



AKO SKŁBIŤ SPÁNOK A KRÚŽKY

Lepší spánok bábätiek



Lepší spánok bábätiek



AKO SKLBIŤ SPÁNOK A KURZY

Dni s dieťaťom si chceme často vyplniť aktivitami, ktoré naše detičky zabavia a zároveň rozvíjajú. Niekedy je ale náročné ich sklbiť so spánkom. Často sa kurzy prekrývajú so spánkom. To môže viesť k rozhodnému režimu spánku a zhoršenej nálade, kedy si kurz neužije ani dieťaťko, ani mamička a ani nikto naokolo.

V Argiacademy sme sa spolu rozprávali o spánku detičiek

v jednotlivých obdobiach života a Miška sa snažila napasovať vám kurzy tak, aby vám čo najviac vyhovovali. Na ďalších stranách ale nájdete pár tipov, ako to zvládnuť, ak vám to náhodou úplne neseďí.

Veľmi ma teší, že sú ľudia, ktorým na sklbení kurzov a spánku záleží. :-)



Lepší spánok bábätiiek

ČO TO TEDA ROBIT, AK...

AK VÁM KURZ ZASAHUJE DO DOOBEDNÉHO SPÁNKU

- MÔŽETE RÁNO SKÔR VSTAT A ODSPAT PRVÝ SPÁNOK EŠTE PRED KURZOM
- AK MÁTE BÁBÄTKO MLADŠIE AKO 8-9 MESIACOV, MÔŽETE HO NECHAT ODSPAT PREKLENOVACÍ 15 MINÚTOVÝ ŠLOFÍK PRED KURZOM A NÁSLEDNE PO KURZE ODSPAT POSUNUTÝ DRUHÝ SPÁNOK A REŽIM AJ VEČIERKU POSUNÚT
- MÔŽETE PRVÝ SPÁNOK SKRÁTIT NAPR. NA 30 MINÚT A DODSPAT TO NA TROCHU SKÔRŠOM OBEDNOM SPÁNKU

AK VÁM KURZ ZASAHUJE DO OBEDNÉHO SPÁNKU

- AK MÁTE MALÉ BÁBÄTKO NA 3 SPÁNKOCH, MÔŽETE HO NECHAT ODSPAT DLHÝ PRVÝ SPÁNOK A POTOM DO VEČERA MAT UŽ LEN NESKORŠÍ KRÁTKY DRUHÝ SPÁNOK A KRÁTKY TRETÍ SPÁNOK (NAPR. 120MIN-30MIN-30MIN)
- PRI 5-6 MESAČNOM BÁBÄTKU NA 3 SPÁNKOCH MÔŽETE MAT VÝNIMOČNE V TEN DEŇ AJ 4X30MIN SPÁNKY, AK TO NEZHORŠÍ NOC A NÁLADU BÁBÄTKA V TEN DEŇ
- PRI DETIČKÁCH NA DVOCH SPÁNKOCH MÔŽETE SKRÁTIT RANNÝ SPÁNOK NA 30 MINÚT, ČO VÁM POSUNIE ČAS OBEDNÉHO SPÁNKU NA SKÔR



Lepší spánok bábätiiek

ČO TO TEDA ROBIT, AK...

- PRI DVOCH SPÁNKOCH MÔŽETE NECHAT RANNÝ SPÁNOK DLHÝ A NÁSLEDNE PONÚKNUT NESKORŠÍ KRÁTKY DRUHÝ SPÁNOK (TOTO NEROBTE PO ROKU. RISKUJETE ODMIETNUTIE DRUHÉHO SPÁNKU A PREÚNAVU)
- KRÁTKODOBO MÔŽE PRI DVOJSPÁNKOVOM REŽIME VYHOVOVAT AJ 3X30 MINÚTOVÉ SPÁNKY V TEN JEDEN DEŇ. AK BUDE NÁSLEDNE NOČNÝ SPÁNOK V PORIADKU

AK VÁM KURZ ZASAHUJE DO TRETIEHO SPÁNKU

- TRETÍ SPÁNOK IDEÁLNE ODSPIE PO KURZE V AUTE. V KOČÍKU CESTOU DOMOV
- DAJTE SI PRED KURZOM KRÁTKYCH 10-15 MINÚT SPÁNKU AKO REFRESH. ABY DIETATKO NEBOLO NA KURZE MRZUTÉ A TRETÍ SPÁNOK SI DAJTE PO KURZE
- VYNECHANIE TRETIEHO SPÁNKU SA VYHNITE U 5-6 MESAČNÝCH BÁBÄTIEK. MOHLO BY SA VÁM V NOCI OBJAVIT BDELE OKNO



Lepší spánok bábätiiek

PRIPRAVENÉ PRE



SPÁNOK JE ZÁSADNÝ PRE NAŠE ZDRAVIE



Viac informácií o spánku,
odplienkovaní a nejedákoch
nájdete na

WWW.LEPSISPANOKBABATIEK.SK

