

Vodič za san deteta

12-48 meseci



Vaše dete postaje sve samostalnije i privlačno vam deluje pomisao da su „bebeći dani“ prošlost, ali imajte na umu da mu je i dalje neophodno mnogo pažnje, nežnosti i sna. Ukoliko morate da budite dete svakog jutra, ovo može da bude signal da nije dovoljno naspavano.

Koliko sna je dovoljno

Deci je u ovom uzrastu potrebno između 12 i 14 sati sna ukupno. Obično je ovo raspoređeno na 11 do 12 sati noću i dodatnih 1 do 3 sata tokom dana.

Pojedini roditelji odlučuju da kolicu zamene za dečiji krevetac oko drugog rođendana svog deteta, posebno ako im je potrebna kolicica za novu bebu. Prebacivanje deteta u krevetac može da bude prilično problematično i neuspešno, ukoliko se izvede prerano. Možda će ipak biti potrebno da sačekate dok vaše dete ne navrš tri godine, pre prelaska na krevetac za „veliku decu“.

Vreme je za dečiji krevetac?

Promene u ritmu spavanja

Vaše dete će promeniti ritam spavanja tokom sledeće godine. Na primer, između prve i druge godine, može da se dogodi da se odrekne svoje jutarnje dremke. Većina dece je već stekla naviku spavanja tokom noći, ali promene i stresni događaji (putovanje, bolest ili nova beba) mogu da izazovu privremene neuspehe.

Ukoliko vam je dete krenulo u vrtić, ritam njegovog sna može da doživi značajne promene zbog prilagođavanja potrebama cele grupe dece. Zbog potrebe da se budi u određeno vreme svakog jutra, posebno je važno da obezbedite detetu dovoljno sna svake noći.

Boravak u vrtiću može da utiče na spavanje



Johnsons
baby

Vodič za san deteta 12-48 meseci



Stvaranje večernje rutine

Ukoliko već niste, sada je pravi trenutak da stvorite večernju rutinu koja će da pomogne detetu da se samostalno umiri i uspava. Ukoliko pratite ustaljenu rutinu, dete će se osećati opuštenije, znajući šta sledi. Trudite se da ustalite i vreme za spavanje vašeg deteta. Ukidanje dnevnog spavanja neće nužno pomoći detetu da bolje spava noću.

Najbolje sačuvajte za kraj

Poslednja aktivnost po rasporedu u večernjoj rutini vašeg deteta treba da bude njena omiljena. Sačuvajte vreme za maženje, čitanje priča, ili igranje igara za kraj. Ovo će podstaći dete da požuri pravo u krevet. Da biste saznali više o kreiranju noćne rutine koja će da pomogne vašem detetu da bolje spava, posetite: www.johnsonsbaby.rs



JOHNSON'S® Baby Bedtime kupka™ i JOHNSON'S® Baby Bedtime losion™ obogaćeni su NATURAL CALM™, jedinstvenom mešavinom opuštajućih aroma. Kada se koristi kao deo jedinstvene, klinički potvrđene JOHNSON'S® Baby večernje rutine*, mogu da pomognu detetu da se lakše uspava i bolje spava čitave noći.

* Isprobale bebe od sedam meseci i starije

Ideje za uspešnu večernju rutinu

Neka bude kratko, ali slatko – 20 do 45 minuta je sasvim dovoljno. Neka soba vašeg deteta bude zamračena, provetrena i tiha; svetlo neka bude prigušeno. Isto kao tokom dana, pružite svom detetu priliku da se umiri i opusti pre odlaska na spavanje. Večernja rutina treba da sadrži tri osnovna koraka:

Korak 1. Kupka



Korak 2. Masaža



Korak 3. Trenuci Spokoja



Vaša zajednička večernja rutina može da uključi presvlačenje u pidžamu, zajedničko čitanje knjiga, pevanje pesmica ili bilo šta u čemu vaše dete i vi najviše uživate.

Dodatni predlozi i saveti kako da vaša beba bolje spava

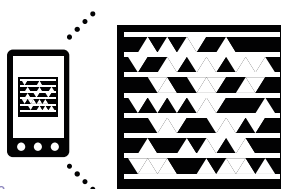


Posetite www.johnsonsbaby.rs za dodatne predloge kako da vaše dete bolje spava. Odgledajte naše edukativne video vodiče, upoznajte se sa dnevnicima majki koje su prošle istu borbu za dobar san poput vas i isprobajte Sleep Profiler, koji nudi savete i predloge za dobar san po meri vašeg deteta.

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.