A BABÁD ELSŐ ALVÁSI **ÚTMUTATÓJA**

GYAKORLATI TIPPEK 0-6 HÓNAPOS KORIG



WWW.SIMPLYSLEEPY.HU

Az újszülött ALVÁSI ÚTMUTATÓ

ÍGY PIHENHETTEK TE ÉS A BABÁD IS A LEGTÖBBET AZ ELSŐ NÉHÁNY HÓNAPBAN



simply sleepy

WWW.SIMPLYSLEEPY.HU



simply sleepy

ÚJSZÜLÖTT ALVÁS ALAPJAI:

ÉRTSD MEG AZ ÚJSZÜLÖTT ALVÁSÁT, HOGY TE IS PIHENHESS.

Mert az újszülött alvásának nem kell teljes rejtélynek lennie – egyetlen egyszerű útmutatóban megtalálja a szükséges válaszokat.



HÉTALVÓ PROGRAM



ÜDVÖZÖLLEK

Egy újszülött megérkezése a családba izgalmas, nyomasztó és kimerítő is egyszerre. Az alvás kiszámíthatatlannak tűnhet, és könnyű minden apróságban kételkedni. Túl sokat alszanak? Túl keveset? Miért csak rajtam alszanak? Nem vagy egyedül ezekkel a gondolatokkal – ezek bennem is felmerültek.

Ezért készítettem ezt az útmutatót: hogy választ adjon az újszülött alvásával kapcsolatos kérdésekre, és segítsen abban, hogy magabiztosabbnak érezd magad abban, hogy mi a normális, mire számíthatsz, és hogyan támogasd gyengéden a babádat az alvásánál.

Az újszülött alvása nem a szigorú időbeosztásról vagy a gyors megoldásokról szól – hanem arról, hogy megértsd a baba igényeit, és megtaláld a családodnak megfelelő ritmust.

Már most is hatalmas munkát végzel. Az a tény, hogy itt vagy, tanulni próbálsz és felkészülsz, sokat elárul. Remélem, ez az útmutató némi lelki békét, gyakorlati tippeket és bátorítást nyújt ahhoz, hogy lépésről lépésre haladj előrefele.

ALUDJATOK NAGYON JÓL!

Mariann

KI VAGYOK ÉN?

Szakács Mariann vagyok, babaalvás-specialista, és 0-6 hónapos babák szüleinek segítek elérni, hogy a kisbabájuk könnyen elaludjon és eleget aludjon – akkor is, ha már minden más módszer kudarcot vallott.

Hiszek abban, hogy minden kisbaba tud eleget és jól aludni, csak ki kell dolgozni azt a rugalmas rendszert, ami az ő egyéni igényeihez és adottságaihoz illeszkedik.



ELÉRHETŐSÉG:

Email: mariann@simplysleepy.hu

TÖBBET SZERETNÉL MEGTUDNI?

A Hétalvó módszer az arany középutat képviseli: nincs sírni hagyás és nem zárjuk rá a babára az ajtót, de nem is kell óránként szoptatnod vagy 24 órán át testközelben tartanod. Olyan stabil alapokat rakunk le, amik nem csak az első hónapokban működnek, hanem tinédzserkoráig garantáltan jó alvóvá teszik a gyermeked - így könnyedén lépitek meg a tipikus alvási regressziókat és más változásokat.

Mariann

www.simplysleepy.hu

simplysleepyconsultancy

simplysleepyconsultancy

TÁBLÁZAT TARTALOMJEGYZÉK

1 MIRE SZÁMÍTHATSZ

2 ALVÁSKÖRNYEZET ÉS BIZTONSÁGOS ALVÁS

3 ÚJSZÜLÖTT ALVÁSI CIKLUSAI

4 ÚJSZÜLÖTT ALVÁSI „ÜTEMTERVEK”

5 ÁLMOSSÁG JELEI ÉS ÉHSÉGJELZÉSEK

6 TÁPLÁLÁS ÚJSZÜLÖTT KORBAN

7 ÚJSZÜLÖTT RUTINOK

8 ÚJSZÜLÖTT ALVÁSFORMÁLÁS

9 BUKÁSOK, REFLUX ÉS GÁZKÉPZŐDÉS

10 GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

11 TOVÁBBI TÁMOGATÁS



01

MIRE SZÁMÍTHATSZ AZ ÚJSZÜLÖTT ALVÁSÁVAL KAPCSOLATBAN?



AZ ELSŐ IDŐSZAK

Az új szülővé válás az élet egy izgalmas, mégis kimerítő fejezete. Hirtelen egy gyönyörű kis emberkéről kell gondoskodnod, és a tanulási görbe meredek lehet – különösen akkor, ha nehezen megy az alvás.

Remélem, hogy ha megérted, mire számíthatsz (és mi az optimális) az első néhány hónapban, az enyhíteni fog a bizonytalanságodon. Azzal, hogy megismered az újszülötted alvási szokásait, mindketten elkezdhettek egy kicsit többet pihenni.

Általánosságban erre számíthatsz:

1. **Az alvás gyakori és töredezett**
   Az újszülöttek általában rövid szakaszokban alszanak, gyakran mindössze 1-3 órát egyszerre. Kis gyomruk miatt gyakran kelnek fel enni, nappal és éjszaka is. Ez a gyakori felébredés teljesen normális és szükséges a növekedésükhöz és fejlődésükhöz.

2. **Rövid szundikálások**
   A rövid szunyókálások (20-45 perc között) gyakoriak az újszülötteknél. Ezek a rövid szunyókálások különösen nehézkesek lehetnek, ha úgy érzed, hogy egész nap (és éjszaka!) csak etetni és segíteni kell nekik elaludni. Érdemes próbálkozni a visszaaltatással az alváshossz hosszabbításához.

3

Nincs kiszámítható menetrend (egyelőre)
Ebben a szakaszban az alvást inkább az éhség és a kényelem vezérli, mint egy rögzített rutin. Bár egyes napok kiszámíthatóbbnak tűnhetnek, mint mások, normális, ha a baba alvási szokásai az első néhány hónapban nagymértékben változnak. A ritmus tartása egyre fontosabb a hetek múlásával.

4

Az álmosság jelei nem mindig egyértelműek
Az újszülöttek gyakran apró jeleket adnak arra, hogy készen állnak az alvásra, például kipirult szemöldökkel vagy a semmibe meredéssel. Ha megtanulod korán felismerni ezeket a jeleket, az segíthet könnyebben kezelni őket és elkerülni a túlfáradtságot. Gyakran összekeverhetőek az éhség jeleivel.

5

A nappali-éjszakai zavar gyakori
Sok újszülött éjszaka éberebbnek és figyelmesebbnek, nappal pedig álmosabbnak tűnik. Ez frusztráló lehet, de ez egy átmeneti állapot, mivel a belső biológiai órájuk (cirkadián ritmusuk) elkezd igazodni.





6

Az újszülöttek nagyon aktívan és hangosan alszanak.
A babád alvásának nagy részét REM alvásban (gyors szemmozgásos alvás) tölti, ami az alvás egy könnyebb, aktívabb szakasza. Ez azt jelenti, hogy valószínűleg rángatózni fog, különféle arckifejezéseket tesz, morog, visít, sőt, még rugdos nis - mindezt alvás közben! Ez zavaró lehet a szülők számára. Ébren van a babám? Meg kell etetnem?

Az újszülött alvása kiszámíthatatlannak tűnhet, de ebben a szakaszban is van szépség. Azok a kényelmes, kontaktusos szunyókálások, ahogy a mellkasodra kucorodnak, az apró nyújtózkodások és az álmos sóhajok – ezek a pillanatok múlandóak és hihetetlenül különlegesek.

Bár nem mindig pihentető érzés, a babád pontosan azt teszi, amit tennie kell, és te is. Idővel az alvása kiszámíthatóbbá válik, de az elején adj magadnak engedélyt az ölelésekre, pihenj, amikor csak tudsz, és tudd, hogy minden kis szunyókálás (még a rövidek is!) egy előrelépés.

A következő fejezetekben mélyebben írok ezekről az alvási mintákról, hogy segítsek neked és a babádnak megtalálni a saját ritmusotokat.



02

ALVÁSKÖRNYEZET ÉS A BIZTONSÁGOS ALVÁS

ALVÓHELY

A megfelelő alvóhely kialakítása a babád számára nagyban befolyásolhatja, hogy mennyire jól alszik és idővel hogy te is milyen jól alszol. Az olyan egyszerű dolgok, mint a szoba hűvös és sötét tartása vagy a fehér zaj használata, segíthetnek mindenkinek egy kicsit többet pihenni. Ebben a részben egyszerű, praktikus tippeket találsz, hogyan alakíthatsz ki egy kényelmes és biztonságos alvóhelyet az újszülöttednek.



EGY SÖTÉTEBB SZOBA

A sötétítő függönyök remek megoldást jelentenek a napfény kizárására a szunyókálásnál vagy a kora reggeli órák alatt. Ha éjszakai etetéshez vagy pelenkacseréhez fényre van szükséged, használj halvány, meleg éjszakai fényt a túlzott stimuláció elkerülése érdekében. Ébrenléti időben teljes fény és alvásoknál sötétség legyen a szobában ahol a picuri alszik.



HŐMÉRSÉKLET

Kutatások kimutatták, hogy az ideális szobahőmérséklet 20–22 °C (68–72 °F) között van. Túlmelegedés léphet fel, ha a szoba túl meleg, ezért ellenőrizd a termosztátot, és öltöztesd fel a babát a körülményeknek megfelelően. A ventilátor vagy a légkeverés segíthet a megfelelő hőmérséklet fenntartásában, különösen nyáron de előre hűtsd le a babát és ne alvás közben engedd rá a hideg levegőt.



FEHÉR ZAJ

Tanulmányok szerint az állandó háttérzaj, mint például egy fehérzaj-gép, utánozza az anyaméh zúgó hangjait, amit sok baba megnyugtatónak talál. Biztonsági okokból tartsd a gépet mérsékelt hangerőn (kb. 50 dB, vagy olyan hangosan, mint egy halk zuhany), és helyezd legalább 2 méter távolságra a baba alvóhelyétől. A fehérzaj monotonitást biztosít a babád idegrendszerének a lenyugvásához, használd bátran ha szükségét érzed.

ALVÓHELY, FOLYTATÁS



ALVÓRUHÁZAT

Kerüld a sapkát vagy a bő ruházatot, mivel ezek növelhetik a túlmelegedés vagy a fulladás kockázatát. Amikor eldöntöd, hogy a baba megfelelően van-e öltöztetve, ne feledd az ökölszabályt: egy réteggel több, mint amennyit te kényelmesen viselnél ugyanabban a környezetben. Ellenőrizd a hőmérsékletét a tarkójuk vagy a mellkasuk tapintásával.



MINIMALIZÁLD A ZAVARÓ TÉNYEZŐKET

Kerüld az olyan stimuláló tárgyak, mint a mobiltelefonok, élénk minták vagy világító játékok elhelyezését a kiságy vagy a bölcső közelében, mivel ezek elvonhatják a baba figyelmét, és megnehezíthetik az elalvást. Ne feledd, az alvás ideje a pihenésre, nem a játékra szolgál, ezért a játékokat és más szórakoztató tárgyakat felügyelt játékidőre tartsd meg. Az minimalizmus a főszabály a kiságyban és a környékén is.



A JÁTÉKOK ÉS ALVÁSSEGÍTŐKRŐL

Nem minden alváshoz forgalmazott babatermék biztonságos. Ragaszkodj azokhoz a termékekhez, amelyek megfelelnek a jelenlegi biztonsági előírásoknak, és kerüld a ferde alvófelületeket, nyugágyakat vagy puha, párnázott felületű termékeket, mivel ezek növelhetik a fulladás vagy a nem megfelelő testhelyzet kockázatát. Alváshoz kókuszmatrac a legmegfelelőbb baba és gyermekkorban a gerinc optimlis fejlődése érdekében.

Egy kényelmes, békés alvóhely kialakítása a babád számára nagyszerű kezdet ahhoz, hogy segítsd őt (és téged) a nagyon is szükséges pihenésben. De nem a kényelem az egyetlen dolog, ami számít – a biztonság ugyanolyan fontos. Vessünk egy közelebbi pillantást a biztonságos alvás ABC-jére, hogy biztos lehess benne, hogy a kicsi nemcsak kényelmesen alszik, hanem a lehető legbiztonságosabban is alszik.

A BIZTONSÁGOS ALVÁS ABC-JE

A csecsemők biztonságos alvásának ABC-je gyermekorvosok és egészségügyi szervezetek által ajánlott irányelvek a hirtelen csecsemőhalál szindróma (SIDS) és az alvással összefüggő csecsemőhalandóság kockázatának csökkentése érdekében.



KIZÁRÓLAGOSSÁG

A babáknak mindig egyedül kell aludniuk, anélkül, hogy más emberek, háziállatok vagy tárgyak lennének az alvóhelyen. A felnőttekkel vagy testvérekkel közös alvófelület növeli a véletlen fulladás, beszorulás vagy ráfekvés kockázatát, ezért a legbiztonságosabb, ha a babák a saját kiságyukban vagy bölcsőjükben alszanak.



ALVÁSI POZÍCIÓ

A csecsemőket mindig hanyatt kell fektetni aludni, mind alváskor, mind éjszaka. A háton alvási pozíció a legbiztonságosabb a bölcsőhalál kockázatának csökkentése érdekében, mivel optimális légáramlást biztosít, és segít megelőzni a légutak elzáródását.



GYEREKÁGY

Használj olyan kiságyat, bölcsőt vagy játszóteret, amely megfelel a jelenlegi biztonsági előírásoknak. Az alvófelületnek keménynek, síknak kell lennie, és mentesnek kell lennie puha ágyneműtől, párnáktól, plüssállatoktól, kiságyvédőktől stb. Kerüld el ha lehetséges, hogy a baba a kanapén, fotelben, hintán vagy pihenőszékben aludjon.

PÓLYA/BUGYOLÁLÁS

A pólyázás már évszázadok óta létezik, de mint minden szülői döntésnél, ez is kérdéseket vethet fel: Kell-e pólyázni? Biztonságos? Valóban segít a babának jobban aludni? Nagy rajongója vagyok a pólyázásnak még akkor is érdemes kipróbálni, ha a baba kezdetben nem annyira szereti. Íme a pólyázás előnyei:

1. A PÓLYÁZÁS UTÁNOZZA A MÉH KÉNYELMES, OTTHONOS ÉRZÉSÉT.
2. TANULMÁNYOK KIMUTATTÁK, HOGY SEGÍTHET MEGNYUGTATNI A BABÁT ÉS CSÖKKENTENI A SÍRÁST.
3. JAVÍTHATJA AZ ALVÁST AZÁLTAL, HOGY MEGAKADÁLYOZZA A HIRTELEN MEGRIADÁSI (MORO) REFLEXET.

A következő kérdésed valószínűleg az lesz: „Hogyan bugyolálhatom be biztonságosan a babámat?”. Íme néhány fontos irányelv, amit érdemes betartani.

1. HASZNÁLJ KÖNNYŰ, LÉGÁTERESZTŐ TAKARÓT VAGY PÓLYÁT.
2. A PÓLYÁLT BABÁT MINDIG A HÁTÁRA KELL LEFEKTETNI
3. TEKERD SZOROSAN A MELLKAS ÉS A KARJAI KÖRÉ, DE ÜGYELJ ARRA, HOGY A LÁBAINAK LEGYEN ELÉG HELYE ÉS SZABADON MOZOGHASSANAK.
4. AKKOR HAGYD ABBA A PÓLYÁZÁST, AMIKOR A BABA A FORGOLÓDÁS JELEIT MUTATJA.

Ha bizonytalan vagy, vagy a babádnak speciális egészségügyi problémái vannak, például csípőízületi diszplázia vagy reflux, konzultálj a gyermekorvosoddal a pólyázás előtt. A pólyázást mindig biztonságos alvási gyakorlatokkal kell párosítani.



ALVÁS ÖSZTÖNZÉSE BÖLCSŐBEN VAGY KISÁGYBAN

Az újszülöttek köztudottan szeretik a bőrkontaktust. Nehezen altatod el a babádat a bölcsőjében vagy a kiságyában, és mindig a karodban vagy rajtad alszik ? Íme néhány gyengéd módszer, ami segíthet.

- Kezd azzal, hogy a bölcsőjét a kis kuckójává varázsolod. A pólyázás segíthet abban, hogy megadja neki azt a kényelmes, biztonságos érzést, amit szeretnek. A fehér zaj utánozza a méh hangjait, és hihetetlenül megnyugtatja az ébrenlét alatt felpörgött idegrendszert.

- Próbáld meg lefektetni, amikor mutatja az álmosság jeleit, de még ébren van, hogy elkezdje összekapcsolni az alvási helyét az elalvással. Ha megijedne, amikor leteszed tartsd a kezedet a mellkasán néhány másodpercig, hogy segíts neki megnyugodni.

- Álmos, de ébren nem működik? Ez nagyon éber babáknál fordul elő. Ebben az esetben gyakorold, hogy lefekvéskor félálomban teszed le, és legalább naponta egyszer ezt próbálgasd. Már napi 5-10 perc gyakorlás is nagy változást hozhat. További útmutatásért olvasd el az „Alvásformálás” című fejezetet.

- Kezdd a próbálkozást a nap első altatásával, majd haladj a későbbi alvások felé. Reggel viszonylag magasabb az alvási nyomás a szervezetben, ami megkönnyíti a baba számára, hogy a kiságyban szunyókáljon. A lefekvés is nagyszerű időszak a próbálkozásra, ennek következtében tud kialakulni az első hosszabb éjszakai alvás blokkja.



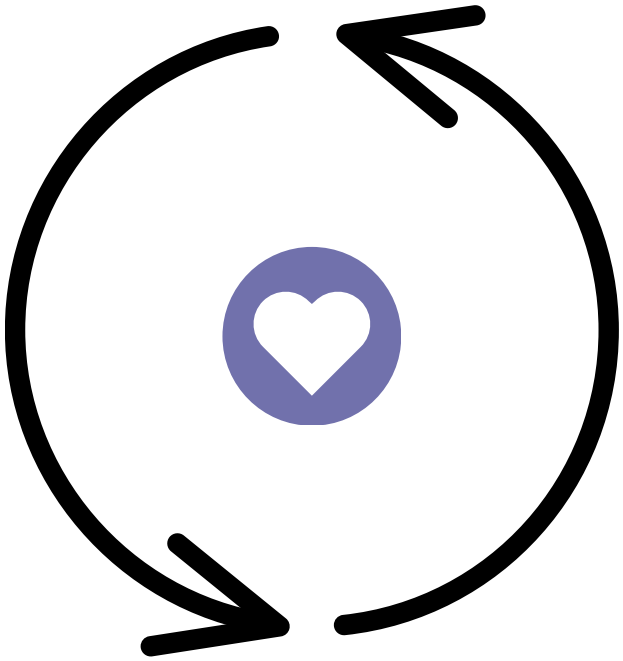
03

ÚJSZÜLÖTT ALVÁSI CIKLUSOK (AKTÍV ÉS MÉLYALVÁS)

ÚJSZÜLÖTT ALVÁSCIKLUSOK

Az újszülött alvása nem csak arról szól, hogy mennyit alszik a baba, hanem arról is, hogyan alszik. Az újszülött alvásszakaszai nagyon eltérnek az idősebb babáktól vagy felnőttektől. Ezen alvási ciklusok megértése segíthet megérteni a gyakori ébredések, a rövid szunyókálások, sőt még a hangos alvási miértjeit is.

REM alvás:
Aktív alvás
A teljes alvási idő 50-80%-a
Alkalmankénti rángatózások, mozgások és hangok



Nem REM alvás:
Csendes alvás, minimális mozgás

AKTÍV ALVÁS (REM):

Az alvásnak ebben a szakaszában rángatózásokat, arckifejezéseket, testmozgásokat és hangoskodást fogsz tapasztalni. A hangos alvás teljesen normális főleg ebben a korban. Figyelj a szemhéjak rebegésére vagy a szemek mozgására (gyors szemmozgás, vagy REM).

MÉLYALVÁS (NREM):

Ez az alvás mélyebb és pihentetőbb szakasza. A baba nyugodtnak és mozdulatlannak tűnik, lassú, rendszeres légzéssel. A mélyalvás a fizikai regenerálódásról szól – ekkor történik a növekedés, épülés és a szépülés a szervezetben..

MIT JELENT EZ SZÁMODRA?

Az újszülöttek sok időt töltenek zajos, aktív alvásban. Ez a könnyebb alvási szakasz teljesen normális és fontos része az alvási ciklusuknak.

Azonban szülőként nehéz lehet, különösen, ha minden apró nyikkanásra felébredsz. Ráadásul összetéveszthetted ezt a mozgást vagy nyögést, különösen a kora reggeli órákban azzal, hogy a babád ébren van és figyelemre van szüksége. Ebben az esetben véletlenül is felébresztheted őt.

Íme néhány tipp, ami segíthet eligazodni az újszülöttek zajos alvásának időszakában!

TIPPEK A JOBB ALVÁSHOZ



VÁRJ EGY PICIT MIELŐTT...

Amikor a baba elkezd hangokat kiadni vagy mozogni, szánj néhány percet arra, hogy megfigyeld, vajon egyszerűen csak az alvás aktívabb szakaszában van-e. Sok baba mozog, morog, vagy akár rövid időre kinyitja a szemét, mielőtt magától visszaalszik. Ha azonban a mozgása vagy a hangja folyamatosan erősödik, egyértelmű éhségjelzéseket mutat, vagy nyitva tartja a szemét, az egyértelmű jel, hogy teljesen ébren van és készen áll az etetésre vagy nappal az ébrenlétre.

TIPPEK A JOBB ALVÁSHOZ (FOLYTATÁS)

TEREMTS EGY KIS HELYET



Fontold meg, hogy milyen közel alszol a babádhoz, hogy ne ébresszétek fel véletlenül egymást. Ha a baba saját helyeén alszik, próbáld meg távolabb vinni – a szoba távolabb eső részébe vagy egy másik sarkába. Ez a kis távolság segíthet csökkenteni a természetes mozgása által okozott zavaró tényezőket, miközben továbbra is közel maradtok egymáshoz.



ÁLLÍTSD BE A HANGERŐT

Fontold meg fehérzaj használatát magad és a baba közé, hogy elnyomd a kisebb zajokat anélkül, hogy elnyomnád azokat a hangokat, amelyeket valójában hallanod kell.
Ha egy másik szobában altatod a babát, győződj meg róla hogy hallod a hívásait akár a szoba ajtaján, akár babaőr segítségével.

Az újszülöttek alvási ciklusainak és az aktív alvásnak a megértése olyan érzés lehet, mint egy rejtélyes kód megfejtése, de idővel minden értelmet nyer. Ahogy telik a hét, a babád egyre kiszámíthatóbb mintákat vesz fel, és te is egyre magabiztosabban fogod olvasni a jelzéseit. Nagyszerű munkát végzel már így is, alvásonként épül fel a napi ritmus.



04

ÚJSZÜLÖTT ALVÁSI „NAPIRENDEK"

MENNYIT ALUDJON A BABA?





Ez az egyik leggyakoribb kérdés, amit a szülők feltesznek nekem.

Az újszülötteknek jellemzően 14-17 óra alvásra van szükségük egy 24 órás időszakon belül. Ez az alvás kisebb részletekben oszlik el a nap és az éjszaka folyamán, ami azt jelenti, hogy valószínűleg csak 6 hetes kor után lesz hosszabb, 4-6 órás alvási időszak az éjszaka első felében.

Az idősebb gyerekekkel vagy felnőttekkel ellentétben az újszülöttek nem hosszú alvási szakaszokba csoportosítják az alvásukat, mivel a testük még fejleszti az alvási szokások szabályozásának képességét.

Ráadásul gyakran felébrednek enni (és néha csak azért, hogy lenyugodjon az idegrendszerük), ami teljesen normális. A kis gyomruk csak korlátozott mennyiségű ételt tud befogadni, ezért rendszeres etetésekre van szükségük a folyamatos növekedéshez.

Nem minden baba éri el pontosan ezt a 14–17 órás határt, és ez rendben is van. Van, akinek egy kicsit többre van szüksége, van, akinek egy kicsit kevesebbre. Ha a baba jól eszik, és elégedettnek tűnik az ébrenléti idejében, valószínűleg megkapja, amire szüksége van. A legjobb, amit tehetsz, hogy elfogadod a kiszámíthatatlanságot, és emlékezteted magad, hogy ezek a korai alvási szokások nem tartanak örökké.

ALVÁSI ÜTEMTERV

Beszéljünk az újszülöttek alvási ritmusáról – bár a „napirend” kifejezést nem igazán használom. Az újszülöttek nem követnek meghatározott időbeosztást (távolról sem!), és minden nap és éjszaka valószínűleg egy kicsit más lesz. Azonban, ha van egy általános elképzelésed arról, hogyan telhet a napod, és hogyan lehet finoman és ösztönözni bizonyos mintákat, az egy kicsit kezelhetőbbé teheti a dolgokat mind te, mind a babád számára.

Íme egy példa egy 0-3 hónapos babára:

- Reggel: Ébrenlét: etetés, rövid játékidő (kb. 45–60 perc) majd alvás

Dél: Ismételd az etetés-játék-alvás ciklusokat. A nappali alvások max. 3 órásak legyenek.
Este: Rövidebb délutáni alvások valószínűek, koncentrálj nyugisabb időtöltésekre.
Éjszaka: Hosszabb alvási szakaszok (remélhetőleg 3-4 óra!) az etetések között.

A következő oldalakon számos minta-napirendet mutatok be – használd rugalmas útmutatóként, és igazítsd a baba igényeihez. Fontos megjegyezni, hogy bár belefoglaltam néhány hosszabb alvást is, a rövid alvások is gyakoriak.

Íme néhány további tipp az újszülöttek ritmusához:

Napközben 2-3 óránként etessük, az éhségjelek alapján.

Az újszülötteknél gyakori, hogy 20 perctől 2 óráig szundikálnak.

Az újszülött ébredési ablaka (az ébrenléttől az alvásig tartó idő) 45 és 90 perc között mozog.

Ideális esetben a babának 12 óra „éjszakája” és 12 óra „nappalja” van. Pl. reggel 8-kor kel, este 8 körül fekszik le.

A legjobb, ha a baba alvását maximum 2 órára korlátozzuk.

Nehéz meghatározni egy újszülött lefekvési idejét, érdemes tartani a 12/12 órás szabályt.

1 HÓNAPOS MINTA

8:00 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

8:45AM - ELSŐ ALVÁS

10:00 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

11:00AM - MÁSODIK ALVÁS

13:00 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

2:00PM - HARMADIK ALVÁS

15:30 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

4:45PM - NEGYEDIK ALVÁS

17:30 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

6:45PM - ÖTÖDIK ALVÁS

19:15 - ÉBRESZTŐ

20:30 - ETETÉS + LEFEKVÉS

NAPPALI ALVÁSOK SZÁMA: 5+
ÉBRENLÉTI IDŐK: 45-75 perc
Lefekvés: este 7-10 óra között, a babától függően DE TARTVA A kb. 12/12 ÓRÁS SZABÁLYT.

MEGJEGYZÉS: Ha a babád rövid ideig alszik, lehet, hogy ébredéskor még nem áll készen az evésre. Ez rendben van! Ehelyett játssz vele egy kicsit egy világos szobában, és az ébredés utáni időszakban kínálj neki enni.



**Ne feledd, hogy ez egy minta beosztás, és minden nap ELTÉRHET AZ ELŐZŐTŐL FŐLEG AZ ELSŐ HETEKBEN. A minta megmutatja, hogyan telhet a napod, azonban a baba fáradtsági jelei, éhségjelzései, a nappali alváshosszának stb. alapján kell majd módosítanod az időzítéseket.

2 HÓNAPOS MINTA

7:00 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

8:00AM - ELSŐ ALVÁS

9:30 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

10:30AM - MÁSODIK ALVÁS

12:30 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

1:45PM - HARMADIK ALVÁS

14:45 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

4:00PM - NEGYEDIK ALVÁS

16:45 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

6:15PM - ÖTÖDIK ALVÁS

18:45 - ÉBRESZTŐ

20:00 - ETETÉS + LEFEKVÉS

NAPPALI ALVÁSOK SZÁMA: 4-5
ÉBRENLÉTI IDŐK: 60-90 perc
Lefekvés: este 7-10 óra között, a babától függően

MEGJEGYZÉS: Az ébredési időszak az újszülött ébredésével kezdődik, és egészen addig tart, amíg újra készen áll az alvásra. Figyelj a fáradtság jeleire (erre vonatkozó tippeket lásd később az útmutatóban), hogy eldönthesd, mikor vidd aludni babádat az ébrenléti időszakban.



*Ne feledd, hogy ez egy minta beosztás, és minden nap ELTÉRHET AZ ELŐZŐTŐL FŐLEG AZ ELSŐ HETEKBEN. A minta megmutatja, hogyan telhet a napod, azonban a baba fáradtsági jelei, éhségjelzései, a nappali alváshosszának stb. alapján kell majd módosítanod az időzítéseket.

3 HÓNAPOS MINTA

7:00 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

8:15 - ELSŐ ALVÁS

10:15 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

11:30AM - MÁSODIK ALVÁS

13:00 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

2:15PM - HARMADIK ALVÁS

15:15 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

4:45PM - NEGYEDIK ALVÁS

17:30 - ÉBRESZTŐ + ETETÉS

ETETÉS + LEFEKVÉS

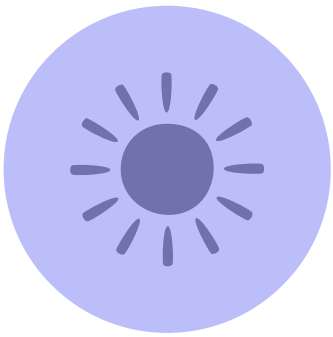
NAPPALI ALVÁSOK SZÁMA: 4
ÉBRENLÉTI IDŐK: 1 óra 15 perctől 1 óra 30 percig

LEFEKVÉSI IDŐ: este 7 és 9 óra között, a babától függően. Néhány jel, ami arra utalhat, hogy a babának szüksége van a 7:00 és 8:00 közötti lefekvési időre, lehet a nehéz esti elalvás, a nyűgös esték, a gyakori éjszakai kelések vagy a kora reggeli kelések is. Én javasolnám a minél korábbi esti lefekvést beállítását már a kezdeti időszaktól, lehetőség szerint.

*Ne feledd, hogy ez egy minta beosztás, és minden nap ELTÉRHET AZ ELŐZŐTŐL FŐLEG AZ ELSŐ HETEKBEN. A minta megmutatja, hogyan telhet a napod, azonban a baba fáradtsági jelei, éhségjelzései, a nappali alváshosszának stb. alapján kell majd módosítanod az időzítéseket.



NAPPAL ÉS ÉJSZAKA FELCSERÉLÉSE



Ha a baba a nap nagy részében hosszasan alszik, majd éjszaka sokáig ébren van (nagyon gyakran akar játszani vagy enni), akkor ezt a nappal és éjszaka felcserélése okozhatja.

Ez meglehetősen gyakori az újszülötteknél, különösen az első néhány hétben. Mivel hónapokat töltöttek az anyaméhben anélkül, hogy igazán érzékelték volna az éjszakát vagy a nappalt, időbe telik, amíg a belső órájuk (vagy cirkadián ritmusuk) kialakul. Ez általában az élet első néhány hetében történik, de 6-8 hétre a legtöbb baba egy kis segítséggel elkezdi megoldani ezt.

TIPPEK A NAPPAL-ÉJSZAKA FELCSERÉLÉSÉNEK MEGELŐZÉSÉRE

- Napközben tedd ki a babádat természetes fénynek és zajnak. Húzd fel a függönyöket, kapcsold fel a villanyt, és segítsd neki megérteni, hogy itt az ideje játszani és ébren lenni.
- Igen, rendben van sötét szobában aludni. Csak arra ügyelj, hogy az alvás maximum 2 órára korlátozódjon, hogy az újszülött ne aludja át az egész napot.
- Ösztönözd a teljes ébrenléti időszakokat a nap folyamán, hogy elősegítsd az alvási nyomás növelését a jobb éjszakai alvás érdekében.
- Lefekvéskor és az éjszaka folyamán ügyelj a nyugodt és csendes kommunikációra, halk hangon. Éjszakai etetéshez használj tompa fényt, és kerüld a telefon nézegetését.
- Ha a babád nagyon sokáig aludna(pl. reggel 9 óra után), akkor is ébreszd fel 11 óra alvás után, és kezdd el a napotokat. Segíts az újszülöttnek megérteni, hogy itt a nappal, fénnyel, játékkal és interakcióval.



05

ÁLMOSSÁG ÉS AZ ÉHSÉG JELEI

FÁRADTSÁG JELEI

Most, hogy többet tudsz az újszülöttek alvási ritmusáról és az ébrenléti időszakokról, a következő rész az, hogy figyelj az álmosság jeleire – a jelekre, amelyeket mutat, amikor készen áll egy nappali vagy az éjszakai alvásra.

Az újszülöttek nem tudnak szavakkal kommunikálni, ezért figyelni kell a finom jelekre, hogy megállapítsd, mikor állnak készen az alvásra. Néhány korai jel lehet az üveges vagy fókuszálatlan szemek, a lassabb mozgások, valamint a rövid szemdörzsölés vagy ásítás.

Azt is észreveheted, hogy a babád egyre csendesebbé válik, vagy kevésbé figyel a környezetére – mintha csak relaxálna. Ha a picuri már néhány perce folyamatosan mutatja ezeket a jeleket (és te megpróbáltad lefoglalni őt, hogy ne unatkozzon), akkor itt az ideje, hogy lehetőséget adj neki az alvásra.



FÁRADTSÁG JELEI

- Vörös szemöldök
- Üveges tekintet
- Ásítás
- Kezek az arc mellett
- A semmibe bámulás
- Kapálózó karok és lábak
- Sírás vagy fészkelődés anélkül, hogy érdeklődést mutatna az etetés iránt

Ha ezeket a jeleket figyelmen kívül hagyjuk (ami persze előfordul), a babák gyakran túlfáradtak lesznek, ami megnehezíti számukra az elalvást és a hosszabb alvást. A túlfáradás jelei közé tartozik a nyűgösség, a hát ívelése, az ökölbe szorított kezek, nyugodtanak maradni még ölelés közben is. Ebben az esetben vidd a babát egy csendesebb szobába, sötétíts be, lazítsd el, és segíts elaludni neki bárhogyan is első próbálkozásra.

ÉHSÉG VS. FÁRADTSÁG

Az első hetekben nehéz lehet megmondani, hogy az újszülött éhes, fáradt, vagy akár mindkettő egyszerre. Ha megtanuljuk megkülönböztetni az éhség és a fáradtság jelzéseit, az segíthet abban, hogy hatékonyabban reagáljunk, és elkerüljük a túlzott fáradtság okozta összeomlásokat (mindkettőtötök számára).

Íme az éhség gyakori jelei újszülött korban:



- Intenzív bújás
- Cuppogó szájak
- Szájnyitás és -zárás
- Ököl vagy ujjak szopása
- Szájba fogás vagy orrba döfés
- Szívó hangokat ad ki
- Fokozott éberség vagy izgatottság

ÉHSÉGJELZÉSEK

Ha a baba az elmúlt 1-2 órában rendesen evett, és gyanítod, hogy fáradt, próbáld meg inkább megnyugtatni, hogy elaludjon, ahelyett, hogy etetni adnál neki. Egy csendes, sötét szoba és a gyengéd ringatás gyakran megoldja a problémát. Így kisebb a valószínűsége, hogy rászoksz arra, hogy mindig csak etetés után altatsz.

Előfordul, hogy a baba egyszerre éhes és fáradt is, ami megnehezítheti a megnyugtatását. Ilyen esetekben az éhségérzetet kell először kezelni, különösen, ha már egy ideje nem evett. Az éhes baba addig nem nyugszik meg, amíg tele nem lesz a pocija. Etetés után, ha álmosnak tűnik, használj gyengéd alvást segítő jelzéseket – például ringatást, pólyázást vagy fehér zajt –, hogy segíts neki elaludni.





06

TÁPLÁLÁS ÚJSZÜLÖTT KORBAN

ETETÉS ÉS ALVÁS

Az újszülött korban az evés és az alvás kéz a kézben járnak – az egyik közvetlenül befolyásolja a másikat. A baba apró gyomra miatt gyakran felébred enni, és az, hogy hogyan eszik napközben, befolyásolhatja, hogy milyen jól alszik éjszaka.

Ideális esetben elkezdheted követni az ETETÉS * JÁTÉK * ALVÁS mintát, ahol a picuri közvetlenül ébredés után vagy röviddel utána eszik, és kerülöd a közvetlen etetést lefekvés előtt vagy elalvás előtt. Ez elősegíti a teljes értékű etetést napközben, és segít elkerülni az egyik leggyakoribb alvási mankót – az alvás közbeni etetést. Ez nem mindig lehetséges, de minél jobban szét tudod választani az etetést és az alvást, annál jobb. Valahogy így:

1. EVÉS

Kínálj neki teljes értékű kajcsit, amikor a baba felébred. Ha tele van a babád pocakja, nagyobb valószínűséggel lesz jókedvű az ébrenléti ideje alatt. Próbálkozz ébren tartani az etetés idejére, például beszéddel, érintéssel, csiklandozással stb.

2. JÁTÉK

Evés után a babának van egy rövid ideje ébren. Az újszülöttek esetében a „játék” nem feltétlenül jelent játékokat vagy tevékenységeket – lehet olyan egyszerű is, mint az ölelkezés, a hason fekvés vagy a szemkontaktus.

3. ALVÁS

Amikor a baba elkezd fáradtságjeleket mutatni, itt az ideje, hogy segíts neki lenyugodni egy kis szunyókáláshoz. Egy gyors nyugtató rutin – például pelusozás, pólyázás, ringatás vagy fehérzaj használata – segíthet neki lenyugodni.

EVÉS - ÉBRENLÉT - ALVÁS

MEGJEGYZÉS: Az újszülöttek kiszámíthatatlanok, és néha az evés- ébrenlét - alvás mintázat nem megy tökéletesen – és ez teljesen normális. A növekedési ugrások és a fejlődési változások mind megzavarhatják a folyamatot. Ilyenkor az alvás közbeni etetéssel vagy a „játék" teljes kihagyásával lehet korrigálni A cél nem a tökéletesség; arról van szó, hogy egy laza keretet adjunk, amelyre építkezhetsz, ahogy a baba növekszik.





GYAKORI ETETÉS

A gyakori etetés – amikor a baba rövid időn belül gyakran szopizni vagy cumisüvegből enni akar – megállás nélkülinek tűnhet, különösen este. Ez teljesen normális, és gyakran növekedési ugrások idején, vagy egy hosszabb alvás előtt pótlásként fordul elő. Bár fárasztó lehet, a gyakori etetés valójában segíthet az alvásban azzal, hogy megadja a babának a szükséges plusz kalóriákat a hosszabb éjszakai alváshoz.

Ha a picuri lefekvés előtt extra éhesnek és nyűgösnek tűnik, nyugodtan adj neki gyakrabban kajcsit! A gyakori etetés általában csak néhány napig tart, és gyorsan elmúlik.

ÉJSZAKAI ETETÉS

Az éjszakai etetések az újszülött alvásának fontos részét képezik, és az evésre való felébredés teljesen normális (és szükséges) ezekben a korai hónapokban. Az újszülötteknek apró a pocakjuk, és gyakori etetésre van szükségük ahhoz, hogy jóllakottak maradjanak és növekedjenek, ami azt jelenti, hogy az éjszakai felébredések nemcsak várhatóak de biológiailag megfelelőek is.

Vannak babák, akik óramű pontossággal ébrednek, míg másoknak lehetnek olyan hosszabb alvásaik, amelyek éjszakánként máskor fordulna elő. A lényeg az, hogy az éjszakai etetés nyugod körülmények között valósuljon meg – halvány fények, minimális beszéd és gyengéd mozgások –, hogy a baba gyorsabban tudjon enni és visszaaludni.

Ahogy a baba növekszik, fokozatosan javulni fog a képessége, hogy több idő teljen el az éjszakai etetések között. Egyes babák természetes módon elkezdik maguktól elhagyni az etetést, míg másoknak egy kis gyengéd noszogatásra lehet szükségük, akkor is ha esetleg készen állnak rá.

Ha nem tudod eldönteni, hogy a babád az éhségtől vagy a megszokástól ébred-e, próbáld meg megfigyelni, hogyan eszik – jóllakottan eszik, vagy csak nassol? Ezek az éjszakai felébredések nem tartanak örökké, és idővel a baba elkezdi majd stabilizálni az alvást olyan módon, ami a kis szervezetének megfelel.







07

ÚJSZÜLÖTT ALTATÁSI RITUÁLÉK

NAPPALI - ÉS ESTI RITUÁLÉK

Miután a babáddal már megismertétek egymást és elkezdtetek alkalmazkodni egymáshoz, bevezethetitek a nappali és esti rituálékat. Annak ellenére, hogy az újszülött még nem áll készen a szigorú időbeosztásra, az egyszerű rituálék segíthetnek abban, hogy jelezzék, itt az idő aludni. Koncentráljatok egy adott vagy működő rituáléra minden este, és legalább naponta egyszer alakítsatok ki nappali rituálét is.

MINTA NAPPALI RITUÁLÉ:

1. *Szoba ahol alszik*
2. *Pelenka*
3. *Búcsúzkodás, ölelések*
4. *Pólya vagy hálózsák*
5. *Bölcső vagy kiságy*

MINTA ESTI RITUÁLÉ:

1. *Fürdés*
2. *Pelenka és pizsama*
3. *Krémezés és masszázs*
4. *Etetés*
5. *Búcsúzkodás, ölelések*
6. *Pólya vagy hálózsák*
7. *Bölcső vagy kiságy*

A nappali elalvás előtti rituálé legyen rövid – gondolj egy gyors pelenkacserére, egy dalocskára vagy pici ringatásra. Lefekvéskor adj egy kicsit hosszabb időt: például egy meleg fürdő, egy altatódal vagy újszülött könyvek nézegetését.

A következetesség kulcsfontosságú, ezért próbáld meg ezeket a lépéseket minden alkalommal ugyanabban a sorrendben elvégezni. Bár a rituálék önmagukban nem garantálják a hosszabb alvást, az egészségesebb alvási szokások alapjait rakják le a baba növekedésével. Idővel a baba elkezdi felismerni a jelzéseket, és megérti, hogy jön az alvás.



08

ÚJSZÜLÖTT ALVÁSFORMÁLÁSA

ALVÁSFORMÁLÁS



Az újszülött alvásával kapcsolatban sok szülő szeretné tudni, hogyan alakíthat ki erős alvási szokásokat már a kezdetektől fogva anélkül, hogy síráshoz vagy a rettegett alvástréninghez folyamodna.

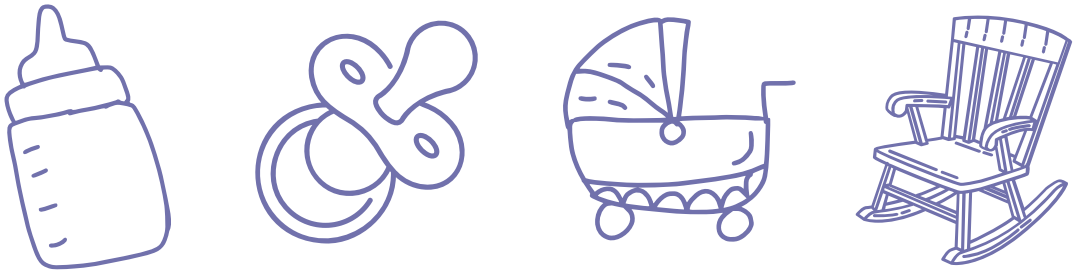
A jó hír az, hogy az első néhány hónapban nem kell eröltetni a baba formálását – ez a szakasz az alvás alakításáról szól, ami azt jelenti, hogy finoman be kell vezetni a rutinokat és szokásokat, amelyek idővel támogatják majd a jobb alvást.

Fontos megjegyezni, hogy az újszülötteknek természetes módon sok segítségre lehet szükségük az elalváshoz és az alvásban maradáshoz. Ez biológiailag normális, és nem jelenti azt, hogy „rossz szokásokat” alakítasz ki. Ebben a fejezetben arról lesz szó, hogyan lehet egyensúlyt teremteni a baba igényeinek kielégítése és az egészséges alvási alapok elősegítése között, beleértve az alvással kapcsolatos asszociációk megértését, a gyengéd susogás és simogatás módszer alkalmazását, valamint azt, hogy mikor érdemes lépésről lépésre kezdeni, és fokozatosan felépíteni a folyamatot.

ALVÁSI KAPCSOLATOK

Az alvási asszociációk vagy „segítők” lehet bármi, amire a baba támaszkodik az elalváshoz. Ilyenek lehetnek a ringatás, az etetés, a cumi, vagy akár a jelenléted is. Teljesen normális, hogy az újszülötteknek szükségük van ilyen segítségre – éppen most töltöttek kilenc hónapot azzal, hogy mindenben segítetted őket!

Az alvás alakításának kulcsa nem az, hogy ezeket az asszociációkat azonnal kiküszöböljük, hanem inkább az, hogy tudatosítsuk, melyeket szeretnénk megtartani a baba növekedésével és melyikek nem okoznak majd problémát a későbbekben Például, ha szereted ringatni a babát, az teljesen rendben van. De ha azt szeretnénk, hogy elkezdjen beszoknia kiságyába, akkor próbálhatunk olyan gyengéd technikákat bevezetni, amelyek arra ösztönzik, hogy a kiságyat a kényelemmel és a pihenéssel társítsa.



Ebben a szakaszban a pozitív alvási asszociációk kialakítására kell összpontosítani. A pólyázás, a fehér zaj és a nyugtató lefekvési rutin mind nagyszerű eszközök ahhoz, hogy a baba biztonságban érezze magát, miközben megalapozza a későbbi önálló alvást.





ALVÁSFORMÁLÓ MÓDSZEREK

Újszülött korban a susogás-simogatás módszert ajánlom, különösen azoknak a babáknak, akik érzékenyek a külső ingerekre vagy nagyon nyűgösek. Ez a módszer egy megnyugtató és ritmikus megközelítést kínál, amely magában foglalja a gyengéd simogatást vagy más megnyugtató érintéseket, valamint egy nyugtató susogó hangot. Ezek az érzések utánozzák az anyaméh környezetét, és nyugtatóak és kiszámíthatóak a baba számára. Az ismétlődő módszerek nyugtató hatással vannak a baba idegrendszerére is. Ez segít a babának ellazulni és elaludni! A módszer nagyszerű módja annak, hogy elkezd megtanítani a picurinak elaludni a kiságyában/bölcsőben etetés vagy ringatás nélkül.

Íme a susogás-simogatás módszer újszülötteknél való alkalmazásának lépései:

AZ ELALVÁS LÉPÉSEI

1. Kezdj egy nyugtató rituáléval, és bugyoláld be a babát. Ezután kapcsold le az összes villanyt, és óvatosan helyezd a babát a kiságyba a hátára.

2. Szükség esetén kezdj el finoman simogatni a hátát: Tartsd a kezeidet a baba mellkasán, és várj néhány másodpercet, hogy lásd, hogyan reagál. Ha sírni kezd, gyengéden fordítsd oldalra (magaddal ellentétes arccal), és lassú, ritmikus mozdulatokkal simogasd meg a hátát a háta közepén.

ALVÁSFORMÁLÁS, FOLYTATÁS.

3 Kezdj el suttogni: Miközben simogatod a fülét, adj ki egy „ssss” hangot (ügyelj arra, hogy ne közvetlenül a baba fülébe suttogj, hanem a füle mellett). Ha nem nyugszik, felveheted a babát, a mellkasodra helyezheted, és folytathatod a suttogást. Amikor a baba megnyugodott, helyezd vissza gyengéden a kiságyba, és folytasd a korábbi lépéseket.

4 Amint a baba kezd megnyugodni és ellazulni, hagyd abba a simogatást és a suttogást. Lassítsd le a simogatást és a suttogást, majd hagyd abba a suttogást, és folytasd addig, amíg a baba el nem alszik. Ha abbahagyod, és a baba sír, csitítsd újra, miközben simogatod, és szükség esetén vedd fel.

5 Maradj a babáddal, amíg mélyen el nem alszik. Simogasd ameddig szükséges. Néhány babának több simogatásra lesz szüksége, néhánynak elég csak ha felveszik vagy csak a szülő jelenléte.

6 Maradj következetes: A lényeg, hogy ne hagyd abba csak azért, mert a baba megnyugodott, hanem folytasd. Ha 40-45 perc után sem alszik el a baba, akkor etesd meg, és segítsd elaludni ringatással vagy öleléssel. Próbáld újra a következő alváskor vagy lefekvéskor.

7 Idővel csökkentsd a baba simogatásának gyakoriságát. Kezdd azzal, hogy elalvásig simogatod és majdnem elalszik (álmosan), de a kezed a hátán van majd pedig elendeged. Ha nyugodt akkor azt javaslom, hogy bátran vonulj a háttérbe. Ahogy telnek az napok, csökkentsd a simogatás és az érintés idejét.

PRÓBÁLKOZÁS A KULCSA A KÉSŐBBI SIKEREKNEK

- Az újszülött alvásának alakítása egy nagyon fárasztó folyamat. De feledd, hogy időre lszükségetek lesz, hogy valami stabil épüljön. Kezdd apró lépésekkel, például pólyázással, egy következetes lefekvési rituálé kialakításával, vagy az ágyba letevés napi egyszeri gyakorlásával.

Ahogy te és a babád egyre jobban érzitek egymást, fejleszteni érdemes és gyakorolni, idővel fokozatosan csökkenthetitek a segítségnyújtást. Ha a babának extra segítségre van szüksége a megnyugváshoz vagy a nappali alvások meghosszabbításához, az teljesen rendben van – az nappali alvás megléte a legfontosabb. Az alvás alakítása a folyamatos fejlődésről szól, nem a tökéletességről, ezért lépésről lépésre haladjatok, és örüljetek minden apró sikernek útközben.

Kezd kicsiben, légy türelmes, és bízz benne, hogy idővel a babád a saját természetes ritmusába fog fejlődni. Hihetetlen munkát végzel az egészséges alvási szokások alapjainak lerakásával – mind a jelenre, mind a jövőre nézve.





09

BUKÁS, REFLUX ÉS PUKIZÁSOK

BUKIK ÉS REFLUX

Az újszülöttkori bukás meglehetősen gyakori, és általában nem kell aggódni miatta – azért történik, mert a baba emésztőrendszere még fejlődésben van, és az izom, amely lent tartja a gyomor tartalmát, még nem teljesen kifejlett. Amíg a baba hízik és általában jókedvű, inkább csak kellemetlen és több a mosás de nem orvosi jellegű a probléma. A bukások csökkentése érdekében:

- PRÓBÁLD MEG FÜGGŐLEGES HELYZETBEN ETETNI A BABÁDAT,
- ETETÉS UTÁN TARTS ŐT FÜGGŐLEGESEN 20-30 PERCIG.
- GYAKRAN BÜFIZTESD ETETÉS KÖZBEN IS.
- KERÜLD A TÚLETETÉST ÉS CUMISÜVEGES ETETÉS ESETÉN ÜGYELJ ARRA, HOGY A CUMIBÓL NE LEGYEN TÚL GYORS A TEJÁRAMLÁS.

Ennek ellenére, ha a babád fájdalmakat érez, rendkívül nyűgös etetéses után, nem hajlandó enni, nem hízik jól, vagy nehezen lélegzik a bukás után, kérjük, fordulj orvoshoz, hogy kizárd a súlyosabb refluxproblémákat.



PUKIZÓS BABA

A gázképződés nagyon gyakori az újszülötteknél, mivel az emésztőrendszerük még fejlődésben van. Mivel a babák evés közben (vagy akár sírás közben) levegőt nyelnek, a bennrekedt levegő kellemetlen érzést, nyűgösséget és sok fészkelődést okozhat. A puki problémák általában 6-8 hét körül tetőznek, és 3 hónapos korukra jelentősen csökkennek. A pukik kezelésére:

- PRÓBÁLD MEG BÜFIZTETNI A BABÁDAT ETETÉS KÖZBEN ÉS UTÁN.
- HASZNÁLJ LASSÚ FOLYÁSÚ CUMISÜVEGET ÉS TARTSD A BABÁT FÜGGŐLEGES HELYZETBEN ETETÉS KÖZBEN.
- BICIKLIZZ A LÁBAIVAL ÉS TORNÁZTASD A TÉRDEIT.
- ADJ NEKI EGY „SZERETLEK” HASMASSZÁZST.
- NÉHÁNY BABÁNAK JÓL BEVÁLIK A PROBIOTIKUM, DE MIELŐTT KIPRÓBÁLNÁD, KÉRDEZD MEG A GYEREKORVOST.
- GYAKOROLJÁTOK A HASON FEKVÉST ÉBRENLÉTI IDŐBEN.

Bár a gázképződés általában csak átmeneti állapot, fordulj gyermekorvoshoz, ha a babád állandó fájdalmakkal küzd, túlzottan sír, ami nem javul, nem hajlandó enni, vagy nehezen gyarapszik. Ellenkező esetben próbáld ki a fenti tippeket.



A NYŰGÖS BABÁD MEGNYUGTATÁSA

1.

Kezd azzal, hogy kizárod a z egyértelmű problémákat – ellenőrizd, hogy a babád éhes-e, pelenkát kell-e cserélni, vagy túl melege van vagy fázik-e. Ezeknek az alapvető dolgoknak a kezelése gyakran gyorsan meg is oldja a nyűgösséget.

2.

Tompítsd a szoba fényét, csökkentsd a zajt, és öleld at a babát, hogy nyugodt légkört teremts. A pólyázás, ringatás vagy a hátának gyengéd simogatása utánozhatja a méh nyugtató környezetét.

3.

A fehér zaj, a halk susogás vagy a finom zümmögés segíthet ellazítani a babát. Ezek a hangok arra emlékeztetnek, amit a méhen belül hallott, és nagyon nyugtatóak lehetnek.

4.

Ha a baba továbbra is nyugtalan, vidd el sétálni a házban vagy vidd ki a friss levegőre, vagy készíts neki egy meleg fürdőt. Néha a környezet változása segíthet helyreállítani a hangulatát.

MEGJEGYZÉSEK



10

GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

1. MIÉRT NEM ALSZIK HOSSZABB SZAKASZOKBAN A BABÁM?

Az újszülötteknek apró a gyomruk, és gyakran kell enniük, ráadásul az alvási ciklusaik sokkal rövidebbek, mint a felnőtteké, így a hosszú szakaszok kialakulása időbe telik.

2. MIKOR KEZDHETEK EL EGY ALVÁSI RITUÁLÉT KIALAKÍTANI?

Bevezethetsz egyszerű jelzéseket és mintákat – például halvány fényeket, rövid etetést és altatódalt – azonnal, még akkor is, ha az újszülött alvása továbbra is kiszámíthatatlan lesz.

3. FEL KELLENE ÉBRESZTENEM A BABÁMAT, HOGY MEGETESSEM?

Az első hetekben igen – különösen, ha még nem érték el a születési súlyukat. Amint szépen gyarapodnak, általában hagyhatod őket aludni, amíg maguktól fel nem ébrednek.

4. MIKOR FOG A BABÁM HOSSZABBAN ALUDNI ÉJSZAKA?

Minden baba más, de sokan 6-8 hetes korukra kezdenek el egy hosszabb alvási szakaszt kinyújtani, és 3-4 hónapos korukra kiszámíthatóbb alvási szokások alakulnak ki.

5. MIÉRT KÜZD AZ ALVÁSSAL A BABÁM, MÉG AKKOR IS, HA NYILVÁNVALÓAN FÁRADT?

Egy túlfáradt baba valójában nehezebben tud megnyugodni. Segíthet, ha figyelünk a fáradtságának jelzéseire, és letesszük aludni, mielőtt eléri a nyűgös és túlfáradt időszakot.



„A BOLDOGSÁG PONT ÚGY NÉZ KI, MINT EGY ALVÓ BABA."

- ISMERETLEN

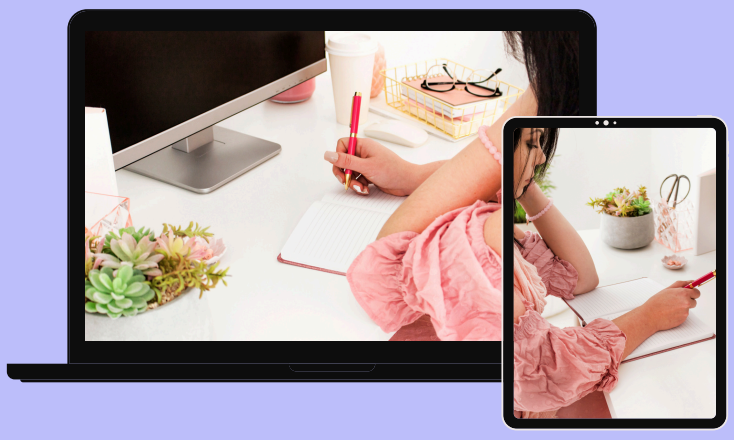
GRATULÁLOK!

Fontos lépést tettél újszülött babád alvásának megértése és javítása felé! Tudom, hogy a szülőség hatalmas kihívást jelenthet, különösen akkor, ha az alvás nehezen áll be, de az erőfeszítés, amit a babád alvásának megértésébe fektetsz, felbecsülhetetlen.

Miközben újszülötted folyamatosan változó alvási szokásai között navigálsz, fontos megjegyezni, hogy az alvás nem egyenes vonalú. Kerüld a baba alvásának másokéhoz való hasonlítgatását – könnyű elkedvetlenedni, de minden baba egyedi és a saját tempójában fejlődik. Ehelyett a baba egyéni fejlődésére koncentrálj, és bízz benne, hogy idővel az alvása egyre ügyesebben fog fejlődni. Ne feledd, nagyszerű munkát végzel! Továbbra is bízz az ösztöneidben, és ne feledd, hogy nem vagy egyedül.

Mariann

Minden baba, család és alvási helyzet egyedi. Ezért a személyre szabott támogatás mindent megváltoztathat. Tapasztalt alvástanácsadóként specializálódtam arra, hogy személyre szabott alvási programokat készítsek, kifejezetten neked és a picuridnak. Beszélgessünk egy kötetlen 30 perces hívás keretében, hogy milyen a ti alvásotok és milyen személyre szabott tanácsokat kaphattok..



WWW.SIMPLYSLEEPY.HU

TOVÁBBI FORRÁSOK



BLOG

Weboldalon találsz bejegyzéseket a babák alvásával kapcsolatban.

FACEBOOK

Facebook oldalamon napi rendszerességgel osztok meg bejegyzéseket alvás témakörben.





INSTA ÉS TIKTOK

Insta és TikTok oldalaimon napi rendszerességgel osztok meg bejegyzéseket alvás témakörben.

EGY KIS JEGYZET

SZERZŐI JOGI NYILATKOZAT

Ez az útmutató és tartalma szerzői jogi védelem alatt áll. A jelen útmutató egyetlen részét sem szabad semmilyen formában vagy eszközzel reprodukálni, terjeszteni vagy továbbítani, beleértve a fénymásolást, a felvételt vagy más elektronikus vagy mechanikus módszereket is, a szerző előzetes írásbeli engedélye nélkül, kivéve a kritikai áttekintésekben szereplő rövid idézeteket és bizonyos egyéb, a szerzői jogi törvény által engedélyezett, nem kereskedelmi célú felhasználásokat. Engedélykérelemmel vagy a jelen útmutató használatával vagy terjesztésével kapcsolatos kérdésekkel kérjük, vegye fel a kapcsolatot Szakács Mariannal a mariann@simplysleepy.hu email címen. A jelen útmutatóban található anyagok jogosulatlan felhasználása és/vagy másolása a szerző kifejezett írásbeli engedélye nélkül szigorúan tilos, és jogi lépéseket vonhat maga után.

Köszönöm a szellemi tulajdonjogok tiszteletben tartását.



SZAKÁCS MARIANN