

3. AŽ 5. MĚSÍC V KOSTCE

ANEB KAŽDÉ OBDOBÍ MÁ NĚCO SVÉHO

☆ M I M I S P Á N E K



AUTORSKÁ PRÁVA

E-BOOK 3. AŽ 5. MĚSÍC V KOSTCE JE
NAŠÍM AUTORSKÝM DÍLEM

Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je porušení autorského zákona, které může být stíháno. V případě, že byste se o příručku 3. a 5. měsíc v kostce rádi podělili s někým dalším, odkažte jej, prosíme, na naše stránky www.mimispánek.cz

Vítejte,



Období mezi 3. až 5. měsícem sledáváme specifické, plné změn a úskalí. Je to období, které mnozí označují pojmem „prostě to musíš přetrpět“, s čímž souhlasíme částečně. pokusíme se vám předat pár rad, tipů a triků, kterých, když se budete držet, pomůžete miminku zorientovat se, vytvořit si rituály a návyky, na které se může spolehnout - a co je pro miminko víc, než rodič, jistota a pravidelnost?

♡ Pokud máte doma miminko, které spinká pěkně, přesto byste rádi věděli, jak případně reagova, kdyby nastaly změny.

♡ Děťátko vám krásně spalo, ale najednou začínáte pozorovat změny.

Od malička se spánkem Vašeho děťátka bojujete..

..TAK JE TATO PŘÍRUČKA PRÁVĚ PRO VÁS!



V následujících stranách se nezaměřujeme na aktivní nácvik spánku, neboť vaše dítě ještě není natolik vyvinuté, aby bylo připraveno. Sepsaly jsme spíše pár nejdůležitějších bodů a rad v kostce, které vás budou navigovat a směřovat, jak zvládnout následující týdny. V těchto týdnech a měsících dochází k největšímu vývojovému skoku, jaký budete během následujících 2 let pozorovat.

NAŠÍM CÍLEM JE VÁM POMOCI:

- ♥ ZLEPŠIT NOČNÍ SPÁNEK A HLAVNĚ USÍNÁNÍ
- ♥ PODPOŘIT VÁS PŘI NESNADNÉM A OBČAS VELMI VYSILUJÍCÍM OBDOBÍ VÝVOJE VAŠEHO DĚTĚTKA
- ♥ NALADIT VÁS NA MOŽNÉ BUDOUCÍ ÚSPĚCHY SE SPÁNKEM

Veronika a Gabriela

Obsah

VÝVOJOVÉ ZMĚNY MEZI 3. AŽ 5. MĚSÍCEM 4 MĚSÍČNÍ REGRESE	07
PŘES DEN SE PAPÁ, V NOCI SE SPINKÁ- VÝŽIVA	18
PROSTŘEDÍ SPÁNKU, RUTINA	22
SNOVÉ KOJENÍ	30
A JAK JE TO S USÍNÁNÍM?	33
PRAVIDLO K.L.I.D.U.	36
JAK SI NEOBRÁTIT DEN/NOC	38
DENNÍ ODPOČINKY	46
SPÁNEK NA BŘIŠE, DUDLÍK, SWADDLER REDUKCE SKÁKÁNÍ NA MÍČI	61
10 TIPŮ, KTERÉ VÍME, ŽE BYCHOM OCENILY, KDYBYCHOM JE VĚDĚLY DŘÍVE	67
ČASTO KLADENÉ OTÁZKY	70

Vývojové změny

Vaše děťátko z novorozence skočilo do ranného dětství a vyvíjí se stále kupředu. Pozorujete změny v interakci miminka s lidmi okolo něj. Miminko získává přehled o světě, zjišťuje, že není třeba jen ležet, a vše se v prostředí okolo tak skvěle hýbe. Miminko se vyvíjí pohybově a v neposlední řadě jsou změny i ve spánkovém cyklu.

VAŠE MIMINKO JIŽ Z NOVOROZENCE
VYROSTLO V KOJENCE. GRATULUJEME!

V období mezi 3.-5. měsíce prochází jedním až dvěma růstovými spurty. Z ničeho nic se z vašeho sladkého, malého miminka stane obřík a nenasyta. Může přes noc vyrůst až o několik centimetrů. Oblečení, které mu bylo volné, sotva dopne a mnohdy přes noc, jakoby někdo zkrátil rukávy u bodyčka minimálně o polovinu. Ráno se nestačíte někdy divit. K tomu se nabaluje pláč, neustálý hlad, nevrlost a ne zřídka mnoho maminek začíná pozorovat, že miminko jeví zájem o kojení hlavně v noci. Nenechte se mýlit, je to pro něj příjemnější pít, když je klid, ale vy stále primárně nabízejte přes den. V noci se spinká, přes den se papá :) Nechceme, abyste se dostaly do začarovaného kruhu, kdy se miminko bude hlavně kojit v noci a spinkat přes den.