

CSECSEMŐ alvási tanácsok (3-6 hónapos korig)



Három és hat hónapos kora között csecsemője képes lesz hosszabb időszakokat átaludni éjszaka. Ez azt jelenti, hogy kicsit több alvás jut a szülőknek is, mint korábban. Gratulálunk! A gyermek most kezdi megérteni a nappal és az éjszaka közti különbséget, így ez egy remek alkalom az esti rutin fejlesztésére.

FEKTESSE LE CSECSEMŐJÉT amikor álmos, de ébren van

Ahhoz, hogy a baba átaludja az éjszakát a legfontosabb feltétel, hogy megtanulja megnyugtatni saját magát az elalváshoz. Fektesse le a kicsit amikor már álmos, de még ébren van. Ha a gyermek megtanul egyedül elaludni, akkor vissza tud majd aludni az éjszaka közepén is, ha felébred.

MENNYIT ALUDJON?

Csecsemője összességében 13-15 órát fog aludni minden nap. Nagyon fontos azonban tudni, hogy minden gyermek más, egyes babáknak sokkal több, míg másoknak sokkal kevesebb alváásra van szükségük. Gyermeké ebben a korban 2-4 alkalommal fog aludni napközben.

Kerülendő SZOKÁSOK

Bizonyosodjon meg róla, hogy ne ragaszkodjon túl hosszú vagy nem igazán praktikus esti rutinhoz. Próbálja meg elkerülni a ringatást vagy etetést az alvás elősegítése céljából, mert ugyanezt várja majd a pici, amikor természetes módon felébred az éjszaka folyamán. Fontolja meg, hogy valóban ezzel a szokással szeretné-e altatni gyermekét hat hónap vagy két év múlva is? Partnerével felváltva fektessék le gyermeküket, hogy elkerüljék a hasonló szokások kialakulását.



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



Johnson's®
baby

Csecsemő alvási tanácsok (3-6 hónapos korig)



A FÜRDETÉS remek alkalom az ellazulásra és a KÖTŐDÉS KIALAKÍTÁSÁRA gyermekével

Az esti rutinnal segíthet gyermekének ellazulni lefekvés előtt. A meleg víz és egy altatódal átsegítheti a kicsit az álmok mezejére. Ügyeljen arra, hogy a kicsi bőrének megfelelő gyengéd fürdetőt használjon.

KIPRÓBÁLHATJA A masszázst is, hogy segítsen GYERMEKÉNEK ellazulni

A masszázs nagyszerű módszer gyermeke megnyugtására, valamint a kötődés erősítésére. Először, kellemesen meleg szobában terítsen le egy törölközőt bármilyen sík felületre. Kezdje a baba a hátán. Ügyeljen arra, hogy a kezét mindig tartsa a babán miután lefektette. Nedvesítse be a kezét egy speciálisan csecsemők számára kifejlesztett gyengéd krémmel, mint például a JOHNSON'S® Baby nyugtató aroma-testápoló és melegítse fel a krémet a kezében. Kezdje el masszírozni a gyermek fejét, gyengéd körkörös érintéssel. Induljon el a homloktól és haladjon a halánték, szemöldök, orr, fül irányokban a száj körül részhez és az állkapocshoz. Tartsa fenn szemkontaktust a babával, beszéljen vagy énekeljen neki egész idő alatt. Simítson lefelé a vállán és mellkasán egyetlen mozdulattal. Figyelje gyermeke reakcióit, hogy az érintés megnyugtató számára. Végezzen gyengéd, könnyű, körkörös mozdulatokat az egész pocakján. A gördülő -szerű mozgás végezve masszírozza a karjait, majd lábait. Kanyarodjon vissza a pocakhoz és ismételje meg a masszázst. Élvezze az esti rutint, amikor a fürdő, a masszázs és a rövid csendes tevékenység együtt segíti a közös pihenést, ráhangolódást és kötődést.

ALAKÍTSON KI egy esti rutint

Segítse gyermekét, hogy annyit tudjon aludni, amennyire szüksége van, felépítve egy állandó, három lépéses esti rutint, amely tartalmazza:

1. lépés: Fürdetés



2. lépés: Masszázs



3. lépés: csendes tevékenység



Ezek a megnyugtató események segítenek megértetni a babával: "Itt az idő lecsendesedni és aludni." Talán Ön is szeretné napi rutinját kialakítani.

Több segítség és tanács gyermeke jobb altatásához



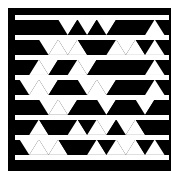
Nézze meg „Hogyan csinálja” videónkat és olyan anyukák videóit, akik már ugyanúgy átestek az alvási küzdelmeiken, mint Ön és próbálja meg a tanácsainkat kifejezetten az Ön kicsinyére alkalmazni. Tudjon meg többet a klinikailag bizonyított* JOHNSON'S® Baba alvási rutinról.

Olvassa be a tag-et, hogy lejátsszassa az altatódalt.

Ha Ön egy okostelefon felhasználó, próbálja meg lejátsszani az altatódalt a mobilon a baba altatásához. Egyszerűen töltsse le az ingyenes alkalmazást a Microsoft® <http://gettag.mobi> -t beolvasva **

* 7 hónapos vagy annál idősebb babákon tesztelve

** A Microsoft® Tag Reader egy online alkalmazás, ami az Ön telefonja adatait használja - rendes díjjal.



Johnson's
baby