

SPÁNEK NENÍ JEN SEN

Aneb jak si zamilovat
novorozenecké období

☆ MIMISPÁNEK



Autorská práva

Příručka Spánek není jen sen je naším autorským dílem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorek je porušení autorského zákona, které může být stíháno. V případě, že byste se o příručku Spánek není jen sen chtěli podělit s někým dalším, tak ho odkažte, prosím, na naše webové stránky www.mimispánek.cz. Děkujeme za pochopení a respektování tohoto sdělení.

©mimispánek

Veronika a Gabriela

OBSAH

05-11

Maminkám

40

Délka spánku

12

4. trimestr

60

Harmonogram

44

Pláč

17

Něco na začátek

62

Výživa

48

Magický vypínač
– 5 kroků

19

Tak jdeme na to

65

Shrnutí

58

Pomoc

28

Porozumění
novorozeneckému
spánku



“

ZAČÁTKEM NÁM DOVOLTE
PODĚKOVAT VÁM, ŽE JSTE SI
PRO SVOU ÚSPĚŠNOU
SPÁNKOVOU CESTU VYBRALI
PRÁVĚ NÁS - JE NÁM CTÍ.

”

MAMINKÁM

At' jste maminka v očekávání nebo v náruči momentálně držíte úžasný poklad nebo už nějakou chvilku doma uzlíček štěstí máte, tato příručka je věnovaná právě vám.

Maminky v očekávání, ještě, než se vám miminko narodí, je fajn přemýšlet nad tím, jak vás připravit na nadcházející velice krásné, ale i velice těžké období. Nejdůležitější ze všeho je mluvit s partnerem, přemýšlejte nad tím, jak vám může pomoci pokud toho na vás po porodu bude hodně. Sice se to zdá předčasné, ale ze zkušenosti víme, že rozhodně ne zbytečné. Přemýšlejte a bavte se s partnerem o tom, kdy si budete moci vyhradit čas sama pro sebe a hlavně, jak vám on po porodu může nejvíce pomoci (znáte to, zbytečné hádky vychází mnohdy z nedorozumění, proto komunikujte a spolupracujte). Nejde nám o to, abyste denně měla hodinu volno, ale opravdu popřemýšlet nad tím, že třeba denně v době koupele miminka nebo obden bude tento čas patřit partnerovi a miminku a vy si vyhradíte 10 minut na meditaci, dýchání, kartáčování nebo se jen natáhnete a nebudete nad ničím přemýšlet. Zachování vaší psychické pohody je velice důležitou součástí poporodní péče. Tento odstavec neplatí jen pro nadcházející maminky, ale i maminky, které již porodily a cítí se přehlčené, unavené, zoufalé a občas trochu ztracené.

Najděte se denně 5-10 minut jen pro sebe. Jen vypněte a buďte samy sebou. Zpomalte, nadechněte se, relaxujte. Jednou si za to poděkujete. A teď již k té příjemné části. Hnízdění, nákupy a plánování místa pro miminko. Těhotenství je magické období. Někdo si jej užívá a pro někoho je to období trochu strastiplnější, třeba skrz nějaké zdravotní komplikace. Víme ale, že je to období, na které budete ještě i s odstupem času dlouho vzpomínat.



Není moc věcí, co by vaše děťátko potřebovalo, než se narodí. Považujeme za důležitější připravit si prostředí pro vás, abyste se plně po návratu z porodnice mohla věnovat miminku a nemusela se stresovat úklidem/vařením/praním. Zkuste se domluvit s rodinou, kdo vám s čím může pomoci.

Velice se nám osvědčilo připravit si do zásoby jídlo - něco trvanlivějšího do lednice a hlavně vývary do mrazáku.

Naplánujte si klidně i předporodní schůzku s laktační poradkyní, není nic lepšího, než být dopředu připraven. Číslo na laktační poradkyni schovejte na dostupné místo. Může se stát, že jej nevyužijete, ale pokud se vám cokoliv nebude zdát nebo si nebudete vědět rady s kojením, nebojte se ji kontaktovat! Doporučujeme dříve, než později, neboť mnohdy stačí malinko a hned se kojí lépe.

Secret tip od Gábi: velkým překvapením bylo, když z prsou velikosti 0, byly během 10 minut v jeden okamžik snad prsa velikosti 2. Den po porodu prsa velká, jak melouny a tvrdé, jak kámen. Doporučuji mít doma v lednici zelnou hlávkou, kterou vám je někdo schopen promptně přivést do porodnice :)

Na následující straně naleznete seznam věcí, které doporučujeme sbalit do porodnice a které je dobré mít doma.