



ZER EGIN DEZAKEGU AITA/AMA MODUAN?

- Lo egiteko erritual bat sortu.
- Afektibitatea transmititu.
- Jatorduak egiteko ordutegi finkoa ezarri.
- Lo egiteko toki propioa sortu (bere logelan, sofan telebistaren aurrean EZ).
- Logelako tenperatura eta soinuak kontrolatu.
- Adingabearen behar fisiologikoak asetu lotara joan baino arinago.



LOTARA!



NOLA KUDEATU LOTARAKO MOMENTUA?

LOAREN GARRANTZIA ETA ADINGABEAREN ERRITMO BIOLOGIKOA

Loa adingabearen osasunerako eta garapenerako ezinbestekoa da. Loa adi egotea, memoria ona izatea eta jarrera ona izatea ahalbidetzen du. Beharrez denbora lo egiten duten adingabeak



jarrera arazoak eta suminkortasuna ekiditzen laguntzen du.

Horregatik, garrantzitsua da gurasoak beren seme-alaben lotarako ohiturak garatzen laguntzea, txiki-txikitatik.

Haur guztiak ezberdinak dira eta lo egiteko behar dituzten ordu kantitatea ezberdina da ere.

ADINGABEAREN ERRITMO BIOLOGIKOA

JAIO BERRIAK: Erritmo biologikoa 3 ordukoa da eta guztira 16-17 ordu egunean egiten dute lo.



HIRU HILE: Erritmo biologikoa 4 orduetara luzatzen da, ala ere, gauetan 8 orduetara luzatu daiteke.

HAMABI HILE: Gehienbat gauetan lo egiten du, baina, arratsaldean siesta bat botako du.

3-4 URTETIK AURRERA: Erritmo biologikoa 10 ordukoa izango da eta siesta ordua desagertuko da.

