

Таблици количество активно будуване според възрастна на детето

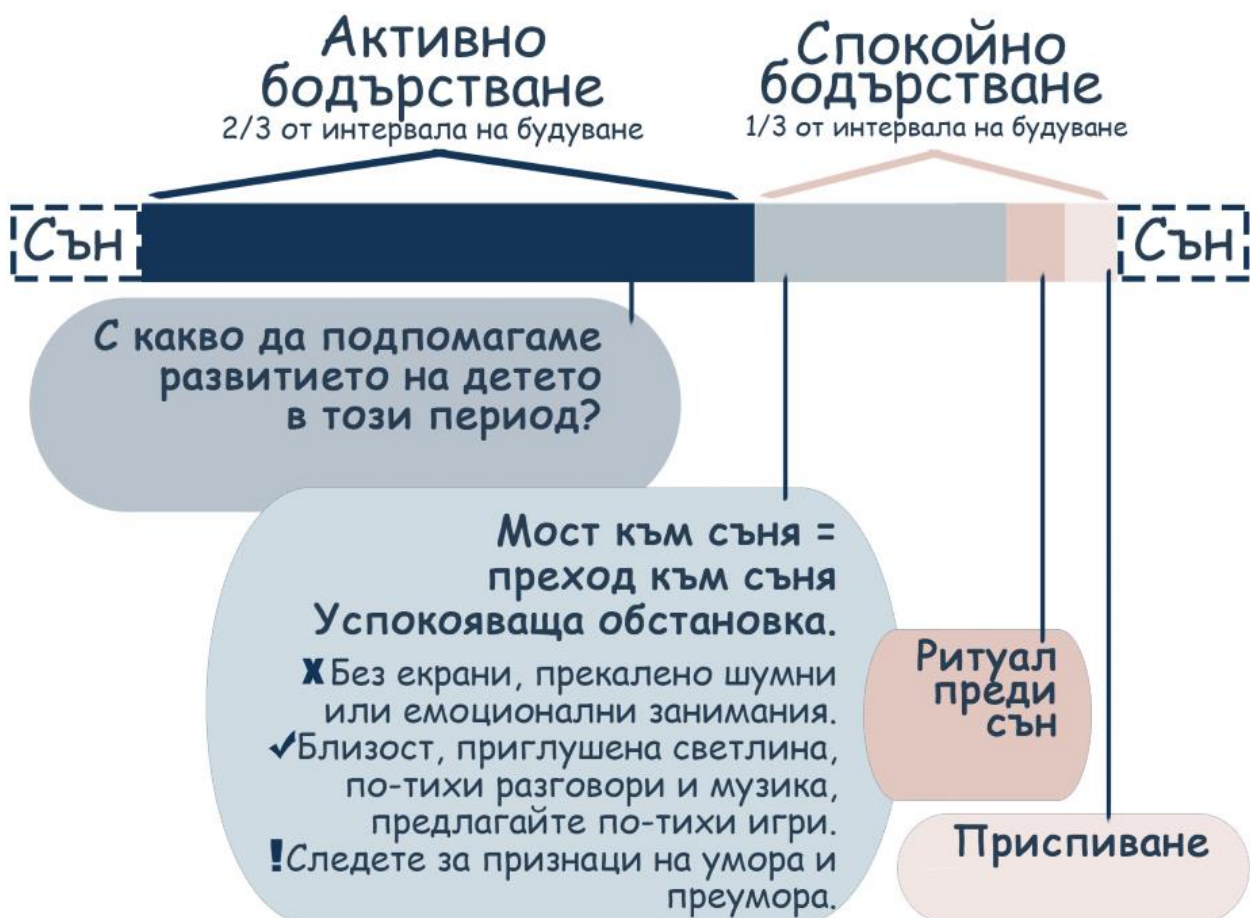


Не забравяйте, че периодът на будуване се състои от няколко етапа.

Разбира се, не всички дни ще са перфектните дни. Ще има и такива, в които активното будуване ще е по-дълго, ще пътувате, ще се забавлявате, ще изскочат непредвидени ситуации.

Създаването на ритъм в цялостната организация на деня дава на детето чувство за спокойствие, увереност, сигурност.

Как да организираме най-добре будърстването?





Количество бодърстване според възрастта

Възраст в месеци	Интервал между дремките	Време активно бодърстване
Новородено	0:50-1:00	0:30-0:40
1	1:00-1:15	0:40-0:50
2	1:15-1:20	0:50-0:55
3	1:20-1:45	0:55-1:10
4	1:45-2:00	1:10-1:20
5-6	2:00-2:30	1:20-1:40
6-8	2:45 - 3:00	пресметнете 2/3 от ВАШИЯ интервал на бодърстване
9-11	3:00 - 4:30	
12	3:00 - 4:30	пресметнете около 3/4 от ВАШИЯ интервал на бодърстване
18	3:00 - 5:00	
24	5:00 - 6:00	



Повече за нас:



Сертифицирани консултанти по детски сън.

Майки като вас, минали по трудния път на недоспиването, умората и изтощението.

Обучаваме недоспали и изморени родители как да приучат бебето си да заспива лесно и бързо, така че и те да могат да се наспят и да имат време за себе си.



<https://www.miluvkzasun.com/>



<https://www.facebook.com/miluvkzasun/>



<https://www.instagram.com/miluvka.za.sun/>



miluvkzasun@gmail.com



Тепи Цанкова: 0882 298 911
Веси Проданова: 0878 652 411

Прочетете повече за:

нашите онлайн програми

<https://www.miluvkzasun.com/konsultacii>

ВИДОВЕ КОНСУЛТАЦИИ

<https://www.miluvkzasun.com/online>



Съдържанието на материала е с цел предоставяне на информация. Авторите не поемат отговорност в случаи на неточно тълкуване или некоректно прилагане на съветите и препоръките.

Винаги се осланяйте на:

- ♥ майчинските си инстинкти и усещания;
- ♥ сигналите на вашето бебе;
- ♥ сигурни и проверени източници.

