

VODIČ za dobar san odojčeta 3–6 meseci



Između trećeg i šestog meseca života, vaše odojče će početi da spava u dužim intervalima tokom noći. Ovo znači da ćete se konačno i sami malo bolje naspavati noću. Čestitamo! Sada vaša beba počinje da uočava i shvata razliku između dana i noći, što je savršena prilika da popravite njen ritam odlaska na spavanje.

ODVEDITE ODOJČE na spavanje dok je poospavo, ali još uvek budno

Najvažnija stvar u vezi sa celonoćnim spavanjem jeste da naučite bebu da se sama umiri i uspava. Odvedite je na spavanje dok je sanjiva, ali još uvek budna. Potrebno je da beba nauči da se sama uspava što je naročito važno da bi umela da uradi istu stvar i kad se probudi usred noći.

KOLIKO sna?

Vaše odojče svakodnevno spava između 13 i 15 časova. Važno je da shvatite da se sve bebe razlikuju – jednima je potrebno više, drugima manje sna. Vašoj bebi će u ovom periodu biti potrebna i dva odlaska na spavanje u dnevnim satima.

NAVIKE za izbegavanje

Postarajte se da večernji ritual vaše bebe ne postane predug ili nepraktičan za pridržavanje. Pokušajte da izbegnete da ljuljate ili hranite bebu da biste je uspavali, jer to može da postane obavezano kad god se sama od sebe probudi usred noći. Razmislite o ovome: da li je to navika koju želite da održavate u narednih nekoliko meseci ili nekoliko godina? Menjajte se sa svojim partnerom u usplavlivanju bebe da biste sprečili stvaranje ovakvih navika.



JOHNSON'S® Baby Bedtime Bath™ i JOHNSON'S® Baby Bedtime Lotion™ obogaćeni su NATURAL CALM™ 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 uspavaju i da utonu u čvrst san tokom cele noći.

* isprobale bebe od sedam meseci i starije.



Johnson's
baby

VODIČ za dobar san odojčeta 3-6 meseci



KUPANJE je dobar način za relaksaciju i povezivanje sa svojom bebom

Možete da opustite bebu pre odlaska na spavanje dodavanjem tople kupke u njenu večernju rutinu. Topla voda i nežna uspavanka mogu da umire bebu i lagano je odvedu u carstvo snova. Koristite blago sredstvo za kupanje prilagođeno nežnoj bebinoj koži.

MOŽETE DA POKUŠATE i da masiranjem opustite i umirite BEBU

Masaža je sjajna ideja za opuštanje bebe. Ovo je divan način i za ostvarivanje još čvršće veze između vaše bebe i vas.

Prvo postavite peškiri da bi ravna podloga na koju će beba leći bila što mekša i toplija. Neka beba na početku leži na leđima. Nežno dodirujte bebu sve vreme. Nanesite na ruke blagi losion, posebno formulisan za bebe, poput JOHNSON'S® Baby Bedtime losiona i zagrejte ga rukama. Započnite masažom bebine glave laganim kružnim pokretima.

Krenite od čela, slepoočnica, obrva, nosa, ušiju, oko usta

i vilice. Održavajte kontakt očima sa bebom, pričajte joj i pevušite sve vreme.

Nastavite sa masažom, istrljajte joj ramena i grudi jednim tečnim pokretom. Pažljivo pratite bebine izraze lica da biste ustanovili da li joj dodir prija. Izvodite nežne, lagane kružne pokrete preko stomacića. Kotrljajućim pokretom ruke izmasirajte joj ruke i noge. Okrenite bebu na stomak i ponovite istu masažu.

Uživajte zajedno u ovom večernjem ritualu. Još kada dodate kupku i zajedničke momente spokoja, ovo postaje odlična prilika za opuštanje i povezivanje za oboje.

STVORITE večernji ritual

Pomozite svojoj bebi da se lepo naspava, prateći raspored popodnevnog i noćnog spavanja, i budite dosledni večernjem ritualu u tri koraka:

Korak 1. Kupka



Korak 2. Masaža



Korak 3. Trenuci spokoja



Ovaj ritual će pomoći vašoj bebi da se opusti i shvati da je vreme za odlazak na spavanje.

Možda ćete poželeti da ustanovite precizno vreme za odlazak na spavanje, buđenje i popodnevne dremke.

Za još preporuka i saveta za dobar san vaše bebe



Za još preporuka i saveta za dobar san vaše bebe, posetite internet stranicu www.johnsonsbaby.rs

Pogledajte naše edukativne video vodiče, odgledajte video dnevnike drugih mama, koje su, poput vas, prolazile kroz sličnu borbu za dobar san i isprobajte personalizovani Sleep Profiler – koji nudi savete skrojene po meri baš za vašu bebu.

Saznajte više o klinički potvrđenom* JOHNSON'S® Baby

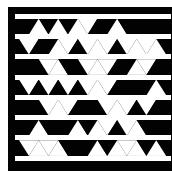
Sleep ritualu spavanja već danas na Internet adresi www.johnsonsbaby.rs

Skenirajte kod i odslušajte naše uspavanke.

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

*Isprobale bebe od sedam meseci i starije

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



Johnson's®
baby