

VODIČ ZA BEBIN san

6-12 meseci



Kada vaša beba navrší šest meseci, zajedno stižete do najlepše prekretnice za vas – tada razvija sposobnost da spava tokom cele noći. Kakvo olakšanje! Dok beba postaje sve zauzetija puzanjem, uspravljanjem, pljeskanjem rukama, „pričom“ i igranjem skrivalice, važnije je nego ikada da budete potpuno sigurni da dobija sve što joj je potrebno.

KOLIKO SNA?

U uzrastu od šest do dvanaest meseci, vašoj bebi je svakodnevno potrebno oko 14 do 15 sati sna. Puzanje, kotrljanje, sedenje – aktivna beba je istovremeno i vrlo umorna beba. Sve bebe se razlikuju, jednima je potrebno više, drugima manje sna. Većina beba spava dva ili tri puta dnevno u uzrastu od šest meseci i dva puta kad navršé dvanaest meseci.

Zanimljivo, fizičko napredovanje vaše bebe može sasvim da izmeni njen tempo spavanja. Mnoge važne razvojne prekretnice, poput prvog pokušaja okretanja ili ustajanja, mogu privremeno da utiču na san vaše bebe. Nemojte da se obeshrabrite ako vaša beba, koja je do tada mirno i neprekidno spavala po celu noć, povremeno počne da se budi usred noći. Ostanite verni ustaljenoj rutini i pomozite joj da se vrati svom redovnom obrascu spavanja.

RAZVOJNI stadijumi MENJAJU obrasce spavanja

NEKA SAN BUDE PRIORITET cele porodice

Održavajte i sami dobre navike kada je u pitanju dobar san. Održavajte dosledan raspored odlaska na spavanje. Opustite se uz redovnu večernju rutinu. Okupajte se, priuštite sebi masažu ili zamolite partnera da vas izmasira. Opustite se slušanjem lagane muzike ili čitanjem dobre knjige u krevetu. Izbegavajte pića sa kofeinom posle obroka. Izbegavajte i alkohol i cigarete, jer nisu dobri ni za vas ni za vaše dete.

PROBLEMATIČNE navike

Ljuljuškanje, maženje i hranjenje bebe da biste je lakše uspavali, glavni su uzrok problema sa snom. Ukoliko se već pretvorilo u naviku, pokušajte da se zajedno odviknete od ovoga. Ukoliko, na primer, ljuljuškate ili hranite bebu pred odlazak na spavanje, verovatno ćete ovo morati da ponovite i kada se probudi u pola noći. Umesto toga, pokušajte da je odvedete na spavanje dok je pospana, ali još uvek budna. Ako joj pružite priliku da se sama umiri i opusti pre odlaska na spavanje, naučićé da se sama uspava i kad se probudi usred noći.

UKIDANJE POPODNEVNOG DREMANJA neće pomoći vašoj bebi da bolje spava noću

Nasuprot onome što mislite, ukidanje ili skraćivanje popodnevni dremki, neće pomoći bebi da bolje spava noću. Ovo može da bude recept za premorenost i još više problema sa noćnim spavanjem. Svakako izbegavajte da popodnevno spavanje bude preblizu noćnom. Stvorite umirujuće okruženje: neka soba bude blago zamračena, mirna i tiha.



Johnson's[®]
baby

VODIČ ZA BEBIN san

6-12 meseci



Neka kupanje i masaža postanu deo bebine večernje rutine. Nežno sredstvo za kupanje opuštajućeg mirisa dodato u kupku može da pomogne da se beba lakše opusti i mnogo bolje spava noću. Nakon kupanja, izmasirajte bebu uljem ili losionom koji će pomoći da se oseti opuštenijom i mirnijom, a koža će joj biti zaštićena. Onih večeri, kada nemate dovoljno vremena za masažu, izdvojite bar nekoliko minuta da je istrljate losionom. Nežnim dodirnom ćete joj pomoći da se opusti i da lepše spava.

KUPANJE i masaža poručuju „vreme je za spavanje“

IZDVOJITE NEKOLIKO TRENUTAKA da stvorite još čvršću vezu sa svojom bebom

Ustanovite redovan raspored, stvorite ugodnu atmosferu, okupajte, izmasirajte bebu i uživajte zajedno u trenucima spokoja. Prateći redovnu večernju rutinu, omogućićete bebi miran san i dobićete sjajnu priliku da ostvarite još čvršću povezanost sa svojom bebom.



JOHNSON'S® Baby Bedtime Bath™ i JOHNSON'S® Baby Bedtime Lotion™ obogaćeni su NATURALCALM™ aromama, jedinstvenom kombinacijom opuštajućih mirisa. Kada se koristi kao deo jedinstvene, klinički potvrđene, JOHNSON'S® Baby večernje rutine u tri koraka*, može da omogući bebama da se lakše uspravaju i da utonu u čvrst san tokom cele noći.

* isprobale bebe od sedam meseci i starije

STVORITE večernju rutinu

Ovo je razdoblje u kojem su važni pravilan raspored i rutina, posebno u spavanju i hranjenju. Pomozite svojoj bebi da se lepo naspava, prateći raspored popodnevno i noćnog spavanja, i večernju rutinu u tri koraka:

**Korak 1.
Kupka**



**Korak 2.
Masaža**



**Korak 3.
Trenuci spokoja**



Ova rutina će pomoći vašoj bebi da se opusti pred odlazak na spavanje.

Prihvatite JOHNSON'S® Baby Sleep Izazov



Prihvatite JOHNSON'S® Baby Sleep Izazov i uverite se i sami koliko samo sedam večeri kupanja JOHNSON'S® Baby BEDTIME® kupkom, kao deo klinički potvrđene rutine*, doprinosi mirnom snu vaše bebe.

Naučite više o rutini iz našeg video vodiča, pa isprobajte i sami. Dobićete i besplatan personalizovani savet, koristeći naš Sleep Profiler servis, kao pomoć i podršku tokom sedmodnevnog izazova.

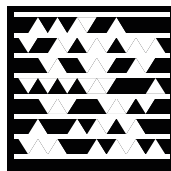
Posetite www.sleepchallenge.info da saznate više i prihvatite izazov!

Skenirajte kod i odslušajte naše uspavanke.

Ako koristite smart telefon, pokušajte da pustite bebu uspavanku direktno sa mobilnog uređaja da biste je nežno uspavali. Jednostavno, preuzmite besplatnu Microsoft® aplikaciju sa adrese <http://gettag.mobi> i skenirajte**.

* Ispratite ovo masažom i trenucima spokoja. Isprobale bebe od sedam meseci i starije.

**Microsoft® Tag Reader je online aplikacija. Nema dodatnih troškova za njeno preuzimanje i korišćenje.



Johnson's®
baby