



Šta je to spavanje dojenčadi?

Bebe nemaju redovne cikluse spavanja do oko 6 mjeseci starosti. Dok novorođenčad spava oko 16 do 17 sati dnevno, bebe mogu spavati samo 1 ili 2 sata odjednom. Često buđenje je prikladno za razvoj bebe. Razgovarajte s pedijatrom vaše bebe ako imate bilo kakvih nedoumica o spavanju.

Poslije toplote materice, bebi može biti teško da se prilagodi spavanju u sigurnom prostoru. Možda će im trebati vremena da se prilagode. Iako to može biti naporno i za bebu i za njegovatelje, postoje savjeti koji će vam pomoći.

Pronalaženje podrške

Dok je često buđenje za bebu uobičajeno i zdravo, može biti vrlo teško za roditelje. Ako ste od stresa i iscrpljeni, može vam biti još teže da ponovo uspavate bebu.

Duboko udahnite. Brojite do 5.

- Zamolite članove porodice, prijatelje ili nekoga kome vjerujete da čuva bebu dok spavate ili nadoknađujete san.
- Razgovarajte sa svojim pedijatrom o strategijama specifičnim za potrebe vašeg djeteta.
- PCAVT-ova linija za pomoć roditeljima 1-800-CHILDREN (244-5373).

Za više informacija, posjetite
UVMHealth.org/SafeSleep



Ponekad se bebe ne mogu umiriti i to je u redu. To ne šteti djetetovom razvoju. Ako ste pod stresom ili preopterećeni, prvo se pobrinite za sebe i pustite bebu da ostane u sigurnosti krevetića. Plakanje nije štetno ako vam treba prostora.



Savjeti za
spavanje
beba



Zašto moja beba ne spava?



Kada se bebe koje normalno dobro spavaju iznenada počnu boriti da se primire za spavanje ili se češće bude noću, to je poznato kao „regresija spavanja”. Iako je naporno, to je uobičajeno i očekivano.

Regresija spavanja može biti uzrokovana brojnim stvarima, uključujući:

- Nicanje zuba
- Nagli rast
- Razvojne prekretnice
- Nova okruženja
- Bolest

Iako ne postoji ništa što može spriječiti regresiju spavanja, održavanje uobičajene rutine spavanja vaše bebe i stvaranje umirujućeg okruženja bi trebalo pomoći da ona prođe.

Savjeti za spavanje

- Stvorite dosljednu umirujuću rutinu prije spavanja. Rutina može biti jednostavna kao što je hranjenje, presvlačenje, a zatim odlazak na spavanje.
- Stvorite okruženje koje podstiče san, kao što je zamračivanje prostorije prozorskim roletnama ili reprodukcija bijelog šuma.
- Obratite pažnju na znakove pospanosti ili premorenosti. Ako je vaša beba starija od 4 mjeseca, stavite je u krevet kada je pospana. To pomaže bebama da nauče da zaspu same, u svom krevetu.
- Pomozite bebi da zaspi umirujućim osjećajem, kao što je ljuljanje ili sisanje palca, ruke ili cucle.



Ako koristite vreću za spavanje ili povijač, budite sigurni da nije označen kao „weighted” (težinski ojačan). Američka pedijatrijska akademija smatra da su „težinski ojačani” predmeti za spavanje nesigurni.

Savjeti za preko noći

- Ostanite mirni i tihi kada hranite ili presvlačite bebu.
- Ako je vaša beba starija od 4 mjeseca, nemojte žuriti da je smirite. Možda će sama ponovo zaspati nakon nekoliko minuta.



- Ako joj je potrebna pomoć da se ponovo uspava, razmislite o sljedećim savjetima.
 - ◇ Gledajte bebu i pričajte joj ili pjevajte.
 - ◇ Stavite bebi ruku na njen trbuh ili prsa.
 - ◇ Držite je i ljuljajte ili joj trljajte leđa.
 - ◇ Povijte svoju bebu ako još ne pokazuje naznake želje za kotrljanjem.
 - ◇ Stavite joj cuclu u usta (ili joj pomozite da stavi ruku ili palac na usta da sisa).
 - ◇ Ponudite bebi mlijeko ili adaptirano mlijeko.
- Izbjegavajte da stavite bebu tamo gdje nije sigurno, kao npr. u ljuljačku ili vaš krevet tokom noći.