

Kisbaba alvási tanácsok 6-12 hónapos korig



Hat hónapos korára gyermeke hatalmas mérföldkőhöz érkezett - képes átaludni az éjszakát. Micsoda megkönnyebbülés! A kicsi egyre elfoglaltabb, hiszen kúszik, mászik, tapsol a kezeivel, kukucskálósat játszik. Rendkívül fontos így a szülőnek megbizonyosodni arról, hogy minden szempontból megkapja a pici, amire szüksége van.

MENNYIT ALUDJON?

Hat és 12 hónapos kora között gyermekének naponta 14-15 óra alvásra van szüksége. Csúszás-mászás, felülés – egy ilyen örökmozgó, aktív baba igazán elfárad a nap végére. Tudni kell azonban, hogy minden gyermek más, egyes babáknak sokkal több, míg másoknak sokkal kevesebb alvásra van szükségük. A legtöbb gyermek kétszer-háromszor alszik napközben hat hónapos korában, valamint kétszer 12 hónapos kora körül.

Érdekes, hogy a kisbaba fizikai fejlődése megváltoztatja alvási szokásait. Sok fejlődési mérföldkő, mint például a mászás és a felállás átmenetileg felboríthatja az alvási szokásokat. Ne bátortalanodjon el, ha a kicsi, aki miután már átaludta az éjszakát, átmenetileg újból felébred az éjszaka közepén.

Ragaszkodjon a rutinhoz, hogy segítsen gyermekének visszatalálni a megszokott alváshoz, vagy kialakítani az új alvásrendjét.

**A FEJLŐDÉSI
méröldkövek képesek
MEGVÁLTOZTATNI az
alvási
szokásokat**

ALVÁSI SZOKÁSOKAT KIALAKÍTANI egy családban RENDKÍVÜL FONTOS

Szülőként alakítson ki magának is jó alvási szokásokat. Következésképpen tartsa magát az alvási menetrendhez.

Ön is pihenjen az esti rutinnal. Vegyen egy fürdőt, masszírozza át magát, vagy kérje meg partnerét, hogy masszírozza meg. Pihenjen kellemes zenehallgatással, vagy egy jó könyv olvasásával az ágyban.

Kerülje a koffeintartalmú italokat ebéd után.

Kerülje az alkoholt és a dohányzást is, mivel ezek egészségtelenek csecsemője számára is.

PROBLÉMÁS Szokások

Próbálja meg lefektetni őt amikor álmos és nyugodtan segítse Őt az elalvásban altatódalokkal, simogatással.

A gyermeke így biztonságban érzi magát és lassan azt is megtanulja, hogyan tudja megnyugtatni saját magát lefekvés előtt, és akkor képes lesz arra is, hogy megnyugtassa magát és visszaaludjon az éjszaka közepén is.

A SZUNYÓKÁLÁSOK CSÖKKENTÉSE nem segíti GYERMEKE ÉJSZAKAI ALVÁSÁT

Ellentétben azzal, amit sokan gondolnak, a napközbeni alvás csökkentése nem segít éjszaka. Ez csupán állandó fáradtságot és rosszabb éjszakai alvást eredményez.

Az éjszakai alvásidőhöz közeledve azonban kerülje a szunyókálást.

Hozzon létre megnyugtató környezetet:

legyen a hálószoba sötét, hűvös és csendes.



Johnson's[®]
baby

Kisbaba alvási tanácsok 6-12 hónapos korig



Legyen a fürdetés és a masszázs része a baba esti rutinjának. Egy gyengéd tisztító, nyugtató illat a fürdővízben segíthet megnyugtatni a picit, ezáltal segítheti a jobb éjszakai alvását. Fürdés után, masszírozza meg gyermekét olajjal, hogy megnyugtassa őt és ápolja bőrét. Ha nincs idő a teljes masszázsra, egy percet szánjon arra, hogy babaápolóval bekenje gyermeke bőrét. Az Ön gyengéd érintése segít a kisbabának ellazulni és jobban aludni.

A FÜRDETÉS és a masszázs azt jelenti, hogy „itt az alvás ideje”

SZÁNJON IDŐT a kötődés kialakítására gyermekével

Állítson fel egy menetrendet, nyugodt környezetet kialakítva, amikor megfürdeti és megmasszírozza kicsinyét, ezt pedig kövesse csendes tevékenység. A következő éjszakai rutint betartva biztosíthatja, hogy egyre növekvő gyermeke annyit aludjon, amennyire szüksége van. Továbbá csodálatos pillanatokat tölthetnek együtt, amellyel erősíthetik a kötődést.



A JOHNSON'S® Baby nyugtató aromafürdető és a JOHNSON'S® Baby nyugtató aroma-testápoló NaturalCalm™ (nyugtató aromák szabadalmaztatott elegye) aromákkal gazdagított. A klinikailag bizonyított JOHNSON'S® Baby három lépéses esti rutin részeként használva segíthet a babáknak gyorsabban elaludni és jobban átaludni az éjszakát.

* 7 hónapos vagy annál idősebb babákon tesztelve

ALAKÍTSON KI egy esti rutint

Ebben az életkorban sok menetrendet és szokást alakítunk ki, különösen az alvás és az evés esetében. Segítse gyermekét, hogy annyit tudjon aludni, amennyire szüksége van, betartva a rendszeres napközbeni szunyókálásokat, a lefekvés idejét és a három lépéses esti rutint, amely tartalmazza:

1. lépés: Fürdetés



2. lépés: Masszázs



3. lépés: csendes tevékenység



Ez a rutin segít ellazulni gyermekének lefekvés előtt.

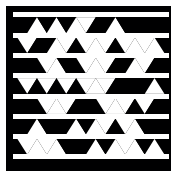
Próbálja ki a JOHNSON'S® Baby alvási módszerét



Próbálja ki a JOHNSON'S® Baby alvási módszerét és tapasztalja meg a különbséget hét estén keresztül a JOHNSON'S® Baby nyugtató aromafürdetővel, amely része a klinikailag bizonyított rutinnak*, és amely segíti gyermekének alvását.

Tudjon meg többet a rutinról videóink segítségével, majd próbálja ki Ön is.

* Kövesse masszázzsal és csendes tevékenységgel.
7 hónapos vagy annál idősebb babákon tesztelve.



Johnson's®
baby