

Mennyit tudsz a babák alvásáról?

A teszt a gyermekek alvásával kapcsolatos tudásodat méri fel. Minden kérdésnél csak egy jó válasz adható, ha több válasz is helyesnek tűnik, akkor a leginkább igazat válaszd ki.

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.
- 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.

A megoldást a következő levélben találod.