



Bebe și mami dorm

Strategia "Ora de Vară" (Bebe și Mami Dorm)

Trecerea la ora de vară presupune ca ceasul să se dea înainte cu o oră (ora 03:00 devine ora 04:00). Pentru noi, adulții, înseamnă o oră de somn în minus, dar pentru bebeluși poate însemna o dereglare a ritmului circadian dacă nu este gestionată corect. Acest ghid este conceput pentru a face tranziția cât mai blândă, fără stres și fără supraoboseală.

A. Metoda Proactivă (Tranziția treptată în 4 zile)

Recomandată pentru: Bebelușii și copiii cu un program bine stabilit, sensibili la schimbări sau care au tendința de a se supraobosi ușor.

Această metodă previne șocul trecerii bruște la noua oră. Secretul este să mutăm **întregul program** al zilei (trezirea de dimineață, somnurile de zi, mesele și somnul de noapte) cu câte 15 minute mai devreme în fiecare zi, premurgător schimbării orei.

Ziua tranziției	Ajustare program	Exemplu oră de culcare (setată normal la 20:00)
Miercuri	Totul cu 15 min mai devreme	19:45
Joi	Totul cu 30 min mai devreme	19:30

Vineri	Totul cu 45 min mai devreme	19:15
Sâmbătă	Totul cu 60 min mai devreme	19:00 (care duminică va fi ora 20:00 pe noul fus)

De reținut: Duminică seara, copilul va fi deja adaptat și va merge la culcare la ora lui obișnuită (20:00 pe ceasul nou).

B. Situații Specifice și Cum Le Gestionăm

1. Bebelușul care se trezește foarte devreme ("Early Bird")

Pentru părinții cu bebeluși matinali, ora de vară este o adevărată binecuvântare!

- **Cum procedezi:** Nu schimba absolut nimic în zilele premergătoare. Dacă bebelușul tău avea obiceiul să se trezească la ora 06:00, duminică dimineața ceasul va arăta ora 07:00.
- **Rezultatul:** Lasă-l să se trezească la noua oră și ajustează restul zilei pur și simplu ghidându-te după noul ceas. Felicitări, ai obținut o trezire la o oră mult mai rezonabilă!

2. Copilul cu program fix la creșă sau grădiniță

În acest caz, ritmul biologic trebuie aliniat cu obligațiile sociale. Dacă tranziția nu se face în weekend, copilul va fi trezit "forțat" luni dimineața, ceea ce va duce la irascibilitate pe parcursul zilei.

- **Cum procedezi:** Aplică obligatoriu **Metoda Proactivă** descrisă la punctul A. Asigură-te că începi să îl trezești dimineața cu 10-15 minute mai devreme încă de la mijlocul săptămânii, pentru ca luni dimineața (când ora 07:00 de fapt se simte ca ora 06:00 pentru corpul lui) să fie deja obișnuit.

3. Nou-născuții și bebelușii mici (0-4 luni)

Până la 3-4 luni, bebelușii nu au un ritm circadian complet format, deoarece corpul lor abia învață să producă propria melatonină (hormonul somnului).

- **Cum procedezi:** Nu te stresa cu ora de pe ceas. Rămâi ancorată în ferestrele lor de veghe și în semnele de somn (căscat, privire în gol).

- **Sfat esențial:** Folosește lumina naturală pentru a-i ajuta să facă distincția între zi și noapte. Expune-i la lumină și zgomote normale pe timpul zilei, iar noaptea păstrează liniștea și întunericul.

4. **Copilașii care dorm târziu (se află în perioadele de tranziție de la 2 la 1 somn sau de la 3 la 2) - Trebuie făcută strategia cu mutatul orei cu câte 15 min mai devreme încă de miercuri pentru că altfel ora 21:00-21:30 va ajunge ora 22:00-22:30 ceea ce este extrem de târziu.**

C. Factori Critici pentru Succes

Pentru ca schimbarea să treacă neobservată, mediul de somn și reacțiile tale sunt la fel de importante ca și programul în sine:

- **Întunericul complet (Draperiile Black-out):** Odată cu trecerea la ora de vară, serile vor fi mai lungi și va fi încă lumină afară la ora culcării (ex: ora 20:00). Creierul are nevoie de întuneric pentru a declanșa secreția de melatonină. Transformă camera într-o "peșteră" cu ajutorul unor draperii opace pentru a-i transmite corpului că este timpul pentru somn.
- **Gestionarea Cortizolului (Răbdarea):** Dacă bebelușul este forțat să stea treaz mai mult decât poate duce, corpul lui va elibera cortizol (hormonul stresului), ceea ce va face adormirea extrem de dificilă. Fii flexibilă: dacă observi că este mârâit și obosit, scurtează fereastra de veghe cu 10-15 minute în primele zile de după schimbarea orei.
- **Predictibilitatea (Rutina de somn):** Păstrează cu sfințenie succesiunea pașilor din rutina de seară (de exemplu: baie, masaj în lumină difuză, citit o carte, cântec de leagăn). Această rutină acționează ca un declanșator psihologic puternic, semnalizând creierului că urmează somnul, reducând astfel anxietatea adusă de schimbarea orei de pe ceas.

Câteva cuvinte de la mine, pentru tine 🧡

Dragă mămică,

Știu cât de multă energie și dedicare pui în fiecare zi (și noaptele!) pentru a-i asigura puiului tău odihna de care are atâta nevoie. Gândul că un simplu ceas dat înainte ar putea da peste cap toată munca voastră poate fi descurajant și este absolut normal să simți puțină anxietate acum. Te înțeleg perfect și îți validez fiecare emoție.

Vreau însă să îți reamintesc un lucru esențial: **ești o mamă minunată, iar intuiția ta este cea mai mare superputere pe care o ai.** Chiar dacă vor exista 2-3 zile de tranziție mai stângace, cu mici proteste la culcare sau mârâieli, amintește-ți că **este doar o etapă trecătoare.** Cu blândețe, răbdare și ghidându-te după pașii din acest material, ceasul biologic al bebelușului tău se va adapta la noul ritm mai repede decât crezi.

În zilele care urmează, te rog să fii blândă nu doar cu el, ci **mai ales cu tine**. Dacă o zi nu iese exact conform planului sau tabelului, nu este absolut nicio problemă. Trage aer în piept, bucură-te de soarele de afară și ia-o de la capăt a doua zi. Baza pe care ai construit-o până acum este solidă.

Sunt aici, alături de voi, bucurându-mă de fiecare noapte dormită bine.

Somn lin și seri liniștite să aveți!

Drepturi de autor (Bebe și mami dorm - 2026) Toate drepturile rezervate. Acest material este protejat de legile internaționale privind drepturile de autor. Reproducerea, distribuirea sau transmiterea, parțială sau integrală, a acestui conținut este strict interzisă fără permisiunea scrisă a titularului drepturilor. Orice utilizare neautorizată va fi supusă prevederilor legale aplicabile