

ZDRAVSTENA VZGOJA MATERE Z OTROKOM



Predmet: TSZ

OBIČAJEN RITEM SPANJA

- prve tri mesece po rojstvu brez ritma spanca
- po treh mesecih prilagajanja pa se lahko vzpostavi nek ritem spanja
- do 6. meseca dojenčkove starosti spi 4x na dan
- 9. mesec samo še 2x dnevno



USTALJENI RITEM

- dopoldanski in popoldanski počitek
- ne nadomesti spanca ponoči
- večerna rutina v istem prostoru, kjer spi
- kopel



VZPOSTAVITE SPALNI RED

- "preprečavati je bolje kot zdraviti"
- ritem spanja vzpostavijo starši in se tega držijo
- zagotovimo miren in sproščujoč spanec
- zračen prostor z ne premočno svetlobo
- eno ali dve spanji čez dan prespi v svoji postelici





POMOČ PRI USPAVANJU

- če znamenja utrujenosti prepoznate hi pomoč pri uspavanju odveč
- NE večurne vožnje z avtomobili, brenčanje s sušilcem za lase, masiranja ušesnih mečic,...
- naučiti se mora zaspati sam
- plišasta igračka ali ninica



KORAK ZA KORAKOM V S

- Metoda, ki vam odgovarja
- vedno spi v istem okolju
- otroški posteljici naj bo čim manj sprememb
- otroka v posteljo budnega se bo naučil zaspiti sam
- Napaka je ko otrok zaspi med dojenjem



- izogibajte se pripomočkov, ki lahko uspavajo dojenčka (duda)
- stvari dogajajo po vedno po enakem vzorcu
- vsak večer zapojete isto uspavanko
- po zadnjem obroku naj ostane otrok še nekaj časa buden.
- naučiti se mora da sta lakota in spanje dve različni potrebi



KAJ KRATI SPANEC?

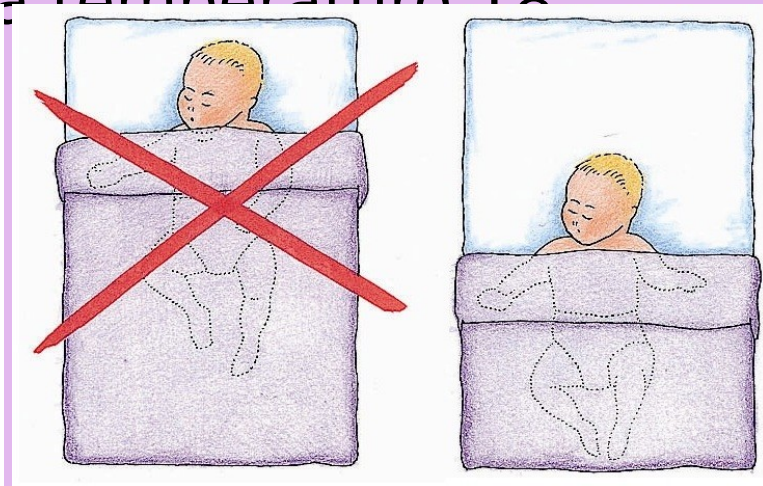
- izraščanje zob je lahko bolelo
- lahko se pojavijo napenjanje in krči
- mokra in polna plenička
- izgubil je dudo



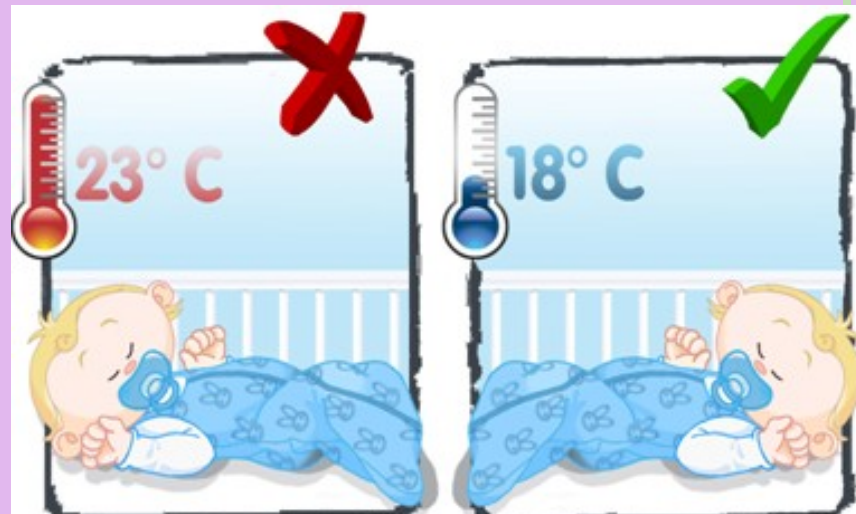
SMRTI V POSTELJICI



- zgodi med drugim in četrtem mesecem starosti
- ogroženi do prvega leta
- med spancem nagnjeni k motnjam dihanja.
- vsi dojenčki, ki so umrli v spanju, pretoplo oblečeni, spali so na trebuščku, soba, v kateri so spali, pa je presegala temperaturo 18



- ne bo mogel povleči odeje čez glavo
- do šestega meseca naj bi dojenčki spali na hrbtu
- ne vzglavnika
- najprimernejša temperatura za spanje je podnevi od 18 do 20 stopinj C, ponoči pa od 17 do 18 stopinj C
- nosečnosti se izogibati



VIRI

○ literatura

○ Praun, M. ...
o dojenčk

○ Leach, Pe ...
Založba C

○ Zorec, Jel ...
otroka. M

○ internet

○ Smrt v zil ...
<http://www.html>

(citirano

○ Spanje.U

http://www.ringaraja.net/koledar_otroskega_razvoja/1-4-tedne/spanje_5.html

(citirano 13.9.2014)

○ Gorenc Jazbec, Š. Spanje dojenčka.URL:

<http://www.baby-handling.com/clanki/spanje-dojencka/>(citirano



elika knjiga

ana.

nega

[mrt-v-zibki.](http://mrt-v-zibki)

