



Minden, amit tudni
érdemes a rövid
nappali alvásról



Teljes körű útmutató a gyermek
alvásának tökéletesítéséhez és
elnyújtásához

www.sleephero.hu

ÜDVÖZÖLÖM!



Az egészséges alvási szokások a születésnél kezdődnek

Gyermek alvásszakértőként munkám során Önhöz hasonló fáradt szülőkkel dolgozom együtt az egészséges alvási szokások kialakításán, egészen a probléma gyökeréig visszanyúlva. Már több mint 600 családnak segítettem abban, hogy gyermekük képessé váljon az önálló nappali és éjszakai alvásra egyaránt.

Nagyon örülök, hogy a mai napon Ön is csatlakozik hozzám, hogy a legfőbb alapvetések megismerésével együtt találjunk magyarázatot arra, hogy miért lehetnek rövidek gyermeke alvásidejei, és milyen megoldások állnak rendelkezésünkre a probléma megoldására.

Az alvás alapjai - az én Hitvallásom:

A gyermekek alvása kapcsán szükséges lefektetnünk egy fontos alappillért, miszerint egy tanult készségről beszélhetünk. A gyermekek az alvás KÉPESSÉGÉVEL jönnek világra, csupán ennek MIKÉNTJÉT kell megtanulniuk.

A kisbabák tiszta lappal indulnak életük első heteiben, melyet megismert környezetük alakít. Az idő előrehaladtával – a felnőttekhez hasonlóan – kialakulnak preferenciáik, szokásaik.

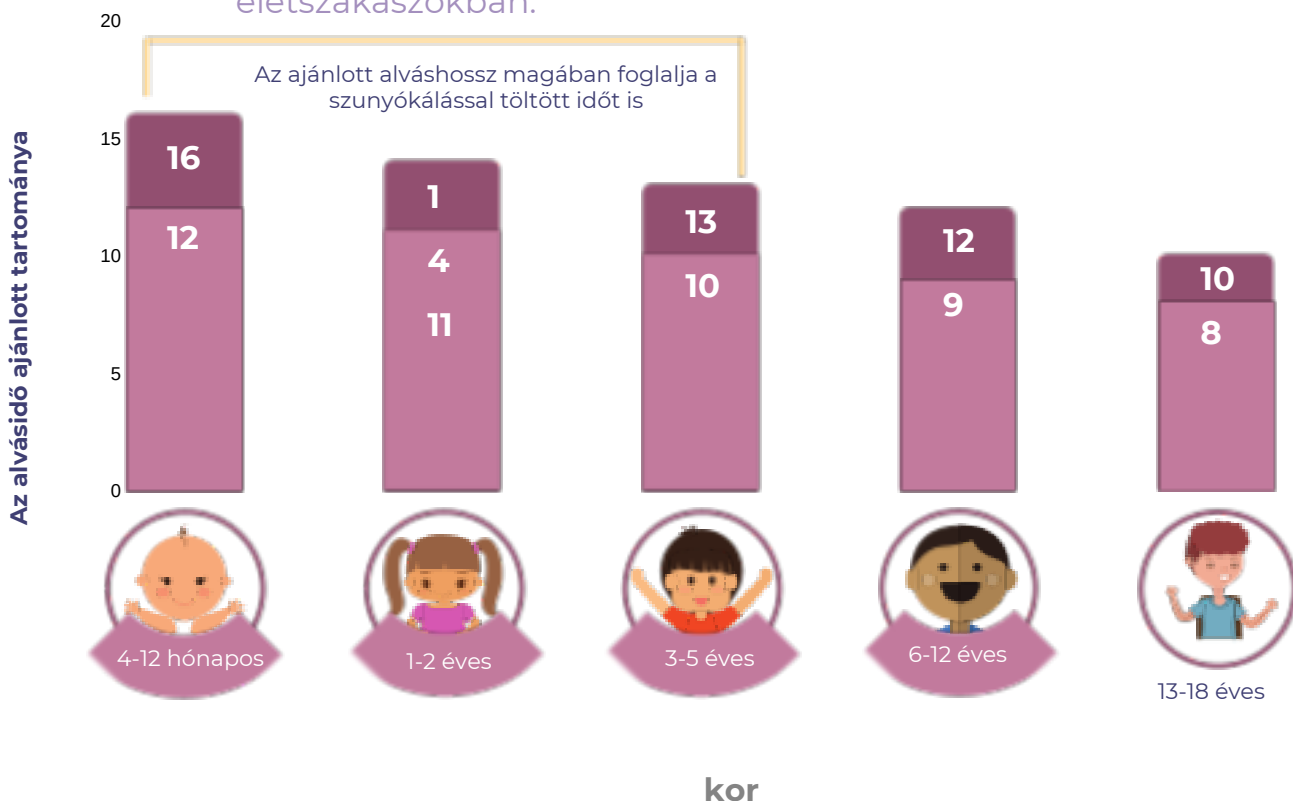


Teljes alvásszükséglet életkoronként:

Fontos megérteni a gyermekek mindenkori, adott életkorra jellemző alvási igényét, mely az első években rohamos ütemben változik és alakul. Az alábbi ábra életkor szerinti bontásban mutatja be a gyermekek alvási igényét, mely jó kiindulópontot biztosít annak megítéléséhez, hogy gyermekünk hol tart jelenleg, és mennyi lenne a számára az ideális alvásidő.

Az egészséges alvásidő

Az American Academy of Sleep Medicine ajánlása alapján az alábbi alvásmennyiség rendszeres biztosítása szükséges a megfelelő egészségi állapot megőrzése érdekében az egyes életszakaszokban.



Az American Academy of Sleep Medicine ajánlása alapján



Vajon megfelelő-e a lefektetés időzítése?

Tudom jól, hogy számos olyan app és program érhető el a piacon napjainkban, mely a 2-3-4 órás ébrenléti időszakokat veszi alapul az alvások között. Szakértőként bátran ki merem jelenteni, hogy ezek némelyike nagyon pontatlan, ami ahhoz vezet, hogy a gyermek – korától és napszaktól függően – túlságosan elfárad, vagy épp ellenkezőleg, nem fárad el kellőképpen. Ha az olvasó ehhez igazítja az alvásidőket, és az időzítés eltér a fent írtaktól, kérem, hallgasson rám, hiszen ez a szakmám. Íme néhány kapaszkodó, melyek segítségével megállapítható, ha nem megfelelő a lefektetés időzítése:



Túl korai lefektetés: A gyermek még önfeledten játszik, rugdalózik a kiságyban, és úgy tűnik, hogy nem akar lecsendesedni. Izeg-mozog, és hosszabb fészkelődést követően sikerül VÉGRE elaludnia. Voltaképpen ez LENNE a megfelelő idő a lefektetéshez, amikor a gyermek már egyedül álomba szenderült. Az alvások közötti ébrenlét időtartamát tehát javasolnám egy kicsit kitolni a gyorsabb, könnyebb elalvás érdekében.

Túl késői lefektetés: Ez legtöbbször könnyeket, dührohamot és tiltakozást eredményez. A gyermek túl fáradt, így nem tudja megnyugtatni magát, ami fokozza a szervezetben a stresszhormon termelését. A test és az agy ilyenkor egymásnak feszül: míg az egyik aludna, a másik legszívesebben bulizna. A túlfáradás tehát a szülők legrosszabb rémálma – a következő oldalon található táblázat tartalmazza az alvások közötti ébrenlétek ideális időtartamát.

A nappali és éjszakai alvás fejlesztésén EGYARÁNT dolgozni kell, hiszen a fent említett, ideális ébrenléti intervallumok csak kielégítő éjszakai alvás mellett érhetőek el, vagyis ha frissen, kipihenten ébred a gyermek. Ám ha továbbra is felkel éjszakánként, napközben is csak nyugtalan, rövid szunyókálásokra futja majd az erejéből az állandósult túlfáradás miatt. Ha az éjszakai alvásban javulás figyelhető meg, az pozitív hatást gyakorol a nappali pihenésekre is. Ne feledjük, az alvás alvást szül! Elsőként arra kell törekednünk, hogy a gyermek képes legyen egyedül aludni éjszaka, és a kieső alvásidőt plusz pihenők beiktatásával pótoljuk számára. Ha ez már megy, továbbléphetünk az önálló nappali alvásra és a kialakult rendszer megerősítésére.





ALVÁSI ÚTMUTATÓ

Életkor	Nappali alvások száma	Alvás hossza	Ébrenléti idő	Javasolt esti fektetési idő	Éjszakai alvás óraszám	Javasolt napi összes alvás óraszám
Születéstől 6 hetes korig	4 - 6	30 perc – 3 óra	45 perc – 1 óra	20:00 - 22:00	10 – 12 óra	15 – 18 óra
6 – 10 hetes	3 - 4	30 perc – 2 óra	1 óra – 1 óra 15 perc	19:00 – 21:00	10 – 12 óra	12 – 16 óra
11 – 15 hetes	3	30 perc – 2 óra	1,5 óra	19:00 – 21:00	10 – 12 óra	12 – 16 óra
4 – 5 hónapos	3	1 – 2 óra	2 óra	19:00 – 20:00	10 – 12 óra	12 – 15 óra
6- 7 hónapos	2 - 3	1 – 2 óra	2,5 – 3 óra	19:00 – 20:00	10 – 12 óra	12 – 15 óra
8 – 10 hónapos	2	1 – 2 óra	3 óra	19:00 – 20:00	10 – 12 óra	12 – 14 óra
11 – 12 hónapos	2	1 – 2 óra	3,5 – 4 óra	19:00 – 20:00	10 – 12 óra	12 – 14 óra
13 – 18 hónapos	2 - 1	1 – 3 óra	4,5 – 5 óra	19:00 – 20:00	10 – 12 óra	12 – 14 óra
18 hónapos – 2,5 éves	1	1,5 – 3 óra	5 – 5,5 óra	19:00 – 20:00	10 – 12 óra	12 – 14 óra
2,5 – 3 éves	1 - 0	1 – 3 óra	5,5 óra	19:00 – 20:00	10 – 12 óra	12 – 14 óra

Az American Academy of Sleep Medicine ajánlása alapján

A gyermek alvási ciklusainak működése

Ha sikerül megértenünk gyermekünk alvási szakaszait és ciklusait, azzal tovább erősíthetjük az egészséges alvás megalapozását, valamint segíthetjük a kognitív fejlődést, az érzelmek szabályozását és a viselkedéses kitörések kezelését, illetve az egészséges alvashigiéna megteremtését. Amikor a babák megszületnek, alszanak... mégpedig rengeteget.

A napjaik lényegében csak alvással, evéssel, büfizéssel és 5 percen át tartó csuklással telnek, aztán bumm...ismét elszenderednek. Majd ugyanez ismétlődik. Egész. Álló. Nap.

A gyermekeknél újszülött korban csupán két alvási szakasz figyelhető meg: a REM és a non-REM fázis. 12 hetes csecsemőkorig egyenletesen, 50-50%-ban oszlik el a két szakasz. Ez általában azt jelenti, hogy a babák mélyen alszanak, hosszan szunyókálnak a szüleiken vagy a kiságyban, és látszólag csak azért kelnek fel, hogy egyenek és békésen nézelődjenek kicsit, majd újból álomba zuhannak.

REM fázis – Ez az aktív alvás szakasza. A szülők gyakran elcsodálkoznak, hogy a babák mennyire hangosan tudnak aludni. A nyögés, nyekergés és a síró, nyöszörgő hangok teljesen normálisnak számítanak ebben az aktív alvási fázisban. Ez a szakasz rendkívül fontos, mivel agyunk ilyenkor dolgozza fel és rendszerezi a nap folyamán kapott információkat.

Non-REM fázis – Ez inkább a mélyalvás ideje, mely során a szervezetünk regenerálja a sejteket, erősíti az immunrendszert, valamint javítja a kognitív és biológiai funkciókat.

Aztán egyszer csak a semmiből, 3 és 4 hónapos kor között a dolgok kicsit kisiklanak, szinte egyik napról a másikra. Az alvásidők rövidülnek, az alvások száma ritkul, helyszínük pedig változóvá, esetlegessé válik. A napok minimális következetesség mellett telnek, ha egyáltalán megmarad bármilyen rendszer. Az esti alvás maga a katasztrófa: míg a baba korábban már csak egyszer kelt fel éjszaka, ebben az időszakban ismét 4-5 alkalommal felébred.



A gyermek alvási ciklusainak működése

Folytatás

3 hónapos kor körül egy fontos növekedési ugrás zajlik le. A babák ekkor – a már említett, két szakaszból álló alvásukról – áttérnek egy ciklusos alvásrendre. Beépített biológiai órájuk már képes különbséget tenni nappal és éjszaka között, és szervezetük elkezd a megfelelő hormonok megfelelő időben történő termelését (az éjszakai alváshoz melatonint, napközben pedig adenoizint és kortizolt), ami segíti az alvás-ébredés ciklusok egészséges váltakozását.

Az alábbi ábra jól szemlélteti, hogy hogyan változnak a gyermekek alvási szakaszai ezen a ponton, így segít az éjszakai alvás működésének megértésében. Ez közvetlenül összefügg az első napközbeni alvás minőségével.



Mennyi az ideális alváshossz a gyermek számára?

Ha az alvás egyszer már jól ment, azonban hirtelen változás áll be ebben, és a gyermek nem tud 30 percnél tovább aludni, fontos megvizsgálni az okokat. Először is szükséges tisztáznunk néhány alapvetést az elalvás MIKÉNTJÉT illetően. Ehhez kapcsolódóan két kategóriát különböztethetünk meg.

Segített elalvás: Ennek lényege, hogy a babát valamilyen módon támogatjuk, segítjük az elalulásban, például ringatással, rázogatóssal, hordozással, vezetéssel, szoptatással, etetéssel vagy bármi egyébvel (szintén ide sorolandó, amikor sikertelenül megkíséreljük áthelyezni a kicsit a kiságyba vagy a bölcsőbe). Aggodalomra semmi ok, mindannyian jártunk már ebben a cipőben...

A segített alulás minden esetben hosszadalmasabb, mivel a mozgás egy alulást segítő mechanizmusként van jelen a folyamatban. A mellkas emelkedése és süllyedése például egy nyugtató mozdulatsor, melyre a baba képes aludni. A kihívás ott kezdődik, amikor ez a segítő cselekvés félbeszakad, ami általában az alulás végét is jelenti. Ezzel a technikával – a gyermek korától és az alkalmazott módszertől függően – az alulás hossza 20 perctől egészen 3 óráig terjedhet.

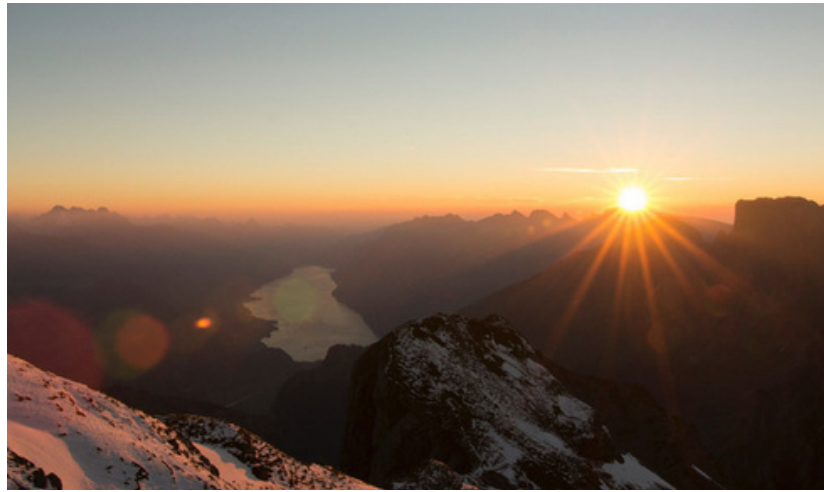
Önálló elalulás: Akkor beszélhetünk erről, ha a baba egyedül, segítség nélkül alszik el például egy bölcsőben, kiságyban vagy ágyhoz csatlakoztatható kiságyban. Ez lenne a cél minden érintett szülő számára: az alulás egészséges alapjainak megteremtése. Természetesen a két alulástípus elegyének alkalmazásával sincs semmi gond mindaddig, amíg megfelelőek az arányok, és ez lehetővé teszi egy egészséges alulási rendszer kiépítését. Azt javaslom, hogy 80%-ban önálló alulásra, 20%-ban pedig segített alulásra törekedjünk (ugyanakkor sose feledjük, hogy BÁRMILYEN alulás jobb, mintha a gyermek egyáltalán nem aludna, mivel ez egyértelmű TÚLFÁRADÁSHOZ vezet).

4-6 hónapos korban a babák alulásideje magától meghosszabbodik (meghaladja a 45 percet), és az önálló alulás elkezd túlmutatni egyetlen, egyciklusos szunyókáláson. Tapasztalataim alapján ez gyermekenként változó, így ha valaki úgy találja, hogy babájának ennyi idősen rövidebb az alulásideje, semmi ok az aggodalomra! Ha a gyermek teste készen áll, magától fog rendeződni az önálló alulás. Ha babánk már elmúlt 6 hónapos, és még mindig rövidek az alulásidejei, érdemes tovább olvasni. Leásunk a probléma gyökeréig, majd megvizsgáljuk a megoldási lehetőségeket. Most pedig, az alapok lefektetését követően áttérhetünk a gyermek ideális napjának megtervezésére.

Most pedig, az alapok lefektetését követően áttérhetünk a gyermek ideális napjának megtervezésére.

Miért nem alszik a gyermek napközben?

Mi a helyzet akkor, ha az alapok már rendben vannak, ám a gyermek továbbra is küzd az alvás ellen? Mitévők legyünk ilyenkor? Ekkor következik az alvás gyakorlása. A gyermekek alvásának legfőbb szabálya a következetesség. Fontos számukra, hogy ugyanúgy, ugyanott ébredjenek fel, ahogyan és ahol elaludtak. Nem tudják egyértelműen elkülöníteni az alvásidőt, ha egyszer séta közben altatják őket, míg máskor etetés közben, vagy épp az autóban. Ugye érthető a lényeg?



A gyermekek számára tehát minden korban kulcsfontosságú az egyensúly és a következetesség. A napközbeni alvásra hangolás nehezebb és több időt vehet igénybe, mint az esti alvási rutin, melynek begyakorlására, elsajátítására jóval több lehetőség van. De mit is jelent ez pontosan? Az éjszakai alvási ciklusok összekapcsolódnak. Tegyük fel, hogy egy gyermek alvási ciklusainak száma egy éjszaka alatt 12. Hogy egyszerű legyen a számolás, induljunk ki abból, hogy egyórás ciklusokban alszik a kicsi, ami egyébként normálisnak tekinthető a gyermekek esetében.

Ez azt jelenti, hogy a gyermeknek egy éjszaka alatt 11 alvási ciklust kell összekapcsolnia, vagyis hetente 77 alkalommal gyakorolhatja a zavartalan, megszakítatlan éjszakai alvást. Ugyanakkor a nap folyamán csak egyetlen „első szunyókálás” adott számára, mely gyakorlási lehetőséget biztosít, MIUTÁN MEGTANULTA AZ ÖNÁLLÓ ELALVÁST. Ha az áhított két ciklus helyett ez az alvás csupán 1 ciklusból áll, az naponta 1, hetente pedig 7 alkalmat jelent számára a már említett 77-el szemben (éjszakai alvás). A történet tanulsága: türelem, a gyermekeknek meg KELL tanulniuk egyedül elaludni napközben is, és ez a folyamat időigényes.

A napközbeni szunyókálás elsajátítása sok időbe és gyakorlásba telik. Természetesen ez csak egy tényező, amely szerepet játszik, mégis rendkívül fontos. Ahhoz, hogy a gyermek megtanulja az önálló nappali elalvást, türelemre, időre és kiegyensúlyozottságra van szükség, de ha egyszer sikerül, a jutalom nem marad el: könnyű lefektetésekre, sírásmentes alvásokra, jól evő és napközben is boldogabb gyermekekre számíthatunk.

Lényeges-e az alvási rutin bevezetése?

Igen, a kialakult rutinnak köszönhetően a kicsik tudják, hogy eljött az alvás ideje. Ezt jelezheti például a pelenkacsere, egy kis ringatás, mesélés, a szoba besötétítése és a lefektetés.

A gyermekeknek jót tesz a következetesség. Ha tudják, hogy közeleg az alvásidő, a testük is felkészülhet a pihenésre. Szülőként segítenünk kell a lefekvést, és ki kell választanunk az életkornak megfelelő alváskönnyítő módszert, amely mellett kitartunk. Ilyenkor azonban MINDENKÉPP szükséges meggyőződni róla, hogy a gyermek nem fáradt-e el túlságosan. Ha – a korábban említettek szerint – már az álmoság jelei mutatkoznak, akkor meghaladtuk az ideális ébrenléti időt, és legközelebb érdemes 15 perccel korábban megkezdeni a folyamatot, hogy könnyebben menjen az elalvás.

Hogyan segíthetjük a gyermeket az alvási ciklusok összekapcsolásában?

Ahhoz, hogy a gyermek képes legyen összekapcsolni az alvási ciklusokat, elsőként meg kell tanulnia egyedül elaludni. Ha ez megtörtént, és a kicsi rövid idő elteltével felkel, hagyni kell számára 10-12 percet, hogy magától visszaaludjon. Beletelhet néhány percbe, amíg realizálódik benne, hogy még mindig fáradt, és ismét álomba szenderül. Ha nem így történik, menjünk oda hozzá, majd húzzuk fel a rolót, egyértelművé téve számára, hogy az alvás véget ért. Fontos, hogy világos különbséget tegyünk az alvásidő és aközött, ha már ideje felébredni.

Figyeljük az alvások közötti ébrenlétek ajánlott időtartamát, amiről korábban beszéltünk, és alakítsuk ezeket a helyzetnek megfelelően. Ha a gyermek például 10 percet szunyókált az autóban vagy a kiságyban, szinte biztosra vehetjük, hogy nem fogja kibírni ébren a következő alvás ajánlott időpontjáig. Ehhez kell tehát idomulni, hogy elkerüljük a baba túlfáradását. Egy 45 perces alvás ezzel szemben már egy elfogadható alvási ciklusnak minősül, így a gyermek valószínűleg fent tud maradni az ajánlott ébrenléti idő alatt. (Néhány szülő ezt teljes mértékben meg szokta cáfolni. A tapasztalataim alapján ez arra utal, hogy a gyermek unatkozik. Próbáljuk őt felrázni, használjunk érzékfejlesztő (szenzoros) játékokat).



Hogyan segíthetjük a gyermeket az alvási ciklusok összekapcsolásában?

Ha a baba felébred, de nem sír, nem kell rögtön odamenni hozzá. Hagyjuk őt egy kicsit nyugalomban a helyén. A kicsik ilyenkor még gyakran visszaalszanak 15-20 percnyi csendes nézelődés, nyöszörgés után.

Szoktatniuk érdemes magukat ehhez. Csak figyeljük őket a bébiőrön keresztül.

Ha be kell menni hozzájuk, az jó eséllyel már az alvás végét jelenti. A szülő látványa élénkítő ingerként hat, így ilyenkor már hagyjuk felkelni őket.



A gyermek nem kapcsolja össze az alvási ciklusokat, hogyan tovább?

Ha a nappali alvások több hét elteltével is rövidnek bizonyulnak, és nem sikerül kiépíteni rendszert, érdemes elgondolkodni, hogy mi állhat a probléma hátterében. Íme a listám a lehetséges „bűnösökről”, melyek nyomába kell eredni a baba érdekében.



Túl fáradt a kicsi

A rövid alvások egyik leggyakoribb okozója, hogy a gyermek már túlságosan fáradt, amikor lefektetjük. Olykor nehéz felismerni a megfelelő időpontot. Azt szoktam ajánlani, hogy kezdjük a gyakorlást a nap első alvásával. Azért szerencsés ez az időzítés, mert az ébredések általában egy időpontra esnek, így az első alvásnak is ugyanabban az időben kell történnie, ami segít az eligazodásban. Érdemes ezzel kezdeni az állandó rendszer kialakítását, hogy ezt követően további alvásidőket iktathassunk be a gyermek napirendjébe. Ne feledjük, ha a baba már túlpörgött és túlságosan fáradt, a lefektetés megkísérlése sírással, tiltakozással és bosszúsággal fog végződni (ez azonban ne az önálló alvással szembeni tiltakozásnak tudjuk be).

Nem elég fáradt a kicsi

Olykor arra panaszkodnak azok a családok, akiket tanácsadás keretében segíték, hogy a babájuk már az álmoság jeleit mutatja (ásítózik, dörzsöli a szemét), lefektetést követően azonban még vagy fél óráig fent van és nézelődik a kiságyban. Az alvások között a szervezetben felgyülemlik egy adenozin nevű vegyület, mely álmoságérzetet generál, és a test végül átadja magát az alváskényszernek. Ha azonban a szervezet még nem termelt a gyermek korának megfelelő mennyiségű adenozint, az megakadályozza az elalvást. Az unalom az álmosághoz hasonló jeleket tud produkálni, így mindig ki kell zárunk ennek lehetőségét.



Egyensúly megeremtése a baba életében

Az egyensúly megeremtése a baba alvási rutinjában elengedhetetlen ahhoz, hogy megfelelő mennyiségű adenozil termelődjön a szervezetében az alvások között. Ha a délelőtti vagy délutáni alvások túl hosszúvá nyúlnak, az felboríthatja az egyensúlyt, ami problémát okozhat az időzítés és a rendszer megerősítése szempontjából.

A gyermek nem kapcsolja össze az alvási ciklusokat, hogyan tovább?

Tegyük fel, hogy egy 5 hónapos baba 3 órát alszik délelőtt, míg napközben összesen 4 órát kellene aludnia. Ennek következtében NAGYON HOSSZÚRA nyúlik az ébrenlét az elalvásig, és valószínűleg a gyermek csak 1 órát fog aludni. Ettől túlságosan fáradt és nyugtós lesz, valamint rossz lesz az étvágya délután. Ez a probléma az esti lefekvést is negatívan érintheti, illetve éjszakai ébredéshez vezethet. Hogy elejét vegyük mindennek, érdemes a babát 2 óra alvást követően felkelteni délelőtt, és további 2 egyórás alvást iktatni a napjába, hogy később is el tudjon aludni.

Egy 8 hónapos babának napközben kétszer szükséges aludnia. A napja ennek megfelelően nagyjából úgy alakul, hogy felkel 7 órakor, aztán 10-kor és 14:30-kor szundít egyet, majd 19:00-kor lefekszik aludni. Ebben a korban a babák számára a javasolt nappali alvásidő, valamint az alvások közötti ébrenlétek hossza 3 óra (lásd az életkor szerint lebontott minta napirendet).

Véletlenszerűen jelentkező álmoság

Hopsz, a baba bekapta a cumit a játszószőnyegen és elaludt, vagy elszenderült az autóban a boltba vezető rövid úton? A kicsik könnyen elálmosodnak és elszundítanak mozgás hatására vagy az olyan kellékektől, mint a cumi. Vigyázni kell ezekkel a helyzetekkel, mert előfordulhat, hogy egy véletlenszerű 10 perces alvás következtében a teljes alvásidő felborul. A szunyókálás hatására a kicsik agya úgy érzékeli, hogy kipihente magát, míg a test továbbra is fáradt. Ha mégis így alakulna, azt javaslom, hogy hagyjuk nagyjából 1 órát aludni a babát, UTÁNA pedig pihentessük a kiságyban, ahol pihenhet és ébredkezhet egy kicsit, de nem fárad el túlságosan.

A gyermek nem kapcsolja össze az alvási ciklusokat, hogyan tovább?



Gondoskodjunk az aktív életmódról!
A fizikai aktivitás hozzájárul a babák jó alvásához.

Fontos, hogy a kicsik fizikai és kognitív fejlődését egyaránt biztosítsuk. Ha a babák kint vannak a levegőn, illetve számos különböző helyen alszanak (pl. autóban, babakocsiban), az legtöbbször rövid szunyókálásokat eredményez.

Törekedjünk a 80-20%-os szabály követésére: bár nagyon jó a friss levegőn lenni, az alvások 20%-a történjen csupán ilyen formában, és 80%-a bőségszobában, kiságyban egy kellemes kinti mozgást követően.

A kialakult szokásokat nehéz elhagyni

A nagyi elkezd álmomba ringatni a gyermeket egyetlen szó nélkül? Megeshet.

Néha hátra kell lépnünk, és detektívesdit játszani a saját otthonunkban. Ha valamilyen segítséget veszünk igénybe az altatáshoz, például ringatást, rázogatót, szoptatót vagy épp egy cumit, a baba ezekből a jelekből fogja tudni, hogy aludnia **KELL**.

Ám ha később felébred az alvási ciklusok között, ismét ezt a segítséget, nyugtatást fogja igényelni.



Itt az ideje csökkenteni az alvások számát?

Nem egyszerű megítélni, hogy mikor jön el az ideje az átmenetnek, az alvások átstrukturálásának, és hogyan szervezzük a napot, hogy az egészséges alvás feltételei biztosítottak legyenek. Az alvás egy kirakós játék, melyet úgy kell igazítanunk, hogy a végeredmény az igazán nyugalmas, pihentető éjszakai alvás legyen. Az alábbi útmutató segítségével könnyedén csökkenthető az alvások száma 3-ról 2-re, vagy 2-ről a napi áhított 1 alkalomra.

A nappali alvások számának csökkentése 3-ról 2 alkalomra

A napközbeni alvások száma általában magától csökken napi 3-ról 2 alkalomra, amikor a babák már képesek hosszabb ideig ébren maradni az alvásidők között. 5 hónapos kor környékén a kicsik elkezdenek lassan átállni hosszabb ébrenléti időre, mely 6 hónapos korra eléri a 2,5 órát (néhány gyermeknél ez hosszabb időt vesz igénybe).

Tapasztalatom szerint a babák általában 6-7 hónapos koruk körül térnek át a 2 nappali alvásra. Ennek legkíméletesebb módja, ha fokozatosan, hetente növeljük az ébrenléti időket 15 perccel egészen addig, amíg jól viselik.

Ha a babák még nem állnak készen a hosszabb ébrenlétre, azt sírással jelzik lefektetéskor. Ez általában azt jelenti, hogy már túl fáradtak, és kissé hosszúra nyúlt az alvások között eltelt idő. Ahogy az alvások közötti ébrenléti idők eléri a 3 órát, azt fogjuk tapasztalni, hogy nap végére már nem tudunk beszorítani egy harmadik szunyókálást.

Az esti lefekvést olykor előrébb kell hozni az új napirendhez igazodva, ha a gyermek túl korán ébred fel a második alvásból, de már nincs idő egy harmadikra. Ha a baba hosszabb ideig játszik a kiságyban elalvás előtt, az azt jelzi, hogy készen áll az ébrenléti idő kitolására.

A szülők számára sokkal nagyobb szabadságot biztosít a 2 alvásidőből álló napirend, amely lehetőséget nyújt a kimozdulásra, ügyintézésre, találkozókra és különböző programokra a babával.

Minta napirend kétszeri nappali alváshoz

Ébredés: 7:00 óra
1. Alvás: 10:00 - 11:00 óra
2. Alvás: 14:00 - 16:00 óra
Lefekvés: 19:00 óra

Ébredés: 7:00 óra
1. Alvás: 10:00 - 11:30 óra
2. Alvás: 14:30 - 16:00 óra
Lefekvés: 19:00 óra

Ébredés: 7:00 óra
1. Alvás: 10:00 - 12:00 óra
2. Alvás: 15:00-16:00 óra
Lefekvés: 19:00 óra

Mindhárom minta biztosít napközben összesen 3 óra alvásidőt, valamint 3 óras ébrenléteket az alvások között.

Itt az ideje csökkenteni az alvások számát?

Az átmenetek mindig rázósak egy kicsit, de az útmutató követésével némileg könnyíthetünk a folyamaton, és nagyjából egy hét alatt átállhatunk az új rendszerre.

A nappali alvások számának csökkentése 2-ről 1 alkalomra

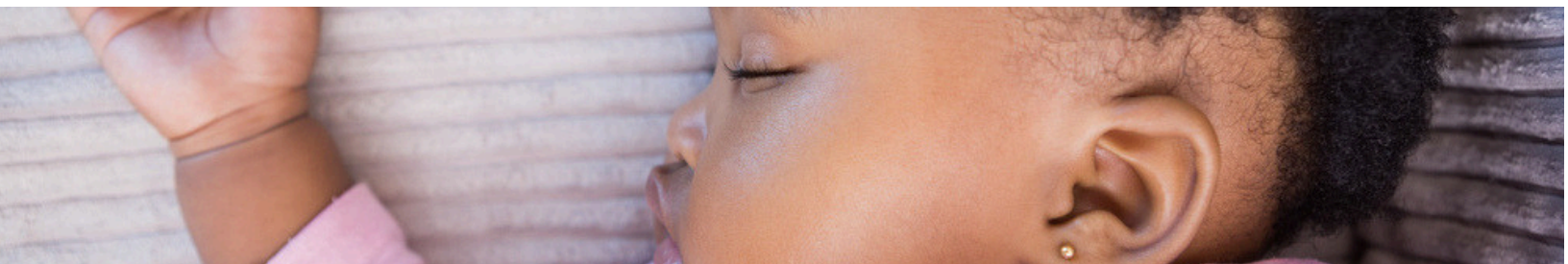
A babák általában 12-18 hónapos kor között állnak át a nappali 2 alvásról 1 alkalomra.

Olykor nehéz megmondani, hogy mikor állnak készen erre, ugyanakkor támaszkodhatunk néhány figyelmeztető jelre, melyek arra utalnak, hogy eljött az idő, és elhagyható a napjukból egy alvás:

A kicsi délelőtti alvása hosszabbodik, míg a délutáni lerövidül. Azoknál a gyermekeknél, akik már készen állnak az átállásra, néha megfigyelhető, hogy a délutáni alvásnál inkább játszanak a kiságyban, és nem tudnak elaludni, vagy csak később, ami miatt fel kell kelteni őket, hogy ne boruljon fel az esti lefektetés rendszere. Bizonyos esetekben azonban előfordul, hogy a délelőtti alvás jelent kihívást, míg a délutáni alvás hosszabbodik.

A baba – a megszokottnál hosszabb ideig – hirtelen nyűgösen, sírva tiltakozik valamelyik alvás ellen, vagy nem alussza végig a teljes időt. Ez nem feltétlenül jelentkezik napi szinten, de ha gyakori probléma (heti 4-5 alkalom), valószínűleg eljött az ideje az átállásnak.

Az átmenetek közül ez a legnehezebb, amikor 2 nappali alvást 1 alkalomra csökkentünk, és beletelhet néhány hétbe, amíg a gyermek megszokja a változást. Eleinte előfordulhat, hogy a baba nagyon elfárad és elszundít kicsit, ami megnehezíti a megszokott esti lefektetés tartását. Alkalmanként szükséges lehet az esti alvást előbbre hozni, amíg a kicsi próbál átállni az új rendszerre. Bár nagy a kísértés, muszáj megállnunk, hogy visszatérjünk a 2 napközbeni alváshoz. Nem javasolt oda-vissza ugrálni 2 és 1 alvás között, hacsak nem indokolja az adott helyzet (például egy mamánál tett látogatás, mely során sokkal fontosabb elkerülni a túlfáradást). Ha a baba még mindig fáradtnak tűnik a szokásos alvásidő mellett, próbáljuk lefoglalni. Ha nyűgös, tereljük el a figyelmét azzal, hogy kivisszük, vagy a megszokott alvásidőt váltsuk ki egy kis evéssel.



Itt az ideje csökkenteni az alvások számát?

Nappali alvásidő csökkentése 1 alkalomra

Kezdeképpen toljuk ki fél órával a baba délelőtti alvásának megkezdését (ha 10:00-kor szoktuk letenni, tegyük át 10:30-ra). Tartsuk ezt 3 napig, és hagyjuk aludni a kicsit, ameddig csak szeretne, ne keltsük fel őt.

Háromnaponta váltsunk, és toljuk ki az alvás megkezdését további fél órás csúsztatásokkal. Tehát 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, majd végül 12:30. A 19:00 órás lefektetéshez a délutáni alvás ideális ideje 12:30 és 15:00 közé tehető. Ezt követően a kicsi felkel, 19:00-kor pedig ismét lefektetjük.

Az átállások során természetesen ki lehet merészkedni a délutáni órákban, nem jelent gondot, ha a baba ilyenkor elszundít kicsit (leginkább az autóban). Ilyenkor ébresszük fel őt legkésőbb 16:00-kor, hogy az esti lefektetést tartani tudjuk (ez abban az esetben érvényes, ha a baba 19:00-kor kezdi meg az alvását, ha más időpontban, egyszerűen csak adjunk hozzá 3 órát az ébredéstől számítva).

Fontos: Ne csináljunk ebből napi rendszert, mert megnehezítjük az átállás folyamatát! Legyünk következetesek, és biztosítsuk a baba számára szükséges egyetlen, HOSSZÚ alvást a következő hetekben.

Ha a baba nem alszik a csendespihenő alatt, az átmenet időszakában előbbre kell hozni az esti lefektetést 18:30- ra a túlfatás elkerülése érdekében. Aggodalomra semmi ok, ez csak átmeneti megoldás, és nem, nem fog felkelni a kicsi hajnal 4-kor, ha így teszünk.

Az ebédidő kiváló figyelemelterelés az alvás előtt.

Teljesen normális, ha a baba ebéd közben már nagyon fáradt, még az is lehet, hogy elszundít kicsit, miközben etetni próbáljuk. Ismét hangsúlyozzuk, ez csak átmeneti időszak, tegyünk meg minden tőlünk telhetőt, amíg meg nem történik az átállás. Az alvásidő néhány hónapig 12:15 és 12:45 közé tehető majd, míg be nem áll 12:45-re. Egyes kisgyermek a korábbi, 12:30-as alvást részesítik előnyben.



Itt az ideje csökkenteni az alvások számát?

Legyünk türelmesek a folyamat során. Nehéz az átállás, és a gyermeknek beletelhet 1 vagy akár több hónapba is, míg megtanul megfelelően alkalmazkodni. Amíg tart az átállás, a kicsinek 18:30 és 19:30 között kell lefeküdni. Az átmenetek mindig nehezek, de ha célba érünk, örömteli lesz, hogy napunkat egy biztos alvásidő köré szervezhetjük. Ám ha az élet mégis úgy hozza, és a nappali alvások különösen rosszra sikerültek az adott napon, ne féljünk előbbre hozni az esti alvásidőt.



Megjegyzések:

Gyakran ismételt kérdések az alvással kapcsolatban

Jó lenne egy biztos alvási rendet kialakítani a gyermek életében anélkül, hogy a szunyókálások végeláthatatlan börtönébe zárnánk magunkat a következő 3 évre? Aggodalomra semmi ok, segítünk!

Mi van akkor, ha menni kell valahova, és tudjuk, hogy a kicsi el fog aludni?

Óhatatlan néha kimozdulni (például a nagyi meglátogatása, vagy egy születésnap parti), csupán arra kell figyelni, hogy az alvásokat az autótúra idejére ütemezzük. Ha a kicsi még 2 vagy több alkalommal alszik napközben, időzítsünk egy-egy alvást az oda- és visszaútra. Ha a gyermek már csak egyszer szokott aludni, kivételt tehetünk, és megengedett a kétszeri szundítás, ha csak nem ebéidőre esik az érkezés, amely egybeér az alvással. Ha a megszokott, egyszeri alvás 10:00-kor történik, próbáljuk délután is letenni egy kicsit a gyermeket, hogy ne legyen túl fáradt az esti lefektetés idejére. Törekedjünk rá, hogy az utazások során legalább 30 perces, pihentető alvást biztosítsunk a kicsi számára.

Hogyan tervezzük meg a napunkat, hogy tartani tudjuk az ébrenléti időket?

Tegyük fel, hogy 11:00-kor van dolgunk, de a baba ekkor még javában aludna. Mihez kezdjünk? Tervezzünk okosan, hiszen mi vagyunk az alvásfőnökök! Feltételezzük, hogy 20 percnyi autótúra vagyunk az úticélunktól, és 10 perc megetetni a babát. Visszapörgetve tehát az eseményeket, 10:40-kor el kell indulnunk, és 10:20-kor fel kell ébreszteni a kicsit, hogy legyen idő megetetni és tisztába tenni.

Hogyan tudjuk beiktatni ebbe a programba az alvást?

1. lehetőség: Ha egy normál alvással számolunk, 9:30-kor kell letennünk a babát. Például egy 7 hónapos gyermeknél ez azt jelenti, hogy 6:30-kor felébresztjük, és 9:30-kor lefektetjük, hogy kijöjjön egy teljes alvási ciklus.
2. lehetőség: Ha azt szeretnénk, hogy a baba még otthon pihenjen valamennyit, csak fél órával a tervezett ébredése előtt tegyük őt le aludni.
3. lehetőség: Az alvást időzítsük az autótúra. Mivel a célunk 20 percnyi távolságra van, induljunk el 40 perccel korábban, hogy legyen lehetősége a babának elszenderedni, és 30 percet aludni az érkezésig. Ez felkészíti őt egy későbbi, hosszabb alvásra a nap folyamán.



Gyakran ismételt kérdések az alvással kapcsolatban

Hogyan boldogulhatunk a napközis alvásokkal?

Jómagam is sok napközis gyermekkel dolgozom. Az első év az egyensúlykeresésről szól, de a kicsiknek hosszú, pihentető alvásokban lehet részük, ha felruházuk őket az önálló elalvás képességével. A napközik általában az időzítés terén hibáznak. Javaslom őket finoman emlékeztetni az általam bemutatott, életkornak megfelelő ideális ébrenléti időkre, hiszen a megfelelő időzítés követésével minden gyermek jobban alszik. A rosszabb napokat tompíthatjuk korábbi lefektetéssel, vagy egy kis szundítással a hazaúton. Mindkét módszer segíthet, ha a gyermek túl fáradtan fekszik le este.

Igaz vagy sem? – Sosem szabad felébreszteni egy alvó babát?

Véleményem szerint a gyermek felébreszthető, ha egyébként átugrana egy következő alvást, felborulna a napirendje, vagy napközben félresiklanának az étkezései.

Az egész lényege az egyensúly és a babánk ismerete az alvási igényeivel és az időzítésével együtt. Nem szeretnénk egy 3 órás délelőtti alvást, ha ez azt eredményezi, hogy a délután folyamán egy fáradt, nyugós, már nem alvó babával kell hadakoznunk.

Pihentetőek a rövid alvások?

Az alvás alvást szül, tehát bármilyen alvás jobb annál, mintha gyermekünk egyáltalán nem aludna. Ugyanakkor törekednünk kell az egyensúlyra. Igyekezzünk biztosítani napközben legalább 1, egy vagy több ciklusból álló alvást. Ez látszólag lehetővé teszi némi anyaidőt, ugyanakkor a gyermek érdekeit szolgálja.

Garantált a hosszabb alvást mozgás közben is?

Nem. Az életben semmi sem biztos. A gyermek a legapróbb neszre is fel tud ébredni, főleg menet közben: elegendő egy zökkenő az autóban, vagy egy rikoltozó madár.

Segítsünk magunkon! Ha tudjuk, hogy hosszú útnak nézünk elébe, azt időzítsük az éjszakai alvásidőre. A kicsi így valószínűleg kellemesen alszik majd az autóban. Van egy bevált anyatrükköm: régebben vásároltam sötétítőt, amit méretre vágtam, majd feltettem a hátsó szélvédőre és a napfénytetőre. És Voilá, sikerült állandó éjszakai varázsolnom, különösen nyáron, amikor a nap később nyugszik és korábban kel fel.



Gyakran ismételt kérdések az alvással kapcsolatban

Mi van akkor, ha a gyermek csak otthon hajlandó aludni?

Vannak rosszabb dolgok is, de természetesen ez nagyon frusztráló tud lenni. Azt gondolom, hogyha elkezdünk együtt dolgozni, és sikeresen megoldjuk a lefekvéssel és alvással kapcsolatos egyéb kihívásokat, ki tudunk építeni a továbbiakra nézve egy következetes alvási rendszert. Mindemellett a kiegyensúlyozottságunk, az épelméjűségünk megőrzése és az egyéb napi teendőink elvégzése is (például elmenni a tesóért az iskolába, kimenni a parkba) valid és fontos részei az életünknek. Ha a gyermek néha meghaladja az ébrenléti idejét, vagy kimarad egy alvása, az nem a világ vége, előfordul. Csak fektessük őt le korábban este ellensúlyozásképp, és ne csináljunk ebből mindennapos rendszert.

Hónapok óta bezárva?

A szülést követő hónapokban (a kötelező szűrésektől és vizsgálatoktól eltekintve) ki sem tettem a lábam a házból. Félttem a baciktól, hogy lehordanak a nyilvános szoptatásért, vagy elmarasztalnak és megaláznak anyai mivoltomban azért, mert épp rosszul tartom a babámat. Akkoriban még nem tudtam ennek okait: adott volt némi szülés utáni depresszió, a szélsőséges „A” típusú személyiségem, és nagyon, nagyon de NAGYON hiányoztak a 8 órás éjszakai alvásaim. Tulajdonképpen ma már többet alszom a gyermek mellett, mint korábban nélküle. Örület, nem? 22:00-kor lefekszem aludni, nincs telefonozás, TV-zés vagy bármilyen egyéb eszköz. Csak én és a kispárnám 8 órán keresztül, majd 6:00-kor ébredés, és kezdődik előlről az egész. Ha nehezen mozdulunk ki otthonról, félünk kimenni és távol lenni a gyermekünkötől, beérjük némi kávéval és sorozatdarálással, és úgy érezzük, mintha néha nem is lennénk önmagunk, érdemes megállni és hátralépni egyet. Vegyünk egy mély levegőt, és gondolkodjunk el. Olykor nehéz felismerni, ha szükséges elbeszélgetnünk egy szakemberrel

Az alvás kemény dió. Az útmutató megadja a megfelelő alapokat, ám olykor nehéz felismerni, hogy mi történik körülöttünk, és hogyan oldjuk meg a problémát. Ha mindezek mellett is nehézségek támadnak, következő lépésként bátran fel velem a kapcsolatot.



Szeretettel, Szakács Évától, a Sleep Hero megálmodójától



Kapcsolat:

Weboldal:

www.sleephero.hu

Email:

sleephero.gyermekaltatas@gmail.com

Telefon:

06 30 845 58 13

Abban segítem az erős akaratú gyermekek szüleit – születéstől egészen a kamaszkorig –, hogy képesek legyenek egészséges alvási szokások kialakítására otthon, és megőrizték a gyermek érzelmi és kognitív jóllétét.

Kulcsfontosságú paradigmaváltásokat mutatok be a viselkedéssel és az alvással kapcsolatban, megosztva személyes tudásomat és tapasztalataimat, melyet családok százainak támogatásával szereztem szerte a világon.

Olyan stratégiák bevezetésében segítem a szülőket, melyek sikeres családi életet eredményeznek.

Szenvedélyemnek tekintem a szülők tanítását, felkészítését és bátorítását, hogy megértsék gyermekük szükségleteit, erős kötődést és kapcsolatot tudjanak kiépíteni velük, egyetértésben legyenek partnerükkel, és hatékonyan, magabiztosan lássák el szülői feladataikat. A szülői lét az egyik legkeményebb munka a világon.

Új eszközöket adok a szülők kezébe, melyek segítségével az áhított álomszülővé válhatnak, a gyermekek pedig szárnyalni fognak, miután az igényeik megértésre letek.



Jogi nyilatkozat

A könyvben foglalt tanácsok tájékoztató jellegűek, a nem egészségügyi problémákból eredő, kora gyermekkorban fellépő alvási nehézségek kezelését hivatottak szolgálni. A leírt tanácsok NEM helyettesítik az orvosi tanácsot vagy kezelést. Mindig kérje ki orvosa vagy más szakképzett egészségügyi szakember véleményét minden olyan kérdésben, mely orvosi ellátást vagy diagnózist igényelhet, mielőtt követné a Sleep Hero programban leírt technikákat. A Szakács Éva által közölt információk felhasználásával összefüggésben mindennemű felelősség kizárólagosan az olvasót terheli.

Felelősség kizárása

Szakács Éva nem vállal semmilyen kifejezett vagy hallgatólagos felelősséget és garanciát az általa nyújtott tanácsadói szolgáltatások tekintetében. Szakács Éva esetleges felelőssége az Ön által részére fizetett tanácsadási díjra korlátozódik, és semmilyen esetben nem felelős Önnel szemben más esetleges követelésekért, veszteségekért vagy károkért.

Szerzői jogok

Ön szabadon letöltheti vagy kinyomtathatja az e-könyvet, vagy bármely egyéb, Önnel megosztott dokumentumot vagy fájlt személyes használatra, de beleegyeznek, hogy nem sokszorosítja, nem terjeszti, nem továbbítja e-mailben, illetve nem osztja meg egyéb formában a Sleep Hero írásos beleegyezése nélkül, mert az anyagok szerzői jogvédelem alatt állnak. Ezen anyagok bármilyen jogosulatlan megosztása jogi lépéseket von maga után.