

GHIDUL DE SOMN AL COPILULUI MIC 12-48 luni



Odată ce copilul tău începe să devină mai independent, ești tentată să îl consideri „dincolo de prima copilărie”, însă nu uita că acesta are încă nevoie de multă atenție, alinare și mult somn. Dacă, de regulă, trebuie să îți trezești copilul dimineața, aceasta poate fi un semn că nu doarme destul.

CÂT ÎNSEAMNĂ Destul?

Copii mici au nevoie în total de 12-14 ore de somn – de obicei 11-12 ore pe noapte și încă una sau trei ore în timpul zilei.

Unii părinți decid să schimbe pătuțul cu patul la pragul vârstei de doi ani, în special dacă au nevoie de pătuț pentru un nou bebeluș, însă mutarea copilului în pat la o vârstă prea fragedă poate perturba copilul sau cauza obstacole. Este de preferat să aștepti până ce copilul tău împlinește vârsta de trei ani pentru a-l muta într-un pat de „copii mari”.

**Este timpul
pentru un pat
de copil?**

SCHIMBĂRI ÎN PROGRAMUL DE SOMN

Programul de somn al copilului tău va fi în schimbare în decursul următorului an. De exemplu, între vârsta de un an și doi ani, copilul tău poate renunța la somnul de dimineață. Și, deși majoritatea copiilor au învățat să doarmă în timpul nopții, schimbări sau evenimente stresante (o călătorie, o boală sau un nou bebeluș, de exemplu) pot cauza obstacole temporare.

Dacă copilul tău tocmai a fost înscris la creșă sau la grădiniță, timpul lui de somn se poate modifica pentru a fi adaptat la nevoile întregului grup de copii. Deoarece copilul tău va trebui să se trezească la o oră fixă în fiecare dimineață este foarte important să te siguri că doarme destul pe timpul nopții.

**CREȘA ȘI GRĂDINIȚA
pot afecta somnul
copilului tău**



Johnson's
baby

GHIDUL DE SOMN AL COPILULUI MIC 12-48 luni



STABILEȘTE o rutină de somn

În cazul în care nu ai făcut asta până acum, acum este momentul pentru a stabili o rutină de noapte care îl va ajuta pe copilul tău să adoarmă mai repede. Dacă respecti aceeași rutină de noapte, copilul tău va fi mai relaxat știind ce urmează să se întâmple. Și încearcă să păstrezi intervale de somn regulate pentru copilul tău. Restricționarea orelor de somn nu îl va ajuta pe copilul tău să doarmă mai bine noaptea.

Păstrează ce e mai bun la sfârșit

Ultimele activități din rutina copilului tău trebuie să fie preferatele sale. Păstrează îmbrățișările, citirea poveștilor sau jocurile liniștite la sfârșit. Acest lucru îl va determina pe copilul tău să se ducă direct la culcare. Pentru a afla mai multe despre stabilirea unei rutine de noapte care îl va ajuta pe copilul tău să doarmă mai bine, vizitează: www.johnsonsbaby.ro



Spumantul pentru baie înainte de culcare JOHNSON'S® & Loțiunea de corp înainte de culcare JOHNSON'S® sunt îmbogățite cu arome NATURAL CALM™, un amestec unic de arome relaxante. Atunci când sunt folosite ca o parte din rutina de noapte* în trei pași JOHNSON'S® Baby*, îi poate ajuta pe copii să adoarmă mai ușor și să doarmă mai bine de-a lungul nopții.

*testat pe bebelușii de +7 luni

IDEI pentru o rutină de noapte de succes

Stabilește o rutină scurtă și plăcută – maxim 20-45 minute. Păstrează camera copilului tău întunecată, răcoroasă și liniștită; o veioză de noapte este îndeajuns. De asemenea, în timpul zilei acordă-i timp copilului tău să se relaxeze înainte de ora de somn. Rutina copilului tău trebuie să includă trei pași de bază:

Pasul 1. Băiță



Pasul 2. Masajul



Pasul 3. Momente liniștite



Rutina de noapte poate include de asemenea și schimbatul în pijama, cititul unei cărți împreună, ascultarea unei melodii și orice altceva care vă place atât ție cât și copilului tău.

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



Vizitează www.johnsonsbaby.ro pentru mai multe sfaturi pentru a-ți ajuta 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 copilul tău.

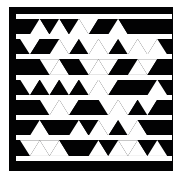
Află mai multe despre Rutina de Somn JOHNSON'S® Baby dovedită clinic* astăzi accesând www.johnsonsbaby.ro

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