

Spanie



Cierpliwość, pochwała i spokój

Z wielu różnych powodów zdarza się, że niemowlę nie chce lub nie może spać. To normalne, że sześciotygodniowe niemowlę nie przesypia nocy. Kiedy musisz zdecydować, czy Twoje dziecko rzeczywiście źle się czuje, czy też wierci się bez poważnego powodu, zaufaj swojej intuicji.

Postaraj się jak najwcześniej wprowadzić stały rytuał spania, kładąc dziecko do łóżka zawsze o tej samej porze (w dzień i w nocy). Przez pierwsze sześć miesięcy układaj niemowlę do snu na wznak, w łóżeczku w Twojej sypialni. Przygotuj ciepłe, wygodne miejsce, sprzyjające wyciszeniu. Staraj się nie przyzwyczajać niemowlęcia do zasypiania tylko wtedy, kiedy jest kołysane albo karmione. Łóżka dla dorosłych nie są zaprojektowane dla niemowląt i nie spełniają norm bezpieczeństwa. Tylko dzieci karmione piersią należy karmić w łóżku; niemowlę należy ułożyć po zewnętrznej stronie łóżka i odłożyć do własnego łóżeczka po zakończeniu karmienia.

Poczytaj dziecku przed snem; wspólne spędzanie czasu w ten sposób pomaga dziecku się odprężyć. Jeżeli malec boi się ciemności, nie wyłączaj nocnej lampki. Moczenie nocne może być stresujące dla Was obojga i wybudzać dziecko ze snu. Trudno powiedzieć, dlaczego niektóre dzieci zaczynają przesypiać noce „na sucho” później niż inne. Nie trać cierpliwości i nie karz dziecka – ono nie robi tego specjalnie. Każde uczy się we własnym tempie; warto je chwalić i dodawać mu otuchy.

Dziecko będzie lepiej spało, kiedy temperatura w pokoju będzie wynosiła 16–20°C. Prosty termometr pokojowy pomaga kontrolować temperaturę.

1.

Kiedy moje dziecko budzi się w nocy, ze zmęczenia wolę wziąć je do siebie do łóżka.

2.

Co najmniej przez pierwszych sześć miesięcy najbezpieczniejszym miejscem do spania jest dla niemowlęcia łóżeczko przy Twoim łóżku. Postaraj się wprowadzić stały rytuał spania.

3.

Porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową o tym, jak zapewnić dziecku bezpieczeństwo, a

jednocześnie samemu się wyspać.

Dzielenie łóżka z niemowlęciem nigdy nie jest całkowicie bezpieczne. Wspólne spanie jest szczególnie ryzykowne dla dziecka, jeżeli (poniższe punkty dotyczą również Twojego partnera lub partnerki):

- Palisz papierosy (nawet jeśli nigdy nie palisz w łóżku ani w domu).
- Jesteś pod wpływem alkoholu lub narkotyków.
- Bierzesz leki, które wywołują senność.
- Niemowlę urodziło się przedwcześnie (przed 37 tygodniem).
- Niemowlę miało niską wagę urodzeniową (mniej niż 2,5 kg).
- Masz nadwagę.

Wspólne spanie na kanapie lub fotelu jest bardzo niebezpieczne. Ryzykowne jest też pozwalanie, aby niemowlę spało samo w łóżku dla dorosłych.

Bezpieczne miejsce do spania

1. Kładź niemowlę do snu w pozycji „stópki w nogach”, tzn. **stópki** dziecka w **nogach** łóżeczka.
2. Noworodki powinny sypiać w łóżeczku w sypialni rodziców albo w pokoju, w którym przebywasz w ciągu dnia.
3. Upewnij się, że dziecku nie jest za gorąco ani za zimno.
4. Kładź dziecko do snu na wznak, żeby zmniejszyć ryzyko śmierci łóżeczkowej.
5. Nie zakrywaj główki dziecka.
6. Nie pal papierosów i nie pozwól innym palić w domu.
7. Zrezygnuj z poduszki, pluszowych zabawek i ochraniacza do łóżeczka.
8. Nie używaj ciężkich ani luźnych kocyków.
9. Jeżeli używasz kocyka, musi być podłożony pod boki materaca i sięgać nie wyżej niż klatka piersiowa dziecka.
10. Prześcieradełko musi być ciasno owinięte wokół materaca.
11. Używaj czystego, twardego materaca, dopasowanego do łóżeczka. Materace powinny spełniać normę BSI numer BS-1877-10:1997.
12. Dotyczy to snu w dzień i w nocy.

Źródło: www.lullabytrust.org.uk

Zadzwoń pod numer 0800 032 0102 lub odwiedź witrynę www.smokefree.nhs.uk

