

## Mennyit tudsz a babák alvásáról? - Megoldások

### 1. Mennyi az átlagos alvásigénye egy 8 hónapos babának?

A) 14-16 óra.

**B) 13-15 óra.**

C) 11-13 óra.

### 2. Tudnak-e a babák jól aludni zajban?

A) Igen, simán.

**B) Tudnak, de nem szeretnek.**

C) Nem.

### 3. Meddig szabad pólyát használni?

A) 6 hónapos korig.

B) 2 hónapos korig

**C) Amíg a baba nem kezd el forogni.**

### 4. Melyik a legjobb rutin a felsoroltak közül?

A) Fürdés, felöltözés, rohangálás és birkózás, 10 perc mesenézés a tablet-en, majd alvás.

B) Bemenni a szobába és elkezdni az altatást.

**C) Fürdés, felöltözés, nyugodt játék/esti meseolvasás, villanyoltás, alvás.**

**5. Mi NEM az álmoság jele?**

**A) Keserves sírás, "hiszti", dühroham, elalvás lehetetlen pozícióban vagy helyen. (Ezek már a túlfáradás jelei)**

B) Ásítás, szemdörzsölés.

C) Fülpiszkálás, odabújás anyához, plüssállathoz.

**6. Hányszor alszik napközben átlagosan egy 1 éves baba?**

A) 3x.

B) 1x.

**C) 1-2x.**

**7. Mikor hagyja el a gyermekek többsége az utolsó nappali alvást?**

A) 2,5 éves korban.

B) 3 évesen.

**C) 4-5 évesen.**

**8. Rossz szokás-e, ha a baba csak cicin tud elaludni?**

**A) Nem rossz szokás, ha ez az altatási mód mellett mindenki kialussza magát a családban.**

B) Igen, az.

C) Csak 1 éves kor felett.

**9. Mikor alussza át a baba az éjszakát egyetlen megébredés nélkül?**

A) 6 hónapos kor után.

B) Teljesen változó.

**C) Soha, mert a mikroébredések kapcsán mindenki megébred néhányszor az éjszaka folyamán.**

**10. Szabad együtt aludni a babával?**

A) Igen, csak úgy szabad.

**B) Igen, de csak ha a biztonságos együttlátás szabályait betartjuk.**

C) Tilos.

Hány pontod lett? .....pont