

Mīts #1

Miega treniņš nozīmē, ka bērnu pamet vienu pašu raudam.

Fakts

Miega treniņa metodes ir daudz un dažādas, un ne visas ietver bērna atstāšanu raudam.



Mīts #2

Miega treniņš nozīmē, ka bērnu vakarā pirms gulētiešanas vairs nedrīkstēs barot ar krūti vai aijāt.

Fakts

Miega treniņš nozīmē, ka bērniņš aizmieg savā gultiņā bez ārējas palīdzības. Naktī pamostoties, tas palīdzēs nesatraukties un vieglāk aizmigt bez palīdzības. Pirms tam NAV jāatsakās ne no barošanas, ne šūpošanas!

Mīts #3

Miega treniņš nozīmē, ka bērnam jāguļ atsevišķā istabā.

Fakts

Bērnam vismaz līdz 6 mēnešu vecumam jāguļ kopā ar vecākiem vienā istabā. Miega treniņš paredz tikai to, ka bērns apgūst jaunu spēju – iemigt savā gultiņā bez ārējiem pamudinājumiem.



Mīts #4

Miega treniņš ir paredzēts tikai tam, lai vecāki izgulētos, bet neko nedod bērnam (vai pat kaitē).

Fakts

Miega treniņš palīdz gan vecākam, gan bērnam, gan ģimenei. Bērnam, naktī pamostoties (kas ir normāli), nav jāraud, lai kāds palīdzētu aizmigt. Mammai mazinās depresīvie simptomi, kas uzlabo ģimenes vidi un uzlabo mammas – bērna saikni.

Mīts #5

Miega treniņš atstāj paliekošas sekas (vai nu labas, vai sliktas).

Fakts

Miega treniņš neatstāj paliekošas sekas ne mammai, ne bērnam, bet īstermiņā mammām, kas izmanto miega treniņu, samazinās depresijas simptomi.



Mīts #6

Pēc miega treniņa mans bērns gulēs visu nakti bez pamošanās.

Fakts

Naktī mostas visi cilvēki. „Labie gulētāji”, atšķirībā no „sliktajiem gulētājiem”, paši māk aizmigt pēc pamošanās, tādēļ vecāki to nemana. Miega treniņš bērnam māca aizmigt bez ārēja pamudinājuma, lai, pamostoties naktī, nebūtu stresa par svešu vidi.

