

Katarzyna

czy (jeśli tak to jakie) olejki aromatyczne można używać przy maluszku?

Tak, można ale tylko olejki eteryczne (nie zapachowe), np. lawendowy, różany. Trzeba sprawdzić etykietę. Nie stosujemy bezpośrednio na skórę dziecka. Jedynie po rozpuszczeniu: 1 kropla w 10 ml oleju bazowego (np. słodkich migdałów) możemy użyć do masażu dziecka lub bezpośrednio do dyfuzora.

Agne

jak wspomóc usypianie, czy światło czerwone w pokoju? czy może jakiś dyfuzor do olejków eterycznych? Wiele słyszałam o tym, lecz nie wiem czy to zakupić

Światło o ciepłej barwie - czerwone jest najlepszym rozwiązaniem. Olejki tylko eteryczne, np. lawendowy.

Karola

czy to prawda, że dziecko karmione piersią jest mniej samodzielne przy zasypianiu od karmionego mm? kiedy można oczekiwać od niego przesypiania nocy?

Nie zawsze. Częstotliwość karmienia dziecka kp często zależy od np. pojemności piersi mamy, od odpowiedniego przystawienia, braku problemów z wędzidełkiem u dziecka itd. Dziecko, które nieefektywnie je budzi się częściej i domaga się karmienia niezależnie czy kp czy butelką. Butelka jest łatwiejsza w obsłudze u dziecka, łatwiej kontrolować ilość wypitego mleka. Wartości mleka mamy są nieocenione, a częstsze pobudki na pierś chronią dzieci przed SIDS. Więc trzeba znaleźć złoty środek i dostosować wybór do swojej sytuacji indywidualnie.

Karola

jak zmniejszyć ilość nocnych pobudek? rutyna, rytuały senne zachowane.

Pobudki co 2 godziny w nocy są normalne u małych dzieci. Jeśli są częstsze rozpatrujemy czerwone flagi: alergie, nietolerancje, niedobory żelaza, głód - z uwagi na nieefektywne ssanie i problemy np z wędzidełkiem, napięcia, asymetrie, bezdech

Karola

czy jeśli dziecko kp zasypia dopiero przy przytuleniu do piersi próbować to zmienić czy zaakceptować? dziecko roczne. nigdy nie ssalo smoczka. czy powinien on być wprowadzony przy próbach samodzielnego spania?

To zależy od Ciebie, czy Ci / Wam to przeszkadza czy nie. Dziecku na pewno jest tak idealnie :) Smoczek nie wprowadzamy już powyżej 5 mc, jeśli go wcale wcześniej nie miało tym bardziej. Zbudowałabyś kolejne skojarzenie, które z wiekiem trudniej odstawić.

Karola

co świadczy o tym, że dziecko nie jest gotowe do samodzielnego spania? na jaki czas odpuścić i wrócić do spania z dzieckiem?

Każde dziecko ma inny temperament. Każde z nich śpi i zasypia inaczej. Jeśli masz dziecko bardziej wymagające będzie potrzebowało więcej Twojej obecności do snu. Jeśli masz dziecko o spokojnym temperamencie, które szybko przyswaja zmiany łatwiej będzie mu wprowadzić zmiany. Jeśli myślisz o przeniesieniu do swojego pokoju to warto co najmniej do roku poczekać z tą decyzją. Dziecko nie musi spać z Tobą, ale chodzi o dzielenie pokoju z rodzicami.

Karola

wprowadzenie przytulanki dla dziecka jest dobrym pomysłem czy zbędnym przywiązaniem dziecka do przedmiotu? w jakim wieku wprowadzić przytulankę do spania?

To jest bardzo dobry pomysł! Szczególnie później jeśli dziecko idzie do żłobka, taka przytulanka pozwala mu czuć się swojo i bezpiecznie jeśli tam będzie zasypiać na drzemce. Okolice 9-12 miesiąca to dobry czas, wtedy pojawia się u dziecka stałość przedmiotu i ono wie, że przytulanka jest częścią rutyny np.

Katarzyna

czy poleca Pani szumisia?

Tak :)

Karola

co wybrać, czego dziecko będzie poszukiwać przy pobudkach?

Warto mieć obok łóżka / łóżeczka coś co pachnie mamą. Bluzkę, pieluszkę od karmienia, co można położyć blisko dziecka po to aby poczuło się bezpiecznie. Szum, przytulanka, kocyk.

Agnieszka

Do kiedy dziecko powinno mieć drzemkę w ciągu dnia?

Średnio do ok. 30 mc życia dzieci mają drzemkę, ale nie zawsze. Znam wiele dzieci, również w rodzinie, które do 5 roku życia uciwały sobie drzemkę w dzień i nie zaburzało to snu nocnego.

Karola

a jak odzwyczaić karmienia do snu? wydaje się nierealne

To dłuższy proces, ale możliwy :) Przede wszystkim musi nastąpić zmiana rytuału i karmienie do zasypiania z dnia na dzień zastępowane innym elementem albo zmiana kolejności w rytuale, gdzie karmienie będzie przed czytaniem a nie po jak wcześniej np.. Warto mieć kilka skojarzeń do zasypiania już wprowadzonych, żeby dziecko nie czuło szoku, gdy okaże się, że jedyna rzecz, która kojarzy mu się z zasypianiem to mama i jej pierś. Wprowadzaj do sypialni masaże, stymulację

sensoryczną, książeczki / wierszyki, przytulanka, skojarzenie zapachem zanim zabierzecie się za odstawienie. Dziecko mając wiele skojarzeń nie odczuje braku jednego elementu aż tak bardzo.

Zapraszam na mój instagram [@mamaodzasypiania](#) po więcej wskazówek na temat snu dzieci i niemowląt!