



REGRES SNU W *4 miesiącu*

CO WARTO WIEDZIEĆ?

Cześć, nazywam się Paulina Wójcik i prowadzę profil na Instagramie CIENWIATRUPL. Od 2021 roku wspieram polskich rodziców w lepszym zrozumieniu snu ich dzieci i radzeniu sobie z wyzwaniami, jakie się z tym wiążą. Jednym z tematów, który niezmiennie budzi emocje i pojawia się w pytaniach rodziców, jest regres snu w 4. miesiącu.



Wszyscy o nim słyszeli – jako o bolesnym etapie, który rujnuje noce – ale niewielu naprawdę rozumie, skąd się bierze i co oznacza dla dziecka. Dlatego powstał ten mini e-book. Moim celem jest pomóc Ci zrozumieć zmiany, jakie zachodzą w tym czasie w śnie Twojego malucha, oraz podpowiedzieć, jak sobie z nimi radzić. Chcę, żebyś nie musiała już szukać odpowiedzi w grupach na Facebooku, gdzie każda odpowiedź jest inna, a zamiast tego mogła podejść do tego świadomie i z pewnością, że działasz w zgodzie z potrzebami swojego dziecka. Mam nadzieję, że ten e-book będzie dla Ciebie pomocnym narzędziem i sprawi, że przetrwasz ten czas z większym spokojem. Powodzenia! 😊

Tytuł: Regres snu w 4. miesiącu – co warto wiedzieć?

Treść i skład: Paulina Wójcik

Copyright @  **cienwiatru.pl**
sen dziecka

Przekazywanie materiałów dostępnych w tym e-booku lub udostępnianie go w internecie jest zabronione. Informacje zawarte w tym ebooku należy traktować wyłącznie jako informacje edukacyjne. **To nie jest porada medyczna.** Zawsze skonsultuj się z pediatrą w sprawie wszystkich potrzeb i pytań medycznych dotyczących Twojego dziecka.

KONTAKT:

 cienwiatru.pl.sen.dziecka@gmail.com

 cienwiatru.pl.bigcartel.com

 [@cienwiatru.pl](https://www.instagram.com/cienwiatru.pl)

REGRES SNU W 4. MIESIĄCIU

Prawie każdy rodzic słyszał o sławnym „regresie snu” w 4. miesiącu życia. To jeden z tych tematów, które pojawiają się w rozmowach o niemowlęcym śnie jeszcze zanim dziecko w ogóle się urodzi. Możliwe, że ostrzegano Cię przed nim na forach dla rodziców, w poradnikach czy w rozmowach z innymi mamami – jako o trudnym etapie, który może sprawić, że spokojne noce zamienią się w pasmo pobudek, a dotychczasowe sposoby usypiania przestaną działać.

Ale czy rzeczywiście mamy do czynienia z regresem? Nigdy nie byłam fanką nazywania okresów trudniejszego snu „regresami” – bo sugeruje to cofanie się w rozwoju, podczas gdy w rzeczywistości za zmianami snu stoją naturalne procesy dojrzewania. Jednak jeśli miałabym wskazać jeden moment, w którym ten termin wprowadza największe zamieszanie, byłby to właśnie 4. miesiąc.

Zmiany snu, które zachodzą w tym okresie, nie są oznaką kryzysu ani krokiem wstecz, który po prostu minie sam z siebie. Wręcz przeciwnie – to trwała zmiana w architekturze snu dziecka, która na zawsze zmienia sposób, w jaki będzie ono spało w przyszłości.

Każde niemowlę przechodzi przez tę zmianę, ale jej wpływ może być bardzo różny. Niektóre maluchy przez kilka tygodni śpią gorzej, ale potem naturalnie wracają do spokojniejszych nocy, bez większej interwencji ze strony rodziców. Inne niemal jej nie odczuwają i śpią tak samo jak wcześniej. Ale dla wielu dzieci ten okres oznacza częstsze pobudki, trudności z zasypianiem i krótsze drzemki – i w przeciwieństwie do innych okresów gorszego snu, ta zmiana nie minie sama z siebie. Jeśli Twoje dziecko ma trudności z dostosowaniem się do nowej architektury snu, konieczne może być wprowadzenie kilku zmian, które pomogą mu lepiej zasypiać i spać dłużej w nocy.

To, jak Twoje dziecko przejdzie przez ten etap, w dużej mierze zależy od jego temperamentu, genetyki ale także dotychczasowych nawyków związanych ze snem.

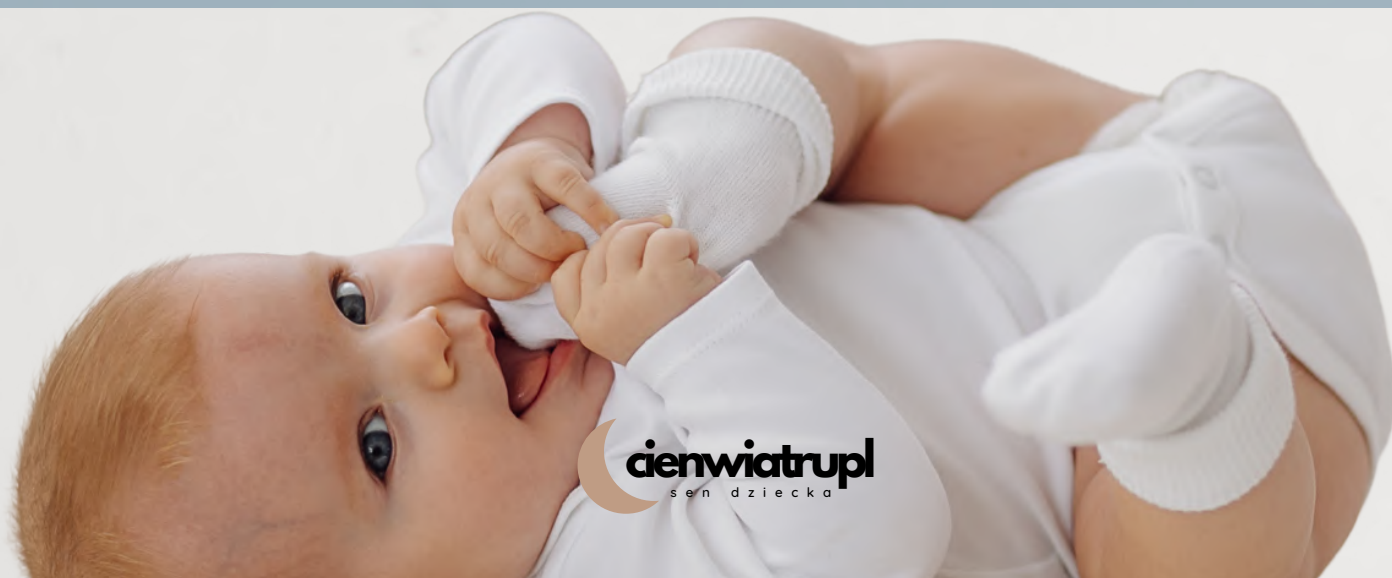
Moim celem jest pomóc Ci zrozumieć, co dokładnie dzieje się ze snem Twojego dziecka, abyś mógł/mogła się na to przygotować i nie dać się zaskoczyć. Więc co to właściwie oznacza, że sen Twojego dziecka zmienia się na stałe? I jak możesz mu pomóc lepiej spać w tym czasie?

Niżej znajdziesz odpowiedzi na te pytania oraz praktyczne wskazówki, które pozwolą Ci przejść przez ten etap z większym spokojem.

REGRES W 4 MIESIĄCU

Regres snu w 4. miesiącu jest spowodowany trzema głównymi czynnikami:

- Wzorce snu dziecka trwale się zmieniają i dojrzewają – jest to ważny kamień milowy w rozwoju poznawczym i **główny powód**, dla którego sen Twojego dziecka może nagle stać się bardziej wymagający. **(Cognitive development)**
- Przekręcanie się – jest to etap rozwoju fizycznego, który może zaburzać sen, ponieważ dziecko ćwiczy nowe umiejętności motoryczne. **(Motor, physical development)**
- Przejście z 4 do 3 drzemek – potrzeby snu Twojego dziecka zmieniają się, co często skutkuje mniejszą liczbą drzemek. **(Changing Sleep Needs)**



BIOLOGIA SNU

Sen to złożony proces, który składa się z kilku faz, a każda z nich pełni inną rolę np. wspomaga konsolidację pamięci, naprawę tkanek oraz wzmacnia układ odpornościowy. U dorosłych i starszych dzieci sen dzieli się na fazę REM (szybkich ruchów gałek ocznych) oraz NREM (sen bez szybkich ruchów gałek ocznych), który dodatkowo obejmuje trzy etapy: sen lekki (NREM1 i NREM2) oraz sen głęboki (NREM3). Te fazy cyklicznie się przeplatają, tworząc pełny cykl snu.

Jednak sen noworodka wygląda zupełnie inaczej. Przez pierwsze miesiące życia niemowlęta nie przechodzą przez wszystkie fazy snu w taki sam sposób jak starsze dzieci i dorośli. Zamiast tego ich sen składa się z dwóch głównych stanów – snu aktywnego i snu cichego, które nie odpowiadają bezpośrednio fazom REM i NREM. Ponadto noworodki rodzą się bez w pełni rozwiniętego rytmu dobowego (circadian rhythm) i przez pierwsze tygodnie życia nie są w stanie samodzielnie produkować melatoniny – hormonu regulującego sen. Proces ten zaczyna się rozwijać około 6–8 tygodnia życia i stopniowo dojrzewa przez pierwszy rok. To właśnie dlatego sen noworodków jest nieregularny i różni się od snu starszych dzieci oraz dorosłych.

Zdrowe noworodki (bez problemów takich jak kolki czy refluks) budzą się zwykle z trzech powodów: głodu, dyskomfortu (np. mokra pieluszka, za zimno, za ciepło), lub gdy po prostu się wyśpią.

Twoje dziecko zaczyna życie od przerywanego snu i częstych karmień, ale z czasem uczysz się rozpoznawać jego sygnały snu i przewidywać potrzeby. W miarę jak potrzeba częstego karmienia stopniowo się zmniejsza, dziecko zaczyna spać dłużej w nocy.

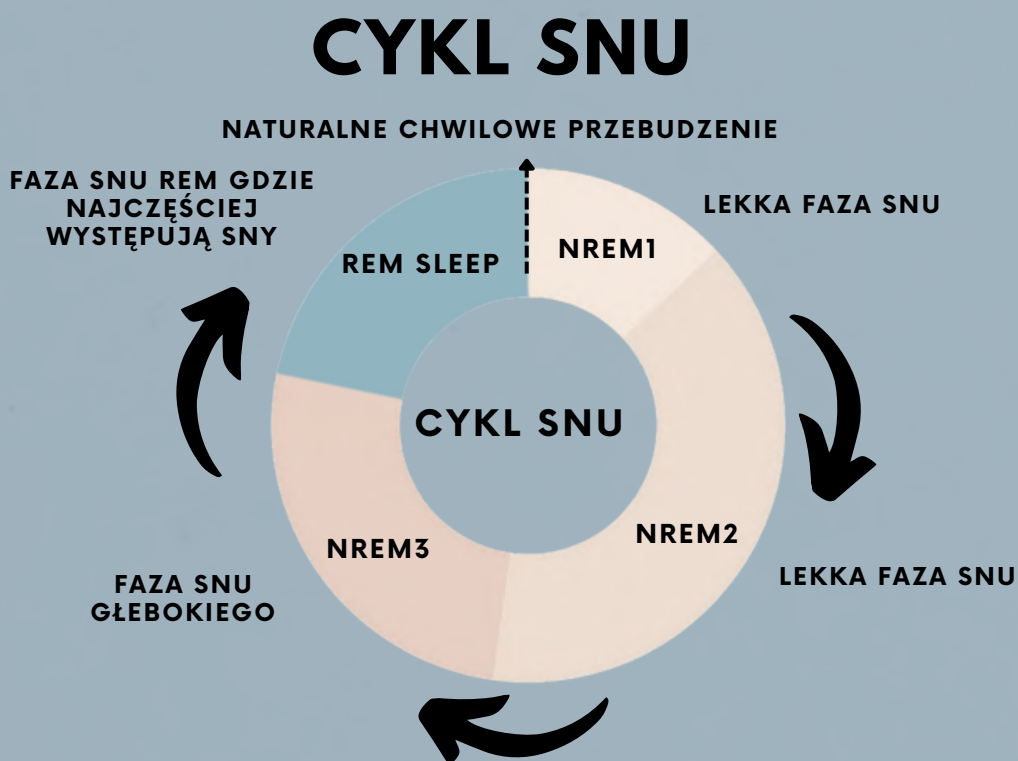
Początkowo te okresy mogą trwać około trzech godzin, ale stopniowo wydłużają się do czterech, pięciu, a nawet więcej!

Niektóre 6–8-tygodniowe maluchy potrafią zaskoczyć rodziców 6–8-godzinnym blokiem snu.

Jednak około 3-4 miesiąca życia sen zaczyna się zmieniać...

W tym czasie sen dojrzewa z noworodkowego do dynamicznego postępu pomiędzy różnymi fazami snu podobnego do snu starszych dzieci i dorosłych. W miarę jak dziecko rośnie, głęboki sen zaczyna dominować na początku nocy, sen fazy 2 przejmuje środkową część nocy, a sen REM dominuje ostatnią jej część.

Jednak te fazy nie występują w izolacji – płynnie łączą się w cykle, które zawierają różne fazy snu. Te cykle snu trwają około 60 minut, a na końcu każdego cyklu naturalnie pojawia się krótkie przebudzenie. To krótkie przebudzenie ma tak naprawdę funkcję ochronną (dorośli też tego doświadczają). Pozwala Twojemu dziecku na chwilowe sprawdzenie otoczenia i zadanie pytania: „Czy wszystko jest w porządku?”. Kiedy zasypiamy, oczekujemy, że nasze otoczenie pozostanie takie samo przez całą noc. Jeśli więc Twoje dziecko zaśnie w Twoich ramionach, a następnie zostanie przeniesione do łóżeczka, łóżeczko może wydawać się nieznajome, kiedy obudzi się na moment, aby to sprawdzić.



DŁUGOŚĆ CYKLU U DZIECI: W NOCY 60-90 MINUT; DRZEMKI 30-45 MINUT

W rezultacie, po każdym cyklu snu, Twoje dziecko prawdopodobnie obudzi się i zacznie płakać, co można zinterpretować jako: „Hej, mamo! Tato! Coś jest nie tak!”. To naturalne, krótkie przebudzenie, które występuje przy przechodzeniu pomiędzy cyklami snu, jest często przyczyną większości „problemów ze snem”.

Dla wielu rodzin domyślną reakcją na nocne pobudki jest karmienie, podczas gdy inni bujają, skaczą na piłkach czy wkładają ponownie smoczek. Sposób, w jaki kładziesz swoje dziecko spać wieczorem, staje się metodą, na której ono polega, aby zasnąć – to właśnie słynne sennie skojarzenie. W rezultacie, po kolejnym cyklu snu, ono często budzi się i oczekuje tego samego wsparcia – czy to karmienia, bujania, czy ponownego podania smoczka. Ten schemat powtarza się przez całą noc, a Twoje dziecko budzi się na końcu niemal każdego cyklu snu.

Jeśli chcesz zgłębić temat cykli snu i sennych skojarzeń oraz dowiedzieć się, jak wspierać Twoje dziecko w lepszym śnie, sięgnij po mój eBook **„Twój Maluch Potrafi Spać”**. Znajdziesz w nim szczegółowe informacje i praktyczne wskazówki, które pomogą Ci lepiej zrozumieć sen Twojego dziecka i wprowadzić skuteczne rozwiązania.



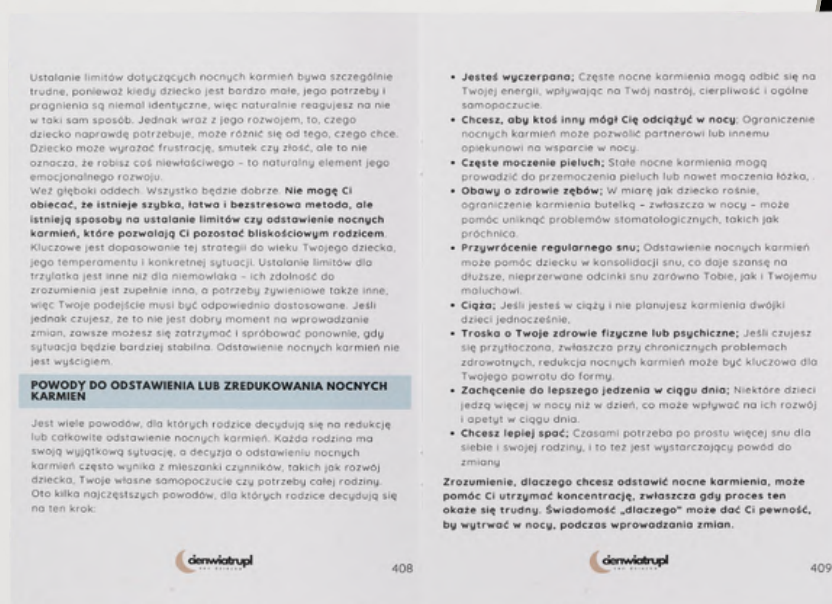
Jeśli karmienie stało się domyślną reakcją na pobudkę w nocy, Twoje dziecko nie tylko oczekuje karmienia, aby powrócić do snu, ale może zacząć spożywać więcej kalorii w nocy. To tworzy nowy problem: dziecko budzi się teraz nie tylko z powodu skojarzenia ze snem, ale także dlatego, że rzeczywiście zaczyna być głodne w nocy, jedząc mniej w ciągu dnia. Ten odwrócony wzorzec karmienia może być trudny do zmienienia, ponieważ wiele dzieci w wieku około 4 miesięcy staje się bardzo ciekawych otoczenia i łatwo rozprasza się w ciągu dnia. Połączenie zmniejszonego karmienia w ciągu dnia i zwiększonego karmienia w nocy wpędza rodziny w trudny do zmienienia cykl. **Jeśli to brzmi jak Twoja sytuacja, będziesz musiała stopniowo ograniczać nocne karmienia, zanim uda ci się je wyeliminować.** Jeśli Twoje dziecko jest naprawdę głodne, proszenie go, aby wróciło do snu bez karmienia, tylko doprowadzi do frustracji u Was obojga.

W ciągu dnia upewnij się, że karmisz swoje dziecko w spokojnym, wolnym od rozproszeń środowisku, aby zjadło wystarczająco dużo. Możesz również rozważyć karmienie z częstszymi przerwami (cluster feeding) pod koniec dnia, aby upewnić się, że dziecko zjadło wystarczająco dużo, zanim nadejdzie pora snu. Gdy Twoje dziecko zacznie jeść tylko niewielkie ilości lub przez bardzo krótki czas podczas nocnych pobudek, możesz zacząć kołysać lub uspokajać je podczas tych dodatkowych przebudzeń, zamiast oferować karmienie.



U niektórych dzieci znacznie poprawi to sen. Jednak dla innych może to oznaczać poleganie na kołysaniu, bujaniu lub przytulaniu, aby ponownie zasnąć, zamiast na karmieniu. Jeśli tak się stanie i chciałabyś, aby sen był bardziej skonsolidowany, warto wrócić do tego, jak dziecko zasypia na początku nocy, i wprowadzić bardziej samodzielne zasypianie. Wtedy, jeśli pobudki nocne nadal się zdarzają, możesz wykorzystać tę samą technikę w nocy, aby pomóc dziecku nauczyć się rozpoczynać kolejny cykl snu bez sygnalizowania potrzeby pomocy.

W moim eBooku „Twój Maluch Potrafi Spać” znajdziesz szczegółowy rozdział poświęcony redukcji nocnych karmień oraz strategiom radzenia sobie z odwróconym cyklem karmienia – sytuacją, w której dziecko spożywa większość kalorii w nocy, a za mało w ciągu dnia.



Fragment e-booka „Twój Maluch Potrafi Spać”
Rozdział 4 Nocne Karmienia



ZACHĘCAJ SWOJE DZIECKO DO SAMODZIELNEGO ZASYPIANIA

Najlepszym sposobem na złagodzenie skutków regresu snu w czwartym miesiącu jest stopniowe wspieranie dziecka w nauce zasypiania bez Twojej bezpośredniej pomocy. Zaczynij od stworzenia spójnej rutyny przed snem i drzemkami – mogą to być powtarzające się sygnały senne, takie jak śpiewanie tej samej kołysanki czy czytanie krótkiej książeczki. Gdy zauważysz, że Twoje dziecko jest senne, połóż je do łóżeczka, gdy jest jeszcze obudzone. Na początku może to być dla niego nowe i frustrujące, co jest całkowicie normalne. Jeśli płacze lub wydaje się niespokojne, możesz je spokojnie podnieść, przytulić i ponownie położyć, gdy się uspokoi. Ważne jest jednak, aby regularnie dawało sobie szansę na samodzielne zasypianie. **Nie chodzi o zmuszanie dziecka do zasypiania w łóżeczku, ale o delikatne pokazanie mu, że jego miejsce do spania to przestrzeń, w której może czuć się bezpiecznie i stopniowo uczyć się zasypiać samodzielnie.**

Jeśli dziecko nigdy nie będzie miało okazji, by przećwiczyć tę umiejętność, trudno oczekiwać, że pewnego dnia samo przestanie potrzebować bujania czy karmienia do zaśnięcia. Dlatego warto regularnie próbować kłaść je do snu w łóżeczku – z czasem stanie się to dla niego coraz bardziej naturalne.

ROZRÓŻNIANIE PRAWDZIWEGO GŁODU OD REGRESU SNU

Oczywiście chcesz mieć pewność, że Twoje dziecko dostaje tyle pokarmu, ile potrzebuje. Jednak naturalnym odruchem wielu rodziców jest reagowanie na każdą nocną pobudkę karmieniem. To zrozumiałe – trudno czasem rozpoznać, czy dziecko faktycznie jest głodne, czy po prostu potrzebuje pomocy w ponownym zaśnięciu. Kluczowe jest jednak spojrzenie na jego ogólny schemat nocnych pobudek i karmień – to może pomóc w rozróżnieniu, kiedy chodzi o głód, a kiedy o skojarzenie ze snem.

Na przykład, jeśli Twoje dziecko zwykle zasypia o 19:00, budzi się na karmienie o 1:00, potem śpi do 3:00, zjada kolejny posiłek i śpi do 6:00, to masz już pewien rytm jego nocnych potrzeb. Jeśli jednak nagle, około 3.-4. miesiąca, zaczyna budzić się o 1:00, a potem znowu o 2:30, może to być oznaka regresu snu.

Jeśli w ciągu dnia nie je więcej niż wcześniej (co mogłoby sugerować skok rozwojowy), istnieje duża szansa, że te dodatkowe pobudki wynikają z regresu, a nie z głodu. W takim przypadku nie musi koniecznie jeść zarówno o 1:00, jak i o 2:30. To dobry moment, by stopniowo wprowadzić inne sposoby na ukojenie i powrót do snu. Możesz np. nakarmić dziecko o 1:00 jak zwykle, ale o 2:30 spróbować ukołysać, ponosić lub delikatnie pomóc mu zasnąć w inny sposób, zamiast podawać pierś czy butelkę.

Ćwiczenie samodzielnego zasypiania na początku nocy ma kluczowe znaczenie – jeśli dziecko uczy się zasypiać wieczorem bez karmienia, znacznie łatwiej będzie mu zaakceptować to również podczas nocnych pobudek. To pierwszy i najważniejszy krok, który pomaga ograniczyć liczbę nocnych pobudek związanych ze skojarzeniami ze snem. W przypadku dzieci karmionych piersią pomocne może być zaangażowanie taty (lub innego opiekuna) w uspokajanie dziecka podczas dodatkowych pobudek. Jeśli dotychczas karmienie było główną metodą wyciszania, maluch może mieć trudność z zaakceptowaniem innych sposobów zasypiania, zwłaszcza gdy jest przy mamie. Obecność innej osoby może pomóc mu stopniowo przyzwyczaić się do alternatywnych metod usypiania.



Nie chodzi o całkowite wyeliminowanie nocnych karmień, ale o pokazanie dziecku, że istnieją inne sposoby zasypiania poza jedzeniem, przy jednoczesnym dbaniu o to, by wciąż dostawało odpowiednią ilość pokarmu w nocy. Warto jednak pamiętać, że bujanie, noszenie czy kołysanie również mogą stać się skojarzeniem ze snem. Jeśli dziecko nadal się budzi – nie z głodu, ale dlatego, że teraz domaga się bujania – i czujesz, że te pobudki są dla Ciebie wyczerpujące, nauka samodzielnego zasypiania może być dla Was dobrym rozwiązaniem.

W moim eBooku „Twój Maluch Potrafi Spać” znajdziesz aż 8 różnych metod nauki samodzielnego zasypiania, opisanych krok po kroku, wraz z praktycznymi przykładami i case studies. Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak stopniowo nauczyć dziecko zasypiać w łóżeczku i ograniczyć nocne pobudki, znajdziesz tam konkretne kroki i strategię, które mogą pomóc Waszej rodzinie.

MOJE DZIECKO PRZEWRAÇA SIĘ WE ŚNIE I BUDZI Z PŁACZEM – CO ROBIĆ?

To zupełnie normalny etap! Jeśli Twoje dziecko nauczyło się przekręcać, prawdopodobnie będzie często ćwiczyć tę umiejętność także w łóżeczku – nawet podczas snu. Problem w tym, że na początku może nie umieć jeszcze wrócić do poprzedniej pozycji, co prowadzi do częstych wybudzeń i frustracji. Tak jak inne etapy rozwoju fizycznego, przekręcanie się może tymczasowo zakłócać sen. Istnieją dwa główne powody, dla których nowe umiejętności mogą powodować zaburzenia snu:

- Brak pełnego paraliżu mięśniowego podczas snu – u dorosłych ciało jest „zablokowane”, aby nie wykonywać ruchów w trakcie snu, ale niemowlęta tego mechanizmu jeszcze nie mają. Jeśli we śnie „ćwiczą” nową umiejętność, mogą się nagle obudzić w innej pozycji, co bywa dla nich dezorientujące.

- Mózg intensywnie przetwarza nowe umiejętności podczas snu – rozwój ruchowy jest priorytetem, więc maluchy często śnią o swoich postępach. To dlatego w tym okresie sen może wydawać się niespokojny, a noce stają się bardziej przerywane.

Spokojnie! Choć może to być wyczerpujące, jest to tymczasowe i świadczy o postępach Twojego dziecka. Wkrótce maluch oswoi się z nową pozycją i sen znów się unormuje. Pamiętaj, że większość dzieci przechodzi przez ten etap, a Ty możesz pomóc, by minął szybciej!

CO ROBIĆ, GDY DZIECKO BUDZI SIĘ NA BRZUCHU I PŁACZE?

- **Nie reaguj natychmiast** – Jeśli maluch obudził się i zaczyna marudzić, spróbuj dać mu chwilę na zorientowanie się w sytuacji. Czasami dzieci budzą się po zmianie pozycji i płaczą z zaskoczenia, a nie z faktycznego dyskomfortu. Zbyt szybkie podniesienie dziecka może sprawić, że zacznie kojarzyć tę sytuację jako problematyczną, co wzmocni jego reakcje.
- **Pomóż mu oswoić się z nową pozycją** – Jeśli płacz nie ustaje, podejdź do dziecka i delikatnie je uspokój, pozostawiając w tej pozycji. Ciche szumienie, łagodny dotyk lub delikatne poklepywanie po pleckach mogą pomóc mu poczuć się bezpiecznie na brzuchu. Większość niemowląt, gdy już oswoi się z nową pozycją, zaczyna preferować spanie na brzuchu. (Pamiętaj – jeśli dziecko samo przekręci się na brzuch w pustym i bezpiecznym łóżeczku, nie ma potrzeby go przewracać na plecy).



- **Pomóż mu nauczyć się przekręcać z powrotem** – Jeśli maluch nadal jest niespokojny i nie potrafi sam zmienić pozycji, możesz delikatnie pokazać mu, jak się odwrócić. Nie podnoś go od razu – spróbuj najpierw lekko obrócić jego biodra i pokazać mu ruch, który może naśladować. To ułatwia mu naukę i zwiększa jego pewność siebie.
- **Podnieś i uspokój, jeśli to konieczne** – Jeśli dziecko po przewróceniu na plecy nadal jest rozdrażnione, możesz je na chwilę przytulić i uspokoić. Nie chodzi o to, by zostawić je samemu sobie, ale by pomóc mu stopniowo oswoić się z nową umiejętnością.

Kluczowe jest ćwiczenie w ciągu dnia!

Jeśli dziecko ma okazję ćwiczyć przekręcanie się podczas zabawy na macie czy nawet w łóżeczku w ciągu dnia, szybciej opanuje tę umiejętność i nocne pobudki staną się rzadsze. Warto regularnie kłaść malucha na brzuchu i zachęcać go do ruchu, co pomoże mu poczuć się pewniej w nowej pozycji.



PRZEJŚCIE Z CZTERECH DO TRZECH DRZEMEK – JAK ROZPOZNAĆ, ŻE TO CZAS NA ZMIANĘ?

W mniej więcej tym samym czasie, gdy pojawia się regres snu w czwartym miesiącu, wiele niemowląt zaczyna być gotowych na dłuższe okresy czuwania i mniejszą liczbę drzemek. Jest to naturalna część rozwoju – wraz z dojrzewaniem układu nerwowego dzieci mogą wytrzymywać dłużej bez snu w ciągu dnia, co stopniowo prowadzi do przejścia z czterech na trzy drzemki.

Nie ma jednej konkretnej daty ani wieku, w którym każde dziecko powinno zmniejszyć liczbę drzemek, ale istnieją pewne oznaki, które mogą wskazywać, że maluch jest na to gotowy:

- ✓ Coraz trudniej jest zasnąć na czwartą drzemkę – Jeśli Twoje dziecko regularnie odrzuca czwartą drzemkę lub zasypia na nią coraz później, co sprawia, że przesuwają się pory zasypiania na noc, to znak, że może być gotowe na zmianę.
- ✓ Drzemki stają się krótsze lub bardziej niespokojne – Jeśli niemowlę zaczyna budzić się po 20–30 minutach, nawet podczas drzemek kontaktowych, zamiast spać dłużej, może to oznaczać, że potrzebuje dłuższych okien aktywności między drzemkami.
- ✓ Problemy z zasypianiem na noc – Jeśli dziecko nagle zaczyna mieć trudności z zasypianiem wieczorem lub jego nocny sen staje się bardziej przerywany, przyczyną może być zbyt duża ilość snu w ciągu dnia i zbyt mała presja snu.
- ✓ Wydłużone okresy czuwania między drzemkami – Aby przejść na trzy drzemki, dziecko powinno być w stanie wytrzymać przynajmniej 2-godzinne okna aktywności w ciągu dnia. Jeśli zaczyna naturalnie wytrzymywać dłużej między drzemkami i nie wydaje się przy tym nadmiernie zmęczone, to znak, że można stopniowo przechodzić na nowy rytm snu.

DODATKOWE WSKAZÓWKI, JAK PRZETRWAĆ TEN OKRES

MIEJSCE SNU TWOJEGO MALUCHA MOŻE MIEĆ ZNACZENIE

Jeśli Twoje dziecko nadal śpi w dostawce, może to być dobry moment na przeniesienie go do większego łóżeczka. W tym wieku niemowlęta zaczynają się więcej ruszać podczas snu – przewracają się, szukają wygodnej pozycji. Może się okazać, że mała przestrzeń zaczyna je ograniczać i przyczyniać się do częstszych pobudek. Jeśli Twój maluch wciąż śpi w Waszej sypialni, możesz rozważyć stopniowe przeniesienie go do własnego pokoju – jeśli czujesz, że to dobry moment. Ale jeśli ta zmiana na razie nie jest dla Was, nawet odsunięcie łóżeczka trochę dalej od Twojego może pomóc. Bliskość mamy i taty to dla dziecka ogromne wsparcie, ale czasem właśnie to sprawia, że budzi się częściej, bo szuka Twojej obecności.

NIE MUSISZ ROBIĆ TEGO SAMA

Nieprzespane noce potrafią ciągnąć się w nieskończoność. Budzisz się po raz kolejny, czujesz, jak zmęczenie wchodzi Ci w kości, a każdy kolejny dzień staje się jeszcze trudniejszy. Jeśli masz partnera, warto podzielić się nocnymi obowiązkami. Nawet jeśli karmisz piersią, to nie oznacza, że musisz być jedyną osobą reagującą na pobudki. Twój partner może pomóc uspokoić dziecko i ponownie je uśpić, choćby na chwilę odciążając Cię w tym niekończącym się cyklu.

A jeśli nie masz partnera, sięgaj po każdą możliwą pomoc. Nie musisz być superbohaterką, która robi wszystko sama. Może masz bliskich, którzy mogą potrzymać dziecko przez godzinę, byś mogła się zdrzemnąć? Może ktoś zapyta: „Czy mogę coś dla Ciebie zrobić?” – pozwól sobie przyjąć pomoc. Nawet jeśli to tylko ktoś, kto podrzuci obiad albo pomoże w praniu – to nadal coś.

TWOJE POTRZEBY SĄ RÓWNIE WAŻNE

Wiem, że jesteś zmęczona. Wiem, że czasem masz wrażenie, że nie masz już siły, ale mimo wszystko wstajesz i robisz to, co trzeba.

Ale proszę – nie zapominaj o sobie. To, że jesteś mamą, nie oznacza, że nie masz prawa do odpoczynku. To, że się poświęcasz, nie oznacza, że masz zapomnieć o swoich własnych granicach.

✓ Odpoczywaj, kiedy tylko możesz. Może nie zawsze się da, ale jeśli masz okazję – skorzystaj z niej. Pranie, bałagan, sterta ubrań do złożenia – to wszystko może poczekać. Twój sen i regeneracja są ważniejsze.

✓ Nie rób sobie wyrzutów, jeśli nie masz siły na więcej. Jeśli dziecko zasypia tylko na Twoich rękach – trudno, rób to, co działa. Jeśli jedyną rzeczą, która pomaga Ci przetrwać dzień, jest kawa i telefon w dłoni podczas drzemki dziecka – to jest okej. Nie wszystko musi być idealne. Jeśli zamówienie obiadu daje Ci dodatkowe 30 minut na odpoczynek – zrób to. Przetrwanie jest teraz priorytetem.

✓ Jeśli jest Ci ciężko, to nie dlatego, że coś robisz źle. Jest ciężko, bo to jest trudne. Budzenie się co chwilę, życie w trybie niedospania i jednoczesne bycie dla dziecka 24/7 to ogromne wyzwanie.



TO MINIE - NAWET JEŚLI TERAZ TEGO NIE WIDZISZ

Kiedy jesteś w samym środku tego chaosu, trudno uwierzyć, że kiedyś się skończy. Ale naprawdę – ten etap nie trwa wiecznie. Sen Twojego dziecka będzie się zmieniał, pobudki staną się rzadsze, a Ty znów zaczniesz przesypiać noce.

A do tego czasu bądź dla siebie dobra. To, że prosisz o pomoc, nie oznacza, że sobie nie radzisz. To, że jesteś zmęczona, nie oznacza, że robisz coś źle. Nie jesteś w tym sama. I robisz to lepiej, niż myślisz. ❤️

Powodzenia!



CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ?

MOJE EBOOKI POMOGĄ CI PRZEJŚĆ PRZEZ KAŻDY ETAP SNU DZIECKA!

Jeśli ten mini eBook był dla Ciebie pomocny i chcesz zgłębić temat snu jeszcze bardziej, moje pełne przewodniki dadzą Ci nie tylko wiedzę, ale i konkretne strategie, które możesz dostosować do swojej rodziny.

NIEZBĘDNIK SNU NOWORODKA (0-12 TYGODNI)

Jeśli jesteś na początku drogi i chcesz zbudować zdrowe fundamenty snu od pierwszych tygodni życia, ten przewodnik jest dla Ciebie!

- Zrozumiesz sygnały senności – kiedy Twoje dziecko naprawdę potrzebuje snu?
- Poznasz techniki uspokajania marudnego maluszka i sposoby na lepszy sen.
- Dowiesz się, jak korzystać z narzędzi do snu, takich jak otulacze czy biały szum.
- Otrzymasz elastyczne rutyny, które pomogą w drzemkach i wieczornym śnie.
- Zaangażujesz tatę w codzienne rytuały.

BONUS: Okna aktywności i liczba drzemek na pierwsze dwa lata!

💛 **Dla kogo?** Dla rodziców noworodków, którzy chcą zrozumieć sen od samego początku i stworzyć dobre nawyki na przyszłość.

📖 Kup eBook: [Niezbędnik Snu Noworodka](#)



TWÓJ MALUCH POTRAFI SPAĆ (4-18 MIESIĘCY)

Kompleksowy poradnik, który pomoże Ci zrozumieć sen Twojego dziecka – na Twoich warunkach.

- Nauczysz się, jak analizować sen i drzemki, bez wpadania w sztywne schematy.
- Poznasz różne podejścia do nauki samodzielnego zasypiania – Ty wybierasz, co działa dla
- Zrozumiesz, kiedy nocne karmienia są potrzebne, a kiedy można je ograniczyć.
- Dowiesz się, jak rozwiązać problemy, takie jak krótkie drzemki, regresje snu czy wczesne pobudki.
- Dostaniesz unikalny zeszyt ćwiczeń i narzędzia, które pomogą Ci wdrożyć zmiany.



To nie sztywne tabelki, ale przewodnik, który uzbroi Cię w wiedzę, by podejmować świadome decyzje!

💛 **Dla kogo?** Dla rodziców niemowląt, którzy chcą poprawić sen dziecka, ale nie wiedzą, od czego zacząć lub chcą podejść do tematu elastycznie i bez presji.

📖 Kup eBook: [Twój Maluch Potrafi Spać](#)

NOCNA RUTYNA MALUCHA (18 MIESIĘCY – 5 LAT)

Twoje starszaki nie chce iść spać? Walczycie z wieczornymi rytuałami? Ten eBook pomoże Wam stworzyć spokojniejszą rutynę przed snem i rozwiązać problemy z zasypianiem!



- Poznasz wpływ emocji na sen i dowiesz się, jak pomóc dziecku się wyciszyć.
- Nauczysz się, jak budować rutynę dopasowaną do Waszej rodziny – nie ma jednego schematu, każdy dom jest inny!
- Dowiesz się, jak wykorzystać zmysły w procesie zasypiania – np. poprzez sensorykę i odpowiednie przygotowanie otoczenia.
- Otrzymasz strategie na opóźnione zasypianie, lęk separacyjny, koszmary i wczesne pobudki.
- Dostaniesz materiały do druku – wizualne rutyny dla dzieci, które pomogą im w naturalnym przechodzeniu do snu.

♥ **Dla kogo?** Dla rodziców starszaków, które walczą z zasypianiem, mają trudności z rutyną lub nocne pobudki wciąż są problemem.

📖 Kup eBook: [Nocna Rutyna Malucha](#)

💬 Nie wiesz, który eBook będzie najlepszy dla Was? Napisz do mnie, chętnie pomogę Ci wybrać!

Dziękuję, że tu jesteś – i pamiętaj, że sen to puzzle, a każda mała zmiana to krok do przodu. ♥