

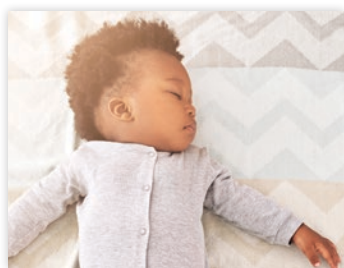
ZROZUMIENIE CYKLU SNU

Umieść dziecko na plecach na stabilnym podłożu, na którym nie znajdują się żadne przedmioty. Noworodki przy zasypianiu wchodzi w fazę lekkiego snu i przechodzą do fazy głębokiego snu po około 20 minutach.



Lekki sen

- Dziecko łatwo się budzi
- Dziecko porusza się i wydaje dźwięki
- Dziecko intensywnie rusza gałkami ocznymi
- Pojawiają się marzenia sennne
- Rośnie i rozwija się mózg dziecka!



Głęboki sen

- Dziecko nie budzi się łatwo
- Ręce i nogi dziecka są rozluźnione i bezwładne
- Dziecko nie rusza się dużo
- Mózg dziecka odpoczywa!

Poczekaj na pojawienie się oznak snu głębokiego przed odłożeniem niemowlęcia.



Szybkie porady dla rodziców

- Poproście o pomoc przyjaciół czy rodzinę.
- Karmcie dziecko, gdy daje Wam znać o tym, że jest głodne, a nie w z góry ustalonych godzinach.
- Gdy dziecko śpi, wyłączcie światło i telewizor.
- Odpoczywajcie podczas snu dziecka (nawet odpoczynek w ciszy może sprawić, że będziecie czuli się bardziej wypoczęci).
- Jeśli poczujecie się źli lub przytłoczeni, połóżcie dziecko w bezpiecznym miejscu i zróbcie sobie przerwę.
- Skontaktujcie się ze swoim lekarzem, jeśli Waszym zdaniem dziecko za dużo płacze.

Opracowano na podstawie danych California WIC Program (WIC - Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children - program żywieniowy stanu California dla kobiet, niemowląt i dzieci) i organizacji UC Davis Human Lactation Center w ramach FitWIC Baby Behavior Study (badanie dotyczące zachowania dziecka, przeprowadzone w ramach programu FitWIC, który dotyczy przeciwdziałania otyłości dziecięcej) - 2017

Co moje dziecko próbuję mi powiedzieć?



ZROZUMIENIE SYGNAŁÓW

Twoje dziecko próbuje Ci powiedzieć, czego potrzebuje poprzez swoją mowę ciała. Odpowiadając na te sygnały, możesz sprawić, że dziecko będzie spokojne i szczęśliwe.



Sygnały głodu

- Dziecko trzyma dłonie blisko buzi
- Dziecko zgina ręce i nogi
- Dziecko wydaje odgłosy ssania
- Dziecko wydyma usta
- Dziecko szuka piersi (odruch szukania)

Teraz jest czas, aby nakarmić dziecko, zanim będzie zbyt głodne.

Sygnały najedzenia

- Dziecko ssie wolniej lub przestaje ssać
- Dziecko rozluźnia dłonie i rączki
- Dziecko odwraca się od piersi
- Dziecko odsuwa się
- Dziecko zasypia

Te sygnały oznaczają, że nie ma już ochoty na jedzenie.



Sygnały potrzeby zmiany

- Dziecko patrzy w bok, odwraca się lub wygina się w łuk
- Dziecko marszczy brwi lub czoło i ma szkliste spojrzenie
- Dziecko napina dłonie, rączki lub nogi
- Dziecko ziewa lub zasypia

Oznacza to, że dziecko czuje się niekomfortowo lub coś mu przeszkadza. Należy pozwolić mu się odwrócić lub odpocząć. Hałas, światło lub dużo ludzi może być męczące dla dzieci.

Dostrzeż różnicę pomiędzy sygnałami głodu i potrzeby zmiany!



Sygnały potrzeby bliskości

- Dziecko ma rozluźnioną twarz i ciało
- Dziecko podąża za Twoim głosem i wodzi wzrokiem za Twoją twarzą
- Dziecko wyciąga ręce w Twoją stronę
- Dziecko wpatruje się w Twoją twarz
- Dziecko podnosi głowę

Oznacza to, że jest gotowe na interakcję, naukę i zabawę z Tobą!

ZROZUMIENIE PŁACZU

Płacz Twojego dziecka może być dla Ciebie bardzo przykry. Wszystkie niemowlęta od czasu do czasu płaczą. Twoje dziecko może płakać z różnych powodów, nie tylko dlatego że jest głodne lub trzeba mu zmienić pieluchę. Możesz zrobić kilka rzeczy, aby Twoje dziecko poczuło się lepiej.



- Zachowaj spokój i cierpliwość.
- Skorzystaj z sygnałów dziecka, aby dowiedzieć się, co próbuje ono powiedzieć.
- Przytul dziecko do siebie i kilkakrotnie wykonuj następujące czynności, aby je uspokoić:
 - Mów cichym głosem lub śpiewaj, ile się da.
 - **Delikatnie** bujaj i kołysz dziecko.
 - Masuj delikatnie plecy, rączki i nóżki dziecka.

