

ძილი და ახალშობილი (0-2თვე)

რა უნდა ვიცოდეთ?

ახალშობილს დღე ღამეში 10-19 საათი ძინავს (საშუალოდ მისი ძილის ხანგრძლივობა 13-14,5 საათია). როგორც წესი ახალშობილებს არ ახასიათებთ ძილის განსაზღვრული ან რეგულარული პატერნი. სიცოცხლის პირველი რამოდენიმე კვირის განმავლობაში პატარას ყოველი ჩაძინების პერიოდი გრძელდება რამოდენიმე წუთიდან რამოდენიმე საათამდე. ამასთან გასათვალისწინებელია ის გარემოება, რომ ძუძუზე მყოფ ახალშობილებს უფრო ხანმოკლე ძილი აქვთ (1-3 საათი), ვიდრე ხელოვნურ კვებაზე მყოფ პატარებს (2-5 საათი). ასევე პირველი კვირების განმავლობაში ახალშობილებს ახასიათებთ უმნიშვნელოდ განსხვავებული პატერნი დღისა და ღამის ძილს შორის. თანდათანობით პატარა აყალიბებებს მისთვის ოპტიმალურ ძილის განრიგს, რომელიც საბოლოო სახეს 2-4 თვის შუალედში ღებულობს. როგორც წესი ახალშობილს პირველი კვირის განმავლობაში საკმაოდ აქტიურად ძინავს. ახალშობილობის ასაკში პატარას ძილის დროს ახასიათებს ღიმილი, სახის გრიმასი, პირის წოვითი მოძრაობები, სტრიდორული სუნთქვა და კრთომები, რაც აბსოლუტურად ნორმალური მოვლენაა.

სად და როგორ უნდა ეძინოს პატარას?

ძილის მოწესრიგება: არსებობს უამრავი არჩევანი, თუ სად უნდა დავაძინოთ პატარა, საწოლში თუ ეტლში, მშობლების საძინებელში, და-ძმის საძინებელში, თუ მას უკვე ახალშობილობიდან უნდა ქონდეს საკუთარი ოთახი. სხვადასხვა მიზეზის გათვალისწინებით ზოგიერთი მშობელი არჩევს, რომ მის პატარას მის საწოლში ეძინოს. თითოეულმა მშობელმა, რომელიც ასეთ გადაწყვეტილებას ღებულობს უნდა იცოდეს, რომ არსებობს 1 წლამდე ასაკის ჩვილის შემთხვევითი მოგუდვის მცირე, მაგრამ რეალური რისკი. 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. კატეგორიულად არ შეიძლება ახალშობილი იწვეს მშობლის საწოლში თუ მშობელი ღებულობს ანტიდეპრესანტებს, ალკოჰოლს ან თამბაქოს მომხმარებელია.

როგორ პოზიციაში უნდა ეძინოს პატარას? A

აუცილებელია პატარა ზურგზე იწვეს და არავითარ შემთხვევაში მუცელზე, ეს პოზიცია მაქსიმალურად იცავს მას ჩვილის უეცარი სიკვდილის სინდრომის შესაძლო რისკისაგან.

როგორ ვუზრუნველვყოთ ახალშობილის უსაფრთხო ძილი?

- როგორც ღამის, ასევე დღის ძილის დროს ახალშობილი 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.
- 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 ბავშვი დადლილობას ჭირვეულობით ან ტირილით გამოხატავს, ზოგიერთი ამ დროს თვალებს ისრესს, ზოგი ყურებს აწვალავს; თუ კარგად გეცოდინებათ ის ნიშანი, როგორ გამოხატავს თქვენი პატარა დადლილობას და მაშინვე დააწვინთ დასაძინებლად ის უფრო სწრაფად და ადვილად დაიძინებს.

ღამის ძილის ხელშეწყობა

ახალშობილების უმრავლესობას არ ახასიათებს დღე-ღამის ცირკადული რიტმები; უფრო მეტად ძინავთ დღისით და უფრო მეტად ფხიზლობენ ღამით. ეცადეთ ღამით ოთახში სუსტი განათება იყოს და მაქსიმალურად შეზღუდეთ ბავშვის აქტივობა ღამით გამოღვიძებისას. დღის განმავლობაში ეცადეთ გააღვიძოთ პატარა ჭამისათვის. დღილას ეცადეთ ბავშვის ოთახში დღის სინათლე შემოვიდეს, ასევე გასეირნება დაგეგმეთ დღის საათებში.

გაითვალისწინეთ პატარას დაძინების სურვილი

პირველი კვირების განმავლობაში ახალშობილებს ხშირად უყართ ჭამის დროს ან რწევით დაძინება, ხოლო 2-3 თვის ასაკში პატარები უკვე იყალიბებენ ძილის რეჟიმს.

ჩამოყალიბეთ ძილის რუტინა

დაძინების წინ რუტინული აქტივობები ხელს უწყობს ბავშვის ძილის ხელშეწყობას სიცოცხლის პირველი კვირის განმავლობაშიც კი. ეცადეთ დაძინების წინ შეიმუშაოთ რაიმე რუტინული ქცევები, მაგალითად ბანაობა, რწევა, ჩახუტება.

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 გასტროენტეროლოგიური რეფლუქსი. ასევე მიმართეთ ექიმს, თუ მოგეჩვენებათ, რომ პატარას აქვს სუნთქვის პრობლემები ღამის ძილის განმავლობაში.