



Стаята на бебето

sonya.sleepcoach

Стаята на бебето



Често завладяни от емоциите покрай очакването на първото дете и от всички неща, които предлагат на пазара, ние искаме да купим супер много и най-различни неща, но реално бебето няма нужда от много, особено в първите месеци.. То ще има нужда повече от постоянната близост и контакт с вас.

✦ Нека да започнем с условията в стаята за сън. Оптималната температура е 20-22 гр, като през зимата не бива да пада под 18 гр., влажността е добре да бъде 40-60%. Като при нужда зимния сезон може да се наложи да ползвате овлажнител, а през лятото абсорбатор, за да регулирате влажността на въздуха.

ОЩЕ ЗА УСЛОВИЯТА

Добре е и е препоръчително да ползвате бял шум от самото начало- пускайте го преди да приспите и да остане включен през цялото време на сън(през нощта не е задължително). Вземете си специална машина, която се зарежда (не ползвайте телефон, или бухалчето Оли) и да има функция за различни шумове, които не спират на определено време. Трябва да стои на поне метър и половина от детето.

До третия месец през деня деня не затъмняваме стаята, след това да. През нощта е желателно да се спи на пълен мрак, като в сутрешните часове не е добре да влиза естествена светлина. Нощна лампа е желателно да се ползва само при хранене и сменяне на пелена, след това да се изключва. Ако ползвате такава, тя трябва да е с много слаба, приглушена жълта/червена светлина и да стои в др край на стаята.

За ваше удобство може да си вземете шезлонг и гнездо. Въпреки че е добре да създавате навици за сън в една стая от самото начало, не е проблем в първите месеци бебето да спи в тях край вас в друга стая , но под задължително наблюдение.

Всякакви други мебели са по ваш избор, но каквото и легло да изберете за новороденото е важно да спазвате тези правила за безопасност:

- **В леглото има само твърд матрак и добре опънат чаршаф**
- **Никакви възглавници и обемни завивки(ако бебето е добре облечено и повито, няма нужда от завивка)**
- **Без обиколници**
- **Абсолютно забранено е присъствието на каквито и да е било играчки, нямате нужда и от въртележките за закачане на кошарата**
- **Ако кошарата е next to me, то трябва плътно да е до вашето легло и да няма никакви вдлъбнатини и разстояние**



Учете бебето от първия ден, че кошарата е място само за сън, в нея не се играе (след време), затова и няма нужда от висящи играчки (които може и да са опасни), за да се разсейва с тях. След 10-я мес. може да въведете само една играчка за сън. Когато детето вече е по-голямо, може да го оставите за малко при нужда в кошарата, но не и да стои там и да си играе с играчки продължително и често. Кошарата трябва да е позиционирана в стаята така, че да е далеч от прозореца, завеси и всякакви висящи декорации, отоплителни уреди.



СЪВМЕСТЕН СЪН

От гледна точка на безопасността това не е препоръчително, въпреки че има научно недоказани положителни показатели за превенция към синдрома на внезапната детска смърт.

За много майки съвместният сън е предпочитан като удобство за хранене и повече сън през нощта и няма нищо лошо в това (освен навика който може да се създаде във времето, но за това в друга тема). Все пак ако решите да вземате бебето при вас, също е добре да внимавате за тези неща:

- Бебето не бива да спи по средата между двамата родители, трябва да е от единия край на леглото, с предпазна преграда, без никакви вдлъбнати или разстояние между леглото и стената
- Бебето трябва да има достатъчно негова отделна повърхност/част от леглото
- Матрака трябва да е твърд с добре опънат чаршаф
- Много внимавайте с вашите възглавници и завивки, те не бива да доближават и покриват бебето
- Не бива да спите с бебето на диван или всякакви други мебели с мек матрак
- Ако имате дълбок сън или сте преуморени, не вземайте детето при вас

Без значение къде ще спи бебето, позата винаги трябва да е само по гръб. Това е единствената безопасна поза за сън дори и при бебета с рефлукс.

Ето и пример как да обличате бебето според температурата вкъщи. Ако повивате, това замества чувалчето

27-30 °C		
26 °C		
24-25 °C	 + 	<p>Как да облечем детето за сън</p>
22-23 °C	 + 	
20-21 °C	 + 	
18-19 °C	 +  + 	
16-17 °C	 +  + 	

най-тънко

тънко

топло