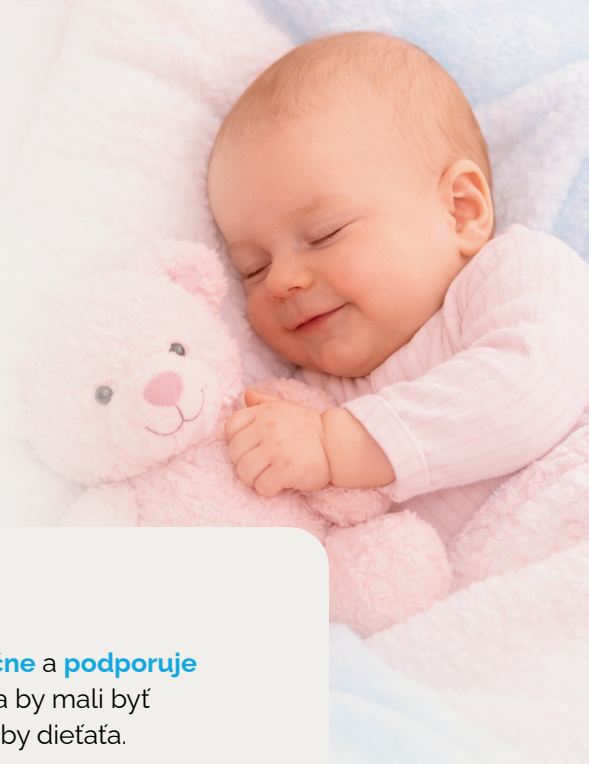


# Denný režim bábätka

Plán spánku, kŕmenia a aktivít



## Prečo je denný režim dôležitý?

Pravidelný denný režim **pomáha bábätku cítiť sa bezpečne** a **podporuje zdravý vývoj**. Spánok, kŕmenie a krátke aktivity počas dňa by mali byť rozdelené do prirodzeného rytmu, ktorý rešpektuje potreby dieťaťa.

### 0-3 mesiace



#### Spánok

**14 – 17 hodín denne**  
Krátke spánky počas celého dňa

#### Kŕmenie

**Každé 2 – 3 hodiny**  
Dojčenie alebo mliečna výživa podľa potreby

#### Aktivity

- krátky kontakt tvárou v tvár
- jemné rozprávanie a spev
- tummy time (poloha na brušku) niekoľko minút denne

### 4-6 mesiacov



#### Spánok

**12 – 16 hodín denne**  
2 – 3 denné spánky

#### Kŕmenie

**Každé 3 – 4 hodiny**  
Začiatok prvých príjmov podľa odporúčania pediatra

#### Aktivity

- hry s hračkami
- prevracanie na bruško
- stimulácia pohybu rúk a nôh

### 7-9 mesiacov



#### Spánok

**12 – 15 hodín denne**  
2 denné spánky

#### Kŕmenie

**3 hlavné jedlá**  
+ mlieko

#### Aktivity

- plazenie alebo pokusy o lezenie
- hry na zemi
- uchopovanie predmetov

### 10-12 mesiacov



#### Spánok

**11 – 14 hodín denne**  
1 – 2 denné spánky

#### Kŕmenie

**3 hlavné jedlá**  
+ 1 – 2 malé snacky

#### Aktivity

- státie pri opore
- prvé kroky
- jednoduché hry a napodobňovanie

## TIP OD LEKÁRA

Každé dieťa má vlastné tempo. Denný režim by mal byť flexibilný a prispôbený potrebám dieťaťa, nie presne stanovenému času.



# Denný plánovač bábätka

Zapíšte si spánok, kŕmenie a aktivity vášho dieťaťa počas dňa. Pomôže vám to lepšie spoznať jeho prirodzený rytmus.

Dieťa: \_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_

Vek: \_\_\_\_\_

Noc bola:

pokojná

prerušovaná

náročná

Denný spánok:

1. spánok: \_\_\_\_\_

2. spánok: \_\_\_\_\_

3. spánok: \_\_\_\_\_

Nočný spánok začal: \_\_\_\_\_

Nočné prebudenia: \_\_\_\_\_

Čas	Spánok	Kŕmenie	Aktivita	Poznámka
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				

**POZNÁMKA PRE LEKÁRA**