

Vodič za san novorođenčeta

0-2 meseca



Kada novorođenče stigne u vaš život, ostaćete začuđeni poreklom izraza „spavati kao beba“! Novorođene bebe zapravo stvarno mnogo spavaju – većina spava do 16 ili 18 sati dnevno, ali najčešće ne duže od tri ili četiri sata u kontinuitetu.

Potpuno je normalno da se vaše novorođenče često budi

Tokom prvih nekoliko meseci, vaša beba će zaspati i probuditi se svakog sata tokom dana (i noći!). Reagujte brzo kada se probudi. Većina novorođenčadi nije u stanju da se sama uspava. Kasnije, kada beba poraste, otprilike između drugog i četvrtog meseca, možete da joj pružite priliku da se sama umiri i uspava.

Najčešće se to događa zato što je gladna ili joj je potrebna zamena pelena. Obratite pažnju na iznenadne promene u ritmu spavanja vaše bebe. Ovo može da bude signal da je beba bolesna, da je gladna zbog naglog rasta ili da joj niču zubići.

Novorođena beba može da se probudi iz najrazličitijih razloga

Samo opušteno

Prvih nekoliko nedelja bebinog života posvećeno je adaptaciji – i za vas i za bebu. Prerano je da očekujete definisan ritam spavanja, tako da će biti potrebno da pratite signale koje vam beba šalje.

Da biste umanjili šanse za javljanje Sindroma iznenadne smrti novorođenčeta, nikada nemojte da položite bebu da spava na stomaku. Trebalo bi da spava na čvrstom dušek, bez suviše ili previše paperjaste posteljine, plišanih životinja i jastučića.

POVRATAK NA SPAVANJE

PREPOZNAJTE SIGNALE DA JE Beba POSPANA

Sve bebe su različite. Mnoge se unervozе ili plaču kada su umorne, dok druge trljaju oči, vuku se za uši, ili čak zure u prazan prostor.



Johnsons
baby

Vodič za san novorođenčeta 0-2 meseca



Šta treba da izbegavate

Trebalo bi da izbegavate napitke sa kofeinom posle ručka da biste lakše zaspali noću. Ukoliko dojite, razmislite o mogućnosti da potpuno odstranite kofein iz upotrebe. Trebalo bi da izbegavate i alkohol i cigarete.

Naučite bebu da razlikuje noć i dan

Dok beba spava, tokom dana, ostavite svetla upaljena i neka svi zvuci budu na uobičajenom nivou. Tokom noći, isključite svetlost ili koristite noćno svetlo, nahranite bebu i promenite joj pelene u što većoj tišini. Uskoro ćete primetiti da najduži periodi bebinog spavanja počinju da se javljaju noću.

Neka se svi naspavaju

Setite se da uhvatite malo sna kada beba ode na spavanje. Koliko god vas privlačila ideja da baš u tom periodu pozavršavate kućne poslove, bolje je da odspavate i sami kad već beba spava.

Stvaranje večernje rutine

Čak i u ovako ranom uzrastu, stvaranje večernje rutine pomoći će vašoj bebi da prepozna kada je vreme za spavanje. Isprobajte rutinu u tri koraka:

Korak 1. Kupka



Korak 2. Masaža



Korak 3. Trenuci spokoja



Dodatni predlozi i saveti kako da vaša beba bolje spava

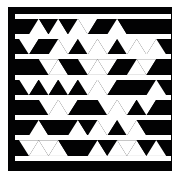


Posetite www.johnsonsbaby.rs za dodatne predloge kako da beba bolje spava. Odgledajte naše edukativne video vodiče, upoznajte se sa dnevnicima majki koje su prošle istu borbu za dobar san poput vas i isprobajte Sleep Profiler, koji nudi savete i predloge za dobar san po meri vaše bebe.

Saznajte više o klinički potvrđenom* JOHNSON'S® Baby večernjem ritualu na internet stranici www.johnsonsbaby.rs

Skenirajte kod i odslušajte naše uspavanke.

Ukoliko 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**



Johnson's®
baby

*Isprobale bebe od sedam meseci i starije.

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