

Zasypiamy spokojnie

Tekst **mgr Agnieszka Gąstoł**

Czy możliwe jest wieczorne zasypianie bez kłopotów? Jak ukołysać do snu noworodka, niemowlę czy przedszkolaka? A także jakie są niezawodne sposoby na zdrowy sen. Te pytania najczęściej spędzają sen z powiek rodzicom.

Zakłada się, że noworodki śpią średnio 16 godzin na dobę, dzieci trzymiesięczne 15, a półroczne 14. Dzieci roczne śpią mniej więcej 12 godzin a starsze około 10. Każde dziecko jest jednak inne. Jedne śpi niemal bez przerwy, podczas gdy drugie spać będzie tylko 12 godzin. **Nie warto więc sugerować się przedziałami** podawanymi w książkach, a jedynie samemu zaobserwować jaki tryb snu ma nasze dziecko.

Czy to już noc?

Noworodki **nie odróżniają dnia od nocy**.

Odbierają wprawdzie wszelkie wrażenia zmysłowe (jasno/ciemno, cicho/głośno), ale nie potrafią tych informacji uszeregować czy nadać im znaczenia. Ten stan trwa około kilku tygodni, a z całą pewnością przejdzie szybciej, jeśli zadbamy o to by **sen w ciągu dnia różnił się od tego w nocy**. Jak to zrobić? W dzień kładźmy malucha spać w



oddzielnym miejscu – wózk, kołysce, w nocy natomiast w łóżeczku (wtedy warto również ograniczyć do minimum wszystkie otaczające dziecko dźwięki).

Czy śpimy tak samo?

Sen dorosłego **różni się** od snu noworodka długością fazy REM (*Rapid Eye Movement*). W jej trakcie śnimy, i jak dowodzą naukowcy, wtedy też tworzą się połączenia nerwowe w mózgu. Dlatego właśnie sen noworodka składa się prawie w całości z tej fazy. Ponadto dorosły w trakcie snu wykonuje wiele ruchów m.in. przewracając się z boku na bok. Noworodek tego nie potrafi. Poświęca on sen nie tylko na odpoczynek, ale i na wzrost. Pamiętajmy też, że umiejętności samodzielnego zasypiania możemy wymagać od przedszkolaka, ale nie od noworodka, **nie sugerujmy się** też radami, iż dziecko „najlepiej się wyśpi jak się wypłacze” (patrz artykuł „Dlaczego płaczesz?”). Ucząc samodzielnego zasypiania zostawiamy dziecko samo i wracamy (stopniowo wydłużając czas nieobecności, np. 3-5-7 minut).

Jak często w nocy budzą się dzieci?

Większość noworodków budzi się w nocy **średnio dwa razy**. Najczęstszą tego przyczyną jest głód (żołądek noworodka jest bardzo mały przyjmuje więc niewiele jedzenia, które bardzo szybko trawi). Dzieci **karmione naturalnie budzą się częściej** od tych, karmionych mlekiem modyfikowanym (co dwie, trzy godziny), gdyż jest ono szybciej przyswajane. Pamiętajmy też, że malca obudzić może też mokra pieluszka, zawinięte ubranko, chłód lub infekcja.

Biblioteka Mądrego Rodzica

Cieplowska-Kowalczyk, B. (2006). Czas na sen. *Dziecko*, 5, 64-66.

Zawadzka, D. (2006). *I ty możesz mieć super dziecko*. Warszawa: WAB.

Uwaga! Tuż po urodzeniu, gdy dziecko ma nasiloną żółtaczkę fizjologiczną, należy je wybudzać do karmienia (co trzy godziny), gdyż może ona powodować taką ospałość, że

samo mimo głodu, się nie obudzi. Natomiast, gdy nasz malec mocno uderzył się w głowę koniecznie musimy monitorować jego sen – jeśli się przedłuża może to być oznaką komplikacji pourazowych i wówczas koniecznie musimy udać się do lekarza!

Jak sobie pościelesz...

...tak się wyśpisz. Ta zasada dotyczy wszystkich, niezależnie od wieku. Warto by pokój dziecka przed jego zaśnięciem **był dobrze wywietrzony i dość chłodny** (ok. 18-20 stopni Celsjusza). Czy naszemu malcowi odpowiada temperatura możemy odgadnąć dotykając jego karku – gdy jest za ciepło będzie spocony.

Dlaczego nie śpisz?

Noworodki nie wymagają „chodzenia na paluszkach”, ale też nie warto przesadzać z hałasem ani zapachami (np. dymu papierosowego), gdyż to na pewno go wybudzi. Małe dzieci miewają kłopoty ze snem w okresie nabywania nowej umiejętności np. podnoszenia główki, siadania czy chodzenia, co wynika zapewne z większego w tym czasie podekscytowania. U starszych problemy ze snem mogą wywoływać również inne ekscytujące wydarzenia „naruszające” ich codzienną rutynę, np. przyjęcie świąteczne, wyjazd, wizyta gości. To o czym nie wolno nam zapominać to również **temperament**. Jeśli sami budzimy się często w nocy nie dziwny się, że tak będzie robić również nasze dziecko.

Jak układać do snu?

Według zaleceń pediatrów noworodka należy układać **na pleckach, na płaskiej powierzchni**. Nie należy podkładać mu pod głowę poduszek. Jeśli naszemu malcowi dokucza katar można podłożyć coś pod nogi łóżka od strony główki dziecka. Tak zwane „**spowijanie**” dziecka sprawdza się w pierwszych tygodniach po urodzeniu, oddaje to bowiem po części warunki panujące w łonie matki, pomagając pogłębić sen, wyregulować oddech czy poprawić pracę serca.

Razem czy osobno

Zdania na temat spania rodziców z dzieckiem w jednym łóżku są podzielone. Z jednej strony daje to **szansę zbliżenia się do siebie**, spędzenia ze sobą czasu (szczególnie w sytuacji, gdy oboje rodzice pracują) czy odbudowania więzi. Z drugiej **może prowadzić do kłopotów**, kiedy dziecko przyzwyczajone do spania z rodzicami, nie będzie chciało spać samo, co zdecydowanie może nie wpłynąć dobrze na relacje partnerskie w związku.

Sposób na... noworodka i niemowlaka

Kiedy kąpiel i wieczorne karmienie nie wystarczają możemy spróbować:

- masażu całego ciała dziecka lub samej tylko twarzy (głaszczemy od nasady brwi do skroni),
- kołysania,
- śpiewania kołysanek,
- cichych jednostajnych dźwięków (np. suszarki, odkurzacza) odtwarzane z taśmy,
- muzyki klasycznej (na rynku dostępne są gotowe kompilacje dla maluchów).
- ...**ale** jeśli pomimo usypiania po ok. 20-30 minutach nasz malec nadal nie zasypia to może warto zrezygnować z kładzenia malucha właśnie teraz – możliwe że się za nami stęsknił albo wyspał popołudniu.

Dla naszych dzieci

Kulmowa, J. (2005). *Takie różne zasypianki*. Wydawnictwo G&P.
Lapierre, Ch., L'Hereux, Ch., (2001). *Kamyczek: Dobranoc, Czas na kąpiel, Złe sny*. Wydawnictwo Rea.
Tyger, R. (2005). *Niutuś*. Wydawnictwo Amber.
Hest, A. (2004). *Calus na dobranoc*. Wydawnictwo Egmont Polska.
Delvaux, N., Petigeny, A. (2003). *Kamilka nie chce spać*. Wydawnictwo Grafag.

Sposób na... przedszkolaka

Oprócz kąpieli i muzyki warto czytać dziecku bajki. Oczywiście, należy rozpocząć to o wiele wcześniej, ale dla przedszkolaka jest to szczególnie istotne. Dzieci zaczynają bowiem rozmawiać o swoich snach, ich wyobrażenia bardziej się rozwijają, a opowieści są tego dobrym stymulatorem. Bajki nie tylko pomogą naszemu maluchowi zasnąć, ale również będą uczyć,

bawić, a niekiedy też łagodzić lęki, zwłaszcza że na polskim rynku znajduje się wiele pozycji napisanych w tym właśnie celu.

Na skróty

- gdy zbliża się pora snu warto zastąpić energiczne zabawy **spokojnymi** (maluch będzie miał czas, aby się wyciszyć),
- warto **ustalić godzinę**, o której dziecko będzie regularnie chodzić spać i zarezerwować wcześniej czas na wieczorną toaletę i bajkę,
- jeśli do tej pory dziecko spało z nami w łóżku i teraz chcemy to zmienić, a nasz malec na już dwa lata, możemy kupić mu, zamiast łóżeczka ze szczebelkami, „**dorosły**” **mebel** – ma to co najmniej cztery zalety: dziecko poczuje się docenione, będzie mu wygodniej, będziecie je mogli porządnie przytulić na dobranoc i trzymać za rękę, a po czwarte jest to rozwiązanie bardzo ekonomiczne, gdyż starczy maluchowi na parę lat,
- jeśli wasze dziecko tuż po położeniu do łóżka domaga się jedzenia, picia lub skorzystania z toalety, nie ulegajcie jego namowom – jeśli wcześniej otrzymało informację, że zbliża się pora snu, a sami dopilnowaliście by poszło spać najedzone i umyte, to próbuje ono jedynie odwlec moment zaśnięcia – warto by **do snu układała je osoba bardziej stanowcza** i konsekwentna,
- dzieci często boją się ciemności, mała **lampka** z pewnością będzie dobrym rozwiązaniem,

- jeśli wasze dziecko **nie chce spać przy zamkniętych drzwiach**, zostawcie je uchylone, dzięki dźwiękom dochodzącym z wnętrza domu maluch będzie się czuł bezpieczniej i szybciej zaśnie,
- ważne by, gdy zbliża się godzina snu, ustalić z dzieckiem „rytuał” – np. kończymy zabawę, chowamy zabawki, kąpiemy się, przebieramy w piżamę, korzystamy z toalety, kładziemy do łóżka, czytamy bajkę.
- często w zaśnięciu pomoc może również ulubiona **przytulanka** (zastępnik rodziców), może nią być nie tylko zabawka, jak też poduszka lub kocyk (ale nie smoczek!); jeśli nasze dziecko chce przed snem ułożyć swoje zabawki do snu przyłączmy się do niego – pozwoli mu to na oswojenie się z wieczornym „rytuałem”,
- i co bardzo ważne: **porozmawiajmy z dzieckiem przed snem o minionym dniu**, by miało ono poczucie stałości – jeden dzień się kończy, a drugi zaczyna.

Bibliografia

Cieplowska-Kowalczyk, B. (2006). Czas na sen. *Dziecko*, 5, 64-66.

Zawadzka, D. (2006). *I ty możesz mieć super dziecko*. Warszawa: WAB.