Rozpoczął się listopad. Miesiąc nostalgiczny i w jakiś sposób wyciszający.   
Na pewno wielu z nas najchętniej spędziłoby go pod kocem, zapadając w sen zimowy, a skoro to taki senny czas zapraszam do lektury artykułu:

„Zdrowy sen dziecka – nawyki o których warto pamiętać!”

„Wyspane dziecko to zdrowe dziecko! Jak polepszyć sen naszego maluszka?

Niestety problemy ze snem dziecka to częsty problem wielu rodziców. Jeśli Twój maluszek ma trudności z zasypianiem warto wypróbować poniższe metody, które mogą stać się wkrótce dobrymi nawykami, pomocnymi również Tobie.

Oto 7 podstawowych porad dla każdego rodzica.

## 1) Regularne godziny zasypiania

Rutyna snu. Niezależnie od tego czy Twoje dziecko idzie do żłobka, przedszkola czy spędza czas w domu, godziny zasypiania i pobudki powinny być regularne w ciągu całego tygodnia. Rutyna czyli stałe godziny wstawania pozwalają na optymalne rozłożenie poszczególnych etapów dnia, a także ułatwiają odpowiednie ‘nagromadzenie’ się zmęczenia i przygotowanie do szybszego zaśnięcia wieczorem i głębokiego snu w nocy. Stałe rytuały przed zaśnięciem (czytanie bajki, nucenie kołysanki, delikatny masaż po kąpieli), a także rano po przebudzeniu (wspólne mycie zębów, rymowanki, wierszyki) dają poczucie spokoju i bezpieczeństwa, co jest niezmiernie ważne dla małego szkraba.

2) Aktywność w ciągu dnia

Dużo ruchu. Ważna sprawa, planuj tak zajęcia, aby dziecko miało odpowiednią ilość aktywnego czasu podczas całego dnia. Dużo świeżego powietrza i zabawy poza domem, wyrobią długotrwałą, codzienną rutynę aktywności, a także przyczynią się do poprawy zdrowia, lepszego rozwoju i samopoczucia Twojej pociechy.

3) Jedzenie przed snem

Burczący brzuszek. Opinie na ten temat są podzielone, jednak usypianie z zupełnie pustym brzuszkiem nie jest optymalnym pomysłem. Najlepiej przed snem podaj pełnowartościowy, ale lekko strawny posiłek np. płatki jaglane z warzywami, owocami lub samo mleko. Unikaj podawania ciężkich oraz dużych posiłków   
do 120 min. przed planowaną godziną zasypiania. Przejedzone dziecko na pewno nie będzie miało ochoty szybko zasnąć!

## 4) Unikaj produktów z kofeiną i cukrem

Słodycze. Późnym popołudniem i wieczorem unikaj podawania dziecku produktów mogących zawierać kofeinę lub cukier, np. kakao, gorąca czekolada, napoje gazowane, słodycze, kanapki z nutellą, czy nawet zwykła czekolada. Wszystkie produkty zawierające nawet małe ilości kofeiny lub cukru na 100% nie ułatwią wieczornego zasypiania.

5) Zaplanuj godzinę ‘wyciszenia’ przed snem

Relaks. Każdego dnia, godzinę przed zaśnięciem, zaplanuj Twojemu maluszkowi czas wyciszenia i relaksu. Przeczytaj książkę, opowiedz bajkę lub puść łagodną muzykę. Kąpiel i zabawy w wannie to także część wieczornej rutyny wyciszania się. Jeżeli Twój maluszek polubi takie aktywności, możesz stosować je codziennie o stałej porze, a dodatkowo po kąpieli zrób masaż plecków, stópek i buźki, które zdecydowanie relaksują i pomagają szybciej zasnąć. Jedna uwaga - pamiętaj, aby nie dostarczać przed snem mocnych wrażeń, np. oglądanie telewizji, telefonu czy grania na konsoli! Czas wyciszania nie musi być koniecznie spędzany w sypialni dziecka, jednak ostatnie 10-15 minut postaraj się spędzić z dzieckiem w jego pokoiku (lub tam gdzie będzie spało).

## 6) Biały szum

Rozmowa i muzyka. Czas wyciszenia się to także rozmowa z dzieckiem, pytanie się o jego przygody z całego dnia lub samo mycie zębów. Ważne jest również, aby dziecko kłaść spać zupełnie rozbudzone, co pozwoli mu na naukę samodzielnego zasypiania i znalezienie najbardziej wygodnej pozycji w łóżeczku. Często pomocne w usypianiu niemowląt są szumiące zabawki, np. szumiś, który emituje biały szum przypominający maluszkowi przyjazne dźwięki z brzucha mamy. Dźwięki te uspokajają i relaksują maluszka. Generalnie każda inna przytulanka, sprawia, że dziecko czuje się pewnie i spokojne.

7) Otoczenie a zdrowy sen

Pokoik dziecka. Pomieszczenie w którym śpi Twoje maleństwo powinno być wywietrzone, w miarę możliwości ciche, zaciemnione, z temperaturą w granicach 20-22°C. Jeżeli dziecko boi się ciemności możemy zapalić mu małą, przenośną nocną lampkę. Staraj się unikać złych nawyków już od samego początku, tak więc nie umieszczaj telewizora ani komputera w pokoju dziecka czy w pobliżu jego łóżka. Sypialnia ma służyć do spędzania 'spokojnego' czasu, aby wieczorem kojarzyła się z wyciszeniem i ciepłem. Przed zaśnięciem daj dziecku buziaka, przytul je, powiedz ‘dobranoc’, poczytajcie wspólnie ulubione książki. Ten ostatni etap rutyny zasypiania powinien być przewidywalny, krótki, ciepły i przyjemny dla dziecka. Spróbujcie zadbać o ciszę w całym domu, a to pozwoli na spokojne zaśnięcie.”

Artykuł pochodzi ze strony internetowej:

www.bialymotylek.pl