מאמר

מה עוזר לתינוק לישון טוב?

תינוק שישן טוב זה החלום של כל הורה. דינה שמילוביץ, יועצת השינה של מטרנה, עם טיפים ליצירת תנאים אידאלים לשינה כדי שכל המשפחה תישן טוב בלילה.

לפני השינה, כחלק ממערך מתוזמן, בשעות הערב, מופרש מלטונין ומודיע לגוף שהגיע הזמן

לישון.
מה אנחנו יכולים לעשות כדי לייצר את התנאים האידיליים לשינה?

ביום יפה, מומלץ לחשוף את התינוק לקרני השמש, כדי שעם רדת החשיכה, ההורמון ידע שהגיע תורו לפעול.
גם בימי הקיץ כשיש אור בחוץ עד שעות מאוחרות, נקפיד להחשיך את הבית ע"פ השעון ביולוגי של התינוק.
.כדי להפחית גירויים לפני השינה, נדאג שאין רעשים שעלולים למשוך את תשומת לב התינוק.
בסוף טקס השינה, נכניס את התינוק לחדר חשוך, ניתן לו חיבוק ונשיקה ונשלח אותו לשינה..
טקס שינה קבוע והרפיית הגוף יחד עם הפרשת המלטונין שמגיע לשיאו בשלב זה, יאפשר תנאים טובים לכניסה נינוחה לשינה.

שינה טובה ואיכותית מאפשרת את הפעולות הבאות:

- תחזוקה וחיזוק מערכות שונות התורמות להתפתחות וגדילה.
- חיזוק מערכת החיסון.
- התפתחות המח.
- עיבוד חלומות ותיוג זכרונות.
- ובעיקר הפנית אנרגיה מחודשת ללמידה של היום הבא.

מטרנָה

מה עוזר לתינוק לישון טוב?