



Stärkung der Erziehungskompetenz

Спокойной ночи, МАЛЫШИ

Familienzentrum Rietberg

Wiedenbrücker Straße 36
33397 Rietberg

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Katharina Kneuper 05244 / 986-316
katharina.kneuper@stadt-rietberg.de

Martin Hillemeier 05244 / 986-308
martin.hillemeier@stadt-rietberg.de

oder: familienzentrum@stadt-rietberg.de FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter
www.familienzentrum.rietberg.de

Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) www.ipse-mh.blogspot.de .



Rietberg

Сон

Кажется, что в первые дни грудные дети спят безостановочно. У некоторых новорожденных общее время сна составляет до 23 часов, в последующие недели потом 16-18 часов. Хотя ребенок много спит, он в первые недели еще следует ритму сна, который имел до рождения и который ничего не имеет общего с нашим. К концу третьего месяца большинство грудных детей могут выдерживать более длительный период сна ночью или спать ночью не просыпаясь.

Наше деление суток на день и ночь представляет собой для малышей процесс привыкания, который может сопровождаться следующими действиями родителей:

постепенно приучайте своего ребенка к более длинным интервалам между кормлением
следите за тем, чтобы он удовлетворял свою потребность в питье днем, но это не то же самое, что строгий режим кормления. Прежде, чем уложить ребенка спать, покормите его еще раз.
Что особенно важно: избегайте ночью ненужного шума, света и любых других действий, раздражающих Вашего ребенка. То есть кормить надо в темноте, не пеленать, не играть.
Попытайтесь найти регулярное время для сна ребенка, хорошо зарекомендовал себя для маленьких грудничков ночью с 20 ч. до 7 ч., днем с 10 до 11.30 ч. и с 14 до 15.30 ч.
Не давайте ребенку кричать до тех пор, пока он не заснет снова! Ваш ребенок проснулся, потому что еще не может спать и потому, что ему хочется есть.
Не отучайте ребенка от груди! Когда ребенок кормится грудью, то интервалы между его кормлением обычно короче, но бутылка не является гарантией для беспробудного сна ночью.

Если Вы кормите грудью, то подвиньте кроватку ребенка поближе, чтобы облегчить себе перерывы сна для кормления ночью, и кормите прямо в своей кровати. Пеленание ночью в основном бывает не нужным.

Родители должны договориться и найти возможность предоставить матери днем одну или две паузы для отдыха, а в выходные дни спокойные ночи. И прежде, чем постоянная нехватка сна подорвет здоровье родителей, было бы не плохо, если бы кто-нибудь из родственников или друзей позаботился о ребенке ночью, давая ему сцеженное молоко матери.

Новорожденный не может сам укладываться спать. Пока он сам научится поворачиваться в удобное для себя положение, пройдут несколько месяцев. Ваша задача состоит в том, чтобы создать для него удобное положение:

Грудные младенцы в первый год должны спать в собственной кроватке, но по возможности в спальне родителей.

Матрац в детской кроватке должен быть упругим и лишь немного продавливаться.

Температура помещения должна составлять примерно 16-18 °С.

Ребенок должен спать в комнате, где не курят.

Грудные дети до года должны спать на спине.

Ребенок должен лежать в кровати без подушки, причем так, чтобы одеяло не покрыло его с головой.

Для сна до конца первого года рекомендуется воздухопроницаемый и легко стираемый спальный мешок, который доходит до шеи или до подмышек.

Во время сна ребенку не требуется шапочки, потому что регулирование тепла должно происходить через головку ребенка.