



# ПРАЗНИЦИТЕ С БЕБЕ

*Sonya Savova*

# Здравейте!



## Контакти

Instagram: @sonyasleepcoach

Facebook: Соня Савова-  
консултант по детски сън и  
гърне

група "Сън за всички"

Whatsapp/Viber: +34641424050

## За мен..

Аз съм сертифициран консултант по детски сън и гърне към международния център по сън Babysleep. Работя по всички поведенчески нарушения на съня при деца от 0-5 год възраст. В практиката си съм помогнала на над 1500 семейства да си върнат съня и хармонията вкъщи. Работя изключително с меки методи и индивидуални подходи към всяко семейство. За мен е от голямо значение постоянната комуникация и подкрепа към родителите.

# Празничния дух...

03

В навечерието на най-светлите празници този път възлнението е още по-голямо, защото в семейството има нов член. И както радостта е голяма около подготовката, украсяването, приготвянето на вечеря, посрещане на гости или пътуване на друго място и всичко това заедно с бебето, така и всичко това може да донесе много напрежение, допълнителна умора и разочарование....

## Затова ...

### Още преди празниците

#### 01. Пуснете контрола

Сведете всички очаквания за прекрасни празници до минимум, наистина... Колкото и да ни се иска, нещата вече с бебе не са същите. И за да не сте разочаровани и с лошо настроение, оставете нещата да се случват както се получат и се наслаждавайте.

#### 02. Планирайте и поискайте помощ

Направете си предварителен план и разпределете задачите за няколко дни по малко. Помолете съпругът ви или роднини за помощ. Знаем, че ние като майки винаги искаме да се докажем, че можем да се справим сами с всичко, но не е необходимо, никой няма да ни поздравя за това, така че помислете за себе си.



### 03. Не пропускайте почивката

Починете си добре няколко дни преди празниците и не пропускайте да дремнете малко през деня с бебето, най-вече точно в празничните дни.

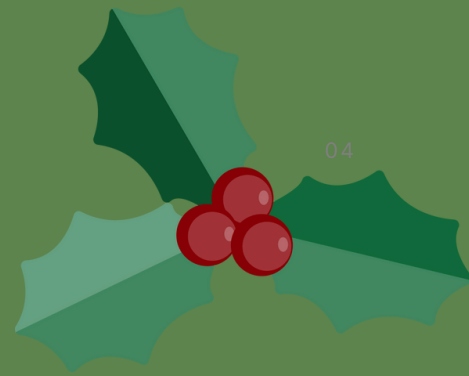
### 04. Поставете граници

Не се притеснявайте да определите ясни граници. На празниците всички роднини и приятели ще се радват на бебето и то ще се превъзбужда допълнително, все пак после вие трябва да го успокоявате и приспивате.

### 05. Вземете решение по-рано

Независимо къде и как ще празнувате, решете предварително какво ще правите с режима на бебето. Дали ще го спазвате или ще правите промени, за да го напаснете с вашите планове. Но за да избегнете преумора, ще трябва да вземете мерки предварително.

# Режим и навици на заспиване



Ако сте работили по режима на детето или навиците на заспиване и сега се притеснявате, че всичко може да се развали отново, не се тревожете! Нищо няма да се случи и детето няма да загуби уменията си ако 2-3 дни си позволите да промените малко нещата, за да успеете да се пригответе или бебето да е повече време заедно с вас в празничните вечери.

## Все пак да се придържате ли към вашия режим или да го промените?

01.

И двата варианта са възможни и това е изцяло ваше решение. Може да запазите режима и само допълнително да успокоите бебето по време на новогодишната заря или да изместите режима и бебето да посрещне празниците с вас. След това обаче ще трябва да върнете нормалния ритъм.

SERVICE & PRICING GUIDE

02.

Не трябва обаче да правите рязка промяна на режима в същия ден. Така рискувате бебето да се преумори и да бъде кисело. Съответно няма да може да се отдели от вас и да се насладите на празника. Необходимо е минимум 3-5 дена предварително да започнете плавно изместване.

REALLYGREATSITE.COM

03. Ако бебето не е чувствително на промени и ги приема лесно, може и да промените режима само за деня. Също така може да разпределите дневния сън на няколко по-кратки дремки като будите детето или да вмъкнете една кратка допълнителна късния следобед (за да се получи отново ще трябва да съкратите другите дремки), за да може детето да легне по-късно за нощен сън и да бъде по-дълго заедно с вас.

Но не всяко дете приема такива промени!

04. Ако искате да изместите целия режим предварително напред, е необходимо да започнете първо с леко по-късно слагане за сън (до 15 мин.) на последната дрямка за деня и съответно вечерта. Тук е желателно будуването да се прекарва повече спокойно. По този начин плавно ще изместим сутрешното ставане, без да се трупа умора и след него целия ритъм на деня.

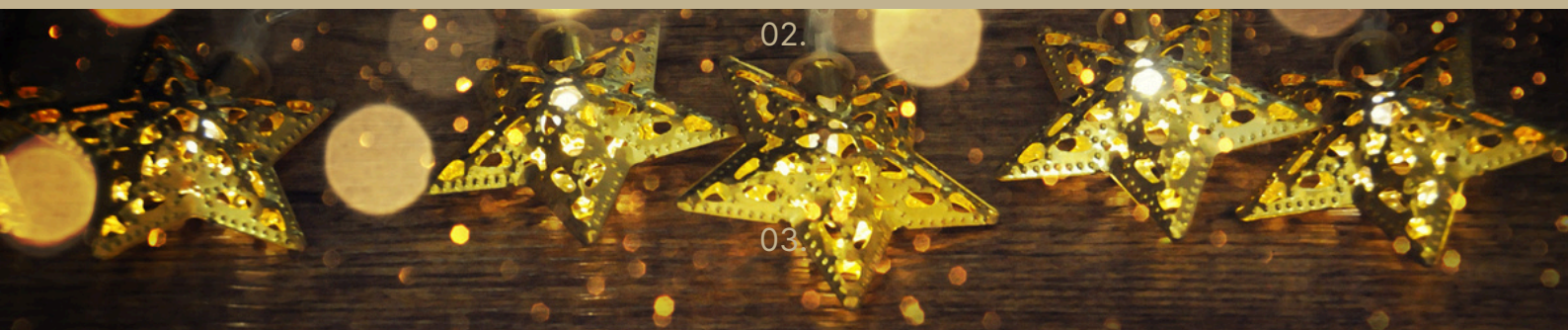
Отново напомням, това се прави поне 3-5 дни предварително. Ако вие будите сутрин детето, може само 3 дни да го оставяте до по-късно, за да изместите вечерното лягане и така детето да е по-дълго с вас на празниците. След това по същия начин връщате режима обратно.

## Каквото и да правите...

05

Независимо какво ще се случи с режима и как ще прекарате празниците, много е важно да си спазвате целия ритъм на деня. Това как прекарва детето будуването- първо активно, после спокойно, след това рутина преди сън. По-големите дечица спокойно може да ги включите в украсяването или приготвянето на коледни сладки.

Безспорно обаче в самите празнични дни витае едно леко напрежение и децата също го усещат, затова ако нещо не върви по план, не се ядосвайте допълнително. Задължително в тези дни, дори да закъснеете с приспиването, не пропускайте да успокоите детето добре. Може да се наложи дори да отделите малко повече време и да трябва да окажете малко повече помощ и при приспиването. Използвайте всички допълнителни средства за това-бял шум, затъмняване на стаята, играчка за сън, биберон..



## Ако вие ще отивате на гости или ще пътувате на друго място...

Всяка една смяна на обстановката или пътуване допълнително може да превъзбуди детето или да развали режима, затова е добре тук първо да запознаете детето с новите хора и място. Покажете му стаята, в която ще спи, прекарайте малко време там в активното будуване и не позволявайте преумора.

Отделете се с детето в стаята много по-рано преди сън, за да се успокои, защото дори шумната среда и контактите го <sup>05</sup>напрягат достатъчно. Вземете с вас всичко познато и необходимо за детето, за да извършите рутината си преди сън и му дайте много гушкане или носене на ръце преди приспиване. Имайте все пак готовност, че ще трябва да окажете повече помощ при заспиване, както и че е възможно детето да се пробужда на дремките или по-често нощем и като цяло да спи по-неспокойно и да трябва да доприспивате.

Дори детето да умее да заспива само, не го оставяйте едно в новата обстановка. Останете до него, предложете повече телесен контакт, докато заспи дълбоко и така излезте от стаята.



Ако детето има повече от една дрямка, е добре да планирате поне първата да е вкъщи и след това да тръгнете. Така детето ще е отпочинало и има по-малка вероятност режима до края на деня да се обърка.

Ако все пак нямате такава възможност - или оставете дрямката да е в колата, като тръгнете непосредствено преди нея (но имайте предвид, че е възможно да се получи по-кратка или не толкова качествена), или събудете детето по-рано сутринта и изместете дрямката също по-рано, за да е все пак у дома.

Много деца въпреки добрия режим отново заспиват в колата и правят много кратичка дрямка, което от своя страна може да е от помощ за удължаване на деня. След такава дрямка детето трябва да будува по-кратък интервал и отново да направи кратка дрямка до 30 мин. След нея вече следват обичайния ви режим.

Сънят по време на път и смяната на обстановката винаги влияят на качеството на съня, затова ако забележите умора в детето или предложете още една дрямка, или по-ранно вечерно лягане.





# Новогодишната заря



Повечето бебета в часовете на новогодишната заря спят добре и може изобщо да не чуят нищо. Ако все пак се притеснявате, че детето ще се събуди, ето какво може да направите.



Оставете белия шум включен през цялото време като може временно преди зарята да го усилите.



Може да отидете с бебето в банята на тъмно и да пуснете водата да тече



Може да отидете при бебето и да сте плътно до него 10 мин преди зарята, за да го успокоите веднага, ако се събуди. Може да го кърмите също предварително



Може вие да събудите бебето непосредствено преди зарята и веднага след това да му помогнете да заспи отново. По този начин ще навлезе в другия цикъл на съня

Ако все пак бебето се събуди и не може да заспи, останете заедно с него в стаята за сън, на тъмно и прекарайте малко време в будуване, след което опитайте отново да приспите. А ако искате може и да го вземете с вас в другата стая, в крайна сметка нищо толкова няма да се случи за една нощ. На другия ден може да е нарушен режима, но след това полека ще се върнете към вашия.

Ако имате допълнителни въпроси или детето обичайно има нарушения в режима, с повече пробуждания, празниците няма да са изключение. Може да се свържите с мен за кратка консултация.

**Пожелавам Ви весели и  
светли празници!**