

7 GREȘELI PE CARE LE FAC PĂRINTII ÎN PRIMUL AN DE VIAȚĂ AL BEBELUȘULUI

BY ELA CRĂCIUN



Hello there, mama,

Una dintre cele mai mari griji ale unei proaspete mămici este că nu o să fie o mamă bună. *Dacă nu o să știe ce are de făcut? Dacă nu o va iubi copilul ei? Dacă nu o să se descurce?*



ABOUT ME

Eu sunt Ela, mama lui Alex (16 ani), a Alesiei (10 ani) și a lui Nicholas (3 ani).

Când am rămas prima dată însărcinată aveam 23 de ani și nu îmi era teamă de nimic. Eram sigură că totul o să fie floare la ureche.

În momentul în care am ajuns cu bebelușul acasă și nu știam cum să îl opresc din plâns, toate întrebările de mai sus se învâртеau deja în capul meu. **Eram sigură că mi-am ratat șansa ca mamă.**

Dar iată că după 16 ani și doi copii mai târziu, am scris două cărți dedicate femeilor însărcinate și viitoarelor mămici și am conceput două cursuri despre somnul și bunăstarea bebelușului și a mamei.

Cum am ajuns de la proaspăta mămică care trăia cu impresia că e ușor să ai un bebeluș, că nu trebuie decât să îi dai să mănânce și să îl plimbi la a fi blogger de succes și autor de cărți de parenting?

Mi s-a părut atât de dificil primul an cu Alex încât nu îmi mai doream un al doilea copil prea curând. Dar eram dispusă să descopăr o cale mai ușoară.

Când am cunoscut-o pe Adriana Bachmann, care este newborn specialist în America, și am văzut cum lucrează și ce face ea, parcă am mai prins curaj.

Câțiva ani mai târziu, când s-a născut Alesia, am făcut exact cum mi-a zis: am sunat-o să vină să mă ajute. Și, mai departe, am pus în aplicare tot ceea ce am învățat de la ea, am continuat să citesc foarte mult pe această temă, să mă informez, să mă dezvolt ca mamă și să renunț la orice idee preconcepută. Deja lucram în televiziune și cunoșteam foarte mulți medici, așa că am îmbrățișat această oportunitate și am oferit mai departe, prin intermediul blogului meu, tot ceea ce învățam.

Scopul blogului meu a fost să dau mai departe aceste informații și să ajut și alte mămici cu sfaturile pe care le-am primit, cu metodele pe care le-am aplicat și care au dat roade pentru mine. Nicholas a crescut sub aripile acestui blog, iar categoria Jurnal de Bebeluș și cartea „12 luni fără griji” sunt inspirate din viața noastră, provocările pe care le-am avut și întrebările pe care le-am primit de la comunitatea mea.

Cu toții avem un bagaj emoțional, luăm decizii bazându-ne pe persoanele dragi din jurul nostru sau poate alegem varianta care ne e cea mai la îndemână, fără să cerem și o a doua opinie, fără să căutăm părerea unui specialist și fără să încercăm să fim deschise către nou.

7 greșeli pe care le fac părinții în primul an de viață al bebelușului

- 1 Nu aveți o rutină
- 2 Nu acceptați ajutorul altor persoane
- 3 Nu lași copilul să învețe să se auto-calmeze
- 4 Nu identifici corect sursa de disconfort
- 5 Nu coordonezi orele de masă cu cele de somn
- 6 Presupui că o noapte pierdută va fi recuperată a doua zi
- 7 Renunți înainte ca bebelușul să aibă timp să se adapteze unui obicei

Nu aveți o rutină



De câte ori vi s-a întâmplat să fiți în public și să auziți un bebeluș care plânge și mămica să spună că e doar puțin obosit, de asta plânge. De cele mai multe ori, acesta este adevărul. Bebelușii chiar plâng pentru că sunt obosiți. De aceea nu ar trebui să așteptăm până când încep să plângă de oboseală ca să-i punem la somn. Cel mai bine e ca bebelușul să aibă un program bine stabilit și niște ore de somn pe care să le respectăm în fiecare zi.

Bebelușii au nevoie de o rutină pentru a dormi bine. Astfel își adaptează în mod normal programul și organismul lor se pregătește de somn la aceleași ore.

O altă greșală pe care o fac părinții după ce au stabilit deja un program e că nu se țin de el și se gândesc că nu se poate întâmpla nimic rău dacă din când în când îl pun la somn pe cel mic mai târziu decât de obicei sau dacă îl trezesc mai devreme decât de obicei. Dar exact asta este ideea obiceiului, să ne ținem de el pentru a ușura procesul pentru bebeluș. Dacă totuși s-a întâmplat și ați fost forțați de împrejurări să faceți o mică excepție într-o zi, **aveți răbdare până se readaptează la cu programul inițial.**

Nu accepti ajutorul altor persoane

De obicei asta este o situație des întâlnită când unul dintre părinți stă acasă.

Dacă mămica stă acasă simte că trebuie și e normal să facă singură totul și nu vrea să-și deranjeze partenerul, care e deja stresat din cauza problemelor de la serviciu. Sau nu acceptăm ajutorul nimănui pentru că avem impresia că nimeni nu se descurcă mai bine cu bebelușul decât noi.

Indiferent care este raționamentul pentru care până acum nu ai acceptat ajutorul celor din jur, trebuie să înveți să o faci, pentru că altfel **vei ajunge să fii epuizată și să-l agiți și pe bebeluș.**

Nu lași copilul să învețe să se auto-calmeze



În momentul în care bebelușul plânge, ce facem? Ne ducem și îl luăm în brațe, îl învârtim prin casă sau îl legănăm în speranța că așa se va calma. Problema este că în felul acesta se vor obișnui să fie răsfățați sau legănați înainte de somn, așa că în viitor nu vor mai vrea să adoarmă fără să li se asigure acest tip de confort. Asta se întâmplă pentru că au fost obișnuiți așa și organismul lor și-a creat această rutină în care știe că trebuie să doarmă după ce e legănat.

Numai că atunci când o să te hotărăști că e timpul să doarmă singur sau să renunțați la aceste obiceiuri, va fi foarte dificil pentru el. La început poate părea greusă lași în pace un copil care plânge înainte de somn și să te abții de la luat în brațe și legănat, dar trebuie **să-i dai bebelușului șansa să se calmeze singur.**

Asta nu înseamnă să-l lași să plângă până e prea obosit să mai plângă și să strige. Pur și simplu, fixați pașii pentru o rutină de seară, așa cum spuneam și mai sus. După masă vă jucați, îl legănați, îl pupați de 1000 de ori, dar apoi îl puneți la somn și aveți răbdare să adoarmă singurel. Cu cât îi obișnuiți cu asta mai repede, cu atât va fi mai ușor.

Bebelușii scot în mod natural sunete în timp ce dorm și nu trebuie să vă îngrijoreze acest lucru. E posibil ca bebelușul să viseze sau să fie în diferite stadii de somn care îi solicită mai mult în timpul nopții. Dacă dați buzna în camera lui imediat ce ați auzit un sunet, s-ar putea să îl treziți chiar voi. Cu timpul veți învăța să vă relaxați și să recunoașteți și distingeți sunetele pe care le face atunci când doarme sau e treaz. De multe ori bebelușii se liniștesc fără să aibă nevoie de ajutorul vostru și asta este foarte bine pentru că se dezvoltă și devin astfel mult mai independenți.

Dacă tu știi că e schimbat, mâncat, i-ai scos aerul din burtică și nu are nicio durere înseamnă că plânge pentru că a fost obișnuit să doarmă depinzând de o persoană și vrea atenție. Te duci și îl verifici la câteva minute, dar nu stai lângă el și îi cânti sau îl legeni până adoarme pentru că s-ar putea să fie momente în care nu vei putea face asta, iar el nu va reuși să doarmă altfel decât l-ai obișnuit.

De când s-a născut, Nicholas știa că după ce l-am înfășat urmează să doarmă. Asocia acest ritual cu programul de somn. Același lucru se întâmplă și în cazul obiceiurilor de somn nesănătoase, cum ar fi legănatul. Dacă se obișnuiește așa, bebelușul va considera că acesta este ritualul premergător somnului.

Între mese și reprizele de somn ai tot timpul din lume să te joci cu el, să îl ții în brațe, să îl iubești și să îl faci să îți simtă afecțiunea astfel încât să nu aibă nevoie de și mai multă atenție ca să doarmă.

Nu identifici corect sursa de disconfort

De cele mai multe ori, de câte ori bebelușul plânge, mamicile îl pun la sân pentru a-l calma. Însă dacă bebelușul s-a trezit din somn înseamnă că trebuie să identificăm care e sursa de disconfort care l-a făcut să se trezească, nu să încercăm să îl calmăm pentru 5-10 minute.

Înainte să vă grăbiți să-i oferiți soluția, verificați care este problema. Poate fi vorba de scutec, de haine, de așternut, de temperatura din cameră. Verificați toate lucrurile care ar putea să-i producă disconfort și veți vedea că după ce o rezolvați, bebelușul va putea dormi din nou. Odată identificată, găsiți o modalitate prin care să o evitați pe viitor.



Nu coordonezi orele de masă cu cele de somn



Cel mai simplu mod prin care poți face un copil să se adapteze la un program de somn este să corelezi programul de somn cu cel de masă. Bebelușii oboresc pe măsură ce sunt hrăniți, ceea ce înseamnă că e mult mai ușor să-i adormi după ce au mâncat.

Consecvența este cheia atunci când încercăm să insuflăm un obicei.

Problema este că mulți părinți nu se țin de programul de masă sau mesele nu durează suficient de mult, astfel încât bebelușul se va trezi din nou flămând.

Asigurați-vă că bebelușul a mâncat suficient înainte să-l puneți la somn. O masă normală ar trebui să dureze între o oră jumătate și două ore (în cazul în care e hrănit cu formulă), cu pauze în care să-i scoateți aerul din burtică



Presupui că o noapte pierdută va fi recuperată a doua zi

Mulți părinți se tem că bebelușii dorm prea mult sau prea puțin, fără să știe de câte ore de somn au nevoie. Pentru un bebeluș, **somnul reprezintă 60% din procesul de creștere**, așa că e normal să doarmă foarte mult în primele luni. O problemă e când doarme prea puțin. Când cel mic nu reușește să doarmă suficient sau doarme în reprize foarte scurte, înseamnă că ceva e greșit în programul lui.

Dacă vă gândiți că atunci când doarme mai târziu înseamnă că se va și trezi mai târziu a doua zi, vă înșelați. Probabil că se vor trezi la fel de devreme, dar din cauza oboselii nu vor mai fi la fel de activi. **E mai ușor să faci un program de somn pentru copil decât să încerci să-l obosești ca să doarmă mai bine.**

Renunți înainte ca bebelușul să aibă timp să se adapteze unui obicei

Știți că se spune că cei mai mulți oameni renunță chiar atunci când sunt foarte aproape de succes?

Acest concept se aplică și când vine vorba de copiii. Poate dura ceva timp să adaptezi un bebeluș la un program de somn sau să-i integrezi în rutina obișnuită obiceiuri noi, dar nu trebuie să te dai bătut.

Nu e niciodată prea târziu să reperi greșelile din trecut și dacă rămâi consecvent, până la urmă vei reuși.





VREI SĂ ȘTII MAI MULTE?

Sper să te ajute experiența mea și să ai parte de momente minunate alături de puiul tău, #fărăgriji.

Dacă vrei să afli mai multe despre rutina corectă de somn și masă a bebelușului, te invit să citești „manualul de instrucțiuni al mămicii zen”, programul în care te ajut să:

- ai un bebeluș liniștit și fericit
- nu îți mai fie teamă de momentele în care ești sigură cu bebelușul
- fii mai sigură pe tine

VREAU SĂ AFLU MAI MULTE

De la „SOS mama la ZEN mama” este un program complet de eBook-uri, materiale video, infografice și video-uri în care vei afla:



de la SOS mama la ZEN mama



ce trebuie să faci când ajungi cu bebelușul acasă



cum îngrijești bebelușul și cum îi faci igiena



cum setezi obiceiurile corecte încă din primele zile



cum organizezi o rutină de masă și somn



cum identifici motivele de disconfort ale bebelușului



cum îl ajuți pe bebeluș să doarmă



cum îl ajuți pe bebeluș să nu aibă colici



cum treci peste momentele de neliniște din perioada post-partum



cum să ai o relație sănătoasă de cuplu și personală după ce devii mamă



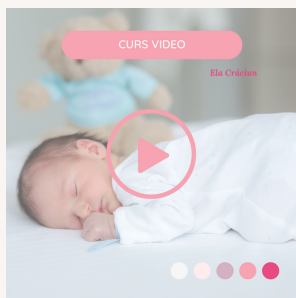
cum să te odihnești

VREAU SĂ AFLU MAI MULTE

Intră chiar acum pe mami-zen.ro și află ce program ți se potrivește mai bine.

Cu grijă,

Ela



[CLICK HERE](#)