

☾ Чек-лист для ночи с новорождённым

🚫 Что категорически нельзя делать с новорождённым ночью

Яркий свет и гаджеты

Включать лампы или экран телефона прямо у лица малыша — это сбивает циркадные ритмы.

Свет = «день» для мозга ребёнка → труднее засыпает и путает день с ночью.

Играть и активно разговаривать

Ночью нельзя устраивать «развлечения», щекотки, песни.

Даже если малыш бодрый — ночное время должно быть максимально скучным.

Слишком резко будить

Дёргать ребёнка, громко хлопать, встряхивать, чтобы «проснулся и поел» — категорически нельзя.

Это травмирует нервную систему.

Перекармливать «на всякий случай»

Давать лишние граммы смеси или груди, думая «пусть спит дольше».

Это перегружает желудок, вызывает колики и частые пробуждения.

Сон в опасных условиях

На животе без присмотра.

В подушках/мягких одеялах → риск удушья.

На диване или кресле вместе с родителем.

☾ Как воспитать у ребёнка «ночную дисциплину» и помочь высыпаться

Разделение дня и ночи

Днём: яркий свет, активность, разговоры, прогулки.

Ночью: приглушённый свет, минимум контакта, тишина.

☞ Так формируется циркадный ритм.

Ритуалы сна

Повторяемые действия: купание → кормление → колыбельная → сон.

Ребёнок быстро учится связывать последовательность с засыпанием.

Тихое ночное кормление

Ночью кормим спокойно, в полумраке, без разговоров.

Никаких «игр на ручках» после кормления.

Белый шум

Тихий равномерный звук (шум моря, вентилятора) напоминает малышу утробу.

Снижает внезапные пробуждения.

Постепенное удлинение сна

В первый месяц новорождённый спит циклами по 2–3 часа.

После 6 недель ночной сон начинает увеличиваться.

Родители помогают: кормить днём чаще, ночью кормить только по запросу, не поднимать без причины.

Режим для мамы и ребёнка вместе

Если мама ложится спать хотя бы на часть цикла вместе с малышом — у неё больше шансов высыпаться.

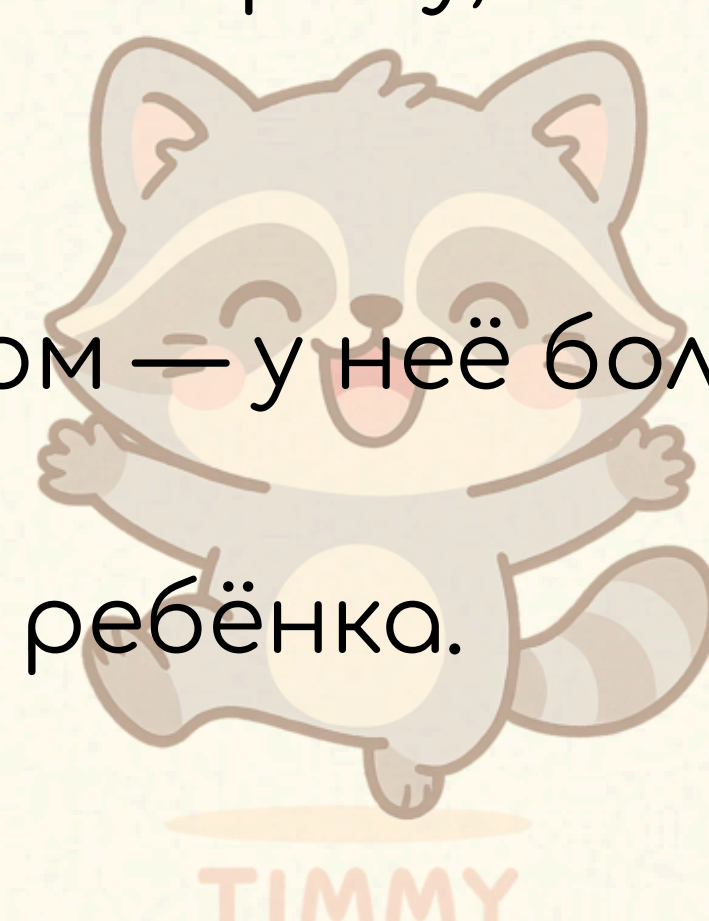
Важно не бороться с природой, а «подстроить» себя под биологию ребёнка.

✅ Вывод

Ночью: тишина, темнота, скука, только базовый уход.

Днём: свет, активность, эмоции.

Именно эта разница формирует у ребёнка ощущение: «ночью мы спим, днём живём».



TIMMY

🌙 Listă de verificare pentru o noapte cu un nou-născut

🚫 Ce nu trebuie absolut deloc să faci cu un nou-născut noaptea

Lumina puternică și gadgeturile

Aprinderea lămpilor sau a ecranului telefonului chiar lângă fața bebelușului perturbă ritmurile circadiene.

Lumina = „zi” pentru creierul bebelușului → este mai dificil să adoarmă și confundă ziua cu noaptea.

Joacă-te și vorbește activ

Noaptea, nu poți aranja „divertisment”, gâdilături, cântece.

Chiar dacă bebelușul este vesel, noaptea ar trebui să fie cât mai plictisitoare posibil.

Trezirea prea bruscă

Smucitura bebelușului, bătaia din palme zgomotoase, scuturarea lui astfel încât să „se trezească și să mănânce” este absolut interzisă.

Acest lucru traumatizează sistemul nervos.

Supraalimentarea „pentru orice eventualitate”

Administrarea de grame suplimentare de lapte praf sau lapte matern, gândindu-te „lasă-l să doarmă mai mult”.

Acest lucru suprasolicită stomacul, provoacă colici și treziri frecvente.

Dormitul în condiții periculoase

Pe burtă fără supraveghere.

În perne/pături moi → risc de sufocare.

Pe canapea sau fotoliu cu un părinte.

🌙 Cum să dezvolți „disciplina nocturnă” la un copil și să-l ajuți să doarmă suficient

Împărțirea zilei de noapte

În timpul zilei: lumină puternică, activitate, conversații, plimbări.

Noaptea: lumină slabă, contact minim, liniște.

☞ Așa se formează ritmul circadian.

Ritualuri de somn

Acțiuni repetate: baie → hrănire → cântec de leagăn → somn.

Copilul învață rapid să asocieze secvența cu adormirea.

Hrănire nocturnă liniștită

Noaptea, hrănim liniștit, în semiîntuneric, fără a vorbi.

Fără „joacă cu mâinile” după hrănire.

Zgomot alb

Un sunet liniștit, uniform (sunetul mării, un evantai) îi amintește bebelușului de pânțec.

Reduce trezirile bruște.

Creșterea treptată a somnului

În prima lună, un nou-născut doarme în cicluri de 2-3 ore.

După 6 săptămâni, somnul nocturn începe să crească.

Părinții ajută: hrăniți mai des în timpul zilei, hrăniți noaptea doar la cerere, nu vă treziți fără motiv.

Rutina mamei și a copilului împreună

Dacă mama se culcă cel puțin o parte din ciclul menstrual cu bebelușul, are șanse mai mari să doarmă suficient.

Este important să nu lupți cu natura, ci să te „adapți” la biologia copilului.

✅ Concluzie

Noaptea: liniște, întuneric, plictiseală, doar îngrijire de bază.

În timpul zilei: lumină, activitate, emoții.

Această diferență formează la copil sentimentul: „noaptea dormim, ziua trăim”.



TIMMY



tvoj_mamabot