

Moje dziecko WRESZCIE przesypia noc. Twoje też będzie!



Kiedy na świat przychodzi dziecko, każdy rodzic wie, że to początek nieprzespanych nocy. Pobudki na karmienie, pobudki bez powodu, nocne płacze, histerie, bujania, tulenia – wszyscy przez to przechodzimy. Wielu rodziców decyduje się na wspólne spanie z dzieckiem sądząc, że może to jakoś załatwi sprawę. Prawda jest taka, że chwytamy się wszystkich możliwych sposobów, byle tylko przymknąć oko na trochę dłużej.

Czas płynie, nasze dziecko rośnie i często bywa tak, że nawet się nie orientujemy, kiedy jest już naprawdę duże i samodzielne. Samo chodzi, samo je, wiele innych rzeczy robi samo, ale wciąż nie potrafi samo usnąć i samodzielnie przespać całej nocy.

Nasza historia była dość dramatyczna. Zaczęło się łagodnie, jak u wszystkich – nocne mleko, nocne bujanie, standard. W pewnym momencie, nie pytajcie jak, bo sama nie wiem, bujanie zamieniło się w czytanie bajek. Czytaliście kiedyś dziecku bajkę przez dwie godziny w nocy z opadającymi powiekami, ledwo patrząc na oczy, ale trzeźwiejąc przy każdym kolejnym płaczu i „baaaajaaaa! maaaamaaa! baaaajaaaa! cytaaaaj!”? Bo my tak. A może wstawaliście do dziecka po 10, 20 razy w ciągu jednej nocy, dając mu za każdym razem pić z butelki ze smoczkiem, przewijając je po 2, 3 razy w ciągu jednej nocy, zmieniając dwa razy zasikaną pościel i codziennie ją piorąc? Bo my tak. Spędziliśmy dwa tygodnie letnich wakacji wstawiając codziennie po 3 prania w pralce turystycznej z zasikaną pościelą. Tak to u nas wyglądało.

Nie mieliśmy już siły i nadziei na to, że się poprawi.

Właśnie wtedy, w tym najgorszym i najcięższym momencie, odkryłam **Sleep Concept**, czyli dwie konsultantki snu, które poprzez osobiste lub skype’owe konsultacje analizują problemy dziecka ze snem, a następnie, na podstawie swojej obszernej wiedzy i doświadczeń tworzą plan stworzony dla maluszka i jego rodziców, którego celem jest rozwiązanie wszelkich problemów ze snem. Niewiele myśląc napisałam do dziewczyn prosząc o pomoc, chociaż nie liczyłam na wiele, a moją główną obawą był wiek mojego dziecka. **Kto nauczy dwulatka z konkretnymi przyzwyczajeniami przesypiać całe noce???**

A jednak stał się cud. Wybraliśmy **pakiet deluxe** obejmujący nawet 3 godziny konsultacji i 30-dniowe wsparcie (SMS, skype, telefon, mail) w godzinach 9:00 – 22:00 , bo mieliśmy świadomość, że nasz problem jest na tyle duży, że tylko ta opcja będzie mogła go rozwiązać. Pełni obaw spotkaliśmy się z dziewczynami i jak na spowiedzi opowiedzieliśmy im o przyzwyczajeniach Ignasia. W grę nie wchodziło samo zasypianie. Przeanalizowaliśmy dosłownie wszystko: pory jego jedzenia i rodzaje posiłków, godziny drzemek, wystrój pokoju, łóżeczko, to w czym śpi i o której zasypia wieczorem. **Nie**

mieliśmy pojęcia, jak wiele czynników wpływa na zdrowy sen małego dziecka i jak wiele możemy zrobić, żeby mu pomóc.

Diagnoza dziewczyn była bezlitosna, ale gotowi byliśmy na wszystko. Stworzyły długi i szczegółowy specjalny plan działania, uszyty na miarę dla Ignasia. Jego warunkiem było przede wszystkim **całkowite odstawienie butelki ze smoczkiem**, z dnia na dzień, powodowane wiekiem Ignasia, który już dawno powinien był zrezygnować z takiej butelki. Brak butelki przed snem, brak butelki w nocy, brak butelki w dzień. Przygotowanie się na to, że będzie ostra jazda bez trzymanki (i była!) zarówno przy usypianiu przez tatę, jak i przy usypianiu przez mamę. Dodatkowo bardzo wspomogła nas **minimalizacja światła nocnego i maksymalne zaciemnienie pokoju** (tu składam hołd mojemu mężowi, który nienawidząc montażu karniszy poświęcił się jeszcze ten jeden raz...).

Co było dla nas najtrudniejsze?

Po pierwsze musieliśmy pogodzić się z faktem, że butelka ze smoczkiem była najgorszym złem i uzależnieniem naszego dziecka, którego eliminacja była niezbędna. Dziewczyny bardzo rozsądnie podjęły tę decyzję za nas bardzo wspierając nas w całym procesie odstawiania i odzwyczajania od nocnego picia.

Po drugie potrzebowaliśmy TONY pokładów cierpliwości. Pierwsze noce z zasypianiem bez butelki i z pobudkami bez podania picia były po prostu ciężkie. Był ryk, była histeria, było wszystko, co najgorsze, a czego można się po takich zmianach spodziewać. Ale ze wsparciem dziewczyn i trzymając się cały czas ich wskazówek i naszego planu, wszystko przetrwaliśmy. A efekt jest PIORUNUJĄCY.

Z dziecka budzącego się w nocy nawet dwadzieścia razy, zasypiającego przy butelce ze smoczkiem i wypijającego w nocy nawet litr wody Ignas stał się dzieckiem, które nie dość, że zasypia samo, przesypia całe noce i nie budzi się ani razu, to jeszcze w dzień pije pięknie z każdego kubka i każdej butelki (poza taką ze smoczkiem oczywiście!) i dużo mniej marudzi, bo

jest po prostu wypoczęty. **Po trzech nocach awantury i walki moje dziecko czwartą noc przespało w całości.** Nie wierzyłam własnym oczom, kiedy rano po przebudzeniu spojrzałam na zegarek i zreflektowałam się, że spędziłam tyle godzin w jednym miejscu, którym było moje własne łóżko.

Dziewczyny ze Sleep Concept odwalają kawał dobrej roboty.

Uratowały mi życie kiedy nie miałam już nadziei na to, że wróci ono do normalności.

Opowiadając znajomemu Australijczykowi o tym, przez co przechodzimy, dowiedziałam się, że w Australii takie usługi są na porządku dziennym. Oddaję wam ten wpis do dyspozycji z głęboką nadzieją, że pomogę wielu wymordowanym nocami mamom i tatusiom podjąć decyzję o wykonaniu telefonu do dziewczyn ze Sleep Concept. Dla nas zmienił on wszystko.

Zapraszam do grupy mam, w której radzimy sobie, pomagamy i jesteśmy dla siebie przyjazne: **KLIK**. Czekam tam na Ciebie z niecierpliwością!