

1-сабақ

Қауіпсіз ұйқы

Баланың ең басты қажеттілігі нәрестелердің кенеттен өлім синдромын алдын алу керек. Оның басты себебі – тұншығу. Сондықтан бала ұйықтайтын жерді дұрыстауымыз керек.

1. Қауіпсіз поза





2. Бала өздігінен ұнайтын позаға жатса, онда оны қозғамаймыз
3. Бала ұйықтайтын орын қарапайым болу керек
 - Қатты түзу матрац
 - Резинкасы бар чехолдар мен төсек жайма (простыня)
 - ✗ Бампер, балдахин, мобильді ойыншықтар болмау керек
 - ✗ Балаға үйде шапка кигізбейміз.
 - ✗ Бір жасқа дейін балаға медициналық көрсеткіш болмаса, көпшік қолданбау керек.



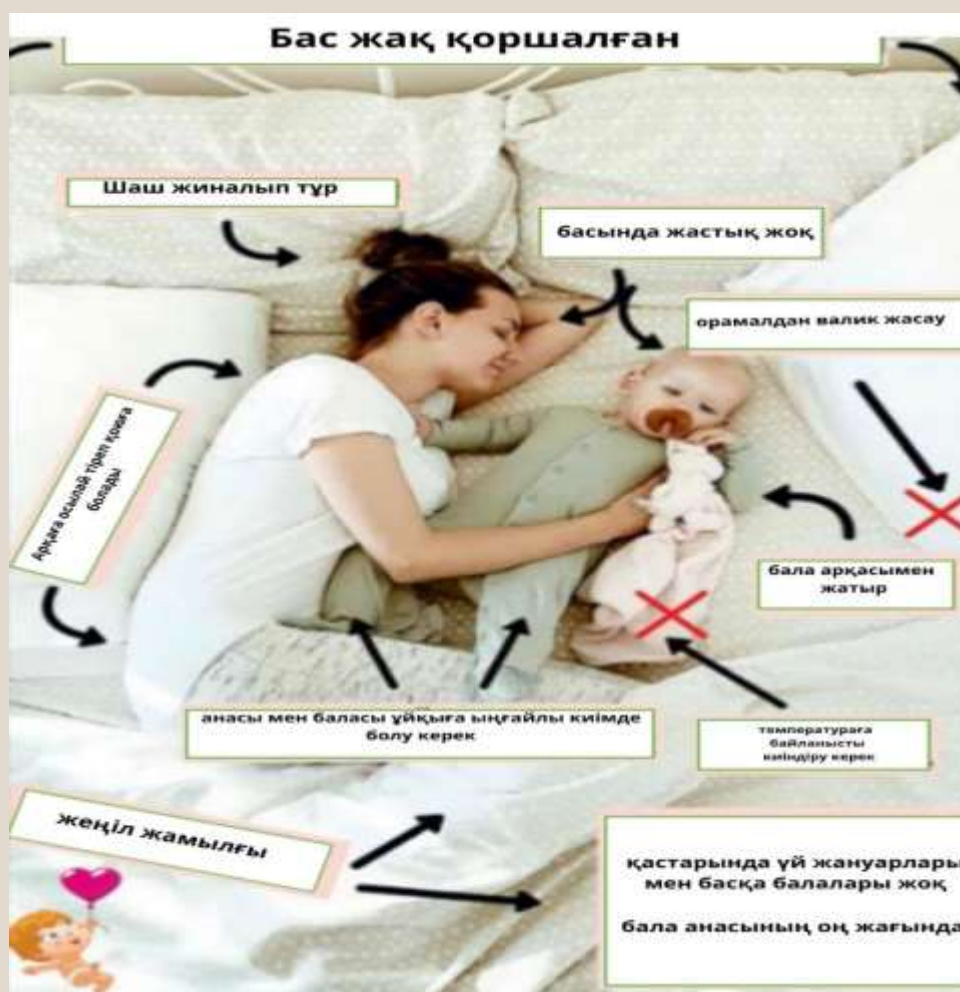
Баланы тондырып алғаннан гөрі ыстықтатып алу қаупі жоғары!

Баланы орау туғаннан кейін пайдалы. Ол баланың қауіпсіз екенін сезінуге көмектеседі. Бірақ баланы орауды қашан тоқтатуымыз керек?

- Бала өздігінен аударыла бастағанда
- Орағанға қарсылық білдіріп қолын шығара бастағанда
- Ораудан бірден емес жайлап-жайлап шығарамыз.
- Бала қатты орау, оның аяғының түзу болуына кепіл емес.

Баланың 4 айға дейін анасының қасында жатса, тіптен жақсы.

Бірақ өз төсегі болғаны дұрыс немесе тек анасымен жатуы керек.



Ұйқы қалай қалыптасады?

а)Баланың шаршағанын қалай білеміз?

б)Бала неден шаршайды?

в)Баланы қалай шаршатуға болмайды?

Баланың шаршауы мен белсенді болуына көптеген гормон әсер етеді.

Ол ішіндегі ең басты гормон – мелатонин мен кортизол.



Кортизол кішкентай балада бөлінсе оны ұйықтату қиынға соғады. Ұйықтаса да «құс ұйқы» болады. Белсенді уақытында жылауық, емшек сора беретін, қолдан түспейтін мазасыз болады. Кортизол бөлінуінің алдын алу үшін шаршау белгілерін білуін белгілеуіміз керек.





Шаршағанның белгісі



**Түрі мен қараған
қарасы өзгереді**



Есінейді



**Ойнатқанда, сөйлескенде
теріс қарайды**



**Үйдегілерге, ойынға
қызықпайды**



**Көп қимылдамайды,
белсенді емес,
ұйқысы кеп
жүргендей көрінеді**



Қолына сора бастайды



Көзін анық ашпайды



Егер баланың бастапқы шаршау белгілерін байқап, ұйықтатпасақ, онда кортизол бөлінеді де, екінші тым қатты шаршау кезеңі басталады да, кортизол бөлінеді.



3-сабақ

Ұйқыға дайындық

Тек бала емес кей үлкендерде барлық жерде ұйықтай бермейді. Өйткені әр адамның сезімталдығы әртүрлі.

Және сол сезімталдықты ескеру керек. Қалай болғанда да жақсы ұйықтау үшін 3 нәрсе керек:

1. Тас қар
2. Тыныштық
3. Температура



Ұйқының бірнеше кезеңдері болады



Коляскада ұйықтату

Ұйқының өз кезеңдері бар. Үнемі шайқау, дірілдету ұйықтайтын бала осы кезеңдерінің дұрыс өтуіне әсер етеді. Әсіресе қыста балаға комбинезон кигізіп, коляскада ұйықтататын болсақ, бара-бара бала өз денесіне ие болып ұйықтауы нашарлайды. Яғни, оны басқа жерге қойсаң немесе кейін көктемде жеңіл киініп, далаға шыққан кезде өзінің қол-аяғы дірілдегеннен ұйқысы бұзыла беретін болады. Коляскада бірақ ұйықтай беруге болады. Қандай ұйқыларда? Қысқа ұйқыларда. Мысалы, күндізгі ұйқылардың соңғысын коляскада өткізсе болады.

Егер бала барлық күндізгі ұйқыларын коляскада өткізетін болса, онда коляска қозғалмай тұруы керек. Бұл нәрсені баланың түнгі ұйқысына кедергі келтірілгенше, жалғастыра беруге болады. Яғни бұл дегеніміз күндізгі ұйқылардың кесірінен баланың түнгі ұйқысы бұзылмаса, осылай жалғаса берсе болады. Ал түнгі ұйқысы бұзыла бастаса, онда коляскадан баланы шығару керек.

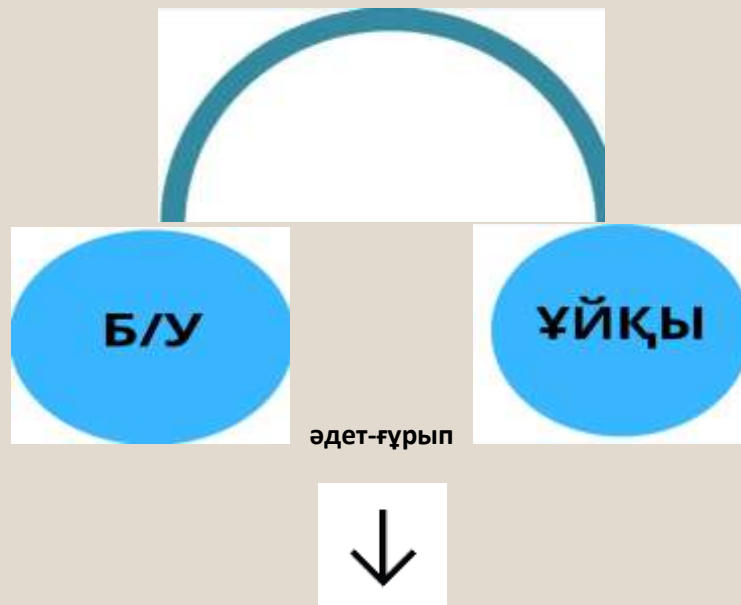
4-сабақ

Әдет-ғұрып


Бұл сабақ ұйқы алдындағы әдет-ғұрыптар туралы болады. Бұл тақырыпты айналып өтуге болмайды. Әдет-ғұрыпты ұстанудың тәрбиеде орны орасан. Тамаққа, далада серуендеуге байланысты әдет-ғұрып бар.


Бірақ біз бүгін ұйқыға байланысты ідет-ғұрыпты айтамыз.

Бала тормозы дұрыс жасамайтын машина сияқты. Сондықтан да әдет-ғұрыптарды енгізу арқылы асыр салып белсенді жүрген баланы баяулатып, ұйықтауға даярлаймыз.








*Білу, соған назар аудару,
тынышталу, баяулау,
босаңсу, шомылу үшін керек*

 **Ұйықтайтын әдет-ғұрып**
Түнгі ұйқы және күндізгі
ұйқы алдында болады

 **Түнгі ұйқы алдындағы**
әдет-ғұрып күндізгі ұйқыны қайталайды.
Тек одан 30-40 минутқа
ұзақ болуы мүмкін.

Әдет-ғұрыпқа мысалдар:

Кешке суға түсу  Кешке киім ауыстыру  Қосымша шу қосу
 Босаңсытатын массаж жасау  Үйдегілерге
«Қайырлы түн!» тілеу  Кітап оқу т.с.с.

Әдет-ғұрыпқа мультфильм, телефон карау, жанып сөнетін
музыкалық аспапта ойнауды және қатты күлетін, белсенділікті
арттыратын ойындарды кіргізуге болмайды!

Әдет-ғұрып бала жасына байланысты өзгеріп тұруы мүмкін.

Мысалы, 1,5 жастағы бала үшін ұйқы алдындағы әдет-ғұрып ойнаған ойыншықтарын жинауды кіргізуге болады. Немесе өзі терезе жапқышын жауып, горшокқа отыру да әдет-ғұрып бола алады.

5 айлық бала үшін ұйықтар алдындағы әдет-ғұрыптың бірі емшек сору болса, 2 жасар бала үшін ол жай ғана су ішу болуы да мүмкін.

Бала есейген сайын әдет-ғұрыпта тұрақтылыққа деген қатаңдық сақталуы тиіс. Әдет-ғұрыптың реттілігі ғана емес, ұзақтығы да сақталу керек.

Әдет-ғұрыптың басталғанын балаға сөзбен білдіргендей, ол біткен соң да балаға оның аяқталғанын білдіруіміз керек.

Мысалы:

- Қане, бала, ұйықтауға дайындалайық!.
Әдет-ғұрыптың басталғанын білдіреміз.
- Ал, енді ұйықтаймыз. Көздеріңді жұма ғой, тәтті ұйқыға бата ғой!» т.с.с.
Яғни бұл әдет-ғұрыптың аяқталғанын білдіреді.

Әдет-ғұрыптың аяқталғанын білдіру не үшін керек?

- а) әдет-ғұрыптың әсерін күшейту үшін;*
- б) әдет-ғұрыптың уақытын шектеу үшін;*
- в) анасының не қалап тұрғандығын балаға түсіндіру үшін;*

Кейін баланы өздігінен ұйықтауға үйреткенде осы әдет-ғұрыпты кезінде қатаң сақтағаныңыз қатты көмекке келеді.

Егер бала емшекпен ұйықтайтын болса, схема былай болады:

- *әдет-ғұрып басталғанын айтатын сөз*
- *әдет-ғұрыптың өзі*
- *әдет-ғұрыптың аяқталатынын айтатын сөз және емшек*

Ұйықтағанда ғана емес, тұруға да әдет-ғұрыпты ұстану керек. Оның тұрар алдындағы әдет-ғұрыптың мақсаты – ұйқының біткендігін балаға білдіру. Ұйқының қаншалықты созылатынын анасы анықтайтынын үйрету.

Баланы ояту әдет-ғұрыпты қанда болу керек?

- *қысқа (яғни 2-3 әрекеттен тұру)*
- *белсенді (дауыстап, эмоционалды түрде айту)*
- *бала төсекте болғанда болуы керек*

Қорытынды

Ұйқы әдет-ғұрпы үшке бөлінеді;

1. түнгі әдет-ғұрып
2. күндізгі әдет-ғұрып
3. ұйқыдан ояну әдет-ғұрпы

5-сабақ

Режим құру



Бала қай уақыт аралығында белсенді бола алады?

0-2 ай	75 мин
3-4 ай	1 сағ 30 мин
5 ай	2 сағ
6 ай	2 сағ 30 мин
7-9 ай	3 сағ 30 мин
10 ай	4 сағ
11-18 ай	4 сағ 30 мин
18+ ай	5-6 сағ

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Бұл интервалдар тек ұйқысы қанған және 9 айда дүниеге келген балаларға арналады

УАҚЫТ

Егер бала алдыңғы ұйқыда аз ұйықтаса (60 мин дейін) немесе ауырып тұрса, белсенді болатын уақытын қысқартыңыз!

Белсенді уақыт

Баланың шаршамай ұйықтауына барынша жағдай жасайтын уақыт

Бала тәулігіне қанша сағат ұйықтау керек?

Жасы	Бір тәуліктегі ұйқысы	Күндізгі ұйқы	Түнгі ұйқы
0-2 ай	17-20 сағ	8-9 сағ	7-10 сағ
2-4 ай	14-16 сағ	4-5 сағ	9-10 сағ
4-6 ай	14-15 сағ	4-5 сағ	10 сағ
6-12 ай	13-14 сағ	2,5-4 сағ	11-12 сағ
12-18 ай	13-14 сағ	2-3 сағ	11-12 сағ
1,5-2,5 жас	12-13 сағ	1,5-2,5 сағ	10,5-11 сағ
3-4 жас	11-12 сағ	0-1,5 сағ	10,5-11 сағ
5 жас	10,5-11 сағ	-	10,5-11 сағ

4-5 ай

Бұл уақыттағы ұйқы кестесі ыңғайлы болған белсенді уақытқа сай құрылады. (Белсенді уақытты Б/У деп белгілейміз).

Балаға бұл уақытта 11-12 сағат тыныш түнгі ұйқы керек.

Тамақтану үшін түн арасында 2-4 ретке дейін тұрса болады.

Ұйқы арасында белсенді уақыт 90 минуттан болғаны дұрыс. Әлбете, ол белсенділік алдында бала кем дегенде 1 сағат тыныш ұйықтауы керек.

5 ай

Ұйқы арасындағы б/у 1 сағат 45 минуттан. Күндіз 3 ұйқы. Бірақ ең алғашқы күндізгі ұйқы мен түннің арасындағы уақыт ең қысқасы. 70-тен 90 минуттан көп емес.

5-6 ай

«Ұйқы терезесіне» бейімделу керек. Б/у пен ұйқының сапасына қарай кестені қоямыз. Бұл уақытта да түнгі ұйқы 11-12 сағат болып қалады. 2-3 рет тұрса болады.

Күндізгі белсенді уақыт 1 сағ 45 минуттан 2 сағатқа дейін. Күндізгі алғашқы ұйқы, ең соңғы үшінші ұйқы және түнгі ұйқының арасы ең қысқасы.

Басты мақсат – 8 бен 12 сағат арасында күндізгі ұйқыны бастау.

Мысалы:

6:00–6:30–да тұру;

8:00 – бірінші күндізгі ұйқы (ұзақтығы: 60–120 минут)

11:30–12:00 арасында екінші ұйқы болу керек (90 минут)

15:00–15:30 үшінші ұйқы (30–40 минут)

1,5–2 сағаттан кейін б/у асырмай, түнгі ұйқыға кету керек.
(шамамен 17:30–18:30)

6-7 ай

Тағы «терезеге сай» құрылуы аса маңызды. Балаға әлі де түнгі ұйқы 11-12 сағат болу керек. Тамақтануға 1-2 рет тұруға болады.

Мысалы:

6:30 – 7:00 тұру;

8.15–8:45 бірінші ұйқы (ұзақтығы: 75–12 минут)

12:30–13:00 екінші ұйқы (ұзақтығы: 75–90 минут)

15:00–15:30 аралығында үшінші ұйқы (ұзақтығы: 30–40 минут)

1,5–2 сағаттан соң, түнгі ұйқыға дайындалу керек.

Егер соңғы ұйқы болмаса, онда белсенділік уақыт 3 сағатқа дейін болуы мүмкін. Бірақ одан асырмаған дұрыс.

6–7 айда кей балаларда үшінші ұйқы болмауы мүмкін. Бұл норма. Егер бала түнгі ұйқысына ерте жатса және күндізгі екі ұйқы да сапалы болса, осы екі ұйқымен қалуға болады.

7–8 ай

Баланың ұйықтау графигі тағы да «терезеге» сәйкес құралу керек.

6:30–7:00 тұру;

8:30–9:00 бірінші ұйқы (75–120 минут)

12:30–13:00 екінші ұйқы (75–90 минут)

15:30– үшінші ұйқы (30–40 минут)

Түнгі ұйқы алдында б/у 2–2,5 сағаттан аспауы тиіс. Егер үшінші ұйқы болмаса, б/у 3–3,5 сағатқа дейін созуға болады. 8 айдан соң бала толықтай күндізгі 2 ұйқы графигіне ауысады.

8–12 ай

Ұйқы терезесіне сай график құрылады. Түнгі ұйқы әлі де 11–12 сағат.

6:30–7:00 тұру;

9:00–9:30 бірінші ұйқы (75–90 минут)

13:00–13:30 екінші ұйқы (75–90 минут)

Б/у 3,5–4 сағат, содан кейін түнгі ұйқыға кетеміз.

12–15 ай

1 жастан кейін кей балалар екі ұйқыдан бас тарты мүмкін. Бірақ біз мейлінше екінші ұйқыны сақтап қалуға тырысамыз. Ол үшін күндізгі ұйқының ұзақтығын қысқартуымыз керек.

Мысалы, 1 сағаттан асырмай. Түнгі ұйқыны қысқартуға болмайды. Бұл уақыта бала әлі де 11–12 сағаттық ұйқыға мұқтаж.

Мысалы:

6:30–7:00 тұру:

9:00–9:30 бірінші ұйқы (60–75 минут)

13:00–13:30 екінші ұйқы (60–75 минут)

4 сағаттан соң кешкі ұйқыға кетеміз.

17:30–нан кейін тағы бір күндізгі ұйқыға жатуға болмайды.

Балалардың ұйқысы тыныш болсын!