



ACH ŚPIJ, KOCHANIE...!

**Pomóż
swojemu maluszkowi
dobrze spać**



PORADNIK DLA RODZICÓW

W naszym poradniku znajdziesz cenne rady

oraz odpowiedzi na pytania dotyczące snu dziecka. Dowiesz się, czego możesz się spodziewać w kolejnych miesiącach życia malucha, kiedy i w jaki sposób odkładać niemowlę do snu oraz jak zadbać o prawidłowe warunki do spania. Przeczytasz również o tym, dlaczego dzieci budzą się w nocy, kiedy można zrezygnować z nocnych karmień i co zrobić, aby maluch spał dobrze w dzień.

Skorzystaj też z praktycznego **Dzienniczka zasypiania**, który pomoże Ci prześledzić rytm snu i czuwania Twojego dziecka.



Odbieramy wiele telefonów od mam...

...które pytają, jak mogą pomóc swoim maluszkom lepiej spać. Pierwsze miesiące życia dziecka to czas na łagodne wprowadzanie dobrych zwyczajów związanych z zasypianiem i snem dziecka. Dzięki naszemu poradnikowi dowiesz się, jak to zrobić oraz jak uniknąć najczęściej popełnianych błędów. Być może nie od razu wszystko się uda, ale dzięki Twojej cierpliwości, wytrwałości i miłości Twój maluch będzie spał coraz lepiej!

Agnieszka Piotrowska,
Certyfikowany Trener Snu Dziecięcego

Dlaczego sen jest taki ważny?

Wszyscy potrzebujemy spokojnego snu. **W czasie snu młody organizm rośnie i rozwija się, dlatego właśnie małe dzieci potrzebują go tak dużo.** Sen, prawidłowe odżywianie i ruch to podstawa zarówno w życiu dziecka, jak i dorosłego. Wypasane dziecko budzi się w dobrym nastroju i dobrej formie fizycznej, w pełni gotowe do poznawania otaczającego je świata, a Ty – wyspana – masz chęć i energię, aby mu ten świat pokazywać oraz radzić sobie z wyzwaniami, jakie niesie za sobą macierzyństwo.

Ile snu potrzebuje moje dziecko?

Dobowe zapotrzebowanie na sen jest u dzieci (tak samo jak u dorosłych) **kwestią indywidualną**, jednak **większość dzieci funkcjonuje najlepiej, przesypiając tyle godzin, ile średnio podaje poniższa tabela.** O tym, że Twoje dziecko przesypia wystarczającą ilość godzin, świadczy nie tylko porównanie do średnich w danym przedziale wiekowym, ale również jego zachowanie.

Wypasane dziecko budzi się zazwyczaj bez płaczu, potrafi zająć się przez dłuższą chwilę samo sobą, jest pogodne przez większą część swojego czasu aktywności, interesuje się otaczającym światem, chętnie wchodzi w interakcje z innymi osobami.

Dziecko, które śpi za mało, jest często marudne, płaczliwe, łatwo się irytuje, jest nadpobudliwe, zasypia pomiędzy porami swoich drzemek w samochodzie lub wózku, zdarza się, że ma gorszy apetyt.

Wiek dziecka	Ile czasu dziecko powinno przesypiać w ciągu doby	Sen nocny	Sen dzienny
0-2 miesiące	14-18 godzin	8-9 godzin	3-5 drzemek, łącznie 8-9 godzin
2-3 miesiące	14-16 godzin	9-11 godzin	4-5 drzemek, łącznie 4-5 godzin
3-4 miesiące	14-16 godzin	10-12 godzin	3-5 drzemek, łącznie 4-5 godzin
4-9 miesięcy	12-16 godzin	10-12 godzin	2-4 drzemki (bliżej 5.-6. miesiąca życia zazwyczaj 3), łącznie 2-4 godziny
9-12 miesięcy	12-16 godzin	10-12 godzin	2 drzemki, łącznie 2-4 godziny

Zapewnij maluszkowi najlepsze warunki do spania

Możesz pomóc swojemu maluchowi spać lepiej, jeśli zadbasz o odpowiednie warunki w miejscu, w którym śpi. **Optymalna temperatura w pomieszczeniu to 18-20°C.**

Ponieważ najlepiej śpi się w całkowitych ciemnościach, idealnie byłoby, gdyby maluch spał **w zupełnie zaciemnionym pokoju** – zarówno w nocy, jak i w czasie drzemek dziennych.

Do snu **najlepiej dziecko spowijać** (noworodki i niemowlęta do ok 4.-5. miesiąca życia, kiedy to ze względów bezpieczeństwa zaprzestajemy spowijania, ponieważ dziecko zaczyna samo przekręcać się z pleców na brzuszek) **lub wkładać do specjalnego, atestowanego śpiworka**. Jeżeli nie spowijamy dziecka ani nie wkładamy go do śpiworka, ubieramy je w taki sposób, aby miało komfort termiczny bez przykrywania: niemowląt nie przykrywamy kocykami czy innymi nakryciami ze względów bezpieczeństwa.

Kolejnym elementem, który poprawia jakość snu maluchów, jest tzw. „**biały szum**”, który niczym dźwiękowa „kołderka” otula dziecko i pomaga zagłuszać wszystkie odgłosy z otoczenia, które mogłyby je obudzić. Dźwięki natury, takie jak delikatny szum wiatru lub fale oceanu, mogą działać uspokajająco, o ile są odpowiednio ciche. Dzięki temu, że dźwięki są jednolite, działają uspokajająco i pozwalają dziecku szybciej zasnąć. Ponadto, biały szum wpływa na lepszą jakość snu poprzez redukcję ryzyka wybudzenia przez nagłe hałasy w domu czy na zewnątrz. To także wsparcie rutyny – biały szum działa jak sygnał, informujący, że nadszedł czas na sen.



Dlaczego biały szum działa?

- **Przypomina dźwięki z łona mamy.** W macicy dziecko jest otoczone dźwiękami przypominającymi szum (np. przepływ krwi, bicie serca, odgłos wód płodowych). Dlatego biały szum daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i bliskości.
- **Blokuje nagłe hałasy.** Pomaga zneutralizować dźwięki z otoczenia, takie jak rozmowy, ruch uliczny czy hałas domowy, które mogą wybudzać dziecko.
- **Wspiera wyciszenie.** Działa relaksująco i ułatwia przejście z aktywności do snu.

Rodzaje białego szumu:



URZĄDZENIA I APLIKACJE:

np. specjalne urządzenia dla dziecka generujące biały szum lub aplikacje na telefon, które oferują włączenie różnych dźwięków (np. deszcz, fale, wiatr, odkurzacz).



NATURALNE ŹRÓDŁA DŹWIĘKU:

np. szum wiatru słyszany przez okno, wentylator lub klimatyzator (zanim zastosujesz tę metodę upewnij się jednak, że jest bezpieczny i nie wieje bezpośrednio na dziecko).



ZABAWKI I MASKOTKI:

niektóre pluszowe zabawki emitują biały szum i dodatkowo pełnią rolę przytulanki.



PAMIĘTAJ!

- Zaleca się, aby poziom dźwięku białego szumu **nie przekraczał 50 decybeli** (głośność rozmowy szeptem).
- Umieść urządzenie **w odległości co najmniej 1-2 metrów od łóżeczka** dziecka.
- Biały szum **nie powinien grać przez całą noc**, aby dziecko mogło stopniowo nauczyć się spać w naturalnym otoczeniu. Warto ustawić automatyczne wyłączenie po 30-60 minutach.
- Wybieraj **naturalne, delikatne szумы**. Unikaj dźwięków o wysokiej częstotliwości, które mogą być drażniące dla dziecka.

Znaczenie rytmu dobowego

- **Naturalne światło** wpływa na produkcję melatoniny, co przekłada się na jakość snu dziecka.
- **Ekspozycja na światło dzienne rano** skutecznie synchronizuje zegar biologiczny.
- Regularne spacerowanie na świeżym powietrzu, **nawet w pochmurne dni**, wspierają naturalne procesy regulujące sen.
- **Zdrowy rytm snu zapewnia lepszy wypoczynek i regenerację malucha.**

Technologie wspierające rytm dobowy malucha

- **Inteligentne oświetlenie** wspomaga zasypianie i regulację rytmu dobowego.
- **Lampki LED** zmieniające barwę światła w ciągu dnia – naturalne światło rano, ciepłe wieczorem – wspierają produkcję melatoniny.
- **Ciepłe światło wieczorem** pomaga dziecku w łatwiejszym przejściu do spokojnego snu.



Spać razem z dzieckiem czy osobno?

O tym, czy spać wspólnie z dzieckiem w jednym łóżku czy nie, każda rodzina powinna zdecydować sama. **Oba rozwiązania mają swoje plusy i minusy**, a podejmując decyzję, powinnaś kierować się tym, co jest dla Was w danym momencie najdogodniejsze.

Wspólne spanie z dzieckiem sprzyja karmieniu piersią, umożliwia szybkie reagowanie na potrzeby dziecka i pozwala zarówno Tobie, jak i dziecku cieszyć się bliskością. Z drugiej strony, ze względu na wzajemne wybudzanie się i praktycznie nieograniczony dostęp do pokarmu (jeśli karmisz piersią), dzielenie łóżka z maluchem może dla Was obojga oznaczać sen gorszej jakości (płytki, przerywany). Problematiczna może się również okazać „wyprowadzka” dziecka z łóżka rodziców w momencie, kiedy będziecie na to gotowi.

Jak dotąd żadne badania nie potwierdziły jednoznacznie, że któraś z obu tych opcji jest lepsza dla emocjonalnego rozwoju czy bezpieczniejsza dla dziecka.

Niezależnie jednak od tego, czy postanowisz spać z dzieckiem w jednym łóżku, czy też będziesz je odkładała do swojego łóżeczka, **konieczne jest bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, między innymi jako sposób zapobiegania Zespołowi Nagłej Śmierci Łóżeczkowej** (z ang. SIDS):

ZALETY WSPÓLNEGO SPANIA:

- Sprzyja karmieniu piersią, umożliwiając łatwy dostęp do pokarmu w nocy.
- Pozwala na szybkie reagowanie na potrzeby dziecka.
- Wzmacnia więź emocjonalną poprzez bliskość fizyczną.
- Może być wygodne i praktyczne w pierwszych miesiącach życia dziecka.

WADY WSPÓLNEGO SPANIA:

- Może prowadzić do gorszej jakości snu u rodziców i dziecka (płytki, przerywany sen).
- Potencjalne trudności z „wyprowadzką” dziecka z łóżka rodziców.
- Wymaga rygorystycznego przestrzegania zasad bezpieczeństwa (np. zapobieganie SIDS).
- Ogranicza swobodę ruchów dorosłych w łóżku.



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

(niezależnie czy śpicie razem, czy osobno):

- Dziecko **do 6. miesiąca życia** powinno spać w tym samym pokoju co rodzice, ale na oddzielnej powierzchni.
- Układaj dziecko do snu **na plecach**.
- Unikaj wspólnego spania w przypadku palenia, spożywania alkoholu lub leków.
- Nie wolno spać z dzieckiem na sofie, w fotelu, łóżku wodnym ani przy nadmiernym zmęczeniu.
- Nie przegrzewaj dziecka i **upewnij się, że jego głowa oraz twarz są odkryte**.
- Łóżeczko dziecka powinno być **wolne od poduszek, kocy, zabawek i innych przedmiotów**.
- Jeśli śpisz z dzieckiem, używaj materaca na podłodze i unikaj kontaktu ze starszymi dziećmi czy zwierzętami w łóżku.

Sen dziecka w kolejnych miesiącach: oczekiwania i możliwości

Pierwszy rok życia dziecka to czas bardzo intensywnego rozwoju – również w kontekście snu. Z każdym miesiącem maluch stopniowo dojrzewa, ustala się jego rytm okołodobowy i kształtują się nawyki związane ze spaniem, na co masz bardzo duży wpływ. **Wiedząc jakie są możliwości fizjologiczne Twojego dziecka w poszczególnych miesiącach, już od pierwszych tygodni jego życia możesz wspierać naturalny rozwój jego umiejętności i pomóc mu dobrze spać.**

SEN DZIECKA W WIEKU 0-3 MIESIĘCY

- Sen dziecka jest **zdeteminowany rytmem karmień**.
- Początkowo **maluch nie odróżnia dnia od nocy**, dlatego powinnaś zadbać o ekspozycję na światło słoneczne (nie powinna być bezpośrednia) i interakcję z dzieckiem w dzień oraz o zaciemnienie pokoju, w którym śpi w nocy.
- **Drzemki w ciągu dnia są chaotyczne**, o nieprzewidywalnej długości i w różnych godzinach.
- W tym okresie nie musisz martwić się wykształcaniem nawyków związanych ze spaniem – zupełnie naturalne jest, że maluch zasypia przy piersi czy bujany na rękach, pozwól mu na to.



- **Twoim priorytetem powinno być odłożenie dziecka do snu po ok. godzinie aktywności** (dla noworodka może to być nawet 45 minut, bliżej 3. miesiąca ten czas wydłuża się do ok 1,5 godziny).
- **Najpóźniej po 10. tygodniu życia maluch powinien być kładziony na sen nocny maksymalnie ok. 18.00-19.00.**

SEN DZIECKA W WIEKU 4-9 MIESIĘCY

- **Odkładaj dziecko na sen nocny i co najmniej jedną drzemkę w łóżeczku** (stopniowo zwiększając ilość drzemek w łóżeczku). Unikaj bujawek, leżaczek itp.
- **Wprowadź i konsekwentnie stosuj stały rytuał** przed snem nocnym i drzemkami.
- Ok. 5.-6. miesiąca życia zaproponuj dziecku do spania przytulankę (zwróć uwagę na atesty).
- W tym okresie **zaczynają się wydłużać okresy snu nocnego** przesypiane bez przerw (trwają nawet 4-6 godzin).
- Ok. 5. miesiąca życia **wykształca się stały harmonogram trzech drzemek w ciągu dnia**: pierwsza zaczyna się ok. 8.30-9.00, druga ok. 12.00-13.00, trzecia – po ok. dwóch godzinach od zakończenia drugiej. Pamiętaj, aby ostatnia drzemka zakończyła się najpóźniej o 17.00.
- Maksymalny czas aktywności to ok. 1,5-2 godzin w wieku 4-6 miesięcy i 3 godzin w wieku 7-9 miesięcy.



SEN DZIECKA W WIEKU 9-12 MIESIĘCY

- **Utrwalaj stały rytuał przed snem nocnym i drzemkami.**
- Odkładaj dziecko **do spania tylko do łóżeczka** (również na drzemki).
- **Pielęgnuj więź dziecka z przytulanką**, podając mu ją za każdym razem, gdy idzie spać.
- Ok. 8.-9. miesiąca życia dzieci rezygnują z trzeciej drzemki.
- Sen nocny powinien zaczynać się maksymalnie 4 godziny od obudzenia z drugiej drzemki.
- **W tym wieku dzieci są już fizjologicznie gotowe do tego, aby przespać całą noc bez karmienia.**

Dlaczego maluszek budzi się w nocy?

Marzysz o przespanej nocy, podczas gdy Twój maluch budzi się nawet co godzinę lub dwie? Być może przyczynę jego pobudek znajdziesz poniżej:



Cykle snu: dzieci (tak jak i dorośli) w ciągu nocy przechodzą średnio ok. 4-6 cykli snu, między którymi na krótko się wybudzają. Dzieci, które nie potrafią samodzielnie zasypiać, płaczem sygnalizują problem z ponownym zaśnięciem.



Problemy ze zdrowiem: nocne wybudzenia mogą być spowodowane takimi dolegliwościami, jak na przykład bezdech senny, astma, refluks, cięższe postaci alergii, czy po prostu infekcja. Dlatego w przypadku jakichkolwiek problemów ze snem dziecka należy zawsze najpierw skonsultować się z lekarzem.



Skojarzenia związane z zasypianiem: jeżeli Twój maluch zasypia tylko w trakcie picia mleka, bujania na rękach lub przy dźwięku włączonego odkurzacza, to najprawdopodobniej będzie oczekiwał tego samego za każdym razem, kiedy przebudzi się w nocy.



Głód: noworodki oraz młodsze niemowlęta potrzebują nocnych karmień (choć z wiekiem ich ilość powinna maleć), dlatego często budzi je głód. Dzieci w wieku 6-12 miesięcy zazwyczaj mogą przesypiać noc bez karmień, ale każde dziecko ma swoje indywidualne potrzeby.



Ząbkowanie: dolegliwości związane z ząbkowaniem powodują zazwyczaj przejściowe, krótkotrwałe problemy ze spaniem (maksymalnie około tygodnia, kiedy ząb przebija się przez dziąsło). Jeśli Twoje dziecko źle śpi tygodniami, to przyczyny należy poszukać gdzie indziej.



Skoki rozwojowe: pierwszy rok życia dziecka obfituje w tzw. „skoki rozwojowe”, czyli etapy rozwoju zakończone osiągnięciem określonych umiejętności ruchowych (np. przewracanie się z pleców na brzuch, siadanie czy chodzenie), ale również emocjonalnych czy poznawczych. W takich sytuacjach możesz obserwować okresowe pogorszenie jakości snu Twojego malucha.



Otoczenie: najlepsze warunki do snu dla Twojego dziecka, to temperatura ok. 20-22°C, całkowita ciemność, „biały szum” i odpowiedni ubiór (otulacz, śpiworek lub piżamka dostosowana do temperatury w pomieszczeniu). Być może Twój maluch budzi się, ponieważ w pokoju jest zbyt jasno lub zbyt ciepło.



Rodzice: Twoje dziecko, aby dobrze spać, potrzebuje spokoju. Jeśli interweniujesz za każdym razem, gdy się poruszy, jęknie czy nawet króciutko zaptacze, jeśli zmieniasz jego pozycję, kiedy śpi (bo masz wrażenie, że jest mu niewygodnie), nie dajesz mu szansy na ponowne samodzielne zaśnięcie, albo wręcz wybudzasz je.

Wyciszający rytuał przed snem

Dobry, wyciszający rytuał przed snem to klucz do zdrowego i spokojnego snu Twojego malucha. Powtarzane codziennie w taki sam sposób i rozpoznawane przez dziecko czynności dają mu poczucie bezpieczeństwa i sygnalizują, że zbliża się pora spania.

Najlepszym dowodem na skuteczność rytuału jest to, że **dziecko w jego trakcie zaczyna ziewać czy trzeć oczy**.

Jak stworzyć dobry rytuał?

- **Prostota i wyciszenie** – rytuał powinien składać się z kilku uspokajających czynności, takich jak pielęgnacja, przytulenie, czy podanie przytulanki.
- **Czas trwania** – maksymalnie 10-15 minut przed snem nocnym (bez kąpeli) i około 5 minut przed drzemką.
- **Stałe miejsce** – ostatnie elementy rytuału zawsze wykonuj w pokoju, w którym dziecko śpi.
- **Codzienna rutyna** – rytuał powinien być powtarzany codziennie w taki sam sposób, by dziecko czuło się bezpiecznie i przewidywało, co będzie dalej.
- **Przyjemność dla wszystkich** – rytuał ma być miły zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica.
- **Skrócona wersja na drzemki** – rytuał przed drzemką powinien być uproszczoną wersją rytuału wieczornego.



Przykładowe rytuały maluszka

Wprowadzenie rytuałów może być dla Was, jako rodziców, bardzo pomocne. Rytuały takie mogą ułatwiać wprowadzenie rutyny, która wspiera zdrowy sen malucha.

PRZYKŁADOWY RYTUAŁ WIECZORNY (sen nocny):

1. **Kąpiel** – Relaksująca kąpiel w ciepłej wodzie, która sygnalizuje zbliżający się czas snu.
2. **Delikatny masaż lub ubieranie w piżamkę** – W spokojnej atmosferze, z użyciem łagodnych olejków (jeśli dziecko to lubi).
3. **Butelka lub karmienie piersią** – Ostatni posiłek, który zapewni spokojny sen.
4. **Zastąpienie zastan** – Wyciemnienie pokoju, aby pomóc dziecku wyciszyć się.
5. **Włączenie spokojnej melodii lub białego szumu** – Tworzenie kojącej atmosfery.
6. **Czytanie książeczki lub krótka rozmowa** – Cicha interakcja przed snem.
7. **Odkładanie dziecka do łóżeczka** – W miarę możliwości, gdy dziecko jest jeszcze sennie, ale nie całkiem śpiące.

WSKAZÓWKI

- **Kąpiel nie musi być codzienna**, zwłaszcza u noworodków, ale warto ją wprowadzać jako element wieczornej rutyny. Można ją zastąpić np. przecieraniem buzi i rącek wilgotną myjką.
- Jeśli dziecko nie lubi masażu, można ograniczyć się do delikatnego głaskania lub przytulania.
- **Staraj się unikać karmienia tuż przed zaśnięciem** – zamiast tego, nakarm dziecko chwilę wcześniej, aby nauczyło się zasypiać samodzielnie.
- Możesz zastosować specjalne rolety zaciemniające, ale pamiętaj o utrzymaniu bezpieczeństwa (np. unikaj luźnych sznurków).
- Staraj się, aby dźwięk białego szumu był ustawiony na niskim poziomie i znajdował się w pewnej odległości od łóżeczka.
- Wybieraj książeczki z prostymi, łagodnymi ilustracjami i krótkim tekstem.
- **Odkładaj dziecko, gdy jest sennym, ale jeszcze nie zasnęło całkowicie.** Dzięki temu maluch nauczy się zasypiać samodzielnie. Jeśli dziecko protestuje, spróbuj zastosować metodę stopniowego wyciszania, pozostając w pokoju, aż maluch się uspokoi.



PRZYKŁADOWY RYTUAŁ DZIENNY (drzemka):

1. **Krótką aktywność wyciszająca** – np. czytanie książeczki lub spokojna zabawa.
2. **Przewijanie i przygotowanie do snu** – Zmiana pieluszki, ubranie w wygodne ubranko.
3. **Butelka/karmienie (jeśli potrzebne)** – dostosowane do potrzeb dziecka.
4. **Przyciemnienie pokoju** – zastonięcie rolet lub użycie zaston, ale niekoniecznie pełne zaciemnienie, aby odróżnić drzemki od snu nocnego.
5. **Włączenie białego szumu (jeśli dziecko tego potrzebuje)** – tworzenie stałego dźwiękowego tła.
6. **Odkładanie dziecka do łóżeczka** – w miarę możliwości, gdy jest senne, ale jeszcze nie usnęło całkowicie.



WSKAZÓWKI

- Unikaj nadmiernej stymulacji dziecka na godzinę przed drzemką.
- Upewnij się, że ubranko dziecka jest lekkie i dostosowane do temperatury w pomieszczeniu.
- Staraj się, aby karmienie nie stało się jedynym sygnałem do zasypiania – łączy je z innymi elementami rutyny.
- **Stopień zaciemnienia powinien różnić się** od tego stosowanego przy wieczornym usypianiu.
- Spróbuj **z czasem zmniejszać głośność białego szumu**, aby dziecko mogło stopniowo zasypiać w ciszy.
- Tak jak przy nocnym schemacie, **odkładaj dziecko, gdy jest senne, ale nie całkowicie śpiące**. Jeśli dziecko protestuje, daj mu chwilę, aby samodzielnie się uspokoiło, zanim zaczniesz interweniować.

Staraj się wprowadzać rutynę – zarówno wieczorną, jak i dzienną – o stałych porach. **Regularność pomaga dziecku** zrozumieć, kiedy jest czas na sen. **Jeśli schemat nie działa w danym dniu, dostosuj go** – dzieci mogą mieć gorsze momenty, np. przy ząbkowaniu. Zwracaj również uwagę na **sygnały senności** (przecieranie oczu, marudzenie, brak zainteresowania zabawą) i reaguj na nie szybko, aby uniknąć przemęczenia.

Nauka samodzielnego zasypiania

Większość dzieci, które zasypiają przy pomocy rodziców, **potrzebuje ich wsparcia, aby ponownie usnąć w trakcie nocnych pobudek**. Zasypianie dziecka przy karmieniu, w wibrującym leżaczku, na Twoich rękach, gdy skaczesz na piłce rehabilitacyjnej czy podczas bujania fotelikiem samochodowym albo przy włączonej suszarce do włosów, oznacza niemal z całkowitą pewnością, że jeśli obudzi się w nocy, będziesz musiała je usypiać dokładnie w taki sam sposób.



TO WAŻNE!

- **Odkładaj dziecko wyciszone, ale jeszcze nie śpiące** – po karmieniu, kolacji i rytuale.
- **Dostosuj swoją obecność do wieku dziecka** – pozostań w pobliżu łóżeczka lub wychodź z pokoju, jeśli dziecko jest starsze i gotowe na samodzielne zasypianie.
- **Skup się na wyciszeniu** – Twoja rola to uspokojenie dziecka przed snem, a nie jego usypianie.
- **Pozwól dziecku wykonać ostatni krok** – umożliw dziecku samodzielne przejście do snu, co wzmacnia jego umiejętności zasypiania.

Dlaczego warto nauczyć malucha samodzielnego zasypiania?

Dlatego, że dzieci, które zasypiają samodzielnie, kiedy przebudzą się na kilkanaście sekund w sposób fizjologiczny pomiędzy cyklami snu (a więc kilka razy w nocy i co najmniej raz w trakcie drzemki), zmieniają pozycję, czasem pomrukują czy nawet pogaworzą i **szybko z powrotem zasypiają. Taki nieprzerwany sen jest snem najwyższej jakości,** który daje maluchowi optymalną regenerację i pozwala na prawidłowy, harmonijny rozwój.

Kiedy można zacząć naukę?

Już od 4. miesiąca życia dziecka możesz stwarzać mu okazję do samodzielnego zasypiania, odkładając je w optymalnym momencie (a więc wtedy, kiedy nie jest nadmiernie przemęczone) i po wyciszeniu rytuałem do łóżeczka, gdy jest spokojne, ale jeszcze nie śpi. Jeśli taka próba się nie powiedzie przez parę minut, uśpij malucha w dowolny sposób i w trakcie kolejnej pory spania spróbuj ponownie. Zawsze reaguj na płacz swojego dziecka i absolutnie nie pozwalaj mu na tzw. „wyplakiwanie się”. **Regularną naukę samodzielnego zasypiania można rozpocząć, kiedy maluch skończy 6 miesięcy.**

Jakie są metody nauki samodzielnego zasypiania?

Istnieje wiele metod nauki samodzielnego zasypiania, a **jedną z najtańszych jest technika stopniowego wycofywania się.** Dzięki łagodnemu wprowadzaniu zmian i Twojej obecności dziecko będzie czuło się bezpieczne, gdy zostawisz je samo w łóżeczku.

Po zakończonym rytuale połóż maluszkę do łóżeczka i pozostań w pobliżu. Jeśli malec płacze, pociesz go. Wyjdź z pokoju, kiedy zaśnie.

W kolejnych dniach pomatu odsuwaj się od łóżeczka, jednak nadal wychodź z pokoju dopiero, gdy maluch śpi.

Stopniowo zwiększaj dystans tak, aby finalnie usiąść przy drzwiach, zawsze uspokajając dziecko, gdy płacze.

Gdy po kilku/kilkunastu dniach dziecko przyzwyczai się do samodzielnego zasypiania w Twojej obecności, wyjdź na chwilę z pokoju.

Powoli wydłużaj czas spędzany poza pokojem dziecka.

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE DLA MAMY

Biały szum

Delikatny, jednolity dźwięk, który pomaga dziecku wyciszyć się, szybciej zasnąć i lepiej spać, blokując hałasy z otoczenia. Pamiętaj, aby biały szum nie przekraczał 50 dB i aby go wyłączać po 30-60 minutach.

Regularność

Stałe pory snu, drzemek i powtarzalne rytuały dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i pomagają w synchronizacji rytmu dobowego.

Zaciemnienie pokoju

Całkowita ciemność w czasie snu nocnego i drzemek wspiera produkcję melatoniny, poprawiając jakość snu.

Temperatura w pomieszczeniu

Utrzymuj 18-20°C, aby zapewnić dziecku komfort termiczny i unikać przegrzewania.



Bezpieczeństwo

Dziecko powinno spać na plecach, na płaskim materacyku, bez poduszek, kocyków i zabawek. Unikaj spania z dzieckiem na kanapie czy fotelu.

Rytuały przed snem

Krótkie (10-15 minut), wyciszające czynności, takie jak kąpiel, czytanie książeczki czy przytulenie, pomagają dziecku przygotować się do snu.

Samodzielne zasypianie

Odkładaj dziecko do łóżeczka wyciszone, ale jeszcze nie śpiące, aby nauczyło się samodzielnie zasypiać.

Dostosowanie do wieku

Zwracaj uwagę na potrzeby dziecka w zależności od jego etapu rozwoju: liczba drzemek, czas aktywności i karmienia nocne zmieniają się wraz z wiekiem.

Spokój rodzica

Twoja cierpliwość i konsekwencja są kluczowe. Zadbaj o siebie, odpoczywaj, kiedy możesz, i korzystaj z pomocy bliskich.

Najczęściej zadawane pytania

TY TAKŻE MOŻESZ LICZYĆ NA NASZE WSPARCIE!

Dlaczego moje dziecko nie chce spać w dzień?

Wiele dzieci ma problemy z zaśnięciem na drzemkę w ciągu dnia lub wybudza się z drzemki przedwcześnie – po 30-40 minutach (drzemka, aby spełniła swoją regeneracyjną rolę powinna trwać minimum godzinę). Dzieje się tak, ponieważ **zasypianie w dzień jest dużo trudniejsze niż wieczorem**: maluchowi przeszkadza światło, otaczające go głośne dźwięki, nie jest tak bardzo zmęczony jak wieczorem, w jego organizmie **nie wydziela się melatonina** – „hormon snu”, który pomaga w zasypianiu.

Aby drzemki Twojego malucha były lepsze, zadбай o:

- Położenie go do snu w odpowiednim momencie: w przypadku najmłodszych niemowląt nie później niż godzinę-dwie od momentu, kiedy dziecko obudziło się z poprzedniej drzemki lub po nocy. Starsze niemowlę z regularnym harmonogramem 2-3 drzemek odkładaj w najbardziej optymalnych porach – pierwsza drzemka powinna zaczynać się o 8.30-9.00, druga o 12.00-13.00, trzecia ok. 2 godzin od zakończenia drugiej.
- Staranny rytuał przed drzemką.
- Całkowite zaciemnienie pokoju, w którym śpi dziecko.

Czy zmęczony maluch lepiej śpi?

Zmęczone dziecko ma duży problem z zaśnięciem i utrzymaniem ciągłego, spokojnego snu z uwagi na zwiększone wydzielanie się dwóch tzw. „hormonów stresu”, czyli kortyzolu i adrenaliny, którymi organizm ratuje się w chwilach wyczerpania, a które mają silne działanie pobudzające. **Objawem nadmiernego wyczerpania jest marudzenie, płaczliwość, a także nienaturalneżywienie** – często mylnie brane za oznakę tego, że dziecko nie jest jeszcze senne. Paradoksalnie więc **lepiej jest ułożyć maluszkę do snu, kiedy nie jest jeszcze przemęczony**.

O której powinienam kłaść moje dziecko spać na noc?

Najmłodsze niemowlęta, które nie mają jeszcze ustalonego rytmu drzemek dziennych, powinny być odkładane na noc **najpóźniej ok. godz. 18.00-19.00** i maksymalnie godzinę-dwie (w zależności od wieku) od momentu, kiedy obudziły się z ostatniej drzemki. **Starsze niemowlęta**, które mają już stały harmonogram drzemek dziennych, powinny iść spać na noc ok. 2 godzin od zakończenia trzeciej drzemki (od 6.-9. miesiąca życia), lub 3-4

godziny od zakończenia drugiej drzemki (od 9.-12. miesiąca życia). **Bądź elastyczna, jeśli chodzi o porę wieczornego zasypiania i reguluj ją w zależności od tego, ile trwała i o której zakończyła się ostatnia drzemka**, dbając o to, aby Twoje dziecko nie szło spać na noc nadmiernie przemęczone.



Kiedy można zrezygnować z karmień nocnych?

Noworodek, którego rytm dobowy w pierwszych tygodniach życia wyznaczany jest przez rytm karmień, potrzebuje ich średnio co 2-3 godziny, niezależnie od tego, czy jest to dzień, czy noc. W kolejnych miesiącach życia, z uwagi na wydłużające się okresy snu nocnego, liczba karmień nocnych powinna stopniowo się zmniejszać do dwóch w wieku 4-6 miesięcy i jednego w wieku 6-9 miesięcy. **Po 9.-10. miesiącu życia dziecko jest fizjologicznie gotowe do tego, aby przesypiać 11-12 godzin bez karmienia**.

Dzienniczek zasypiania

Spostrzeżenia zebrane w tabeli pozwolą Ci prześledzić rytm dziecka w najbliższych dniach i zorientować się, czy konieczne jest wprowadzenie zmian tak, aby Twój maluch spał lepiej. Monitorowanie snu Twojego dziecka może pomóc w lepszym zrozumieniu jego indywidualnych potrzeb. **Notuj godziny zasypiania i budzenia się, długość drzemek oraz wszelkie okoliczności** towarzyszące (np. karmienie, płacz, hałas). **Analiza takich danych pozwoli na skuteczniejsze wprowadzanie zmian i ustalanie stałego rytmu.**

Zadbaj o siebie

Pamiętaj o sobie, bo **Twoje dobre samopoczucie to również szczęśliwy maluch**. Jeżeli masz taką możliwość, gdy dziecko śpi, staraj się również spać lub odpoczywać. Do płaczącego w nocy malca **wstawaj na zmianę z jego tatą lub inną bliską osobą**. **Przyjmuj każdą pomoc** proponowaną przez rodzinę i przyjaciół. **Proś**, by ktoś popilnował dziecka przez chwilę, gdy czujesz, że powinnaś się przespać czy choćby chwilę odpocząć. **Nie bądź perfekcjonistką** – sprzątanie, gotowanie czy prasowanie ogranicz do niezbędnego minimum. **Staraj się ćwiczyć i zdrowo odżywiać**, by obniżyć stres i mieć energię do działania. Jeśli nie masz czasu czy siły na ćwiczenie, znajdź chociaż kwadrans dziennie dla siebie: **poczytaj ulubione czasopismo z kubkiem herbaty w ręku, wyjdź sama z psem na spacer, zadzwoń do przyjaciółki**.

Droga Mamo,

pamiętaj, że każde dziecko jest inne, a proces nauki samodzielnego zasypiania to kwestia czasu i cierpliwości. **Czasami małe kroki przynoszą największe efekty**, dlatego nie spiesz się i dostosowuj rytuały oraz harmonogramy do potrzeb swojej rodziny. **Najważniejsze jest, aby zachować spokój, okazywać dziecku miłość i wspierać je na każdym etapie rozwoju.**



Mamy nadzieję, że dzięki naszym poradom Ty i Twój maluszek będziecie spać spokojnie. **Życzymy Wam pięknych, kolorowych snów. Jeśli jednak będziesz miała jeszcze jakiekolwiek pytania – skontaktuj się z naszymi doradcami.**

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Pora rannego przebudzenia							
1.							
2.							
3.							
4.							
Pora kładzenia do łóżka							
Godzina zaśnięcia							
Co robiłaś, aby usnąć dziecko wieczorem i czy to działało	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE
Liczba i długość przebudzeń w nocy							
Co robiłaś, aby usnąć dziecko w nocy i czy to działało	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Pora раннего przebudzenia							
1.							
2.							
3.							
4.							
Pora kładzenia do łóżka							
Godzina zaśnięcia							
Co robiłaś, aby usnąć dziecko wieczorem i czy to działało	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE
Liczba i długość przebudzeń w nocy							
Co robiłaś, aby usnąć dziecko w nocy i czy to działało	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE	☐ TAK ☐ NIE



Z oddaniem chcemy wspierać Cię w karmieniu piersią, ponieważ wierzymy, że jest ono najlepszym sposobem żywienia Twojego dziecka i zapewnia mu wiele korzyści. Ważne jest, abyś zarówno w okresie przygotowania się do karmienia piersią, jak i karmienia, dbała o swoją zdrową i zbilansowaną dietę. Jeśli zdecydujesz się zakończyć karmienie piersią lub połączyć je z karmieniem mlekiem modyfikowanym, może to zmniejszyć produkcję Twojego mleka i zmiana tej decyzji w okresie późniejszym może być trudna.

Zanim zaczniesz używać mleka modyfikowanego, zalecamy, abyś pomyślała o konsekwencjach społecznych i finansowych. Aby zapewnić zdrowie Twojemu dziecku, zawsze przestrzegaj wskazówek producenta, dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.

By pomóc Ci podjąć najlepsze decyzje dotyczące karmienia Twojego dziecka, zachęcamy, abyś zawsze konsultowała się z lekarzem lub innym specjalistą od spraw zdrowia.



Zadbaj o **szczęście**
małego brzuszka
z **BebiKlub.pl!**

Dołącz do BebiKlub.pl, gdzie czekają na Ciebie:

- **wsparcie lekarzy i położnych**
- **ciekawe porady i praktyczne wskazówki** innych Klubowiczów
- wyjątkowa **Akademia Zdrowego Brzuszka – platforma edukacyjna** dla Rodziców, którzy chcą jak najlepiej wykorzystać wiedzę w praktyce!
- bogata **baza wiedzy stworzona przez ekspertów:**



o żywieniu



o rozszerzaniu diety



o prawidłowym rozwoju

DORADCY BebiKlub.pl

Jesteśmy dla Ciebie!

**Potrzebujesz więcej informacji? Nasze ekspertki
chętnie odpowiedzą na Twoje pytania:**



 **zadzwoń: 801 16 5555**
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.00-17.00,
opłata zgodnie z cennikiem operatora

 **wejdź na BebiKlub.pl**
i wyślij wiadomość

 **napisz do nas na Messengerze**
od poniedziałku do piątku
w godzinach 9.00-17.00

 **Bebiko 2. Ekspert**
od szczęśliwych brzuszków

 **BebiKlubTV**

 **BebiKlub Polska**

Ważne informacje: Karmienie piersią jest najważniejszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmienie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

05.2025