

# Život s dojenčadi

## Možete pomoći ako:

- pratite što će pomoći u smirivanju Vašeg dojenčeta i naučite što mu/joj treba
- osigurate da Vam je beba sita i da se udobno osjeća
- uzmete dojenče u zagrljaj ako je prestrašeno ili usamljeno
- naslonite dijete na svoje rame
- ljuljate bebu.

Bebe starije od 6 mjeseci plaču kad se ne osjećaju udobno ili kad su gladne ili kad Vas se sjete ako niste uz njih i znaju koliko ste im važni.

Tijekom vremena one nauče da ste Vi uz njih i da ih nećete dugo ostaviti samima, te se osjećaju sigurnije kad Vas nema: no za to treba vremena. Često se ove bebe probude po noći ili ih je teško uspavati jer im nedostajete i jer još uvijek ne shvaćaju da ćete se uvijek vratiti.

## Možete pomoći ako:

- im uvijek date na znanje kad odlazite - ako im mahnete doviđenja - i kažete kad ćete se vratiti
- s njima igrate male igre, kao skrivača, kroz to se uče na Vaš odlazak i povratak
- ih ostavljate u brizi samo onih osoba koje poznaju i s kojima se osjećaju sigurni.

## Spavanje

Među bebama postoji velika razlika u dužini spavanja. Kako beba raste, treba joj manje sna.

Neke bebe spavaju bolje ako je tišina, neke najbrže zaspe ako su okružene uobičajenom bukom u kući. Neke bebe bolje spavaju ako su zamotane, neke vole da su im ruke slobodne.

Ako upotrijebite malu rutinu pri uspavlivanju Vaše bebe, to će joj pomoći naučiti o potrebi ići na spavanje. Kako dojenčad raste možete pokušati nešto drugo, kao pjevati pjesmicu.

## Siguran način spavanja

- Morate kontrolirati situacije u kojima Vaša beba spava: dojenčad i mala djeca nisu u stanju to sami kontrolirati. Oni ne razumiju opasnost i neće se moći izvući iz opasne situacije.
- Važno je da bebe spavaju na leđima i da im lice nije prekriveno.
- Osigurajte da glava dojenčeta ne može skliznuti pod pokrivač ili se zaglaviti između madraca i zaglavlja krevetića.
- Napravite krevet tako da su bebine noge pri dnu krevetića, na taj način postoji manja opasnost da posteljina prekrije dječje lice.
- U smislu veće sigurnosti, pri kupnji dječjeg krevetića, potražite one koji nose oznaku Australian Standards (u skladu s australskim standardom proizvodnje).
- Nemojte dozvoliti da Vam beba spava na vodenom madracu ili bean bag (vreći ispunjenoj kuglicama stiropora) jer je to opasno i bebe se lako mogu ugušiti.
- Ne zaboravite da se bebe rado igraju sa

