



sonya.sleepcoach

Ранно ставане

Ранното сутрешно ставане 😞

Всеки се моли детето да спи поне до малко по-късно сутрин, особено ако има няколко нощни будения, но за съжаление много фактори може да доведат до това и то не еднократно.

Нека да разгледаме първо кога имаме ранно ставане.

Всичко след 6:30 ч. се смята за нормално ставане, защото в тези часове организма започва сам да се подготвя за събуждане и ако има и допълнителни фактори да повлияят на това, е много лесно бебето да стане окончателно в тези часове. Предвид все още незрелия организъм понякога ще е трудно да го доприспите за още малко.



Всичко преди 6:30 се счита за ранно ставане и трябва да се открие каква е причината за това, за да се коригира.

*** Ако бебето от самото начало се е будило винаги много рано и при каквито и опити и обстоятелства да промените часа, това не се е случвало, то съжалявам но ще трябва да го приемете, защото това е индивидуална норма на детето, която то ще промени в по-напреднала възраст.**

- Ако бебето се събужда около 5-6 часа, за да яде или не, но след това успявате да го приспите, дори и това понякога да отнеме 30 мин или повече, то това не е ранно ставане, а будене в сутришните часове по някаква причина (глад или нарушен режим)**

Ако вашето дете е имало нормално ставане, но забелязвате, че постепенно започва да го измества все по-рано или това се случи изведнъж, то веднага трябва да вземете мерки за да го спрете, тъй като ако остане твърде дълго, то ще свикне с тези часове и ще се затвърди като ранното ставане и тогава е много по-трудно да се коригира.

Кое е най-важното тук?

Да установим причината, за да знаем как да действваме.



Ето и най-честите причини за това

- **недостатъчно будуване през деня:**
ако отдавна не сте правили промени по режима, то в един момент детето ще се нуждае от повече будуване и най-често то ще си го вземе като започне само да става все по-рано. Увеличавайки интервалите през деня, ще се върне и нормалното ставане.
- **преход към по-малко дремки:**
при отпадане на дрямка е много характерно появата на ранно ставане, за което може да бъде причина отново недостатъчно будуване или рано вечерно лягане в **някои дни**
- * **много дневен сън или късна последна дрямка също водят до ранно ставане**
- **много късно вечерно лягане-** ако си мислите, че когато бебето легне много късно то ще спи до късно, се лъжете, в 90% от случаите е точно обратното, защото всъщност то се преумаря и от там отново **става рано**
- **натрупана умора от цялостно неподходящ режим-** когато детето е преуморено, освен повече нощни будения, на лице може да има и ранно ставане
- **цялостен ранен ритъм на деня:**
режима е ок, но целия ден е изместен- детето става рано и ляга рано. Трябва плавно да се премести целия ден

След като установим причината, ще знаем как да действваме, но понякога отнема малко повече време, докато се върне нормалното ставане и в първите дни е възможно доста да варира нагоре и отново надолу, особено ако е минало по-дълъг период с ранно ставане. Ако на третия ден забележите изместване дори с 15 мин само, това е добър показател!

Ако прилагате промени, но не виждате резултат след седмица, то най-вероятно проблема е по-задълбочен или комплексен и изисква сериозен анализ, за да се знае как да се работи с режима, но ранното ставане (освен ако не е норма) винаги може да се коригира!

