mobil pentru a-ți ajuta bebelușul să doarmă liniștit. Trebuie doar să downloadezi aplicația gratuită Microsoft® la <http://gettag.mobi> pentru a scana**

*testat pe bebeluși de +7 luni

**Microsoft® Tag Reader este o aplicație online. Utilizează abonamentul de date al telefonului tău – se aplică tarife normale.



Johnson's
baby