

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > Nyugtalanul alszik a baba éjjel - mi lehet az oka?

Cikk megosztása

X



## Nyugtalanul alszik a baba éjjel - mi lehet az oka?

*Mikor fogja átaludni az éjszakát? Honnan tudom, hogy fázik a baba? Mit tehetek azért, hogy jól aludjon a gyermekem?*

<https://www.nestlebaba.hu/nyugtalanul-alszik-baba-ejjel-mi-lehet-az-oka> <sup>[1]</sup>

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



## Nyugtalanul alszik a baba éjjel - mi lehet az oka?

*Mikor fogja átaludni az éjszakát? Honnan tudom, hogy fázik a baba? Mit tehetek azért, hogy jól aludjon a gyermekem?*

2020/04/15 10:54

- <sup>[5]</sup>
- [Nyomtatás](#) <sup>[1]</sup>
- [Megosztás](#)

## **Tippjeink segíthetnek, ha nyugtalanul alszik a baba.**

### **A baba álma**

Ahhoz, hogy a baba úgy tudjon aludni, mint egy felnőtt, érnie kell az agyának. Képesé kell válnia az összetett alvási ciklusok leképzésére, és arra, hogy meg tudja különböztetni a nappalt az éjszakától. A baba számára a zajok és az illatok külön élménynek számítanak, és különböznek attól, amit a mama pocakjában megtapasztalt. Egyes babák nehezebben alkalmazkodnak az újdonságokhoz. Hogyan tudsz segíteni a babádnak? Úgy, hogy szereted.

### **A jó alvás elősegíti a növekedést**

A babák az első néhány hétben szinte egész nap alszanak. Ez azért jó, mert éppen az alvás szükséges ahhoz, hogy feltöltődjenek a mozgalmass ébrenlét után, de fejlődésükhöz is elengedhetetlen. Amikor a baba alszik, az agyalapi mirigy (hipofízis) serkenti a növekedési hormon termelését. A baba alvása is két fázisból áll: az első a nem gyors szemmozgásos, amely során a növekedési hormon termelése optimális, és a baba békésen alszik kb. 20 percen át. Ezt követi a gyors szemmozgásos alvási ciklus, amelyben a babák egy kicsit nyugtalanabbak, és az alvásuk is felszínesebb, előfordulhat, hogy egy-két percre fel is ébrednek. Ez az időszak nélkülözhetetlen az agy éréséhez. E két ciklus között vannak közbülső alvási fázisok is. A babák szinte mindig a nyugtalan alvási fázissal kezdik az éjszakát...

### **Éjszakai ébredésre hangolva**

Az újszülött átlagban naponta 16 órát alszik (szélsőséges esetben 14-20 óra között). Az egész napos alvásmennyiség az idő múlásával csökken, hat és fél hónapos korában 15 órára, négy éves korában 13 órára. A napközbeni alvás időtartama is mérséklődni fog, hat hónapos korában háromszor-négyszer alszik még napközben, egy éves kora körül már csak kétszer, majd másfél éves korától csupán napi egyszer alszik, általában délután.

Az, hogy mikor fogja átaludni az éjszakát, rajta múlik. Egyes babák már pár hetes koruktól kezdve estétől reggelig alszanak, míg mások biológiai órájának hónapokra van szüksége ahhoz, hogy a 3-4 órás ciklusukat felváltssa a 24 órás ciklus. A baba fokozatosan kerül szinkronba a külvilág ritmusával: az éjszaka és a nappal váltakozása, az étkezések rendszere, a játék és a családdal való együttlét is segíti a babát abban, hogy alkalmazkodjon, és hogy fokozatosan elhagyja az éjjeli ébredéseket.

## Biztonságban, az ágyban

Íme, néhány jó tanács, hogy a babádnak pihentet? és biztonságos legyen az éjszakája!

- A biztonsági el?írásoknak megfelel? kiságyat válassz, és hozzá olyan kemény matracot, amelynek mérete éppen illik a kiságyéhoz, nehogy a baba beszoruljon az ágy és a matrac vagy a rácsok közé!
- Ne pakold tele a kiságyat! A hálózsák éppen elég ahhoz, hogy a baba ne fázzon, a játékaik közül pedig a kedvencén kívül nincs másra szükség.
- A babák jobban alszanak a hátukon, így az arcuk szabadon van és könnyebben tudnak lélegezni. Az orvosok ezt a testhelyzetet javasolják a bölcs?halál elkerülése ellen is, ahogyan azt is, hogy a szoba h?mérséklete ne legyen túl meleg (18-20 C° elegend?!)!
- A babaszobát [6] rendszeresen szell?ztesd ki, és tartsd azt füstmentesen!

## Így segíts aludni a babádnak!

A baba kezdetben nem tud különbséget tenni az éjszaka és a nappal között, ám segíthetsz neki alkalmazkodni.

Lássuk, hogyan!

- Biztosíts nyugodt környezetet éjszakára, ügyelj rá, hogy csend legyen és a sötétít?k, red?nyök le-, be legyenek húzva! A nappali alváshoz nem kell besötétítened, közben nyugodtan végezd a napi teend?idet, egy kis zaj nem fogja zavarni a babát.
- Alakíts ki esti rutint, hogy a baba megértse, eljött az alvás ideje. A szertartás része lehet a pelenkacsere, fürdés [7] és pizsama felvétele, egy altatódal eléneklése és egy ölelés. A kicsit id?sebb babának már mesét is olvashatsz. A délutáni alvás szertartása ett?l térjen el, hogy a babát ne zavarja össze, például egy mondóka vagy egy puszi, és irány az ágy.
- A baba szobájában az optimális h?mérséklet 18-20 C°.
- A baba még mindig a szül?i ágyban alszik? A kicsi nagyobb biztonságban érezheti magát, a szül? is azonnal reagálhat a baba igényeire, ráadásul kényelmesebb is. Egy id? után azonban a baba és a szül?k alvásmín?sége romolhat az együtt alvás során, ezért ha felkészültetek rá, érdemes fokozatosan a saját szobájában való alvásra szoktatni.
- A baba nem tud elaludni a kedvenc játéka vagy cumija nélkül? Ne vedd el t?le, megnyugtatja ?t és segíti az elalulásban is. Egyel?re tekints úgy ezekre, mint a pihentet? alvásotok értékes segít?ire.

## Tudtad-e, hogy...

...az alvó baba arcán átsuhanó kis fintorok nem azt jelentik, hogy épp álmodik? Egyes gyermekorvosok szerint a gyerekek csak három éves koruktól kezdve álmodnak, amikortól már képesek visszaemlékezni az alvás során látottakra.

Tovább [8]

## Fehérje az anyatejben

- Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez
- Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához
- Fehérje min?sége és mennyisége
- Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében
- Fehérje szerepe az allergia ellen

- Gy?ztes formula

## Drupal alapú webhely

**Forrás webcím:** <https://www.nestlebaba.hu/nyugtalanul-alszik-baba-ejjel-mi-lehet-az-oka>

### **Hivatkozások**

[1] <https://www.nestlebaba.hu/nyugtalanul-alszik-baba-ejjel-mi-lehet-az-oka>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/nyugtalanul-alszik-baba-ejjel-mi-lehet-az-oka&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/725x418\\_nestle\\_baby\\_118\\_1.jpg](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/nyugtalanul-alszik-baba-ejjel-mi-lehet-az-oka&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/725x418_nestle_baby_118_1.jpg)  
alszik a baba éjjel - mi lehet az oka?

[3] <https://twitter.com/share?text=Nyugtalanul%20alszik%20a%20baba%20%C3%A9jjel%20-%20mi%20lehet%20az%20oka%3F&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/nyugtalanul-alszik-baba-ejjel-mi-lehet-az-oka>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/nyugtalanul-alszik-baba-ejjel-mi-lehet-az-oka>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6701>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/igy-var-d-babad>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/igy-lesz-tiszta-babad>

[8] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>