

МЕТОДИЧКА

по самозасыпанию малышей
с 5 месяцев до 2 лет

@nastyfirso



ВВЕДЕНИЕ

@nastyfirso

9 месяц беременности. На твоём счету, кажется, сотня прочитанных книг о детях. Ты знаешь все и даже больше о регрессе сна, о трудностях с засыпанием в отдельной кроватке, **а потому уверена:** твой ребенок будет спать отдельно. А еще начнет с рождения засыпать сам, не “висеть” на груди, и никакого укачивания! Железно!

1 месяц после рождения малыша. Уже которую ночь кроха не спит. Если заснул к полуночи с грудью во рту, укачиванием, “пошикиванием”, колыбельной и на руках, то это, можно сказать, победа!



ПОЧЕМУ ТВОЙ РЕБЕНОК НЕ СПИТ?

Невролог и педиатр задумчиво пожимают плечами:

-У малыша проблем нет!

Подруга качает головой:

-А вот моя дочка спит сама с рождения!

Мама заботливо интересуется:

-Он, может, голодный? Вдруг молоко "пустое"...

А ты уже не знаешь, что делать и кому верить...

Спешу успокоить: все дети разные! У кого-то новорожденный ребенок спит по 20 часов в сутки, порой не просыпаясь даже на кормление. А у кого-то малыш не может расслабиться и заснуть сам, поэтому не спит ночами. Помни, что грудь для малыша = спокойствие, ведь мама рядом! И успокоиться, слыша стук материнского сердца и чувствуя тепло, в разы легче, чем в одиночестве, устав от плача.

К тому же, во время сосания у детей вырабатываются эндорфины - гормоны счастья. Они не просто делают малыша счастливее, но и избавляют от страха, а также уменьшают боль.

На плохой сон, помимо физиологических особенностей, могут влиять и тяжелые роды (допустим, если была гипоксия, кесарево сечение и прочее), и беременность с угрозами выкидыша/преждевременных родов.

СОВЕТ: Если педиатр и невролог в один голос твердят, что малыш здоров, диагнозов, влияющих на сон, нет, то в лекарствах (даже самых безопасных) твой ребенок не нуждается, так как мы имеем дело с поведенческой психологией, а не медицинским диагнозом.

Знакомо? По твоим уставшим глазам вижу: знакомо.



Но что, если я скажу, что укладывание ребенка может быть без слез, истерик, боли, недосыпа... Легким и приятным. Таким, о котором ты когда-то читала, а сейчас мечтаешь.

Не веришь? Листай дальше. К последней странице твой малыш заснет сам. Так, как дети в книжках.

ВАЖНО: Методика, о которой пойдет речь дальше, это “очень мягкое высиживание”, суть которого - уложить ребенка без слез и стресса.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ЭТОТ МЕТОД?

Этот метод единственный не травмирует психику малыша.

ЕСТЬ ЛИ ЕЩЕ МЕТОДИКИ?

Да. Условно их можно разделить на две группы: “дать проплакаться” и “без слез”.

Что касается нашей методики, я не скажу, что плача не будет вообще, но ты будешь всегда рядом и сможешь поддержать малыша.






@nastyfirso

Перед тем, как мы начнем, тебе необходимо проверить заранее, готов ли твой ребенок к самостоятельности во сне:

1 Возраст твоего малыша - 6 месяцев (+- 2 недели). Начинать раньше можно, но нервная система ребенка еще не созрела к самостоятельному засыпанию, поэтому до последнего шага вы, возможно, дойдете позже. К тому же, в районе 4-5 месяцев имеет место быть регресс сна.

2 Ты водила малыша к неврологу, и врач подтвердил, что проблем со здоровьем, мешающих самостоятельному засыпанию, нет.

3 Убедись также, что ребенка ничего не беспокоит: у него нет температуры, не мучают колики, не режутся зубки в моменте (конечно, я имею в виду активное прорезывание, так как зубы у малыша растут первые 2 года).




ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ



Перед тем, как мы перейдем к методике, я хочу дать несколько важных советов, которые помогут научить малыша засыпать самостоятельно быстрее.

1. АКТИВНОЕ ВРЕМЯ БОДРСТВОВАНИЯ. В период обучения активно проводи время бодрствования. Больше физического контакта с ребенком утром, больше поцелуев, объятий и поглаживаний вечером. Чем больше контакта днем, тем меньше ребенок будет звать тебя ночью и во время дневного сна.

2. НАЙДИ ПОМОЩНИКА. Будет здорово, если кто-то сможет подстраховать тебя 1-2 раза в неделю. Будет это папа малыша, бабушка, дедушка или твоя подруга - не так важно. Но не забудь объяснить помощнику, какой ритуал на засыпание у тебя есть, в каком порядке и в какое время проводится.



СОВЕТ: если начал укладывать папа, то папа и должен закончить. Передавать малыша из рук в руки во время ритуала на засыпание - плохо, это взбудоражит психику ребенка, после чего укладывание затянется.

СОВЕТ: Не контролируй помощника. Лучше прими расслабляющую ванну, отдохни, встретись с подругой за чашкой кофе, ведь именно таких простых моментов нам, мамам, порой так не хватает. Не нужно стоять за дверью и врывать в детскую комнату при каждом всхлипывании. Проинструктируй помощника и доверься ему. В конце концов, грудь он ребенку точно не даст. И очень важно сделать вид, будто тебя нет дома, то есть малыш не должен тебя слышать/видеть.



РЕЖИМ

Давай уже перестанем бояться слова “режим”. Знаю, тебе кажется, что режим - это четкое расписание, превращающее жизнь в день Сурка. Но я докажу, что это вовсе не страшное слово. Наоборот, оно поможет тебе и твоему малышу сделать процесс укладывания еще более легким и приятным.



ВОТ ПРЕДСТАВЬ: твой ребенок играет в кубики/машинки/погремушки, но вот подходишь ты и несешь его в кровать. Кроха не может понять, когда наступает период “пора спать”.

ПОЭТОМУ ПЕРВОЕ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ

а) сформировать четкий режим, который не будет меняться вне зависимости от обстоятельств



б) продумать ритуал, во время которого малыш успокоится и поймет, что все, игры кончились, солнышко уже уснуло, и ему пора спать.



ПРИМЕР РИТУАЛА НА ЗАСЫПАНИЕ:

искупать ребенка и покормить (не в спальне!), выключить свет и задвинуть шторы, включить ночник, прочитать сказку или спеть колыбельную.

 Ритуал должен длиться от 5 до 15 минут.

ОСНОВА РЕЖИМА: укладывать ребенка рекомендуется в период с 19:30 до 20:00, а последний дневной сон должен заканчиваться не позднее 17:00. Дело в том, что именно в этот временной промежуток начинается выработка мелатонина (гормона сна). Этот период называют “мелатониновое окно”.

СОВЕТ: Четкое расписание - не каприз и не веселая игра, которую можно отложить, если тебе лень, ты устала и не видишь ничего страшного, если малыш ляжет на полчаса, час, два позже, ведь для его нервной системы этот “перегул” может стать “роковым”, и крохе будет тяжело уснуть еще долгое время.



РЕЖИМ ДНЯ. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Конечно, выстроить четкий распорядок - дело времени. Но есть простые легкие действия, благодаря которым ты можешь улучшить сон малыша уже сейчас.

1. УТРЕННИЙ ПОДЪЕМ. Определи, в какое время планируешь укладывать ребенка. **Что касается пробуждения, помни:** мы не будим ребенка, малыш сам знает, когда ему проснуться.
**допустимо подбудить, если кроха спит дольше 10 утра.*

2. УКЛАДЫВАНИЕ. За 1-2 часа до сна приглуши свет и выключи телевизор/телефон. Синий свет от экранов мешает выработке мелатонина (гормона сна), из-за чего малышу и не хочется спать, ведь его мозг думает, что все еще день.

3. ЗАНЯТИЯ ПЕРЕД СНОМ. Игры перед сном должны быть спокойные и медленные. “Догонялки”, щекотка, “прятки” и другие активности не подходят. Идеальным примером будет чтение книг, рассматривание картинок, игры в ванной с ромашкой (**ВАЖНО: некоторые дети после ванны, наоборот, становятся более возбужденными. В таком случае, этот вариант вам не подходит**).

4. РИТУАЛ НА ЗАСЫПАНИЕ. Это последовательность действий, которая помогает малышу замедлиться и подготовить атмосферу в спальне, да и его самого, ко сну.



ВАЖНО: во время проведения ритуала на засыпание не отвлекайся на смартфон, мужа/бабушку/соседку, домашние дела... Это время для двоих - тебя и ребенка. А дело в том, что вместе с тобой и твой малыш начнет отвлекаться. Ему интересно, что такое яркое и красивое в твоём телефоне, куда вдруг делся папа, кто это звонит в дверь и как громко можно стучать по кастрюлям, пока ты, мама, готовишь.
Как итог, укладывание может затянуться.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ЗАСНУЛ ДНЕМ ВООБЩЕ?

Не пугайся: такое может произойти во время регресса. Если твой малыш отказался уходить на дневной сон, то ты должна уложить его на ночь максимально рано. Допустимо уйти в ночь в 17:30-18:00. Не бойся, что он проснется в 3:00 ночи, этого не произойдет. Наоборот, кроха отоспится за то время, когда у него не было дневного сна, и проснется в привычное время с утра.

МЕТОДИКА

Но я вижу, как сильно ты хочешь узнать все секреты самостоятельного засыпания, а потому давай уже перейдем к самому главному. Совсем скоро спокойные ночи перестанут быть мечтой!

Методика, которой я с тобой поделюсь, не зря называется **“мягкой”**: мы будем действовать постепенно, чтобы минимизировать стресс для твоего малыша. Основная идея методики - сократить уровень твоей помощи во время засыпания, дать крохе новые способы успокоения, но не сразу, а последовательно, заменяя один на другой.

Поскольку привычка у ребенка вырабатывается примерно за 3 дня, мы будем вносить изменения в порядок действий каждые 3 дня.

Но не спеши ставить таймер и отмечать дату в календаре: поверь, мой опыт показывает, что все малыши разные, поэтому ничего страшного, если где-то ты задержишься немного дольше, а какую-то ступеньку вовсе перепрыгнешь.

ВАЖНО: поскольку детки лучше всего уходят именно на ночной сон (это связано с выработкой мелатонина), то с него мы, пожалуй, и начнем наш путь к самостоятельному засыпанию без слез.

СОВЕТ: не пытайся уложить ребенка силой! Лучше позови его, легонько похлопав по кровати. Предложи ему лечь рядом с тобой, похвали и скажи что-то успокаивающее.

ДЕНЬ 1-3

Цель первых дней - уложить малыша без бутылочки, груди и укачиваний. Он будет протестовать, ведь раньше все это ему давалось по первому требованию, поэтому будь готова, наберись терпения и давай крохе в два раза больше тактильности и внимания.

Зачастую самое начало - это самый сложный период, потому что в это время рушится сильная зависимость ребенка от груди/бутылочки с детской смесью/укачиваний. Не стесняйся просить о помощи и поддержке своего мужа. А в трудные моменты помни, что для твоего малыша этот опыт самостоятельного засыпания **новый и первый**. Кроха уснет в любом случае, нужно лишь проявить капельку терпения. Я верю, что у тебя все получится.



1 РЕЖИМ ДНЯ В ЭТОТ ДЕНЬ

Укладывать малыша мы будем в мелатониновое окно.

Определить точное время нужно будет самой, исходя из режима.

За 1-2 часа (в зависимости от возраста ребенка) до сна тебе нужно будет начать замедляться: вместо активных игр и ярких эмоций - спокойное времяпрепровождение с любимой книжкой твоего ребенка.

Не забудь приглушить свет и выключить мультфильмы, синий экран от телевизора мешает выработке мелатонина!

Надень на ребенка удобную пижамку и спой любимую колыбельную.

2 КОРМЛЕНИЕ В ЭТОТ ДЕНЬ

Вечером, непосредственно перед сном, покорми ребенка молоком или смесью. Не забудь, что нужно это делать не в спальне, а на кухне! Так мы будем разделять грудь и сон.

3 УКЛАДЫВАНИЕ ПОСЛЕ КОРМЛЕНИЯ И РИТУАЛА НА ЗАСЫПАНИЕ

Очень важно, укладывая ребенка, не держать его на весу, а именно положить его. Можно на некоторое время перейти на совместный сон, допустимо дать ему заснуть в объятиях. Поглаживай малыша и “пошикивай” до тех пор, пока он не заснет.

НА ПРОТЕСТ: Грудь/бутылочку, как успокоение во время укладывания, давай только при сильном протесте и не в спальне. То есть необходимо покинуть комнату, прийти на кухню, одновременно проговаривая, зачем ты это делаешь. Уже с первых дней важно увести ребенка от ассоциации, что засыпание = кормление грудью/из бутылочки.

Для того, чтобы минимизировать стресс, ты можешь временно перейти на совместный сон, но с зонированием пространства (для этого отлично подойдет либо приставная кровать, либо гнездышко/свернутое одеяло/свернутая подушка для беременных).

ВАЖНО: еще раз напомню, что отвлекаться на телефон во время ритуала на засыпание и укладывания нельзя! Лучше притворись, что спишь. Не нужно подогревать интерес ребенка, на ночь глядя, иначе сама подумай: зачем ему спать, если у мамы в руках что-то такое яркое и красивое?

ДЕНЬ 3-4

Укладывай малыша описанным способом и на ночные сны, и на дневные. После того, как мы разделили кормление и сон твоих объятий без сильного сопротивления и слез, пора переходить к следующему этапу.

После ритуала положи малыша в гнездышко/приставную кроватку без борта. Это делается для того, чтобы приучить его спать в кроватке. Сегодня ты уже не обнимаешь кроху всем телом, но продолжаешь касаться его, держа за ручку.

ВАЖНО: если ты встречаешься с протестом, не спеши брать ребенка на руки, чтобы укачать! Начни поглаживать малыша, “пошикивать” (“шикать” нужно достаточно громко), похлопывать его по попе, и, скорее всего, вскоре он успокоится и заснет. **СОВЕТ:** малыш может уснуть, обнимая твою руку. Я рекомендую убирать руку, но, если ты видишь, что малыш успокаивается и перестает плакать.



Поскольку к этому моменту ты уже научила ребенка засыпать без груди/укачиваний/бутылочки, то твоя цель меняется - **теперь ты должна потихоньку уходить от тактильности.**

ДЕНЬ 5-6

К пятому дню малыш уже привык к новому распорядку дня и точно знает, что после ритуала на засыпание последует сон. Отлично, это значит, что совсем скоро **он будет засыпать без твоей помощи.**

Но пора двигаться дальше, переходить на новый этап: сегодня сонного, но не спящего малыша после вечернего ритуала ты должна положить не в гнездышко, а в детскую кроватку. Если борт был снят, то ставь обратно. Продолжай держать его за ручку сквозь реечки кроватки, присев рядом и “пошикивая” до засыпания.



ВАЖНО: необходимо находиться на одном уровне с крохой. То есть ты не наклоняешься над кроваткой, нависая над ребенком, а опускаешься на пол или на свою кровать.

СОВЕТ: некоторым детям во время засыпания, наоборот, нужно, чтобы мамы рядом не было. Это связано с тем, что малыш, видя тебя, хочет с тобой контактировать, играть. Поэтому можно попробовать отходить от кроватки, но, если ребенок заплачет, подойди и сиди рядом, пока он не заснет глубоко. Наберись терпения, и у тебя обязательно все получится.

К пятому дню ты уже познакомила ребенка к его кроваткой, он к ней привык и может засыпать не на руках. **Поэтому твоя цель - продолжать сокращать свою помощь во время засыпания.**

ДЕНЬ 7-8

Твой малыш уже не связывает грудь/бутылочку и сон, может засыпать без них. А давай проверим, сумеет ли он заснуть без тактильности вообще? **Мне кажется, кроха уже готов:** видишь, как у него после вечернего ритуала слипаются глазки, как он зевает? Осталось еще немного его “подтолкнуть”, и самостоятельное засыпание станет ежедневным.

Сегодня попробуй отойти от кроватки вообще.

Погладь ребенка, успокой, пожелай спокойной ночи и спрячься.

ВАЖНО: Если, потеряв тебя, малыш начнет ворочаться и хныкать, не торопись брать его на руки и вообще подходить к кроватке. Сначала обозначь свое присутствие тихим “пошикиванием”: вполне вероятно, этого будет достаточно, чтобы ребенок успокоился, ведь мама никуда не ушла, она рядом и в любой момент защитит.





@Инстаграм

ДЕНЬ 9-10

Малыш, сонный и сытый, лежит в кроватке.

Свет в комнате приглушен или выключен.

Ребенок спокоен, ведь он знает, что мама где-то рядом.

Ты пару минут гладишь его по спинке, ножкам, животику, а потом... выходишь за дверь и слушаешь: если кроха начинает звать тебя, обозначь свое присутствие тихим “пошикиванием”, не заходя в комнату и не подходя к детской кроватке.

Если же нет, то я могу тебя поздравить, твой малыш освоил такой важный и нужный навык, как самостоятельное засыпание!



@nastyfirso

КОГДА РЕБЕНОК ПРОСЫПАЕТСЯ НОЧЬЮ...

Твой малыш часто просыпается ночью, и это нормально. Но как его уложить обратно? Нужно ли брать на руки? А укачивать? Грудь/бутылочку давать? Так много вопросов...

Так давай ответим на все!

Если ребенок проснулся во время для кормления, то просто дай ему грудь или бутылочку, а потом положи обратно в кроватку, то ритуал проводить не нужно.

ПОДЧИЩАЕМ НОЧНЫЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

Если же малыш проснулся вне времени для кормления, то порядок действий такой:

- 1** Постарайся не брать малыша на руки. Если такой возможности нет, потому что он продолжает плакать, то допустимо все-таки взять его. Но, как только ты почувствовала, что ребенок начал успокаиваться, клади обратно.
- 2** Для того, чтобы кроха не вставал в кроватке, сядь на пол, чтобы быть на одном уровне с ним.
- 3** Укладывай его тем же способом, которым укладывала на ночной сон.
- 4** Если малыш проснулся среди ночи, но не плачет, а гулит и играет, то старайся не подходить. И, на всякий случай, проверь режим дневных снов.

ЧТО ДЕЛАТЬ УТРОМ?

Важно не начинать день раньше 6 утра, иначе и ты будешь сонной и уставшей, и твой малыш не выспится, и тогда здравствуйте, капризы!

Если же 6 утра уже пробило, и ребенок не может или не хочет спать после очередного пробуждения, то силой укладывать его не нужно. Пусть “дежурный” родитель выйдет из комнаты, досчитает до 10 (например, можно заодно сходить в туалет или попить воды), а потом вернется, откроет шторы и скажет:
-Доброе утро, сынок/дочка!

После этого можно начинать день.

Кто знает, что интересного он приготовил для тебя?



КОЛИЧЕСТВО ДНЕВНЫХ СНОВ И ВРЕМЯ БОДРСТВОВАНИЯ

Тебе говорили, что дети спят по 20 часов в сутки, но вот твой **просыпается каждые два-три часа?**

Или, наоборот, не просыпается и спит целый день, а потом еще и ночь? Давай обсудим, что является нормой...

**все значения примерные, и время бодрствования и количество дневных снов твоего ребенка могут отличаться от данных в таблице.*

возраст малыша	количество дневных снов
2 месяца	4
3 месяца	3-4
4 месяца	3
5-6 месяцев	2-3
7-8 месяцев	2
9-12 месяцев	2
12 месяцев	1-2

Максимальное комфортное время бодрствования малышей

0-2 мес	75 мин
3-4 мес	1ч 30 мин
5 мес	1ч 45 мин
6 мес	2ч
7 мес	2ч 15 мин
8 мес	2ч 30 мин
9 мес	2ч 45 мин
10 мес	3ч
11 мес	3ч 15 мин
12 мес	3ч 30 мин
15 мес	4ч
18+ мес	4ч 30 мин

Эти значения - лишь ориентиры. Время бодрствования конкретно твоего малыша может быть меньше, чем в таблице. Но не больше, потому что ребенок до года не должен бодрствовать свыше 3х часов, ведь это стресс для его нервной системы.

КАК РАЗДЕЛИТЬ ЕДУ И СОН?

Малыш вроде уже уснул, но стоит убрать грудь/бутылочку, как ребенок просыпается, начинает плакать и... И все начинается сначала. Знакомо? Я уже говорила, но напомним еще раз: **очень важно разделить кормление и сон. При кормлении уходи на кухню, обязательно проговаривая свои действия и объясняя малышу, зачем ты это делаешь.**

КАК ПРОДЛИТЬ ДНЕВНОЙ СОН?

Если малыш днем спит по 30-40 минут, сон можно и нужно продлевать. Что тебе в этом поможет:

1. Проверь комнату на комфорт. Увы, но просто расправить кровать недостаточно. “Белый шум”, задернутые шторы, выключенный телевизор и легкая прохлада (не ниже 18 градусов) в разы повысят твои шансы допить все-таки чашку чая.

2. Убедись, что малыш устал. Может, он только-только разыгрался после ночного сна, а ты уже к кроватке его несешь. Попробуй сдвинуть первый дневной сон на 10-20 минут.
ВАЖНО: Обрати внимание на таблицу времени бодрствования в главе “КОЛИЧЕСТВО ДНЕВНЫХ СОНОВ И ВРЕМЯ БОДРСТВОВАНИЯ”.

Но, если ничего из вышперечисленного не работает, остается последнее: продлить сон “вручную”.



КАК ПРОДЛИТЬ СОН В 30-40 МИНУТ?

Следи за малышом. Если твой ребенок просыпается каждые 40 минут, то через 35 минут его сна ты должна быть у его кровати. И, как только он начал просыпаться, воссоздай условия, которые были во время засыпания и усиль их. Если твой ритуал перед сном - объятия и колыбельная, то в такие моменты ты должна приобнять кроху и тихонько запеть.

Главное правило - поддерживать физический контакт (обнимать, поглаживать) и дать ему понять, что ты, мама, рядом.

СОВЕТ: не продлевай сон при помощи грудного вскармливания или укачивания. Мы всеми силами стараемся уйти от этого во время укладывания на ночь. И, если ты будешь вечером запрещать тянуться к груди, а днем поощрять, то ребенок просто запутается.

Метод “подбуживания” - еще один способ продлить дневной сон. В момент, когда твой малыш вот-вот проснется, переложи его на бочок/на спинку. Таким образом, ты искусственно запустишь новый цикл сна.

СОВЕТ: не опускай руки. С первого раза практически ни у кого этот вариант не выходит.



Гнездо - выход, если в собственной кроватке твой малыш никак не хочет спать дольше 15-30 минут. Ты можешь временно укладывать его в своей кровати, но пространство обязательно нужно зонировать. Для этого я предлагаю поместить ребенка в гнездышко, ведь в нем продлевать сон легче.

СОВЕТ: этот способ подходит только тем, у кого дневной сон короче часа.



А теперь подведем итоги: 15, 20,30 или даже 40 минут дневного сна ребенку до года мало. Даже, если внешне малыш выглядит веселым и готовым играть.

Если у ребенка сейчас 3 дневных сна, то 3-тий дневной сон может быть коротким, его мы не продлеваем, потому что слишком длинный дневной сон может “перебить” ночной.

ВАЖНО: Чаще всего сны в 30-40 минут у детей появляются в периоды регресса сна (временное и периодическое ухудшение качества сна), которые связаны с освоением нового навыка и резким скачком в развитии.

ПРОВЕРЯЕМ РЕЖИМ

Если твой ребенок просыпается раздражительным, зевает и плачет, то все понятно: **не выспался**. Но что, если он весел и полон сил на первый взгляд?

Давай я расскажу, как можно понять, хватает ли малышу сна.

- 1 Ребенок может заснуть вечером намного раньше обычного.
- 2 Стоит его только положить в коляску, люльку или автокресло, как его глаза автоматически закрываются и он засыпает.
- 3 После пробуждения ребенок может быть весел, но батарейка быстро садится, появляется раздражительность

СОВЕТ: Недосып - следствие некорректного ритма дня. Если ты будешь следить за временем бодрствования, продумаешь ритуал на засыпание, создашь комфортные условия для сна, то проблема решится.



Если тебе хочется добавить в спальню малыша каких-то интересных вещей и игрушек, советую не делать спонтанных покупок. Заранее проанализируй и почитай отзывы в интернете. Вот несколько примеров, которые на мой взгляд не навредят, а возможно даже помогут сделать процесс укладывания легче и проще. Повторюсь, покупать их вовсе не обязательно! Это больше для примера и общей информации.

Какие-то из них разгоняют темноту мягким приглушенным светом, чтобы твой малыш не боялся засыпать сам. Другие поют любимую колыбельную или воспроизводят белый/розовый шум, чтобы сон крохи был спокойным и крепким.

От третьих исходит успокаивающий травяной аромат...

Вот небольшая подборка хороших игрушек для спальни:

здесь и тренеры сна, и комфортеры, и ночники - все, чтобы твои ночи были спокойными, а малыш - выспавшимся. Ведь все мы знаем, что выспавшийся ребенок = счастливый ребенок, а вместе с тем и счастливая мама.

1. Ночник/тренер сна пингвинёнок Пэм Zazu

Пингвиненок успокоит мягким приглушенным светом и споет любимую колыбельную.

А еще у Пэма есть несколько режимов свечения!



2. Настенный светильник Рекс, Фэй и Отис

Стильный, оригинальный, безопасный.

Оснащен датчиком движения

+отключается сам по таймеру.



3. Плюшевая игрушка-комфортёр Zazu Полярный мишка Пол

Засыпать, вдыхая приятный успокаивающий аромат лаванды, в теплых объятиях приятнее вдвойне. И с этим тебе может помочь мишка Пол: нагрей игрушку в микроволновке прежде, чем дать ее в руки малышу, и она (игрушка) будет греть его, пока кроха не уснет.



4. Часы-будильник Zazu Ягнёнок Сэм.

Работает по принципу светофора: ты настраиваешь желаемое количество часов дневного и ночного сна и, когда наступает время ложиться в кроватку, игрушка меняет цвет. Тренер сна подойдет малышам примерно после 1-1,5 лет, потому что с этого возраста ребенку уже можно объяснить взаимосвязь смены цвета и необходимости ложиться спать.

Эта игрушка может закрывать глазки, когда наступает время надевать пижамку и ложиться в кроватку. Если Сэм уже сладко спит и видит сны, это значит, что и тебе пора. Спокойной ночи.



5. Детский ночник и проектор Tiny Love Ёжик Колонка, проектор, шкатулка, ночник и белый шум.

Ёжик многофункциональный. Станет незаменим с рождения и на долгие годы.





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

@nastyfirso

Спасибо, что ты дошла до этой страницы! Я сама мама, поэтому, как никто другой, я понимаю, насколько важно, чтобы малыш легко засыпал, крепко спал и просыпался довольным и счастливым. И знаю, какой это стресс, когда “как в книжках” не получается, кроха упорно не хочет засыпать, ворочается всю ночь, а утром тебя встречают не улыбка и смех, а капризы из-за недосыпа и усталости...

Но плохой сон - не приговор. У него всегда есть причины, а это значит, что есть и способы решения проблемы.

Я поделилась с тобой именно этими самыми способами, которые точно улучшат качество сна малыша. Но помни: знать их мало, нужно применять на практике.

И пусть сначала будет тяжело, обязательно доведи все до конца. Всего лишь пара недель (не больше трех), и ты будешь вспоминать о проблемах со сном и не верить, что это происходило с тобой.

Желаю тебе терпения, и помни: **немного усилий,
и у тебя все получится!**

