

ძილი ჩვილობის ასაკში (2-12 თვე)

რა უნდა ვიცოდეთ: ჩვილებს საშუალოდ ძინავთ 9-10 საათი ღამის განმავლობაში და 3-4 საათი დღის განმავლობაში. ძილის ხანგრძლივობა ინდივიდუალურია, განსაკუთრებით სიცოცხლის პირველი წლის განმავლობაში. 2თვისათვის ჩვილებს დღის განმავლობაში ძინავთ საშუალოდ 2-4 ჯერ, ხოლო 12 თვისათვის დღის განმავლობაში იძინებენ 1-2ჯერ. ისეთი გარემო ფაქტორები, როგორცაა ავადმყოფობა ან ძილის რუტინის დარღვევა იწვევენ ძილის დარღვევას. განვითარების სხვადასხვა ეტაპზე, მაგალითად როდესაც პატარა ხოხვას სწავლობს ხანმოკლე დროით შეიძლება დაერღვეს ძილი.

დაახლოებით 6 თვის ასაკისათვის დროული, ჯანმრთელი ბავშვების უმრავლესობა იყალიბებს ხანგრძლივ ღამის ძილს და აღარ ითხოვენ ღამით საკვებს; თუმცა ბავშვების 25-50% მაინც აგრძელებს ღამით გამოღვიძებას. ღამით ხანმოკლე დროით გამოღვიძება ძილის ნორმალურ პატერნადაა მიჩნეული. ითვლება, რომ თითქმის ყველა ბავშვი იღვიძებს ღამის განმავლობაში 2-რჯერ. ბავშვების ნაწილს შესწევს უნარი დამოუკიდებლად ჩაიძინოს მშობლის დახმარების გარეშე, თუმცა ზოგიერთი მათგანი მშობლის დახმარებას მოითხოვს, რათა ძილი “შეიბრუნოს”. როგორც წესი მშობლის დახმარება იმ პატარებს ესაჭიროებათ, რომლებიც დამოუკიდებლად დაძინებას არ არიან მიჩვეულები და მშობლები აძინებენ რწევით, ხელში ტარებით, ჭამით ან მშობლის საწოლში ძინავთ.

როგორ ვუზრუნველყოთ ჩვილის უსაფრთხო ძილი?

- როგორც ღამის, ასევე დღის ძილის დროს ჩვილი ყოველთვის ზურგზე დააწვინეთ
- არ გამოიყენოთ რბილი ლეიბი
- ძილის დროს პატარას თავსა და სახეზე არაფერი დაახუროთ; საბანი გულმკერდზე უფრო ზემოთ არ დაახუროთ.
- საწოლიდან ამოიღეთ რბილი სათამაშოები და ბალიში
- ეცადეთ იმ ოთახში სადაც პატარას ძინავს არ მოწიოთ სიგარეტი
- მოერიდეთ საძინებლის ზედმეტად გათბობას
- 5 თვის ასაკიდან მოაცილეთ საწოლს დასაკვიდი სათამაშოები
- თუ გადაწყვეტთ, რომ საწოლი თქვენს პატარასთან გაიყოს აუცილებლად გაესაუბრეთ ამ საკითხზე თქვენი ოჯახის ექიმს, ის მაქსიმალურად ეცდება სწორი რეკომენდაციები მოგცეთ და პატარა მაქსიმალურად დაცული იყოს. კვატეგორიულად არ შეიძლება პატარა იწვეს მშობლის საწოლში თუ მშობელი ღებულობს ანტიდეპრესანტებს, ალკოჰოლს ან თამბაქოს მომხმარებელია.
- არასდროს დააძინოთ პატარა სკამზე, ტახტზე ან სხვა ისეთ ავეჯზე, რომელიც არ არის განკუთვნილი საძინებლად.

როგორ დავეხმაროთ პატარას სწორი ძილის ჩამოყალიბებაში?

კარგად დააკვირდით, როდის ეძინება პატარას: ზოგიერთი პატარა დაღლილობას ჭირვეულობით, ტირილით, თვალების სრესით ან ყურების წვალებით გამოხატავს; თუ კარგად გეცოდინებათ ის ნიშანი, როგორ გამოხატავს თქვენი პატარა დაღლილობას და მაშინვე დააწვინთ დასაძინებლად ის უფრო სწრაფად და ადვილად დაიძინებს.

გადაწყვიტეთ სად დაიძინებს თქვენი პატარა: დაახლოებით 3 თვის ასაკისათვის გადაწყვიტეთ სად დაიძინებს თქვენი პატარა, რადგანაც საძინებლის გამოცვლა უფრო მოზრდილ ასაკში მისი ძილის დარღვევის მაპროვოცირებელი ფაქტორია. მაგალითად თუ პატარას ეტლში ძინავს 3 თვის

ასაკისათვის უმჯობესია¹ საწოლში დაძინებას მიაჩვევთ. იმ დედებს, რომლებიც ძუძუთი კვებავენ პატარას ურჩევნიათ თავის საწოლში ეძინოს, ასე უფრო მოსახერხებელია მათთვის. თუ გადაწყვეტთ, რომ პატარასთან გაინაწილოთ საწოლი აუცილებლად გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს ამის შესახებ.

დაიცავით პატარას ძილის განრიგი: დადგენილია, რომ ბავშვებს, რომლებსაც ჩამოყალიბებული ძილის განრიგი აქვთ უფრო უკეთ ძინავთ.

დანერგეთ უსაფრთხო ნივთების გამოყენება: დაახლოებით 12 თვის ასაკისათვის შესთავაზეთ პატარას მის საყვარელ უსაფრთხო, რბილ სათამაშოსთან ერთად დაძინება.

ჩამოყალიბეთ ძილის რუტინა: დაძინების წინ რუტინული აქტივობები ხელს უწყობს ბავშვის ძილის ხელშეწყობას. ეცადეთ დაძინების წინ შეიმუშაოთ რაიმე რუტინული ქცევები, მაგალითად ბანაობა, ნაკლებადაქტიური თამაშები, ზღაპრის მოყოლა. ვახშმით შეგიძლიათ დაიწყოთ ძილის რუტინის შესრულება, შემდეგ გადახვიდეთ დაბანაზე, ზღაპრის მოყოლაზე და ა.შ, მაგრამ არავითარ შემთხვევაში არ შეცვალოთ ქმედებათა თანმიმდევრობა.

საძინებელში მუდმივად გქონდეთ დაძინებისათვის ხელსაყრელი გარემო: პატარას კარგად ძინავს, როდესაც მის ოთახში არის სუსტი სინათლე, არ არის ძალიან მაღალი ტემპერატურა და სიმშვიდეა.

საწოლში ბავშვი ყოველთვის მაშინ ჩააწვინეთ, როდესაც ეძინება, მაგრამ აუცილებლად ფხიზელ მდგომარეობაში: დაახლოებით 3 თვის ასაკიდან ეცადეთ პატარა მაშინ ჩააწვინოთ საწოლში, როდესაც ეძინება, მაგრამ აუცილებლად ფხიზელი; მიეცით საშუალება დამოუკიდებლად დაძინება ისწავლოს ხელში ტარების და რწევის გარეშე. თუ პატარა დამოუკიდებლად დაძინებას ისწავლის აღარ გაგაღვიძებთ როდესაც ღამით გაეღვიძება და ძილს თავად “შეიბრუნებს”.

დაიძინეთ როდესაც პატარას ძინავს: მშობლებსაც ესაჭიროებათ დასვენება. დაიძინეთ ცოტა ხნით დღის განმავლობაში, როდესაც პატარას ძინავს.

მიმართეთ თქვენს ექიმს, თუ გაგიჩნდათ პრობლემა: ძალიან ჭირვეულ პატარებს შეიძლება ქონდეთ სხვა სამედიცინო პრობლემა, მაგალითად ნაწლავური კოლიკა ან გასტროეზოფაგალური რეფლუქსი. ასევე მიმართეთ ექიმს, თუ მოგეჩვენებათ, რომ პატარას აქვს სუნთქვის პრობლემები ღამის ძილის განმავლობაში.