Anelia
LAZAROVA

sleep is my superpower



Здравейте, аз съм Анелия!

Майка на две прекрасни момичета и първият консултант по детски сън в България, а вече и сън за възрастни.

Ако искате да получавате още полезна информация свързана със съня на Вашето дете и предстоящи интересни събития, просто изпратете имейл с думата „ИСКАМ“ на anelia@anelialazarova.com

Така може да сте сигурни, че винаги първи научавате най-новото ☺

Приятно четене!

Как да създадете перфектната обстановка за сън за Вашето дете

Едно от най-лесните неща, които можете да направите, за да помогнете на детето си да спи през цялата нощ е да създадете това, което обичам да наричам „перфектната обстановка за сън".

Какво имам предвид?

Най-общо казано, целта е да създадете за детето си среда, която е много успокояваща и удобна. Когато заведете детето си в тази стая, целта е то веднага да разбере, че тук сънят идва бързо и естествено.

Добрата новина е, че съветите, които ще споделя, работят за бебета, малки деца и дори деца в предучилищна възраст. Всъщност тези съвети работят дори за възрастни!

5- те стъпки, които ще споделя с Вас, ще направят пътешествието на Вашето дете към страната на сънищата по-лесно и много по-релаксиращо - и за двама ви!

Готови ли сте? Започваме на следващата страница, но не забравяйте да прочетете всичко докрай, защото има специална оферта, която Ви очаква на последната страница...

Стъпка 1: Не усложнявайте нещата

Една от най-големите грешки, които родителите допускат е създаването на това, което аз наричам „карнавална атмосфера" в стаята на детето си.

Знам, че е примамливо е да покриеш стените с всички тези очарователни картинки на слонове и окачите сладка музикална въртележка над легълцето и напълнете рафтовете и легълцето с плюшени играчки на всякакви животни. Но повярвайте ми, когато ви кажа, че когато става въпрос за детски стаи - по-малко е повече.

Причината е просто, че всички тези допълнителни „неща" могат да бъдат разсейващи (или направо свръхстимулиращи) за едно дете. А последното нещо, с което искате да си имате работа преди лягане, е едно свръхстимулирано дете!

Така че моят съвет тук е да изчистите стаята на детето си от всичко излишно. Или най-малкото, да изчистите легълцето като махнете:

- Музикалните въртележки
- Допълнителните одеала
- Плюшените играчки
- Възглавниците и възглавничките
- Присобленията за позициониране

Когато става въпрос за легълцето на Вашето бебе, не забравяйте, че минималното е най-доброто. Това не само създава много успокояващо пространство за сън, но всъщност е и много по-безопасно! (За съжаление, около 1/2 от всички смъртни случаи настъпили в

бебешки креватчета и 2/3 от смъртните случаи в бебешки люлки са причинени от задушаване, което е резултат от пренаселена обстановка за сън.)

Стъпка 2: Дръжте стаята тъмна

Противно на общоприетото мнение, бебетата не се страхуват тъмното.

Всъщност повечето бебета предпочитат по-тъмна среда за сън, отколкото ние, възрастните!

Плюс това, една от най-големите причини бебето да се събужда твърде рано, е просто защото те са толкова чувствителни към дори и най-малките промени в нивата на светлината. С други думи, когато сутрешното небе започне да се озарява, то може да бъде достатъчно, за да събуди бебето Ви!

Поради тази причина съм голям фен на т. нар. „blackout" или напълно затъмняващи щори или завеси. Това са онези дебели щори или завеси, които хотелите използват, за да направят стаята ви абсолютно тъмна дори когато е средата на деня.)

Ако пътувате и нямате друга опция, винаги можете да закачите черни торби за боклук на прозорците. Не изглежда много хубаво, но работи прекрасно!

Стъпка 3. Нека да е тихо... но не твърде тихо

Обичам да казвам на родителите, че стаята на бебето никога не може да бъде твърде тъмна… но МОЖЕ да бъде твърде тиха!

Защо? Защото количеството светлина, което влиза в стаята на детето Ви, е нещо което можете да контролирате доста лесно.

Количеството шум? Не толкова лесно.

Разбира се, можете да ходите на пръсти из къщата и да гледате телевизия със сила на звука равна на шепот, но винаги има шанс някой да звънне на вратата, да ви се обади по телефона или вие да изпуснете някой тиган в кухнята!

Имайки това предвид, препоръчвам две неща:

Свикнете детето си с малко "фонов шум" (като разговор или домакинска работа, и т.н.) от ранна възраст, за да може да спи през онази част от живота Ви, която се случва, след като го сложите в леглото.

Ако сте на почивка и наоколо е много шумно, може да изпробвате машина/приложение за бял шум. Машината за бял шум върши чудесна работа за „маскиране" на други звуци. Въпреки това, уверете се че не поставяте машината непосредствено до легълцето на детето си, тъй като някои скорошни проучвания предполагат, че това би могло да увреди слуха на детето Ви.

Стъпка 4: Дръжте стаята хладна

Една от най-големите грешки, които родителите правят, когато слагат бебетата си в леглото е, че ги „навличат" прекалено много.

Спомням си, когато станах майка за първи път, винаги исках да облека дъщеря си с няколко слоя дрехи за през нощта. Знаете, за да и е „топличко".

Въпреки това тя се събуждаше често през нощта и когато влизах да я проверя, тя беше толкова потна понякога, че дрехите и бяха мокри, въпреки че памперса и беше сух!

И въпреки че не ми се иска да повдигам темата отново, бебетата, които са облечени в твърде много слоеве, са изложени на по-голям риск както от прегряване, така и на СВДС (синдром на внезапна детска смърт).

Оказва се, че повечето експерти препоръчват да държите стаята на бебето си някъде между 20 и 22 градуса по Целзий.

За да бъде топло на бебето, но не прекалено топло, препоръката ми е да използвате спално чувалче. Има много различни видове на разположение по магазините, но ако не се сещате за какво точно говоря, просто ми пишете.

Стъпка 5: Нека обстановката бъде спокойна

Започвайки около час преди лягане, спалнята на вашето дете трябва да се превърне в оазис на спокойствието.

През останалата част от деня е ОК да се забавлявате в стаята на Вашето дете с всякакви силни и шумни забавления. Но за последния час, преди нощното лягане, всичко което се случва в спалнята му трябва да е тихо и успокояващо.

С това ще постигнем ДВЕ много важни цели преди лягане:

- Това ви гарантира, че няма да имате едно развълнувано и свръхстимулирано дете точно преди лягане. Помните ли колко развълнувани сте били на Бъдни вечер или Нова година като дете? Същото може да направи една оживена игра на „ку-ку" с едно бебе!
- Помага ви да „зададете тона" за нощта.
  Като не го занимавате с „активна игра" час преди лягане, детето Ви ще разбере, че времето за забавление е приключило за деня и няма да се изкушава да опитва да започне да играе с Вас след като сте го сложили в леглото за нощния сън.

Не казвам, че трябва да се превърнете в някакъв вид безчувствен робот един час преди лягане, разбира се. Напълно насърчавам гушкането, пеенето на песнички, смехът,
разказването на истории и т.н. Само не забравяйте, че заниманията трябва да са спокойни!

С пожелание за спокоен сън,

Анелия Лазарова