Академия за родители

НАРЪЧНИК ЗА СЪНЯ НА БЕБЕТО И ДЕТЕТО



Съдържание

Антропология на съня 2

14 съвета за бебешки сън 4

Модели на бебешки сън 7

Стратегии за приучаване към самостоятелно заспиване 11

Проблеми със съня на бебето по здравословни причини 13

11 начина да подобрите съня на бебето 15

Препоръки за безопасен сън 18

Детските опити за отлагане на лягането 20

Каква е връзката между нарушения сън и детското хранене? 23

Подготовка за сън с две и повече деца 24

Електронните устройства и сънят 25

Страхът от тъмното 26

Полезни ресурси 27



Антропология на съня

Източник parentingscience, превод Виктория Громова

Има ли правилен начин за сън? Много от съветите за спане, които намираме в книги и списания, са основани на културни разбирания за това, какво е пълноценен сън. В някои западни страни например от хората се очаква:

- *да си лягат в един и същи час всяка вечер;*
- *да спят непробудно през нощта;*
- *да избягват кратките дневни дремки;*
- *да настояват техните деца да спят сами.*

Приложимо ли е всичко това при съвременния ритъм на живот? Повече яснота по този въпрос ще ни даде погледът към съня от биологична и антропологична гледна точка.

Нормално е да се будиш през нощта.

Здравите хора не спят непробудно. Те преминават през различни етапи на съня и често се будят през нощта. Понякога е за кратко, докато в други случаи е по-продължително. Новородените и малките бебета обикновено се будят, защото са гладни.

Предците ни не са имали разрушаващия навик да гледат часовника.

Лягането по едно и също време изглежда много важно, когато хващаш един и същ автобус всяка сутрин. Но в прединдустриалната култура хората са имали по-гъвкави графици и в същото време са заспивали по-бързо. Един от най-често срещаните причинители на инсомнията е склонността да се тревожим за часа на заспиване и ефекта от липсата на сън на следващия ден. В прединдустриалните времена хората са лягали по различно време, но не са имали проблеми със съня.

Телата ни са еволюирали, за да използват промените в осветлението като сигнал за съня.

*Светлината е важен естествен сигнал за регулирането на вътрешния часовник на тялото. Слънчевата светлина регулира този процес. От друга страна, излагането на **изкуствена светлина** вечер – особено светлина от синия спектър, е много вредно за съня. Този тип светлина пречи на мозъка да произвежда мелатонин - хормона, който е отговорен за циркадните ритми. Изкуствената светлина от устройства забавя началото на парадоксалния сън, или така наречената REM фаза, характеризираща се с бързи очни движения и съкращаваща общата продължителност на съня.*



Тревогата на предшествениците ни е била оцеляването през нощта и избягването на хищници, натрапници и други опасности.

Хората, които спят непробудно или твърде дълбоко през нощта, са имали доста по-малки шансове за оцеляване. Търсейки безопасност, предците ни са спели на групички.

Поради тези причини децата не са отделяни да спят сами.

И ако някое дете се разплаче през нощта и така привлече вниманието на хищници, е било напълно логично родителите да се опитат да го успокоят максимално бързо.

Какви са изводите от това?

- *Хората не спят непробудно през цялата нощ. Най-често прескачат от един етап на съня в друг и преминават през няколко кратки момента в полубудно състояние.*
- *Излагането на изкуствена светлина може да повлияе на естествения ритъм на съня.*
- *Предците ни не са имали нужда да заспива по едно и също време и не са страдали от инсомния.*
- *В по-голямата част от историята на човечеството способността да се будиш лесно е била напълно естествена. Същото важи и за притесненията при непознати шумове през нощта, както и бързото отговаряне на нуждите на детето, когато се разплаче.*
- *Децата не спят сами. Това е било равносилно на изоставяне, излагане на опасност или дори смърт.*



14 съвета за бебешки сън

Източник parentingscience, превод Александра Николова

Навиците за сън на бебетата могат да обърнат живота ни с главата надолу. За повечето родители с малки бебета е характерно хроничното недоспиване. Как да промените това?

Можете да започнете с това да научите повече за бебешкия сън. Когато разберете как и защо спят малките деца, ще изберете правилната стратегия за вашето семейство и ще се успокоите.

1. Новородено: Помогнете на бебето да настрои „вътрешния си часовник“.

И бебетата, както и възрастните, имат циркаден ритъм. Може да гледате на този ритъм като на вътрешен часовник, но има уловка – той не е предварително настроен.

Когато бебетата се раждат, вътрешните им часовници не са синхронизирани с външния 24-часов цикъл на ден и нощ. Ще отнеме ***време да влязат в ритъм.*** *За щастие, не е нужно да чакате това да се случи от самосебе си.*

Проучванията показват, че бебетата се адаптират по-бързо, когато родителите им дават “подсказки”. Например излагат ги на естествена дневна светлина и ги включват в ежедневните семейни занимания.

2. Когато имате нужда от изкуствена светлина вечер, използвайте крушки, които блокират синята светлина.

Ако премахнете всички електрически и електронни източници на светлина, най-вероятно ще откриете, че заспиването за вас и бебето ви е много по-лесно. Това не е реалистична опция. Използвайте крушки с мека, кехлибарена светлина. Тя ще защити бебето от синята светлина и в същото време ще ви предостави достатъчно светлина, за да вършите вечерните си ангажименти. Филтрите за синя светлина намаляват проблемите със съня.

3. Помогнете на бебето си да се успокои: направете времето преди лягане време на сигурност, щастие и емоционално спокойствие.

Никой не може да заспи, когато е изнервен или раздразнен, включително и бебетата. Затова създайте успокояваща приятна вечерна рутина за бебето.

Грижете се и за ***собственото си емоционално състояние****, защото стресът е заразен. Бебетата се стресират, когато и хората, които се грижат за тях, са стресирани. Ако забележите отрицателни емоции у своето бебе, прогонете ги с успокоение и грижа.*

Родители, които отговарят успокоително на емоциите на децата си, твърдят, че имат по-малко проблеми със съня на новородените, независимо от начина, по който спи семейството.

4. Научете се да се справяте със стреса.

Трудно ще успокоите плачещо бебе, ако самите вие сте стресирани. Грижата за малко дете може да бъде много стресираща и изтощителна - особено ако сте лишени от сън, трябва да се справяте със следродилна депресия или бебето плаче постоянно.

Ако не сте в добро емоционално състояние, първо се погрижете за менталното си здраве.

5. Ако на бебето ви не му се спи вечер, не го насилвайте.

Това няма да помогне. Дори напротив, ще направи детето по-активно. Вместо това пробвайте да намалявате часа за лягане.



6. Не прекалявайте с продължителните късни следобедни дремки и се опитайте да удължите будния период преди времето за лягане.

Ако бебето ви будува до късно вечер, първо проверете дали не го излагате на изкуствена светлина преди лягане.

Следващата стъпка е да наблюдавате времето за дрямка. Кратките дремки са полезни за малките, но ако са по-късно през деня - могат да отложат вечерното лягане. Опитайте се да ***удължите времето, което бебето ви прекарва будно*** *в последните си активни периоди от деня. Проучвания при родители, които са следвали този съвет, показват, че бебетата нямат нужда от допълнителна помощ, за да заспят вечер.*

7. Внимавайте с телевизията и други електронни устройства.

Както вече споменахме, употребата на дигитални устройства вечер може да причини проблеми заради излъчването на нарушаващата съня изкуствена светлина. Всъщност дневната употреба също може да причини проблеми. Проучвания показват, че има връзка между общото използване на електронни средства за целия ден и трудното заспиване вечер. А според едно скорошно проучване за всеки 2,5 минути, в които е използвана синя светлина, бебетата имат нужда от 5 допълнителни минути, за да заспят.

8. Нахранете бебето непосредствено, преди да заспите вечер.

Тази тактика може да ви осигури по-дълги непробудни периоди.

9. Мислите, че бебето всеки момент ще се събуди? Внимавайте да не се намесите прекалено рано.

Всички се събуждат през нощта - това е нормално. Когато родителите казват, че новородените им „спят през цялата нощ“, това не означава, че бебетата изобщо не се будят. Напротив, бебетата заспиват отново, тихо и без да сигнализират.

Повечето новородени обаче спят неспокойно. Те често издават звуци и понякога дори си отварят очите. Затова младите родители лесно правят грешката да събудят спящо новородено или да се намесят прекалено бързо в моментното будно състояние на бебето си. Това може да попречи на развитието на зрял модел на съня и да забави умението на бебето да се успокоява само.

10. Бъдете спокойни и нежни по време на грижата за бебето през нощта. Избягвайте разговори и очен контакт.

Нощните хранения са неизбежни с малко бебе. Важното е да сте тихи и много спокойни. Не говорете и не гледайте бебето в очите. Експериментите показват, че децата са особено чувствителни и лесно се превъзбуждат от гласовете на майките си. Всъщност някои проучвания дори твърдят, че бебетата „се будят по-лесно в отговор на гласа на майка си, отколкото от аларма“. По същия начин проучвания на мозъчната дейност потвърждават, че очният контакт активира мозъка на новороденото.

11. Ако бебето ви плаче неутешимо, не се винете. Научете повече за коликите и се консултирайте с педиатър.

Всички бебета плачат, но някои плачат без видима причина и това може да направи нощта ви допълнително стресираща. За да разберете какво притеснява бебето ви, научете всичко за коликите и обсъдете притесненията си с педиатър.



12. Бял шум? Люлеене? Споделяне на леглото? Бъдете внимателни!

Съществува цяла индустрия, посветена на съня на бебетата. Но дали всички тактики са еднакво успешни? Разбира се, че не. Всъщност някои практики дори могат да навредят.

Например обичайната практика да люлеем бебетата може да им помогне да спят по-дълго, но различни видове силно люлеене могат да му навредят.
Споделянето на леглото също има плюсове, но крие и потенциални опасности. Запознайте се с тях.

13. Не е задължително да оригнете бебето или да му смените пелената, ако това ще го събуди.

Когато бебето ви спи или се унася, последното, което искате, е да го разсъните.

14. Имайте реалистични очаквания за бебешките навици на сън.

Кое е правилното време за лягане? Колко дълго трябва да спи едно бебе? Кога трябва да започне да спи за по-дълги периоди през нощта? Ако знаете отговорите на тези въпроси, ще избегнете много капани и ненужни раздразнения.

*Когато бебето ви не спи по очаквания от вас начин, е лесно да решите, че нещо не е наред. Родителите правят грешката да определят **неправилно време за лягане** и да се опитват да насилват бебетата си да заспиват извън ритъма на своя вътрешен часовник.*

Модели на бебешки сън

Източник parentingscience, превод Искра Владова-Недкова

Възраст и бебешките модели на съня

0-3 месеца.

Новородените спят на кратки интервали през цялото денонощие. С порастването на бебето расте и тенденцията за по-продължителен сън през нощта. Общата продължителност на съня варира. Около половината от новородените спят между 13 и 16 часа на денонощие. Бебешкият сън е лек и неспокоен. За разлика от по-големите деца и възрастните, бебетата обикновено преминават през фазата на повърхностния сън непосредствено след заспиване и прекарват много повече време в нея от нас.

3-4 месеца.

На тази възраст моделите на съня стават все по-подобни на тези на възрастните. Бебетата вече не преминават в повърхностен сън непосредствено след заспиване и циклите на съня им започват да включват по-дълги периоди на дълбок сън. Според проведено изследване около 50% от родителите споделят, че бебетата спят по пет и повече часа непрекъснато през нощта. Множеството заспивания през деня обаче все още са характерни. За повечето бебета на тази възраст общата продължителност на съня за денонощие е 12-16 часа.



5-6 месеца.

Около тази възраст повечето родители споделят, че бебетата им спят без прекъсване през нощта по 5 и повече часа, а част от тях - повече от 10 часа на нощ. Независимо от това не е необичайно събуждане поне веднъж през нощта. Има и деца, които не спят повече от 5 часа. За тази възраст са характерни няколко дневни дремки и средно по 12-16 часа на денонощие.

7-12 месеца.

Ако бебето ви все още не спи поне по 5 часа непробудно, не сте сами. В изследване, проведено сред американски бебета, е установено, че повече от 15% от 12-месечните все още не са достигнали до това важно събитие. Повечето деца на тази възраст все още се будят през нощта, но лесно заспиват отново сами.

Към края на първата година се проявява тенденция бебетата да прекарват по-малко време в сън. Те спят по веднъж-два пъти през деня и средно 12-13 часа на денонощие.

Циркадни ритми при бебетата

Как се развива бебешкият сън и кога е най-вероятно да се буди новороденото през нощта?

За да отговорим на този въпрос, ще е полезно да разгледаме съня на възрастните. Ние преминаваме през серия от фази, започвайки от лек сън, преминавайки през дълбок сън и завършвайки с фазата на бързо движение на очите, асоциирана с активна мозъчна дейност, сънуване и загуба на мускулен тонус. Възрастните не се движим по време на последната фаза, освен ако не страдаме от разстройство на съня.

Цялата последователност отнема около 90–100 минути, след което се събуждаме или повтаряме същия цикъл. Изследванията на съня показват, че сме склонни да се събудим най-вече по време на или непосредствено след последната фаза. Но при всеки от циклите претърпяваме и множество кратки събуждания.

Това е нормална част от съня – внезапни „проверки“, които помагат на мозъка да ни пази от потенциални заплахи.

При новородените процесите са до голяма степен подобни. Бебетата преживяват различни фази на съня, включително бебешка версия на фазата на бързо движение на очите, наречена „активен сън“.

Те също преживяват множество кратки пробуждания през нощта, мимолетни моменти на сънливо бодърстване, които е възможно изобщо да не забележите.

Циклите на бебешкия сън обаче са по-кратки – средно по 50–60 минути. А за бебета под 3-месечна възраст средният цикъл на съня изглежда така:

1. *Активен сън*
2. *Преходен сън*
3. *Тих сън*

Тоест бебетата започват с фазата на активния сън, превключват във фазата на преходния сън и приключват с фазата на тихия сън. Другата разлика се състои в това, че бебетата прекарват много по-дълго време във фазата на активен сън, отколкото ние.



Защо бебетата прекарват толкова много време в лек сън?

Изглежда, сякаш природата е допуснала ужасна грешка. Нямаше ли да бъде по-добре, ако бебетата ни спяха дълбоко през нощта? Оказва се, че фазата на бързото движение на очите може да бъде важна за изграждането на бебешкия мозък.

В допълнение, активният сън и склонността за лесно пробуждане помагат, защитавайки бебетата от кислороден недостиг. Когато спящият не поема достатъчно кислород, е от особена важност да се събуди незабавно. Ако реакцията на бебетата е по-бавна – това ги поставя в по-висок риск от синдрома на внезапната детска смърт.

От колко сън се нуждаят бебетата?

Това е изненадващо труден въпрос, особено по отношение на малките бебета. Сред родителите на бебета на възраст под 3 месеца около 50% твърдят, че техните бебета спят между 13 и 16 часа на денонощие.

По отношение на по-големите бебета – на 4–12-месечна възраст, здравословната норма е сън между 12 и 16 часа.

Кога бебетата започват да спят в дълги, непрекъснати периоди през нощта?

Разбираемо е, че родителите искат техните бебета да спят през цялата нощ. Но както вече отбелязахме, никой не спи непробудно цяла нощ.

Изследователи направили видеозаписи на спящи бебета във видео записи и установили, че тези на възраст до 12 месеца се будят средно по 3–4 пъти на нощ. Ето защо не е реалистично да очаквате детето ви да спре да се буди през нощта.

Вместо това много по-подходяща цел е то да спи спокойно поне в продължение на 5 часа за нощ и да заспива бързо само, когато се буди.

Има ли нещо, което можете да направите, за да подобрите бебешкия сън?

Ако бебето ви не спи добре през нощта, се уверете, че то получава правилните знаци от околната среда – ярка светлина през деня, тъмнина преди времето за лягане и спокойна нощна атмосфера. Това ще му помогне да стане сънливо в правилния момент и да прекарва повече време в сън през нощта.

Също така има типични грешки, които допускат родителите. Например общуват с бебе, което изглежда, че всеки момент ще се събуди, вместо да го оставят само да се върне във фазата на активния сън.

Важно е да помните, че нежното, подкрепящо, емоционално общуване е ключът към успокояването на бебетата.

Повече щастливи моменти с Бочко



www.bochko.bg

Стратегии за приучаване към самостоятелно заспиване

Източник todaysparents, превод Мариета Георгиева

Според консултантите по сън е напълно реалистично да приучите бебето си да заспива самостоятелно - без кърмене, люлеене или използване на биберон. Трябва да знаете, че то се буди нощем и търси същите помощни средства, с които го приспивате.

На каква възраст да започнете с опитите за самостоятелно заспиване?

Това зависи от развитието на вашето бебе, но препоръката е да се случи между четвъртия и шестия месец след раждането. ***На около четиримесечна възраст сънят на някои бебета се влошава, защото биологичните им цикли се променят и има по-дълги периоди на по-лек сън.*** *Тогава е чудесно време да поработите върху самостоятелните умения за сън.*

Ако вашето бебе е по-голямо от шест месеца, не се притеснявайте! ***Никога не е късно да създадете добри навици за сън.*** *Възрастта на бебето може да определи какъв метод на приучаване да използвате.*

Преди да започнете

Преди дори да се замислите да започнете да приучавате бебето си да заспива самостоятелно, уверете се, че вече имате ***установен дневен режим*** *и го слагате в леглото по едно и също време всяка вечер.* ***Съвет:*** *по-рано обикновено е по-добре, обикновено около 7 или 8 часа вечерта. Установете* ***успокояваща и постоянна рутина на лягане*** *като хранене, вана или масаж, последвани от обличане, приказки или песни. Някои експерти препоръчват храненето да става в началото на подготовката за сън, за да се избегне това то да свързва храненето със заспиването. Постарайте се също да запълвате периодите му на* ***будуване през деня с достатъчно активности и стимулация.*** *Децата трябва да се движат по всевъзможни начини, докато са будни, а не само да седят на люлеещо се столче.*

И след като сте подготвили благоприятни условия, можете да изберете една от тези стратегии:

Изчакване и утешаване

Има различни варианти на метода "изчакване и утешаване", но основните принципи са едни и същи: ***Проверявате бебето си на определени интервали, но никога не го храните или люлеете, за да заспи.***

След ритуала за лягане оставете бебето в леглото му, излезте от стаята и изчакайте определено време - например около минута. После се върнете и го уверете, че сте до него с думи като: "Мама те обича" или го докосвайте. Не е препоръчително да вдигате бебето. Този подход е подходящ за бебета над седем месеца, тъй като по-малките имат нужда от родителско присъствие, за да се чувстват сигурни, че не са изоставени.

Продължавайте да излизате и да се връщате, като постепенно увеличавате интервала, докато стигнете до 10–15-минутни интервали. Продължавайте така, докато детето заспи. Когато се събуди, започнете интервалите на изчакване и утешаване отново.

Тази техника изисква около седмица, но първите резултати ще имате още след първите два дни.



Методът на стола

*Това е много щадящ метод, който изисква дисциплина от страна на родителите. При него вие отново подготвяте бебето си за лягане, но вместо да излизате от стаята, **сядате на стол до леглото.** Когато детето заспи, напускате стаята, но всеки път, когато се събуди - отново сядате на стола. На всеки няколко нощи **премествайте стола все по-далече, докато не излезете от стаята.***

Предимство на този метод е, че мама или татко са наблизо. Недостатък е, че детето вероятно ще плаче и ще се чувства объркано, ако родителите са там, но не реагират.

Вдигни, успокой и остави

За бебета, по-малки от седем месеца, се препоръчва подход, при който оставате в стаята, без да им съдействате да заспят. Например можете да застанете над креватчето и да им шъткате "Шшш". Или да ги потупате по гръбчето.

Друг вариант е да ги оставите да се посърдят малко, но когато започнат да се разстройват повече, да ги успокоите и да ги поставите обратно в креватчето.

Този подход е подходящ за малки бебета, но след шест или седем месеца вашето присъствие може повече да разстрои бебето, а гушкането му и връщането обратно да го стимулират още повече.

Намаляване на рутината преди лягане

*Тази техника позволява да използвате обичайните методи на приспиване - например кърмене или люлеене. Но в същото време да намалявате времето за тази дейност и постепенно да я спрете изцяло. Това е страхотна техника, при която бебето плаче малко или не плаче. **За да проработи, си определете краен срок.** Например правете това за пет до седем дни, след което спирайте постепенно.*

Намаляване на часа на лягане

*Идеята на този подход е да слагате бебето в креватчето му в момента, в който е полусънено. Нека това е часът за лягане за няколко нощи, а постепенно измествайте към по-ранен час. **Например** да кажем, че винаги слагате бебето да спи в 19:30 часа. Но то се върти и плаче в легълцето си за 20 или повече минути, докато не се унесе около 20 часа. Това означава, че **„естественото му време за заспиване"** е около 19:50–20 часа. За да разберете кога е времето на заспиване на вашето дете, няколко вечери подред си водете дневник.*

Която и стратегия да изберете, за да успеете – трябва да сте последователни.



Източник parentingscience, превод Вили Павлова

Проблеми със съня на бебето по здравословни причини

Според учените, занимаващи се със съня, повечето проблеми със спането са причинени от поведенчески фактори. В някои случаи обаче причините са здравословни. Ето кои са най-често срещаните:

- *Гъбички или инфекция на пикочните пътища*
- *Ушни инфекции*
- *Инфекции, предизвикани от паразити*
- *Висока температура*
- *Инфекция на дихателните пътища*
- *Киселини (киселинен рефлукс)*
- *Алергия към прясно мляко*
- *Хъркане и проблеми с дишането*

Консултирайте се с педиатър, ако подозирате, че детето ви има някои от тези проблеми. При температура или инфекции обикновено бързо се вземат мерки. Родителите обаче са по-малко запознати с въздействието на киселините, алергията към млякото или хъркането.

Киселини и рефлукс

Всички бебета преживяват някаква степен на гастроезофагеален рефлукс, но някои страдат повече от други и пристъпите на рефлукса може да нарушат съня им. Тези спазми могат да бъдат болезнени и да причинят колики и повръщане. Те също създават риск за белодробни болести.

Гастроезофагеалният рефлукс е дефиниран като болест, когато причинява:

- *Нежелание за хранене и отказ на храна*
- *Кръв в повърнатото или във фекалиите*
- *Анемия, предизвикана от недостиг на желязо*
- *Раздразнителност (поради възпален хранопровод)*
- *Липса на растеж*

Смята се, че от това състояние страдат около 4-6% от бебетата. Други твърдят, че процентът на заболели е много по-нисък. Можете да облекчите киселините на бебето, като избягвате храни, които ги предизвикват, и държите бебето във вертикална позиция поне 20 минути след хранене. Ако рефлуксът причинява проблеми със съня, тази две мерки ще намалят събуждането през нощта.

Ако подозирате, че бебето ви има киселини, се консултирайте с педиатър.

Алергия към мляко и проблеми със съня

Изследванията показват, че между 2 и 7% от бебетата проявяват алергия към краве мляко. Тя е предизвикана от непоносимост към протеина, съдържащ се в него. Повечето от тези деца са хранени с формула (сухо мляко), но не е изключена алергия и при кърмени бебета.

Симптомите обикновено включват някакъв вид стомашни проблеми – например повръщане, разстройство, болки и подуване на коремчето. Понякога се наблюдават и обриви, рядко и респираторни проблеми.

Кравето млякото може да предизвика проблем със съня – от моментни събуждания до цялостно намаляване на времетраенето му. Симптомите ще изчезнат, когато премахнете млякото от менюто.

Важно е да отбележим, че алергията към краве мляко е различна от лактозната нетолерантност, въпреки че и двете състояния са свързани с болки и подуване на коремчето и разстройство. Лактозна нетолерантност е неспособността на организма да преработи захарта в млечните продукти. Обикновено бебетата не страдат от лактозна нетолерантност.

На риск от алергии най-често са подложени недохранени бебета или тези, които се възстановяват от инфекции на тънките черва.

Хъркане и проблеми с дишането

Около 15-25% от бебетата хъркат и това доскоро се смяташе за безвредно, докато няколко проучвания не доказаха обратното.

Бебета, които редовно хъркат, може да страдат от синдром на обструктивна сънна апнея. При нея горните дихателни пътища колабират частично или цялостно. Това е и причина бебето да се буди често. Освен това дишането му е затруднено.

Обструктивната сънна апнея е вредна, тъй като пречи на бебетата да се наспят и ги лишава от кислород. Това може да доведе до по-сериозни здравословни, когнитивни или други проблеми с развитието. Не е изключен и синдром на внезапна детска смърт.

Дори и да не е предизвикано от апнея, хъркането може да предизвика проблеми със съня. Например 8-месечни бебета, които често се събуждат заради това, че хъркат, показват по-слаби показатели на мозъчно развитие.

Ако вашето бебе хърка, задължително се консултирайте с педиатър.



11 начина да подобрите съня на бебето

Източник parentingscience, превод Симона Славова

Ако все още търсите ефективен метод за приспиване на вашето бебе, прочетете следващите предложения:

1. Рутина преди лягане

Много специалисти препоръчват на родителите да използват ритуали преди лягане. Обикновено това са около 20 минути тихи, успокояващи дейности като:

- *къпане*
- *четене на приказка*
- *пеене на приспивна песен*
- *нежен масаж*

Подобни рутинни действия помагат на бебетата и децата да се настроят за сън и правят прехода към заспиване по-приятен. Според проучванията родителите, които използват ритуал, утвърждават, че сънят на бебето им се е подобрил.

2. Масаж

Въпреки че в различни култури масажът е задължителна част от ежедневието, има изследвания за неговата ефективност като помощно средство за по-добър сън.

В едно проучване изследователите помолили майки да въведат в режима на своите бебета на възраст от 3 до 18 месеца масаж преди лягане. Това не помогнало на децата да заспиват по-бързо. За сметка на това бебетата заспивали по-лесно и нощем се будели по-рядко.



3. Контакт с кожата

Различни научни изследвания сочат, че контактът "кожа до кожа", известен още като методът "кенгуру-грижа", има обезболяващ ефект върху бебетата. Също така повишава нивата на окситоцин – хормон със седативен ефект при кърмачета. Затова се смята, че прилагането му преди лягане може да помогне на детето да спи по-добре.

4. Повиване

Повиването на бебета с пелени ограничава движението. В резултат на това децата се въртят по-малко по време на честите стряскания, които съпътстват съня им.

Повиването може да бъде ефективно помощно средство за сън при кърмачета. Но също така може да бъде опасно, така че е изключително важно да следвате указанията за безопасност. Важно е да не повивате гърдите на бебето толкова плътно, че то да не може да вдишва дълбоко.

В допълнение, има риск от претопляне, особено ако главата на бебето е покрита или ако бебето има треска. Когато повивате, имайте предвид, че детето трябва да може да завърта бедрата си и да сгъва колените си. Обездвижването на бебето води до риск от дисплазия на тазобедрената става.

Повитото бебе задължително трябва да спи по гръб.

5. Излагане на дневна светлина

Излагането на слънчева светлина през деня подобрява съня на бебето и малкото дете. Това е свързано с циркадните ритми. Когато се раждат бебетата, тези вътрешни цикли не са синхронизирани с циклите на денонощието. В резултат на това детето може да се събужда и да заспива в странни моменти. Това изтощава родителите.

6. Избягвайте изкуствената светлина

Изследванията потвърждават, че изкуствената светлина изпраща мощен сигнал на мозъка, който пречи на съня. Забавя се освобождаването на хормона мелатонин, който улеснява релаксацията и сънливостта.

Малките деца може да са особено чувствителни към ефектите на изкуственото осветление, нарушаващи съня им – особено към синята светлина.

Препоръчително е вечер да използвате по-слабо осветление.

7. Бял шум

Редица играчки и електронни устройства се продават като „залъгалки за бебе“ или „бебешки звукови машини“. Те обикновено излъчват бял шум. Наистина ли обаче помагат на бебетата да заспят?

Има причина да вярваме, че да. Например при експериментално проучване на новородени 80% от бебетата, поставени в условията на бял шум, са заспивали в рамките на 5 минути. Около 25% от бебета са заспали без други стимули.

8. Люлеене

Дали люлеенето е ефективно помощно средство за приспиване на бебето? Може да действа добре за някои бебета. Но родителите трябва да обмислят два потенциални проблема. Първият е, че при неправилна интензивност люлеенето всъщност може да бъде ободряващо или превъзбуждащо.

Другият потенциален проблем се отнася до това, че бебетата започват да свързват заспиването с полюшването. В резултат се будят през нощта и не могат да заспят отново сами.



9. Лавандула

Може би сте чували твърдения, че лавандуловото масло е ефективно помощно средство за добър сън – не само при бебета. Редица проучвания показват, че хората, изложени на аромата на лавандула, се чувстват по-спокойни и в по-голям процент от времето изпадат в дълбок сън.

Съществува и проучване, което съобщава, че майките, които са къпели малките си кърмачета във вода с аромат на лавандулово масло, са се радвали на спокойни нощи.

10. Играчки и други предмети

Използването на възглавниците, плюшените играчки, одеялата и други меки предмети като средства за приспиване е спорно. Експертите по безопасност настояват да ги държим далеч от креватчетата на малкото бебе.

Предметите с успокояващ ефект действат, когато детето е слагано в леглото си, докато все още е будно. Факт е, че около 90% от бебетата са използвали някакъв вид помощ за приспиване, поне от време на време.



11. Кърмене или хранене

През цялата човешка история това е най-често използваният метод независимо дали бебето е кърмено, или хранено с шише. Защо е толкова ефективен? Гладът е неприятно усещане. Щом се засити гладът, бебето се чувства по-комфортно и по-спокойно. И нещо повече. Новородените плачат по-малко и изглежда, че изпитват по-малко болка, когато получават по малки количества мляко, млечна формула или захароза. Нещо повече, актът на смучене, дори смученето на биберон, има успокояващ ефект.

Освен това кърмените бебета имат контакт с кожата на майката. Това допълнително улеснява приспиването. Кърменето повишава и нивата на окситоцин на майката. Това засилва майчините й чувства и придава усещане за спокойствие. Подобни психологически промени могат да улеснят успокояването на бебето.

Предполага се, че кърменето вечер повишава нивата на мелатонин – хормона, който ни помага да заспим. Така че храненето може да бъде мощно помощно средство за приспиване на бебето.

Родителите, които използват храненето като помощно средство за приспиване при кърмачета, може да имат склонност да хранят бебетата си по-често. Според някои изследователи честото хранене може да пречи на продължителността на съня.

Друго противоречие се отнася до успокояването. Въпреки че храненето може да бъде ефективно в краткосрочен план, то затруднява приучаването детето да заспива само.

Препоръки за безопасен сън

*Автор **Анелия Лазарова**, първият консултант по детски сън в България*



*Следването на препоръките за **безопасен сън** може да предпази вашето бебе от **СВДС (Синдром на внезапна детска смърт)** и други опасности като задавяне и задушаване. Препоръките са изработени от **Американската академия на педиатрите**, но почти всички аналогични организации по света препоръчват същите неща.*

- *Вашето бебе трябва **да спи по гръб**.*
- *Спането **на една страна** не е безопасно.*
- *Вашето бебе трябва да спи на **твърд матрак.***
- ***Чаршафите с ластик** са ОК, но никакви други завивки или меки предмети/играчки не са препоръчителни.*
- *Матракът трябва да е абсолютно **хоризонтален**. Много бебета се свличат и изкривяват, а не могат да се върнат в **позиция**, която позволява притока на кислород.*
- *Не поставяйте **нищо под матрака** или чаршафа като приспособления за позициониране или нещо подобно.*
- ***Обиколници** и други подобни приспособления не се препоръчват.*
- *Ако вашето бебе може **да се обръща само по корем**, влизайте и го обръщайте колкото пъти е необходимо (около 3-4 месеца). Оставяйте го да се обръща само́, само когато сте сигурни, че може да се обръща и **в двете посоки**.*
- *Не оставяйте вашето бебе да спи **без наблюдение** в столче за кола, количка или люлка. **Главите** на бебетата са тежки за неукрепналите им мускули на врата. Възможно е да наклонят главата си в такава посока, че това да прекъсне **притока на въздух.** Така ще се озоват в положение, в което не могат да го **възстановят** без ваша помощ.*
- *Не оставяйте вашето бебе да спи в **столчето за кола**, поставено в кошарката му.*

- *Кошарката трябва да е на достатъчно **далечно разстояние** от завеси, висящи връзки като тези на щорите и всякакви други такива.*
- *Не поставяйте **въртящи вртележки** в кошарката на вашето бебе.*
- *Бебетата трябва да спят в стаята на **родителите**, в тяхно собствено легълце/кошарка за поне **първите 6 месеца**.*
- *Споделянето на едно легло е **непрепоръчително**.*
- *Бебетата не трябва да спят на **дивани** и фотьойли.*
- *Можете да предложите **биберон** на вашето бебе за дневните дремки или за първоначалното нощно заспиване.*
- *Няма нужда да давате биберона отново след **първоначалното заспиване**.*
- *Ако бебето откаже биберона, **не настоявайте.***
- *Не трябва биберонът да е **закачен/прикрепен към нищо.***
- *Не трябва да се въвежда биберонът, **преди кърменето** да е напълно установено.*
- *Препоръчително е да използвате биберона **до 6 месеца**, след което е добре да започнете да го премахвате **постепенно**, така че вашето бебе да е **без биберон** до първата си годинка, за да се избегнат **проблеми** със зъбите.*
- *Обърнете внимание на опасността от **прегряване** и покриване на главата.*
- ***Повиването** (swaddling) е безопасно, ако бебето лежи по гръб и няма опасност от **прегряване**. Не трябва да е прекалено **стегнато** около бедрата и колената. Когато вашето дете започне да проявява първи признаци на опити да се обръща, трябва да **спрете** с повиването (обикновено около десетата седмица).*

Допълнителни предмети в кошарата

Добрата новина е, че новородените бебета не се нуждаят от нищо!

- ***1 одеяло** – 12 месеца и нагоре (неголямо и тежко)*
- ***1 възглавница** – 18 месеца и нагоре*
- ***1 мека играчка** – 12 месеца и нагоре (неголяма)*



Детските опити за отлагане на лягането

*Автор **Анелия Лазарова**, първият консултант по детски сън в България*



*На пръв поглед **подготовката за лягане** е поредица от задачи, които трябва да се свършат от децата: пижама, зъби, книжка, целувка за лека нощ. Но всъщност и за децата, и за **родителите** това може да е труден преход от ден (период на активности) към нощ **(време за почивка)**. От това да са заедно към това да са разделени.*

*Затова е напълно **възможно** децата да правят **опити** да отлагат лягането дори когато са уморени. Нашата **роля** като родители е да им помагаме да спазват наложените **граници** и да се учат на **дисциплина**. Ето някои **идеи**, които ще ви улеснят:*

Номер 1

- *Децата са достатъчно **умни** и знаят, че обличането на пижамата и миенето на **зъбите** ще доведат до **изгасване** на лампата. Така че това е първото, което се опитват да **отложат**.*
- *Често децата **казват**: "Не съм готов." Или "правя нещо." Или „още малко“. Или класическото: **„Вече го направих“** при по-големите деца. Те искат да бъдат **кооперативни**, но наистина искат да стане при **техните условия**.*
- *За да не се стига до **конфликт**, важно е да проявите **съпричастност**, кажете, че да, трудно е да се спре забавен **проект**. И можете да попитате „Кога искаш да си измие зъбите, преди или след **четенето** на книжка?“ Това аз наричам **„свобода в структурата“** или даване на избор в определените граници. Тогава децата са **по-склонни** да бъдат кооперативни.*
- *Друга много полезна **стратегия** е да направите **таблица с режима**. Ще се изненадате колко бързо ще се **възвърне** инвестицията от времето, вложено в направата на тази таблица. Отбелязвайте, когато вашето дете **приключи** с всяка от **стъпките** – обличане на пижамата, минаване през **тоалетната** пред лягане, миене на зъбите и т.н. **Илюстрирайте** всяка стъпка с малка рисунка или снимка на вашето дете как **щастливо** изпълнява задачата. Ако избирането на пижама продължава прекалено дълго, направете **график** предварително: синя пижама понеделник и вторник, сряда и четвъртък – жълта, и т.н.*

Номер 2

*Пригответе се за лягане и вие самите. Започнете да се **състезавате** с детето си и разбира се, за най-успешни **резултати** го оставете да ви победи. Може дори да предложите като **стимул** нещо забавно за награда. "Когато си готов, ще ти разкажа някоя **история**, когато бях дете."*

Номер 3

*Ако често **отказва** да си мие зъбите, дайте му избор – оставете го да избере **пастата за зъби**, четката – дали да е електрическа или ръчна **четка**. Покажете на детето си вашите **пломби**. След ядене можете да го накарате да погледне зъбите си в **огледалото** и му обяснете, че остатъците от храна по зъбите причиняват **кариеси**.*

Непосредствено преди лягане

*И така... Пижамите са облечени, зъбите са чисти, но естествено съпротивата често продължава. Един от **начините** да продължите по план е да направите това време **по-забавно**. Да, сигурно сте уморени, но **забавният** и организиран **режим** преди лягане не отнема повече време от един **стресиращ** и неорганизиран режим. Тъй като **хуморът** винаги е добра стратегия, той може напълно да направи така, че **рутината** ви да върви по-бързо.*

- *Можете да опитате с **плюшените играчки**, с които спи – да го помолите да си легне. Изпейте **специална песен**, съчинена от вас за това, което детето ви е направило този ден и какво ще прави **утре**. Използвайте детайли и му отдайте цялото си **внимание** в този момент, така че той с нетърпение да очаква това време с вас.*
- ***Разделете децата**, ако са 2, 3 и повече и ви е трудно да ги озаптите. Обикновено едно от децата е по-палаво и прави **физиономии** или издава шумове, докато си мие зъбите. Тогава може да въведете следното правило: по едно дете в **банята**. Ако по-големият брат и сестра няма да си лягат, изпратете ги в **хола** или кухнята, за да не развалят дисциплината.*
- ***Фокусирайте** се върху утрешния ден. Насочете вниманието на детето към това, което **предстои**. Накарайте го да приготви дрехите, с които ще е утре, като направи "дете от дрехи" на пода.*
- *Помислете също за **темперамента** на вашето дете. Ако то лесно се обърква, когато му кажете няколко неща **наведнъж**, разделяйте задачите на малки **части**. Например **подреждане** на плюшените играчки, казване на лека нощ на всяка от тях и прибиране в кутията.*

Книгите

*Без значение колко **страници** от книга ще прочетете, винаги ще има **заявка** за още една. „Още една история, още една история“, моля, моля... и онзи умолителен **поглед**, който всички добре познаваме. Страхотно е, че децата ни **обичат** книжките, но когато това е **причина** те да не искат да си лягат, трябва да измислим решение.*

*Най-просто е очевидното! **Определете** час за лягане и се придържайте към него. Ако това е **20:00 часа** и дотогава сте прочели една **приказка** вместо три - няма значение. Лягате си! **Желанието** за още приказки може да посрещнете с думите: „Бих искала да прочета повече, така че нека да започнем с **четенето** по-рано утре“. Не изпитвайте **вина** - това е времето за лягане и най-доброто за вашето дете е да бъде **отпочинало** на другия ден.*

*Ако **предпочитате**, може да използвате и друг **подход**: Всяка вечер четете точно определен **брой** страници. Или всяка вечер четете в продължение на **10 минути**. Позволете на детето си да **чувства**, че има някакъв **контрол** над ситуацията, като му **оставите** да избира кои книги да четете и реда, в който ги четете.*

Още стратегии

*Ако детето ви чете **достатъчно** книги през деня и четенето го **разсънва** преди лягане, тогава просто **прескочете** книгите.*

*Дръжте нивото на **вълнение** ниско по това време. Ако забележите, че книгите го правят прекалено **развълнуван**, вместо да го приспиват, изберете по-малко вълнуващи книги за **лягане** и ги прочетете с по-равен глас. Запазете **екшън историите** за сутринта или следобеда.*

Молби за компания

*И така! Лампата е изгасена, но детето **моли** да останете при него.*

*Най-добре е да го научите да спи **самостоятелно**. Най-добре е нещата да станат **постепенно**, така че да може детето ви да свикне по-лесно.*

*Може да поставите **цели** и да давате някакви малки **награди** за изпълнението им. Децата на **2-3 години** спокойно могат да бъдат мотивирани да спазват **прости правила** за сън с обещанието, че ако го направят, ще получат награда сутринта. Направете **таблица/списък** с правилата за сън с името на детето върху нея. Можете да я украсите.*



Примерни правила

1. ***Стоене** в леглото*
2. *Със **затворени** очи*
3. *Стоене **тихо***
4. ***Заспиване***
5. ***Излизане** от стаята чак на сутринта*

***Бъдете скучни** по време на молбите в последната минута за ходене до тоалетната.*
***Отговаряйте** с равен тон, който не издава никаква емоция.*

*Може да направите **правила за последно хапване** преди лягане. Някои деца **„огладняват“** точно преди лягане. Хубаво е да има някои правила за това какво е **приемливо** преди лягане. Банан или **ябълка** е ОК, но не бисквитки или **сушени плодове** например. Така, ако детето не е толкова гладно, няма да яде.*

*Също така е важно да **спазвате обещанията си**. Когато кажете „ще дойда и ще те **проверя** след пет минути“, направете го. Важно е да **даваме** на децата си това, от което имат нужда, а именно – сигурност и любов, за да може да спят **спокойно** и добре сами.*

*Обикновено тези периоди на **борба** с лягането са временно явление, така че не губете **кураж**, ако децата ви са спали добре и са в период на тестване на границите, и това ще премине.*

Каква е връзката между нарушения сън и детското хранене?

Д-р Марио Янакиев, специалист по детски болести

Понякога родителите не забелязват, че децата имат нарушен нощен сън, а това може да се превърне в тенденция. Ние, като педиатри, непрекъснато се сблъскваме именно със случаи, при които спокойствието и сънят са дефицит.
Тъкмо са приключили количките при бебето, трудното и болезнено пониквване на зъбките и затруднението при захранването и изведнъж се появава проблем – неспокоен нощен сън. За този феномен споделят поне 80% от родителите. Разбира се, те имат своите теории: „прорязване на поредното зъбче", „емоциите от деня или нещо друго".
Ключова причина за неспокойния сън при децата обаче може да бъде хаотичното хранене. Храненето след третата година е изключително важно както за растежа и развитието на детето, така и за формирането на правилни навици. Ако до тази възраст неспокойствието и безсънието му може да се свържат с много фактори, то в този период неправилната диета може да бъде основна причина за този дискомфорт при най-малките. А непълноценният сън води до раздразнимост и хиперактивни прояви през деня.

Какво съветваме ние, педиатрите?
Отделяме много време в детската консултация всеки месец, за да съставим правилния режим на хранене на малкото дете. Съветът ми е в по-късна възраст хранителните режими на малчуганите да съдържат всички основни хранителните групи. Важен елемент, който не бива да бъде пренебрегван, са млечните продукти, които съдържат необходими за растежа и развитието на детето микро- и макроелементи. Разбира се, както при всички продукти, изключително важно е те да отговарят на всички стандарти. Продуктите от гамата на Danonino са добра опция за включването на разнообразни млечни продукти в детското меню, защото съдържат не само калций, но и витамин D, който допринася за нормалното усвояване на калция. Продуктите са одобрени и от Българската педиатрична асоциация.



Подготовка за сън с две и повече деца

*Автор **Анелия Лазарова**, първият консултант по детски сън в България*



Един час за лягане за всички деца в семейството

Много родители, с които работя, са изненадани, когато ги съветвам 3-4-годишните им деца да си лягат в 7:30-8 часа вечерта. Дори на тази възраст децата все още се нуждаят от 10-12 часа сън на нощ. Това не включва дневна дрямка. Така че, ако вашето дете трябва да става в 7:00 сутринта, лягане в 20:00 е много разумно.

Извършване на различни дейности по едно и също време

Опитът да преминете през две или три напълно отделни процедури за лягане ще ви изтощи и вероятно няма да е най-доброто решение. Намерете възможности за извършване на различни дейности по едно и също време навсякъде, където можете. Нека децата да се къпят заедно, можете да кърмите по-малкото, докато четете книжка на по-голямото си дете преди лягане, пейте песни заедно, докато сменяте памперса на по-малкото, и т.н.

Придържайте се стриктно към 25-35-минутна рутина преди лягане

Ритуалът/рутината преди лягане е абсолютно жизненоважен за това децата да спят добре през нощта. Къпането е чудесно начало, тъй като е толкова различно от всичко останало, което децата правят през деня.

Специална дейност преди лягане

Обикновено по-голямото дете е способно да се забавлява за малко, докато сте заети с по-малкото. Измислете дейност, която не е свързана с екрани, която ще забавлява и ангажира по-голямото дете. Направете я ексклузивно за тези десетина минути, от които имате нужда, за да оправите по-малкото и да го сложите да спи. Нека не е нещо твърде стимулиращо. Специална книжка за оцветяване е чудесен вариант.

Експлоатирайте детския труд

Малките деца обичат структурата и предвидимостта, така че като им дадете ролята на помощник, когато приготвяте по-малкото, е чудесен начин да ги държите заети и да им дадете усещане за постижение. Това е изключително полезно преди заспиване. Покажете им къде се съхраняват памперсите и крема на бебето и ги накарайте да ви ги носят и подават.

Насладете се на спокойствието и тишината

След като сте сложили децата да спят, отделете поне пет или десет минути, преди да проверите имейла си, да започнете с прането или да наваксате с други задължения.
Или просто си починете!

Приемете факта, че невинаги всичко ще върви гладко

В края на краищата това са малки деца. Ако нещата започнат да излизат малко от релсите, не гледайте на това като на провал от ваша страна. Ще има регресии, тежки нощи и вероятно от време на време тръшкане. Запазването на спокойствие и равновесие е най-доброто нещо, което можете да направите, за да избегнете ескалирането на тези ситуации в нещо по-разочароващо и разстройващо за всички ви.

Източник parentingscience, превод Деси Стаменова

Електронните устройства и сънят

*Електронните устройства са полезни и практични. В същото време могат да причинят и вреда. Синята светлина, излъчвана от екраните, може да „програмира“ мозъка така, че той да **забави процеса на заспиване**. Вълнуващото - и понякога и стресиращо, съдържание от електронните медии може да направи същото, карайки децата да заспиват по-късно и дори да се будят през нощта.*

Как да предотвратим проблеми със съня при децата – изпробвани съвети:

1. Дръжте децата далеч от съдържание, изпълнено с насилие, или съдържание, което би ги направило тревожни.

Лесно е да се досетим, че е необходимо да се избягва потенциално плашещо за детето съдържание - особено в часовете непосредствено преди лягане. Но не забравяйте, че времето през деня също има значение. Според проведени проучвания сред деца в предучилищна възраст подобно съдържание влияе на съня.

2. Определете период без електронни устройства, който да е поне един час преди лягане.

Всъщност не е съвсем ясно дали един час е достатъчен, особено за малки деца. Но повечето проучвания, търсещи връзка между употребата на електронни устройства и проблемите със съня, се фокусират именно върху този интервал от време и установяват, че той има значение.

3. Ако не искате (или не можете) да спрете употребата на електронни устройства преди лягане, използвайте филтър за синя светлина.

*Създаването на навик за поне един час без електронни устройства може да се окаже трудно – особено ако детето ви трябва да си напише домашното на компютъра например. Но независимо дали става въпрос за мобилен телефон, компютър или таблет, би трябвало да има опция за **включване на филтър за синя светлина.** В повечето случаи филтрите са всъщност приложения, които променят цветовия спектър, излъчван от екрана.*

4. Проверете стаята на детето си за нощни лампи и други обекти, които могат да излъчват синя светлина.

Нощните лампи, които се препоръчват за намаляване на тревожността при децата и за улесняване на заспиването, често използват синя светлина.

Съблюдаването на всички тези съвети ще улесни заспиването на детето и ще подобри качеството на съня му.

Страхът от тъмното

*Автор **Анелия Лазарова**, първият консултант по детски сън в България*

*Отхвърлянето на страховете на вашето дете като **нерационални** или неоснователни не е полезно, затова е важно да му задавате конкретизиращи **въпроси**. Вникването в неговите **притеснения** е полезно по няколко причини. Това му дава да разбере, че го приемате **насериозно**, което е много **успокояващо**. В същото време ще можете да прецените какво точно в тъмнината го **плаши** и да адресирате конкретното нещо.*

*Например, ако ви каже, че вижда неща, които се **движат** из стаята, това може да е причинено от сенки. **Фаровете** на автомобили, които се движат навън, често могат да светят достатъчно силно през **завесите** или щорите, за да хвърлят сенки в цялата стая. В съчетание с **въображението** на малко дете това може да създаде някои сериозно **плашещи сцени**. В тази ситуация **плътни щори** биха могли да се окажат бързо и **ефективно решение**.*

*Както вероятно вече знаете, да получите **ясен и кратък отговор** от малко дете за каквото и да било, е **сложно**. Вероятно ще трябва да **работите** с малко по-неясна **информация**, но това, че проявяваме **загриженост**, означава много за тях.*

*За много деца **лягането** в леглото е единственото време на деня, през което остават сами. Те или **играят** с приятели, или са около родителите си, или биват **контролирани** по някакъв начин или форма от възрастен. **Времето за лягане** също е единственото време, когато са **изложени** на тъмнина, така че можете да видите как двете неща заедно лесно биха могли да **предизвикат** безпокойство.*

*Един възможен (и супер **забавен!**) начин да намалите този страх е да прекарате известно време заедно на **тъмно**. **Четенето на книги** под одеяло със слабо фенерче е страхотно **занимание**.*

*Играта на **криеница** на изгасена лампа също е много забавна, но трябва да се уверите, че всякакви **опасни предмети** са извън зоната, в която ще играете. (Не трябва да е супер тъмно. Просто искаме да създадем някои **положителни асоциации** при ситуации със слабо осветление.) **Театър на сенките** е също чудесно забавление. Може да потърсите и други игри в **Google**, сигурна съм, че ще откриете **десетки идеи**, така че изберете две или три, които смятате, че вашето дете ще **хареса**, след което го оставете да избере една от **идеите**, които му предлагате.*

*Страхът му вероятно няма да **изчезне за един ден**, но бъдете **търпеливи**, спокойни и **последователни**. След като обърнете **адекватно внимание** на страховете на вашето дете и то научи, че **тъмнината е по-забавна**, отколкото плашеща, ще започнете да **виждате** по-продължителен сън и по-малко събуждания посред нощ.*

*И един последен съвет! **Изгасянето на светлините** постепенно с наближаването на времето за **лягане** на вашето дете е добър начин да го улесните да свикне с тъмната **обстановка** и също така спомага за стимулиране на **производството** на **мелатонин**, което ще им помогне да заспят по-лесно.*



Полезни ресурси

Лекции

Сънят на бебето - д-р Антоанета Антонова

Безопасен детски сън - Десислава Янкова

Сънят на бебето и малкото дете - Весела Банова

Консултанти по сън

Анелия Лазарова

тел. 0885 405 723

email: anelia@anelialazarova.com

web: https://anelialazarova.com

F: https://www.facebook.com/anelialazarova01/

Мария Йонова / Unicorn Baby

email: maria.yonova@unicornbaby.bg

web: https://www.unicornbaby.bg/

F: https://www.facebook.com/unicornbabysleep

Елена Чапалова / Нани, нани, бебе

тел: 0885 702 660

email: contact@naninanibebe.com

web: https://naninanibebe.com

F: https://www.facebook.com/Nani.nani.bebe.bg

Йоана Маринова / Мамо, спи ми се

тел: 0877 139 000

email: joanamarinova@mamospimise.com

web: https://mamospimise.com/

F: https://www.facebook.com/mamo.spi.mi.se/

Галя Кузманова / Копче за сън

тел: 0884 215 606

email: contact@kopchezasan.com

web: https://kopchezasan.com

F: https://www.facebook.com/galia.kuzmanova.konsultant/

