



Babaaltatás kisokos – Rutin, ritmus és megértés

Miért fontos a következetes altatási rutin?

A kisbabák még nem ismerik az éjszaka és nappal ritmusát, így az alvás számukra nem automatikus, hanem tanulandó folyamat. A napirend és a következetes esti rutin biztonságérzetet ad és támogatja a nyugodt alvást.

🕒 Baba alvásciklusa – Amit tudnod kell

- Egy újszülött alvásciklusa rövidebb, mint egy felnőtté – kb. 45-60 perc.
- Az alvási ciklusban felületes és mély alvás szakaszok váltakoznak.
- Az alvásciklus végén természetes a megébredés – ilyenkor segít a szülői jelenlét vagy egy jól kialakított környezet.

🌙 Esti altatási rutin lépései (kb. 30–45 perc)

1. **Fürdetés** – meleg víz, megnyugtató érintés
2. **Altató dallam vagy fehér zaj** – segít ellazulni
3. **Öltöztetés hálósákba vagy pólyába**
4. **Szoptatás vagy esti cumisüveg**
5. **Tompa fény, ölelés, ringatás**
6. **Ágyba tétel, amíg még álmos, de ébren van**



www.bebibolt.hu



bebibolt.hu
nagyon baba