

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Brzdącu, śpij słodko! Spraw, by Twoje dziecko przesypiało całą noc

Autor: Pat Spungin

Tłumaczenie: Małgorzata Warmińska-Biszczał

ISBN: 978-83-246-1424-0

Tytuł oryginału: [Silent Nights](#)

Format: A5, stron: 208



Błogi sen w dzieciennym łóżeczku

- Kształtuj pozytywne nawyki związane ze snem
- Zwalczaj obawy przed ciemnością i potworami
- Radź sobie z bezsennością i koszmarami twojego maluszka
- Stwórz dziecku idealne warunki do zdrowego snu

Zdrowe dziecko w zdrowym śnie

Jak często zdarza się, że kiedy wieczorem wtulasz twarz w poduszkę, zamiast zasnąć i pozwolić na regenerację Twojego organizmu, przewracasz się niespokojnie z boku na bok? Ile razy udało ci się obudzić w środku nocy z powodu sennych koszmarów? Doskonale zdajesz sobie sprawę, jak niekorzystnie wpływa to na Twoje samopoczucie.

Ten sam problem dotyczy Twojego dziecka. Niedobór snu wywołuje u niego zły humor, apatię i brak apetytu. Jeśli zaś Twoja latorośl notorycznie się nie wysypia, może to doprowadzić do takich problemów, jak zachowania buntownicze, nieposłuszeństwo, skłonności destrukcyjne, a nawet wzrost poziomu agresji.

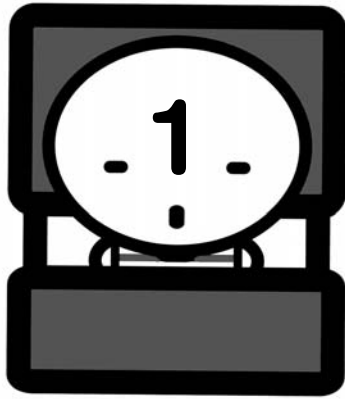
Zmęczenie objawia się na wiele różnych sposobów. Niewyspane niemowlęta reagują bardziej emocjonalnie, więcej grymaszą, a późnym popołudniem oraz wieczorem częściej płaczą. Dzieci w wieku szkolnym, które cierpią na chroniczny brak snu, mają trudności z koncentracją podczas lekcji, co z kolei owocuje pogorszeniem wyników w nauce.

Aby mieć pewność, że Twoje dziecko prawidłowo się rozwija, jest zdrowe, wypoczęte i pełne energii, otocz opiekuńczymi skrzydłami jego małe łóżeczko.

- Po czym poznać, że dziecko śpi tyle, ile trzeba?
- Jakie korzyści zapewni Ci wpojenie maluszkowi dobrych nawyków związanych ze snem?
- Skąd się biorą problemy ze snem i jak je eliminować?
- Jakie są skuteczne strategie rozwiązywania problemów ze snem?
- Co warto wiedzieć o sypialniach, dzieciennych łóżeczkach i pościeli?

Spis treści

1	Znaczenie snu	5
2	Czas do łóżka — przygotowanie do snu	33
3	Kształtowanie nawyków związanych ze snem	57
4	Nie chcę spać!	79
5	Nocne przebudzenia	105
6	Inne problemy ze snem	135
7	Ranne ptaszki	157
8	10 kroków do lepszego snu	179
	Źródła	201



Znaczenie snu



6 Brzdącu, śpij słodko!

Jestem założycielką strony internetowej *raisingkids.co.uk*, w związku z czym ludzie często proszą mnie o rady dotyczące wychowania dzieci. Rodzice i opiekunowie zamieszczają na stronie pytania, a ogromna ich ilość dotyczy dziecięcych nawyków związanych ze snem. Najczęstsze i ciągle powracające wątpliwości dotyczą takich zagadnień jak usypianie niemowląt, poranne budzenie nastolatka w czasie weekendu i ustalenie najlepszej pory snu.

Jak często występują problemy ze snem?

Jeśli nasze dziecko ma problemy ze spaniem, może pocieszeniem okaże się fakt, że nie jesteśmy sami. Badania dowodzą, że 20 procent dzieci poniżej drugiego roku życia oraz 5 procent pięcioletków regularnie budzi się w nocy. Natomiast 22 procent dziewięciomiesięcznych maluchów, 15 – 20 procent dzieci w wieku od jednego do dwóch lat i 16 procent trzylatków oraz dzieci starszych ma problem z samodzielnym zasypianiem.

Co gorsza, sytuacja niekoniecznie musi ulec poprawie, kiedy dziecko wkracza w wiek szkolny: przeprowadzony niedawno eksperyment dowiódł, że 37 procent uczniów ma poważne problemy ze snem, takie jak niechęć udawanie się na nocny spoczynek, budzenie się w środku nocy, koszmary nocne i lunatykowanie.

Dzieci z ułomnościami fizycznymi i psychicznymi są szczególnie narażone na problemy ze snem. Ocenia się, że 67 procent uczniów niepełnosprawnych cierpi z powodu zaburzeń snu.

Jakie są skutki niedoboru snu?

Współczesne społeczeństwo charakteryzuje się tym, że zarówno dorośli, jak i dzieci prowadzą bardzo intensywny tryb życia. Aby poradzić sobie ze stresem i napięciami dnia codziennego, potrzebujemy wystarczającej ilości snu. Dorostym potrzeba 7 – 8 godzin nieprzerwanego snu, natomiast dzieciom od 9 do 16 godzin, w zależności od wieku. Niestety większość dorosłych i dzieci śpi krócej, co może mieć bardzo poważne konsekwencje.

Dla dzieci

Dla dziecka, które znajduje się w fazie wzrostu, dobre przyzwyczajenia związane ze spaniem są równie ważne jak nawyki żywieniowe. Większości rodziców zależy na tym, aby ich pociecha spała tyle, ile potrzebuje jej organizm. Zdają sobie sprawę, że niedobór snu w nocy może wywołać zły humor i apatię w ciągu dnia.

Zmęczenie może się objawiać na różne sposoby: niewyspane niemowlęta zachowują się bardziej emocjonalnie, więcej grymaszą, a późnym popołudniem oraz wieczorem częściej płaczą. Dzieci w wieku szkolnym, które cierpią na chroniczny brak snu, mają trudności z koncentracją podczas lekcji, co z kolei fatalnie wpływa na wyniki w nauce.

Mamy coraz więcej dowodów na to, że problem jest znacznie poważniejszy, niż do tej pory sądzono. Bardzo wiele dzieci cierpi na niedobór snu. Zarówno jakość snu, jak i jego ilość mają wpływ na różne aspekty rozwoju dziecka:



8 Brzdącu, śpij słodko!

Zachowanie

Badania przeprowadzone niedawno w Stanach Zjednoczonych pokazały, że dwu- i trzylatki, które spały mniej niż 10 godzin w ciągu doby, były bardziej narażone na takie problemy jak zachowania buntownicze, nieposłuszeństwo, skłonności destrukcyjne oraz agresja. Niemowlęta, które spały trzy godziny mniej, niż wynosi średnia, były bardziej rozdrażnione, niesforne i częściej płakały niż dzieci, które spały wystarczającą ilość czasu.

Nauka i rozwój poznawczy

Drzemka sprawia, że dzieci nie tylko stają się mniej drażliwe, ale również potrafią lepiej opanować różne umiejętności oraz przyswoić pewne informacje. Ostatnie badania wskazują na to, że drzemka odgrywa w tej kwestii ważną rolę, zapewniając dziecku wystarczająco dużo czasu na przetworzenie i zachowanie informacji, które dotarły do niego na jawie.

Inne badania, w których brały udział pięciomiesięczne niemowlęta, dowiodły, że drzemka odgrywa ważną rolę w rozwoju wytrwałości i koncentracji, które są kluczowe dla przyswajania nowych informacji. Wyniki badań jasno wskazują na to, że dziecko, któremu zapewniamy odpowiednią ilość nieprzerwanego snu, budzi się w stanie optymalnej gotowości do komunikacji ze światem.

Tak więc w interesie zarówno dzieci, jak i rodziców leży zdobycie jak największej ilości informacji na temat snu, a mianowicie: czym jest dobry sen, skąd wiemy, że nasze dziecko śpi tyle, ile powinno, czego się spodziewać po dzieciach w różnym wieku, jak reagować w sytuacji, kiedy pociecha co noc wędruje do łóżka rodziców.

Dla rodziców

Większość rodziców zdaje sobie sprawę z tego, że decydując się na dziecko, dobrowolnie podpisała zgodę na bezsenne noce, szczególnie wtedy, gdy istnieje konieczność nocnego karmienia. Rodzice mają również świadomość, że nie zaznają spokoju, kiedy dziecko jest chore lub ząbkuje. Wiedzą też, że nawet sporadyczne, ale duże zmiany w domu mogą zdenerwować dziecko i przyczynić się do tymczasowych problemów ze snem. Wszystkie wymienione problemy da się przewidzieć, jednak w sytuacji, kiedy dziecko budzi się co noc, rodzice bezradnie rozkładają ręce. Wydaje im się, że to nigdy się nie skończy!

Rodzice nieprzesypiający nocy i tak rano muszą wstać, aby pójść do pracy lub zająć się rodziną czy domem. Na dodatek muszą być pełni zapału i wigoru. Jednakże ilość snu poniżej zalecanej normy źle wpływa na jakość wykonywanej pracy. Istnieje również duże prawdopodobieństwo, że w ciągu długich godzin w pracy będą się łatwiej irytować w obecności współpracowników, podwładnych i klientów.

Przerywany sen wpływa również fatalnie na rodziców, którzy opiekują się dużym gospodarstwem domowym i całą gromadką dzieci. Dlatego też radzimy rodzicom, którzy pozostają w domu, żeby nadrobiali stracony sen, kiedy dziecko śpi w ciągu dnia. To wspaniały pomysł, niestety często tylko w teorii. W rzeczywistości nie zawsze jest to możliwe, szczególnie wtedy, kiedy mamy pod opieką inne dzieci, przebywające przez cały dzień w domu. Jednak jeśli mamy tylko jedno małe dziecko, które zasypia o regularnych porach — na przykład śpi raz lub dwa razy dziennie — musimy to koniecznie wykorzystać, aby nadrobić zaległości w domu lub wygospodarować przynajmniej pięć minut tylko dla siebie.



Stawianie wszystkich na nogi

Pamiętajmy, że płaczące niemowlęta lub krzyczące czy wędrujące po domu w środku nocy starsze dzieci przeszkadzają nie tylko dorosłym, ale również rodzeństwu. Choć większość starszych dzieci, podobnie zresztą jak większość dorosłych mężczyzn, potrafi przespać różne nocne zajścia, warto się upewnić, że nic ich nagle nie wyrwie ze snu, szczególnie jeśli następnego dnia muszą iść do szkoły.

Czy to w pracy, czy w domu, rodzice, którzy cierpią z powodu stresu i niedoboru snu, nieświadomie przekazują dzieciom swój niepokój. Natoryczne niewyspanie sprawia, że nie potrafią rozwiązać problemów ze snem, nękających ich własne dzieci. I tak zaczyna się błędne koło...

Znaczenie snu dla ciała i duszy

Sen jest niezmiernie ważny dla wszystkich organizmów żywych, a szczególnie dla dzieci, jako że ma bezpośredni wpływ na ich rozwój psychiczny i fizyczny.

W mózgu znajdują się specjalne ośrodki, które kontrolują sen: kiedy śpi ciało, mózg nadal pracuje. Jedną z jego funkcji, szczególnie w okresie dzieciństwa i dojrzewania, jest wydzielanie przez przysadkę mózgową hormonu wzrostu, pełniącego kluczową rolę w rozwoju fizycznym.

Rytm okołodobowy procesów fizjologicznych lub, mówiąc prościej, cykl aktywności i spoczynku jest regulowany następstwem dnia i nocy. Rytm ten kształtuje się powoli. Nie rodzimy się z nim, o czym świadczą nieregularne godziny snu noworodka. W ciągu kilku pierwszych tygodni życia dziecko myli dzień z nocą: za dnia chce spać, a nocą ma ochotę na zabawę. Zdarza się to bardzo często. Jednak około szóstego tygodnia

życia zaczyna się wykształcać wspomniany rytm okołodobowy i w szóstym miesiącu życia większość dzieci ma już przewidywalny cykl aktywności i snu, który w dużej mierze pokrywa się z dniem i nocą.

Fazy snu

Kiedy śpimy, nasze ciało przechodzi przez pięć różnych faz snu. Każda z nich charakteryzuje się innym rodzajem fal mózgowych i odmiennym stopniem fizycznego pobudzenia. Główne różnice dotyczą dwóch etapów: fazy REM (faza snu, w której występują szybkie ruchy gałek ocznych — ang. *rapid eye movement*) oraz fazy snu NREM (ang. *non-rapid eye movement*).

Faza REM

REM to faza lekkiego i aktywnego snu, podczas którego pod powiekami można zaobserwować szybkie ruchy gałek ocznych. To właśnie podczas tej fazy snu nasz mózg jest aktywny i najczęściej pojawiają się marzenia senne. Nasze ciało się nie porusza, oddech i bicie serca stają się nieregularne, oczy wykonują gwałtowne ruchy, a mięśnie kończyn mogą ulec tymczasowemu paraliżowi.

U dorosłych faza REM pojawia się co 90 – 100 minut. U niemowląt cykle te są krótsze — powtarzają się co 50 – 60 minut i stanowią około 50 procent snu. U wcześniaków faza REM to cztery piąte snu. Z czasem długość fazy REM skraca się i u dzieci sześciomiesięcznych stanowi 30 procent snu. W ciągu trzech kolejnych lat długość fazy REM osiąga poziom charakterystyczny dla człowieka dorosłego, czyli 20 procent.



12 Brzdącu, śpij słodko!

Faza NREM

Jest to faza głębokiego lub „spokojnego” snu. Podczas jej trwania zostaje zwiększony dopływ krwi do mięśni, następuje odnowienie zasobów energii, wzrost i regeneracja tkanek oraz uwalnianie ważnych hormonów wzrostu i rozwoju. W fazie snu głębokiego nie występują ruchy gałek ocznych, a mięśnie nie są aktywne. Trudno jest wtedy obudzić osobę śpiącą. Niektórym dzieciom zdarza się wtedy nocne moczenie, lunatykowanie oraz lęki nocne.

Przejście z fazy głębokiego snu NREM do lżejszego, aktywniejszego stadium REM oznacza wzrost pobudzenia — śpiący nie budzi się, ale nie jest też pograżony w głębokim śnie. W tym czasie można się przebudzić, niemowlęta mogą pojękiwać lub płakać, a dorośli przekładać pościel i zmieniać pozycję. Każda śpiąca osoba przechodzi ten etap częściowego przebudzenia i zazwyczaj zapada ponownie w sen bez przerywania snu.

Pełny cykl snu trwa u dziecka około godziny. W ciągu nocy maluch może kilka razy się budzić. Jest to więc całkiem normalne zjawisko. Powinniśmy zapamiętać, że normalną rzeczą dla dziecka jest ponowne zapadnięcie w sen bez żadnej interwencji z naszej strony.

Korzyści fazy REM u niemowląt

Naukowcy zajmujący się badaniem snu twierdzą, że dzieci śpią „bardziej inteligentnie” niż dorośli. Podczas fazy REM mózg jest aktywny, a ilość krwi, która do niego wpływa, ulega podwojeniu. Ten zwiększony dopływ krwi jest szczególnie widoczny w obszarze mózgu odpowiedzialnym za oddychanie. W tym czasie organizm zwiększa produkcję pewnych protein będących budulcem mózgu.

W ciągu dwóch pierwszych lat życia mózg dziecka osiąga wielkość stanowiącą 70 procent wielkości mózgu dorosłego człowieka. Naukowcy twierdzą, że w okresie tak intensywnego wzrostu mózg, aby się prawidłowo rozwijać, musi nieustannie pracować, również podczas snu.

Warto zauważyć, że u wcześniaków faza REM trwa dłużej (stanowi około 90 procent całości snu). Być może wiąże się to z koniecznością przyspieszenia procesu wzrostu mózgu. Dlatego też oczywistym staje się fakt, że wysoka jakość snu to czynnik niezmiernie ważny w procesie poznawczego rozwoju dziecka.

W jaki sposób zmienia się w dzieciństwie wzorzec snu?

W miarę dojrzewania mózgu zmienia się wzorzec i rytm snu. Dzieje się tak za sprawą sił biologicznych, które są czułe na następstwo dnia i nocy. Mechanizm ten próbuje automatycznie zagwarantować organizmowi odpowiednią porę spania oraz właściwą liczbę różnych etapów i rodzajów snu.

Rodzice, którzy chcą pomóc dziecku w nabyciu dobrych zwyczajów związanych z nocnym odpoczynkiem, muszą uważnie śledzić zmiany zachodzące u rozwijającego się dziecka. Cel można osiągnąć poprzez



14 Brzdącu, śpij słodko!

synchronizację naturalnych tendencji biologicznych ze zwyczajami panującymi w domu o różnych porach dnia i nocy.

Rozwój nawyków związanych z nocnym odpoczynkiem obejmuje u przeciętnego dziecka pięć elementów, choć mogą zdarzyć się wyjątki. Najsensowniej jest więc wstuchiwać się w indywidualne potrzeby naszego dziecka.

1. Wielu rodziców obserwuje znaczącą zmianę, kiedy dziecko osiągnie wiek sześciu tygodni. Malec, który do tej pory spał niemal cały czas, zaczyna spać dłużej w nocy, zazwyczaj nieprzerwanie przez jakieś pięć godzin.
2. Pomiędzy dwunastym a szesnastym tygodniem życia dziecko zaczyna regularnie zapadać w sen dwa lub trzy razy w ciągu dnia. Wydłuża się przy tym czas odpoczynku nocnego.
3. Dzieci dziewięciomiesięczne (często również młodsze) przestają jeść w nocy, a wtedy rezygnują z trzeciej drzemki w ciągu dnia.
4. W pewnym momencie w drugim roku życia dziecko rezygnuje z drzemki porannej.
5. Kiedy dziecko ma około trzech lat (2,5 – 3,5 roku), przestaje spać po południu.

Niemowlęta i noworodki

Noworodki śpią od 10,5 do 18 godzin na dobę o bardzo nieregularnych porach, a czas między kolejnymi drzemkami wynosi od jednej do trzech godzin. Najdłuższy cykl snu to tylko jakieś 4 do 5 godzin, a długość drzemki waha się od paru minut do kilku godzin. Dzieci są zazwyczaj aktywne w czasie snu: poruszają rączkami i nóżkami, uśmiechają się,

wykonują ssące ruchy ustami i generalnie wyglądają na niespokojne. Takie zachowanie jest charakterystyczne dla fazy REM. Im niemowlę starsze, tym mniej czasu poświęca na spanie.

Między drugim a szóstym tygodniem życia niektóre dzieci przechodzą etap grymaszenia i nadmiernej czujności. Takie pobudzenie spowodowane jest rozwojem systemu nerwowego. Faza ta mija, kiedy niemowlę staje się bardziej dojrzałe.

Noworodki komunikują światu swoją chęć spania na różnorodne sposoby: grymaszą, płaczą, pocierają oczka lub używają innych charakterystycznych dla siebie gestów. Jeśli chcemy nauczyć dziecko dobrych nawyków związanych ze snem, powinniśmy je kłaść do łóżka, kiedy jest senne, ale jeszcze nie śpi. Jeśli nauczy się zasypiać samo w łóżeczku bez kołysania, uspokajania i przytulania, zacznie kojarzyć łóżeczko ze snem i będzie się uspokajało natychmiast, kiedy się w nim znajdzie.

Senne dziecko, które zostaje położone do łóżeczka, szybciej nauczy się „uspokajać samo siebie”. Oznacza to, że jeśli obudzi się w nocy, zaśnie z powrotem bez niczyjej pomocy. Dzieci, które przyzwyczajono do usypiania z rodzicami, będą ich w nocy wzywały, bowiem tylko przy nich potrafią zasnąć.

Na samym początku noworodki nie zważają na otoczenie i potrafią zasnąć nawet wtedy, kiedy naokoło panuje harmider. Jednak, z drugiej strony, nagły i donośny hałas może je wyrwać ze snu. Na tym etapie rodzice powinni postępować zgodnie z naturalnym wzorcem snu dziecka i nie starać się go „kształtować”, ponieważ (jak wspomniano już na stronie 14) około szóstego tygodnia życia następuje naturalna zmiana nawyków związanych ze snem.



Od trzech do jedenastu miesięcy

Od trzeciego miesiąca do końca pierwszego roku życia dzieci śpią przeciętnie 14,5 godziny na dobę (łącznie w ciągu dnia i nocy), choć 10 procent maluchów śpi mniej niż jedenaście godzin, a drugie tyle więcej niż szesnaście.

Okolo trzeciego miesiąca życia czas przeznaczony na sen zaczyna się stabilizować. Nie martwmy się jednak, jeśli nasza pociecha odbiega od normy: o ile jesteśmy wrażliwi na jej potrzeby, będziemy jej zapewniać właściwą ilość snu. Jeśli jednak martwimy się, że dziecko nie śpi tyle, ile trzeba, powinniśmy zwracać uwagę na następujące objawy: dziecko zasypia w innym miejscu niż łóżeczko, jest rozdrażnione i marudne. Jeśli tak się dzieje, powinniśmy wydłużyć czas spania lub zaplanować dodatkową drzemkę. Senne i zmęczone dzieci bardzo szybko potrafią zasnąć, więc musimy nauczyć się dostrzegać objawy senności, a kiedy się pojawią — odpowiednio reagować.

Kiedy dziecko ma od czterech do sześciu miesięcy, wielu rodziców zaczyna podawać mu pokarmy stałe w przekonaniu, że ich spożycie pomoże maluchowi dłużej pospać. Jednak nie ma dowodów na to, że tak się istotnie dzieje. Znacznie bardziej prawdopodobne jest takie wytłumaczenie, że między trzecim a czwartym miesiącem życia organizm niemowlęcia zaczyna produkować hormon zwany melatoniną, który powoduje senność i rozluźnia mięśnie otaczające jelita. Pewnego dnia matki dzieci, które miały kolkę i każdego wieczoru płakały dwie lub trzy godziny, odkrywają, że wieczorny koszmar nagle się kończy.

Przywiązanie i lęk separacyjny

Około ósmego lub dziewiątego miesiąca życia niemowlę staje się bardzo przywiązane do swojego głównego opiekuna, którym zwykle jest matka. Wraz z nawiązaniem bardzo bliskiej więzi z matką przychodzi również lęk przed odseparowaniem od niej. W tym czasie dzieci, które nauczyły się same usypiać, mogą płakać, gdy mama wychodzi z pokoju.

Kiedy dziecko osiągnie wiek sześciu miesięcy, nie potrzebuje już zazwyczaj nocnego karmienia, a większość niemowląt potrafi przespać całą noc. Do dziewiątego miesiąca życia 70 – 80 procent niemowląt nie ma już z tym żadnych problemów.

Niemowlęta śpią zazwyczaj od 9 do 12 godzin w nocy, natomiast w ciągu dnia zasypiają jeden, dwa lub trzy razy, a każda drzemka może trwać od 30 minut do 2 godzin. W szóstym miesiącu życia większość niemowląt śpi od 2,5 do 4 godzin w ciągu dnia, przy czym 15 procent śpi więcej niż 4 godziny, a 5 procent mniej niż 2,5 godziny. Choć można rozbudzić senne niemowlę, nie można zmusić dziecka do spania. Pod koniec pierwszego roku życia niemowlę rezygnuje z porannej drzemki i wtedy może spać trochę dłużej po południu.

W pierwszym roku życia wzorzec snu i aktywności wydaje się w znacznej mierze kontrolowany biologicznie. Dzieci różnią się długością czasu przeznaczanego na sen, co prawdopodobnie jest uwarunkowane genetycznie: nie można zmusić dziecka, które z natury śpi krótko, do tego, by spało dłużej. Badania dowodzą, że drzemka popołudniowa wcale nie ma wpływu na to, jak długo dziecko śpi w nocy. Nie przetrzymujmy więc go zbyt długo wieczorem w nadziei, że pośpi dłużej rano. Efekt będzie tylko taki, że stanie się tak rozdrażnione i zmęczone, iż trudno będzie je uspokoić.



18 Brzdącu, śpij słodko!

Eksperyment przeprowadzony na niemowlętach pokazał, że zarówno te z nich, które spały regularnie w ciągu dnia, jak i te, które nie miały tego zwyczaju, w wieku trzech lat spały 10,5 godziny. Jedyna różnica polegała na tym, że pierwsza grupa dzieci spała dodatkowo godzinę lub dwie w ciągu dnia.

Kilka słów na temat drzemki

W pierwszym roku życia większość dzieci śpi dwa razy dziennie. Istnieją dowody na to, że drzemka w ciągu dnia różni się od snu nocnego, a drzemka poranna od popołudniowej: rankiem faza REM jest dłuższa niż po południu. Podobnie faza REM jest dłuższa w nocy. Ponieważ faza ta we wczesnym okresie życia wiąże się z rozwojem mózgu, musimy się upewnić, że dziecko nie tylko śpi tyle, ile trzeba, ale również robi to o odpowiedniej porze. W drugim roku życia większość dzieci rezygnuje z porannej drzemki, przy czym 17 procent śpi tylko raz dziennie już przed ukończeniem pierwszego roku życia.

Dzieci od pierwszego do trzeciego roku życia

Na ogół dzieci w tym wieku potrzebują od 12 do 14 godzin snu na dobę. Przed upływem 18 miesięcy większość dzieci śpi już tylko raz dziennie po południu. Taka popołudniowa drzemka może trwać od 1 do 3 godzin. Nie układajmy dziecka do snu późnym popołudniem, kiedy zostało niewiele czasu do udania się na nocny odpoczynek. Efekt będzie taki, że pójdzie spać później niż zwykle.

Większość dzieci wyrabia sobie przewidywalne nawyki związane ze snem już przed pierwszymi urodzinami. Niestety, pewne problemy roz-

wojowe mogą położyć temu kres. Niektóre dzieci mogą się stać bardziej nieprzewidywalne, jeżeli chodzi o godziny spania — robią się bardziej asertywne i mogą być grymaśne, jeśli akurat im nie odpowiada pora wybrana do spania. Dzieci w tym wieku są bardzo ciekawe świata i niechętnie porzucają jego poznawanie, szczególnie jeśli są w towarzystwie ukochanego rodzica, który przez cały dzień był w pracy.

Na tym etapie rodzice mogą mieć problemy z rozpoznawaniem oznak senności. Dziecko w wieku od roku do trzech lat może szybko ze stanu zmęczenia przejść w stan kompletnego wyczerpania. Może być zupełnie rozbudzone, bardzo zajęte wszystkim, co się dzieje dookoła i pełne energii, a potem nagle wydać się zupełnie bez sił. Może jeszcze z tym znużeniem walczyć, ale za chwilę stanie się marudne, płacziwe, gotowe na urządzenie awantury i, paradoksalnie, zbyt zmęczone, żeby zasnąć.

Jeśli nie jesteśmy pewni, czy dziecko śpi tyle, ile trzeba, spróbujmy dostrzec oznaki senności podczas dnia oraz zachowania będące symptomami zmęczenia. Mogą one oznaczać, że jakość snu dziecka jest niska lub że ma jakiś inny problem związany ze spaniem.

W drugim i w trzecim roku życia zachodzi wiele zmian rozwojowych. Postulne niemowlę staje się niezależnym i energicznym brzdącem, pełnym energii i gotowym do poznawania świata. Istnieje wiele czynników, które mogą zaburzać wtedy sen: pogoń za niezależnością, rozwój umiejętności ruchowych, poznawczych i społecznych, umiejętność samodzielnego wstawania z łóżka, lęk separacyjny, potrzeba autonomii i rozkwit wyobraźni. W efekcie tych zmian wiele dzieci w wieku od pierwszego do trzeciego roku życia ma problemy ze spaniem. Można do nich zaliczyć opór przed pójściem do łóżka, nocne przebudzenia oraz częste w tym wieku lęki i koszmary.



Dzieci w wieku przedszkolnym

Dzieci w wieku przedszkolnym śpią zazwyczaj od 11 do 13 godzin w nocy, a po ukończeniu piątego roku życia większość z nich nie śpi już w ciągu dnia. Przy odrobieniu szczęścia, wyrobiły sobie do tego czasu dobre nawyki związane ze snem i zazwyczaj nie mają żadnych problemów z wieczornym zasypianiem. Prawie wszystkie zamieniły już dziecięce łóżeczko na zwykłe łóżko. Są teraz mobilne, więc mogą wstać z łóżka, kiedy tylko zapragną! Nie muszą chyba tłumaczyć, że teraz również mogą budzić się w nocy (czasem nawet kilka razy) lub wstawać wcześniej rano.

W tym czasie duży wpływ na sen mają lęki i fantazje. Wraz z rozwojem wyobraźni dzieci w wieku przedszkolnym częściej miewają nocne lęki i koszmary. Lęki te, a także lunatykowanie, nasilają się w tym okresie życia dziecka. Niektóre maluchy zaczną bać się ciemności, inne potworów i włamywaczy, przez co nie będą chciały iść do łóżka. Większość dzieci wyrośnie z tego, zanim pójdzie do szkoły. Aby jednak nie wyzbyły się dobrych nawyków, musimy im pomóc zwalczać owe lęki i koszmary. Rozdział 5. przedstawia kilka prostych sposobów, które mogą nam w tym pomóc.

Dzieci w tym wieku często zaczynają chodzić do przedszkola. Takie oderwanie od rodzinnego ciepła i zacisza domowego może mieć niekorzystny wpływ na nawyki związane ze snem. Kiedy dzieci zostają same, mogą się bać, a wtedy szukają nas. Budzą się w nocy i przychodzą do łóżka rodziców w poszukiwaniu pocieszenia i spokoju.

Wiele dzieci w wieku przedszkolnym jest świadkami narodzin brata lub siostry, powrotu mamy do pracy po dłuższej przerwie, przeprowadzki, śmierci bliskiego krewnego lub nawet rozpadu rodziny. Zmiany tego typu wywołują uczucie niepokoju, a w rezultacie są przyczyną bezsennych nocy

oraz niechęci do udania się na spoczynek. Taka reakcja jest zupełnie normalna, a rodzice powinni w tym czasie podchodzić elastycznie do zasad związanych ze snaniem i uspokajać dziecko, kiedy tego potrzebuje.

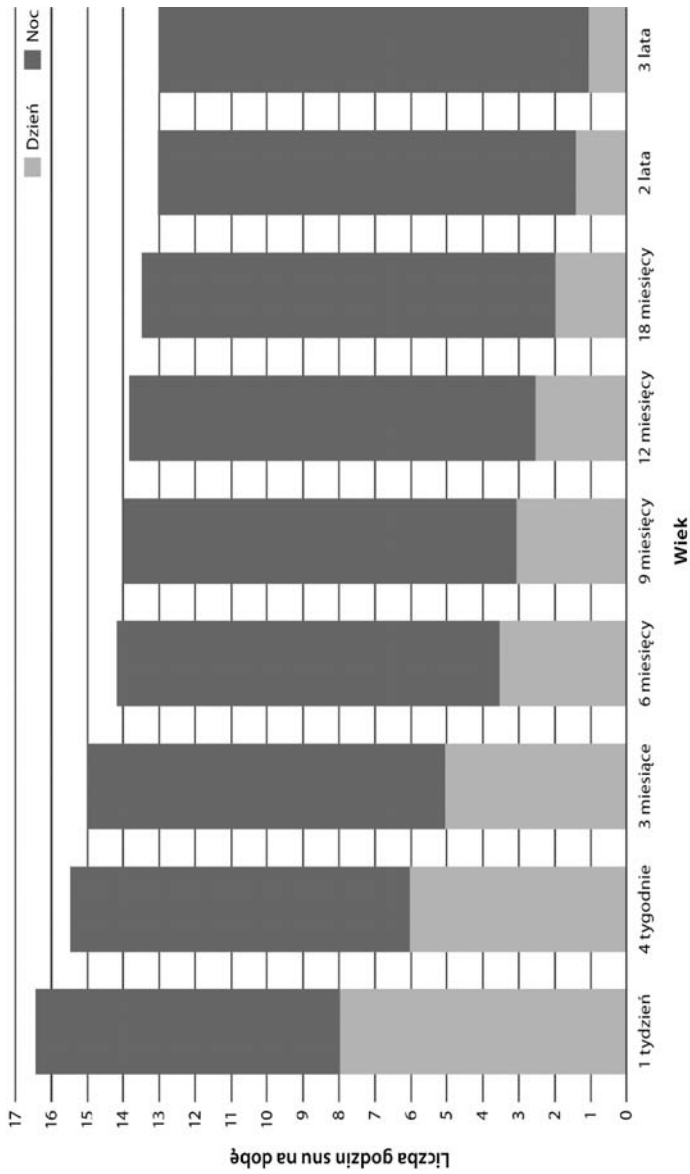
Sen a dzieci w wieku szkolnym (5 – 12 lat)

Dzieci w wieku od pięciu do dwunastu lat potrzebują przynajmniej 10 – 11 godzin snu, ponieważ szkoła wymaga od nich dużych zasobów czasu i energii: muszą odrabiać prace domowe, uczęszczać na zajęcia sportowe, koła zainteresowań oraz bawić się z rówieśnikami.

Wiele dzieci żyje w otoczeniu, w którym główną rolę odgrywa ekran. Mają łatwy dostęp do telewizji, odtwarzaczy DVD, konsoli do gier i komputerów. Duży odsetek współczesnych siedmiolatków ma w swoim pokoju telewizor, choć eksperci zajmujący się snem stanowczo to odradzają. Udowodniono bowiem, że oglądanie telewizji przed snem wiąże się z późniejszą niechęcią do udania się na spoczynek, kłopotami z zaśnięciem, lękiem i mniejszą ilością snu.

W szkole dzieci stykają się z nowymi problemami, takimi jak drwiny i zastraszanie. Poza tym martwią się o stopnie i o przyjaźnie. Wiele dzieci niechętnie rozmawia o tym z rodzicami, a ich skrywane niepokoje często dochodzą do głosu właśnie nocą.

Badania pokazują, że 37 procent dzieci cierpi na problemy związane ze snem i łączące się z nimi niewyspanie. Niedostateczny lub niewłaściwy sen może prowadzić do wahań nastroju, problemów wychowawczych (jak na przykład hiperaktywność) i zaburzeń umiejętności poznawczych wpływających na naukę w szkole.



Rysunek 1.1. Typowe wzorce snu u dzieci poniżej czwartego roku życia

Ile snu potrzebuje nasze dziecko?

Pamiętajmy o tym, że ilość snu to sprawa indywidualna każdego dziecka. Aby sprawdzić, czy nasze dziecko śpi wystarczająco długo, można skorzystać z diagramów zamieszczonych na stronach 22 – 24. Jeśli śpi mniej lub więcej, niż sugeruje norma, nie orzekajmy od razu, że mamy problem: posłuchajmy najpierw naszego rodzicielskiego instynktu.

Na poprzednich stronach znajdziemy diagram, który pokazuje przeciętne zapotrzebowanie na sen wśród dzieci w wieku przedszkolnym, w różnym wieku do czwartego roku życia.

Diagram poniżej pokazuje ilość snu potrzebnego dzieciom w wieku od 4 do 18 lat.

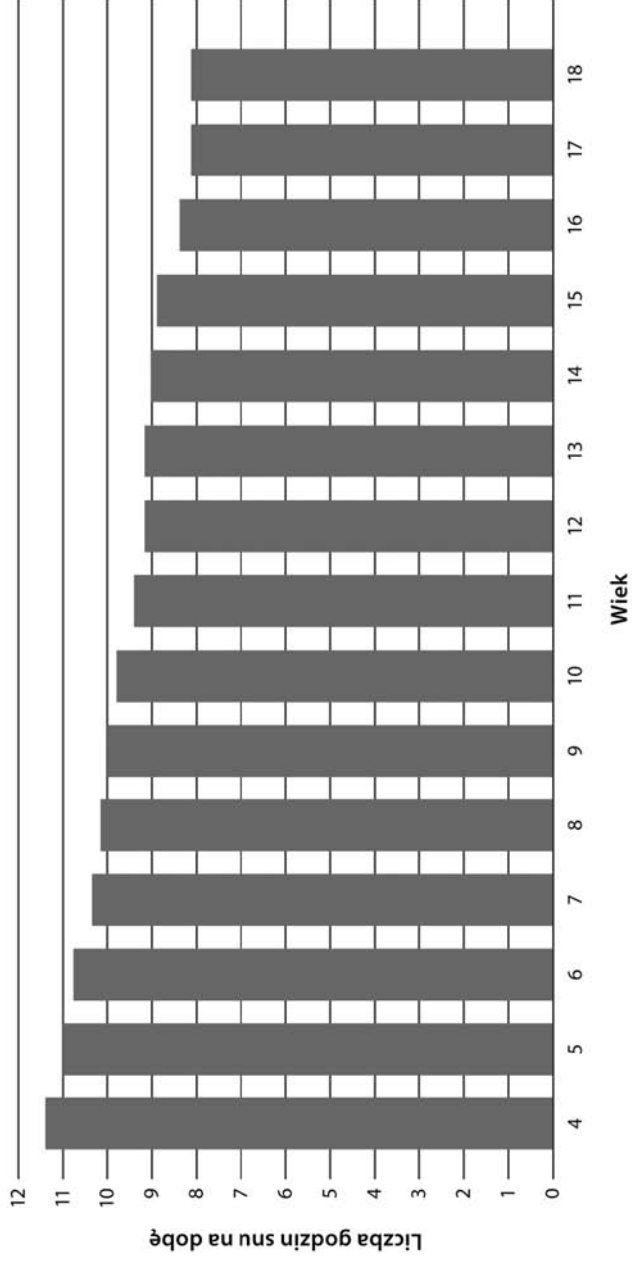
Po czym można poznać, że nasze dziecko śpi tyle, ile trzeba?

Jeśli nie mamy pewności, czy dziecko śpi wystarczająco długo, zwróćmy uwagę na kilka charakterystycznych symptomów.

Niemowlęta

Na ogół niemowlęta śpią wtedy, kiedy mają na to ochotę. Kiedy stają się starsze, pojawia się wiele czynników, które mogą im przeszkadzać, jak ząbkowanie czy uczucie zimna. Jednak większość niemowląt potrafi zasnąć, gdy jest zmęczona, o ile nie przeszkadza im, na przykład, powtarzający się głośny hałas.

Jeśli dziecko, które jest zmęczone, nie zostanie położone do łóżka, zacznie marudzić i bardzo płakać. Naturalną reakcją ze strony rodziców jest uspokajanie i kotysanie malucha, próby wywołania uśmiechu na jego twarzy lub noszenie go na rękach. Wszystkie te czynności zbyt mocno



Rysunek 1.2. Typowe wzorce snu u dzieci w wieku szkolnym

stymulują dziecko. Najlepiej jest położyć je do łóżeczka i zostawić je tam na kilka minut. Poczekajmy, aż się uspokoi (jeśli chcemy, możemy zostać w pokoju), a wkrótce okaże się, że maleństwo zasnęło.

Dzieci w wieku od roku do trzech lat

Kiedy niemowlęta stają się starsze, coraz bardziej interesują się otoczeniem i niechętnie rezygnują ze swoich zajęć na rzecz pójścia spać. Przecież świat jest zbyt interesujący, żeby przestać patrzeć, słuchać, uczyć się i porzucić go dla zacisza sypialni!

Jeśli musimy budzić dziecko rano, jeśli maluch zasypia w różnych nieoczekiwanych miejscach (na przykład podczas oglądania telewizji) lub też jeżeli staje się nadaktywny, marudny czy rozdrażniony, to znak, że się nie wysypia.

Dzieci w szkole podstawowej

Dzieci uczęszczające do szkoły podstawowej muszą wstawać wcześniej. Jeśli chcemy znaleźć odpowiedź na pytanie, czy nasza pociecha śpi tyle, ile potrzeba, musimy ocenić, jak trudno jest ją obudzić i wyciągnąć rano z łóżka.

Czy rano ma zły humor? Czy zasypia w czasie jazdy, jeśli jedzie do szkoły samochodem? Czy nauczyciel mówi, że podczas lekcji ma zły humor albo jest senne, lub może sugeruje, że dziecko stać na lepsze oceny? Pozytywne odpowiedzi na te pytania mogą oznaczać, że dziecko za mało śpi.



Jakie korzyści daje rodzicom wpojenie dzieciom dobrych nawyków związanych ze snem?

Najważniejsze korzyści to oczywiście rozwiązanie własnych problemów związanych z niedoborem snu oraz poprawienie jakości codziennego życia całej rodziny. Wpojenie dziecku dobrych nawyków ma oprócz tego inne korzyści i potrafi rozwiązać wiele pomniejszych problemów, które często nękają rodziców.

Dzieci mają tę właściwość, że jeśli mają ochotę spać, to po prostu zasypiają. Dorośli mają z tym znacznie więcej kłopotów. Rodzice, którzy

W jaki sposób rutyna wspomaga sen?

Nie wszystkie niemowlęta są takie same: niektóre od urodzenia są z natury bardziej marudne, drażliwe, więcej płaczą i mniej śpią. Takie dzieci nie potrafią również „uspokajać same siebie” i potrzebują więcej pomocy w wypracowaniu dobrych nawyków związanych ze snem. Dobrze ustalony porządek spania, jedzenia, kąpieli itp., wprowadza w życie dziecka poczucie równowagi i spokoju, które jest bardzo ważne dla dobrego samopoczucia. Badania potwierdziły również tezę, że dzieci wychowane w domach, w których panuje porządek i równowaga, wyrastają na ludzi charakteryzujących się dużym poczuciem bezpieczeństwa.

Kiedy matka zmaga się z opieką nad noworodkiem, a jej poprzednie dziecko było bardzo grzeczne, może dojść do przekonania, że robi coś źle lub inaczej niż wcześniej. Jednak wcale tak nie jest — drugie dziecko jest zupełnie inne niż poprzednie i ma całkowicie inne potrzeby. „Trudne dzieci” potrzebują więcej czasu i wysiłku,

sami mają problemy ze snem, często zauważają, że ich zaburzenia trwają znacznie dłużej niż okres przebudzenia dziecka. 20-minutowa przerwa w śnie dziecka może oznaczać dwie godziny bezsenności dla mamy lub taty.

Rodzice odnoszą jeszcze jedną korzyść z wpojenia dziecku dobrych nawyków związanych ze snem: mają więcej czasu dla siebie. Kiedy dzieci zasypiają wieczorem o przyzwoitej porze, rodzice mogą w spokoju zjeść kolację i porozmawiać, pooglądać telewizję lub wyjść z domu, zostawiając dzieci pod opieką niani w przekonaniu, że się nie obudzą. Szczególnie w ciągu kilku pierwszych miesięcy życia dziecka rodzice muszą znaleźć

żeby opanować zasady układania się do snu. Jednak to właśnie one będą korzystać z dobrodziejstwa ustalonego porządku, który został oparty na ich naturalnych potrzebach.

Na rynku dostępne są poradniki, w których można znaleźć tezę, iż istnieje „właściwa” metoda wytrenowania wszystkich dzieci tak, żeby chodziły spać jak w zegarku. Rzeczywiście, są dzieci, które potrafiłyby się przystosować do wymagań proponowanego tam porządku, są też i matki posiadające potomstwo, które przestrzegając sztywnych reguł, nauczyło się spać o ściśle określonych porach. Matki te będą często przekonane o tym, że skoro reguły te zadziały w ich przypadku, to będą odpowiednie dla każdego. Niestety, to nieprawda: najprawdopodobniej zestaw reguł zadziałał dlatego, że pozwolił na to wrodzony charakter dzieci, potrafiących dostosować się do proponowanego porządku przy minimalnym poziomie stresu. Jeśli dziecko ma trudny charakter, warto jest poczekać, aż trochę podrośnie, zanim zaczniemy je wpasowywać w czyjś porządek dnia.



28 Brzdącu, śpij słodko!

trochę czasu dla siebie, aby zadbać o swój związek i przyrzeć się temu, jak funkcjonuje on w tej nowej, zupełnie odmiennej sytuacji.

Podobnie, jeśli starsze dziecko długo nie zasypia wieczorem, przychodzi w nocy do łóżka rodziców lub zasypia tylko z nimi, odbija się to na ich związku. Wiele par po urodzeniu pierwszego lub nawet kolejnego dziecka przechodzi swoisty rodzaj separacji. Ojcowie mogą czuć się wyłączeni poza nawias więzi, która tworzy się pomiędzy matką a jej nowo narodzonym dzieckiem. Matki są zmęczone i podchodzą do wszystkiego bardzo emocjonalnie. Ponadto są zajęte pielęgnowaniem i karmieniem dziecka, co często nie pozwala na zaspokojenie potrzeb partnera. Jeśli do tego zmęczenia, braku czasu dla siebie i rozdrażnienia dodamy brak snu, to może się okazać, że bardzo trudno jest odbudować więź, która kiedyś połączyła mężczyznę i kobietę.

Przyjemny wieczór to również czas spędzony w małżeńskim łożu, o którym chcemy wiedzieć, że jest nasze i tylko nasze, i nie lubimy, kiedy ktoś nam przeszkadza, wchodząc do niego w środku nocy. Nie chcemy się znaleźć w łóżku z partnerem z perspektywą spędzenia spokojnej lub namiętnej nocy tylko po to, żeby dostrzec tam nagle naszego malucha lub przenosić się do jego pokoju.

Nasz stosunek do snu

Nie możemy zapomnieć o tym, że nasz własny stosunek do spania wpływa na to, jak radzimy sobie z zaburzeniami snu u dziecka. Zanim więc się nimi zajmiemy, zadajmy sobie kilka pytań dotyczących naszych własnych nawyków.

Jakie one są? Jeśli śpimy nieregularnie o różnych porach, to czy powinniśmy inaczej podejść do godzin spania dziecka? Czy sen jest przed-

miotem naszego niepokoju? Czy ma to wpływ na nasze podejście do snu naszego dziecka? Czy zanim pojawiło się dziecko, martwiliśmy się perspektywą nieprzespanych nocy? Czy zaakceptowaliśmy fakt, że naturalną konsekwencją rodzicielstwa jest brak snu? Czy stajemy się rozdrażnieni i zirytowani, kiedy jesteśmy niewyspani?

Spójrzmy na swoje odpowiedzi, a na pewno znajdziemy powód, żeby wpoić dziecku dobre nawyki związane ze snem, tak aby wszyscy w domu mogli się wyspać. Następny krok to próba rozwiązania problemów, w czym pomoże nam niniejsza książka.

Musimy najpierw przyznać sami przed sobą, że my, rodzice, nie podchodzimy do problemu snu w sposób neutralny. Jesteśmy w tym względzie egocentryczni i ma to niewątpliwy wpływ na naszą ocenę sytuacji. Być może martwimy się własnym snem lub tym, że musimy wrócić do pracy i zanim to nastąpi, chcemy wpoić dziecku dobre nawyki związane ze spaniem. Jednak spróbujmy się zrelaksować: pierwsza zasada bezstresowego rodzicielstwa mówi, że zrelaksowana matka to również zrelaksowane dziecko, a zrelaksowane dziecko to, nawet odsuwając na bok naturalne skłonności, spokojniejszy sen.

Czy mamy problem?

Jeśli zakupiłeś tę książkę, istnieje duże prawdopodobieństwo, że niepokoi Cię jakiś aspekt snu Twojego dziecka. Poniżej znajduje się lista pytań — odpowiedzi na nie pokażą, czy Twój malec ma jakiś problem ze snem.

Na szczęście każdy z problemów został opisany na kartach tej książki i każdy z nich można rozwiązać.



30 Brzdącu, śpij słodko!

- Czy dziecko nie chce zostać w łóżeczku, kiedy je w nim układasz?
- Czy dziecko zazwyczaj zasypia wieczorem przy telewizorze, na kanapie lub w wózek?
- Czy dziecko woła Cię, kiedy leży w łóżku?
- Czy dziecko regularnie przychodzi do Twojego pokoju nocą?
- Czy dziecko zasypia tylko wtedy, kiedy trzymasz je na rękach?
- Czy dziecko budzi się w nocy na karmienie?
- Czy dziecko przychodzi w nocy do Twojego łóżka i chce w nim pozostać?
- Czy zdarza się tak, że dziecko śpi w Twoim łóżku, podczas gdy Twój partner śpi w jego pokoju?
- Czy dziecko budzi się kilka razy w nocy i woła Cię?
- Czy dziecko wychodzi ze swojego pokoju po tym, jak położysz je do łóżka?
- Czy dziecko kładzie się coraz później spać, a rano czuje się zmęczone?
- Czy dziecko nie chce spać, jeśli nie zostajesz z nim w pokoju?
- Czy w nocy budzi się i długo nie zasypia?
- Czy nawyki senne Twojego dziecka są przedmiotem kłótni z Twoim partnerem?
- Czy miotają Tobą negatywne uczucia lub obawy, kiedy nadchodzi czas położenia dziecka do łóżka?
- Czy męczy Cię ciągłe nocne budzenie?

Pamiętaj

- **Dobry sen jest równie ważny dla rosnącego dziecka jak dobre jedzenie.**
- **U dzieci faza REM jest dłuższa niż u dorosłych, co według naukowców jest istotne dla rozwoju mózgu.**
- **Podczas snu organizm uwalnia hormony odpowiadające za wzrost i rozwój.**
- **Dzieci poniżej szóstego tygodnia życia śpią bardzo nieregularnie.**
- **Potrzeby związane ze snem są różne w zależności od dziecka, a 10 – 15 procent dzieci odbiega od przeciętnej obliczonej dla danej grupy wiekowej.**
- **Przed upływem dwunastego tygodnia życia wykształca się regularny wzorzec snu z długim odpoczynkiem nocnym i dwiema drzemkami podczas dnia.**
- **Aby umocnić poczucie dnia i nocy, zawsze kładź dziecko w ciemnym pokoju.**
- **Kładź dziecko spać, kiedy jest senne, ale jeszcze nie zasnęło, po to, żeby przyzwyczało się do zasypiania w łóżeczku.**
- **U dzieci pomiędzy ósmym a piętnastym miesiącem życia może wystąpić zaburzenie w ustalonym porządku snu z uwagi na pojawienie się lęku separacyjnego.**
- **Rutyna sprawia, że dziecko czuje się bezpiecznie w swoim przewidywalnym świecie.**