

Wakacje i... spokojny sen

Gdy moje córki były malutkie, to przyznaję, że wolałam zostać w domu, niż wyjechać np. na weekend za miasto. Nie dość, że pakowania było tyle, ile na miesięczny wyjazd, to rzadko kiedy udawało mi się odpocząć. Na początku dziewczynki miały drzemki w różnych godzinach (między nimi jest 14 miesięcy różnicy), a i tak z nocami bywało różnie, choć w domu wszystko było uporządkowane i córki spały niemal idealnie. Czy można więc zminimalizować ryzyko kłeski i sprawić, by wyjazd był jak najprzyjemniejszy? Tak.

1 Wyjedź na dłużej niż weekend

Jeśli planujesz wyjazd z niemowlęciem lub małym dzieckiem, lepiej by nie był to dwudniowy wypad. Dzieci, podobnie jak wielu dorosłych, mają problem z przystosowaniem się i przez pierwsze noce w nowym miejscu śpią słabiej. Jeśli więc wyjazd jest dłuższy, to istnieje szansa, że nim dziecko się przyzwyczai do nowych warunków, nie trzeba będzie wracać do domu.

2 Zaplanuj czas podróży

Jeśli wybieracie się w miejsce oddalone od domu o około



Niemożliwe? Możliwe, choć odpoczynek podczas urlopu z niemowlakiem może brzmieć nedorzecznie. Co zrobić by wyjazd na wakacje nie okazał się najgorszą decyzją pod słońcem?

TEKST: EMILIA DZIADOSZ

2-4 godziny, zaplanuj podróż tuż przed drzemką dziecka. Małeństwo powinno zasnąć ładnie o stałej porze, a większą część trasy przejdziecie spokojnie. Jeśli wybieracie się gdzieś dalej, lepiej rozważyć wyjazd wieczorem. Możesz wykąpać dziecko, przebrać w śpiochy i w razie potrzeby założyć dodatkową warstwę ubrania na wierzch. Przeniesienie nocą

śpiącego malucha z auta do łóżeczka staje się dużo łatwiejsze (poproś o przygotowanie pokoju przed przybyciem na miejsce tak, by maksymalnie ułatwić sobie nocne wypakowywanie).

Jeśli lecicie samolotem, to dostosowanie pory lotu może być trudne, w samolocie spokoju nie ma, więc wszystkie chwytły dozwolone, by ułatwić dziecku i sobie podróż.

W PODRÓŻY OD POCZĄTKU

Jeśli nie wyobrażasz sobie, by zrezygnować z wyjazdów po narodzinach dziecka, przyzwyczajaj je niemal od początku do zmian otoczenia. Warto kupić łóżeczko turystyczne, które będzie wam towarzyszyć od samego początku i do którego dziecko będzie przyzwyczajone. Opłaci się również inwestycja w zaciemniającą zasłonkę, a nawet w urządzenie emitujące tzw. biały szum.

3 Zadbaj o warunki do spania

Dzieciom łatwiej będzie spało w miejscu, które będzie choć trochę przypominało dom. Warto pomyśleć nad kupnem łóżeczka turystycznego. To inwestycja na długo. Nie zajmuje dużo miejsca, a jeśli umożliwicie dziecku spanie w nim już kilka dni przed wyjazdem, będzie się w nim czuło bezpieczniej w nowym miejscu, więc noce powinny być spokojniejsze. Dodatkowo zabranie dziecku jego własnej poduszeczki, przytulanki czy kocyka z zapachem domu ułatwi mu zaaklimatyzowanie się w obcym miejscu.

FOT. ADOBE STOCK

4 Zaciemnij pokój, w którym będzie spało dziecko

Warto zadbać o zabranie albo specjalnej zasłonki przepuszczającej światła, albo kawałka ciemnego materiału, który pomoże zaciemnić pokój, w którym będzie spał maluszek. Inaczej po pierwsze trudniej będzie mu zasnąć o rozsądnej porze wieczorem, po drugie trzeba liczyć się z pobudką o mało przyjemnej dla was porze.

5 Ogranicz dźwięki z zewnątrz

Uważam, że dodatkowe dźwięki podczas snu nie służą dziecku – najlepiej sprawdzają się one jako element rytuału zasypiania, zaś podczas snu powinno być raczej naturalnie cicho. Jeśli zaś spędzacie czas w miejscu, w którym o ciszę raczej trudno, warto pomyśleć nad wprowadzeniem podczas zasypiania i drzemki tzw. białego szumu. Mniejsza jest wtedy szansa, że małeństwo się wybudzi, gdy roześmiani urlopowicze akurat będą się bawić pod waszymi oknami. Dostępne są zarówno aplikacje, jak i urządzenia imitujące biały szum.

6 Zadbaj o stałe rytuały i rytm dnia

Większość dzieci, nawet jeśli zadbamy o znajome dla nich elementy w postaci łóżeczka, poduszeczki czy kocyka, przyciemnimy pokój, i tak w ciągu dnia będzie miało problem z zaśnięciem w nowym miejscu. W takiej sytu-

acji, nie ma co zmuszać dziecka do spania w łóżeczku, w pokoju, a o określonej porze zabierać je po prostu na długi spacer, by w spokoju wypoczęło. Będzie mniej zmęczone i marudne, więc zarówno w ciągu dnia będzie wam milej i w większym spokoju spędzicie razem czas, a wieczorem maluszkowi łatwiej będzie także zasnąć (na pewno znacie tę zasadę: im bardziej zmęczone niemowlę, tym trudniej mu zasnąć).

7 Postaraj się o pokój z tarasem

Jeśli dziecko nie śpi dobrze na spacerze w wózku albo temperatury uniemożliwiają dłuższe wyprawy w dzień, zadbajcie, by maluch odłożony do łóżeczka na drzemkę nie uniemożliwił wam wypoczynku. Dziecko może spać w sypialni, w pokoju, a wy delectować się słońcem na tarasie bądź balkonie.

8 Starannie wybierz miejsce w kurorcie

Jeśli chcecie spędzać czas głównie nad basenem albo moc atrakcji czeka na was na zewnątrz, a każda drzemka wiąże się z powrotem do hotelu, postarajcie się o pokój blisko atrakcji. Wtedy sprawnie i szybko dotrzecie do hotelu na spanie, nie tracąc czasu na przemieszczanie się przez cały kurort i miło spędzicie go nad basenem. Unikniecie również spieszania się z wywieszonym językiem, by dziecko nie zasnęło wam w wózku. ●



Emilia Dziadosz, psycholog z 11-letnim doświadczeniem, zajmuje się tematyką snu dzieci, prowadzi warsztaty i konsultacje dla rodziców w całej Polsce. Przyjmuje w Babka Medica w Warszawie.

REKLAMA

Kolka?

91% lekarzy wybiera Delicol

Niedojrzały układ pokarmowy maluszka nie radzi sobie z trawieniem laktozy, czyli cukru występującego w mleku. Przyczyną może być zbyt mała ilość laktozy - enzymu, który jest odpowiedzialny za trawienie laktozy.



Pozytywna ocena
Polskiego
Towarzystwa
Pediatrycznego



Delicol to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Zawarty w nim naturalny enzym laktaza rozkłada laktozę - cukier mleczny. Dzięki temu doskonale eliminuje przyczynę kolki niemowlęcej, a nie tylko łagodzi objawy.

Delicol można stosować zarówno przy kamieniu naturalnym jak i sztucznym, podając dziecku bezpośrednio lub do pokarmu.

więcej na www.delicol.pl

* Liczba kolik niemowlęcych na podstawie badań w szpitalnym oddziale gastroenterologii i dietetyki, badania prowadzone w latach 2010-2014.

** Liczba kolik niemowlęcych w oparciu o dane z badania w latach 2010-2014.