



## IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

do przechowalni

do koszyka

BESTSELLER

NOWOŚĆ

**Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion  
ul. Kościuszki 1c  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
redakcja: [redakcjawww@septem.pl](mailto:redakcjawww@septem.pl)  
informacje: [o.księgarni.septem.pl](http://o.księgarni.septem.pl)

## MAMIE NA RATUNEK. USYPIANIE DZIECKA

Autor: Cynthia MacGregor

Tłumaczenie: Anna Kucharczyk - Barycza

ISBN: 978-83-246-2289-4

Tytuł oryginału: [Mommy Rescue Guide:](#)

[Getting Your Baby to Sleep. Lifesaving techniques and advice so you can rest, too](#)

Format: 115 × 170, stron: 224



### Już pora spać

- Przyczyny zaburzenia rytmu dobowego noworodka
- Średni czas snu niezbędny do właściwego rozwoju
- Dostosowanie grafików mamy i dziecka
- Metody relaksowania malucha i wyrabiania nawyków snu
- Odpowiednie urządzenie miejsca do spania

*W górze tyle gwiazd,  
W dole tyle miast.  
Gwiazdy miastom dają znać,  
Że dzieci muszą spać!*  
Ludwik Starski, Śpij, kochanie

Odkąd zostałam mamą, cały Twój świat stanął na głowie. Także podział doby na czas snu i czuwania nie jest już wcale taki oczywisty. Dobrze wiesz, że dziecku potrzeba sporo odpoczynku, aby jego rozwój był zdrowy i szczęśliwy. Jednak co zrobić, jeśli Twoja pociecha wcale nie ma ochoty wracać do łóżeczka? Niestety, maluchy nie rodzą się z przyciskiem włączającym lub wyłączającym sen na żądanie. Uśpienie dziecka jest zadaniem znacznie trudniejszym niż ściszenie radia czy wprowadzenie komputera w stan hibernacji. Dlatego powinnaś poznać sposoby na to, by ułatwić sobie życie i przestać drzemać „na stojąco”. Praktyczne wskazówki i łatwe w realizacji rady zaowocują spokojnymi nocami i zadowoleniem wszystkich domowników.

Poradnik, o jakim Ci się nawet nie śniło:

- W jaki sposób karmienie piersią wpływa na wzorce snu?
- Dlaczego dla dziecka ważniejszy jest odpowiedni sen nocny niż przespanie całego dnia?
- Co przeszkadza maluchowi w odpoczynku?
- Dlaczego powinnaś unikać długiego noszenia na rękach?
- Jak uspokoić zmęczone dziecko?
- Co robić, gdy noworodek nie chce spać?

Cynthia MacGregor jest matką i autorką ponad czterdziestu pięciu poradników.



## Spis treści

Wstęp	9
<b>Rozdział 1. Smaczny sen — czy istnieje coś takiego?</b>	<b>11</b>
Sen może być tajemnicą	11
Czego potrzebuje śpiący maluch?	13
Policz to sama: wzorce snu i REM	15
Przespać noc	19
Dźwięki	22
To, na co nie mamy wpływu	23
<b>Rozdział 2. Co przeszkadza memu dziecku spać?</b>	<b>27</b>
Głód	27
Karmienie na żądanie czy w stałych odstępach czasowych?	31
Kompromis	34
Zgranie grafików mamy i dziecka — to jest możliwe!	35
Kolka — okazać współczucie	36
Trudny okres — ząbkowanie	39
Bóle brzuszka	39
<b>Rozdział 3. Co jeszcze może przeszkadzać dzieciom w nocnym śnie?</b>	<b>43</b>
Jedzenie nie jest lekiem na całe zło	43
Troski malucha	45

„Nocne drzemki”	45
Ojej! Złe sny i koszmary senne	47
Drgania mięśni	52
Bezdech senny — wyjaśnienia	53
Częste problemy związane z oddychaniem	55
Otoczenie	57
<b>Rozdział 4. Skąd wiadomo, że pora spać?</b>	<b>63</b>
Noworodek w domu	63
Komunikacja z dzieckiem	65
Rytuały — jak je wypracować?	66
Usypianie	71
Dzień i noc: jak je odróżnić?	73
Przemęczenie	75
Zasypianie po przebudzeniu	75
<b>Rozdział 5. Jak uspokoić zmęczone dziecko?</b>	<b>83</b>
Jak uciszyć „krzykacza”?	83
Strategie uspokajania	84
Śpiewanie i przemawianie do dziecka	88
Prośba o uwagę	90
Owijanie	91
Masaż	93
Spokojne zabawy	94
Czego unikać?	95
<b>Rozdział 6. Czy w pokoju musi być ciemno i cicho?</b>	<b>97</b>
Słuch	97
Jaki jest standard?	99
Czas drzemki, czyli czas nauki	101
Światło	103
Cudowne maszyny produkujące dźwięki	106

<b>Rozdział 7. Czy pokój dziecienny jest odpowiednio urządzony?</b>	<b>109</b>
Łóżeczko	109
Odpowiednie środki bezpieczeństwa	115
Zachowaj czujność	118
Odpowiednia pościel	119
Pizamy	120
Ryzyko uduszenia, z którego nie zdajesz sobie sprawy	121
SIDS — zespół nagłej śmierci łóżeczkowej	122
Własne łóżko	125
<b>Rozdział 8. Czy dziecko może ze mną spać?</b>	<b>127</b>
Wspólny pokój	127
Co-sleeping, czyli spanie z dzieckiem	129
Spanie z dzieckiem i karmienie piersią	130
Wady spania z dzieckiem	132
„Na przyczepkę”	138
Prywatność rodziców	139
Przeprowadzka do własnego łóżeczka	140
<b>Rozdział 9. Jak moje dziecko przystosuje się do nowego otoczenia?</b>	<b>143</b>
Aklimatyzacja	143
Własny pokój malucha	147
Z dzieckiem w podróży	149
Pobyty u krewnych	154
Spanie w aucie — dobrze czy źle?	158
Żłobek i przedszkole	160
Gdy dziecko choruje	161
Wsparcie w razie strachu	164

<b>Rozdział 10. Sekret udanych drzemek</b>	<b>167</b>
Korzyści płynące z drzemek	167
Ile i jak długo?	169
Jak odróżnić sen w ramach drzemki od snu nocnego	171
Ustalanie harmonogramu — nareszcie!	173
Dobre zwyczaje związane z drzemkami	175
Diagnostowanie problemów	178
Drzemka nie zastąpi snu nocnego	180
<b>Rozdział 11. Aby dzień był dobry</b>	<b>183</b>
Dlaczego dzieci budzą się zmęczone?	183
Jak sobie radzić z marudą?	186
Ranne ptaszki — dobrze czy źle?	188
Obudzony i w pełnej gotowości, by rozpocząć nowy dzień	189
Jak subtelnie obudzić dziecko?	192
<b>Rozdział 12. Jak nadrobić stracony czas i sen?</b>	<b>195</b>
Jak sobie radzić, gdy maluch nie chce spać?	195
Metoda „niech się wypłaczę”	200
Z przyjaciółmi raźniej	203
Unikaj obwiniania	205
<b>Dodatek A Źródła dodatkowe</b>	<b>209</b>
<b>Dodatek B Porady na pierwszy rok życia</b>	
Twojego dziecka	213
<b>Dodatek C Dla rodziców</b>	<b>219</b>

## *Smaczny sen — czy istnieje coś takiego?*

KAŻDY Z NAS WIE, ŻE SEN JEST WAŻNY. Być może właśnie dlatego wybrałaś tę książkę. Doskonale! Sen jest nie tylko ważny — jest konieczny, aby nasz organizm mógł odpocząć i zregenerować się. Bez snu nie ma rozwoju, dobrego samopoczucia i jasnego myślenia. Zapewne zdajesz sobie sprawę z tego, że gdy w domu pojawia się niemowlę, nie tylko ono ma problemy ze snem. Czasami inni domownicy także odczuwają skutki braku snu.

### **Sen może być tajemnicą**

Podczas snu dzieci rosną, a rodzice mają możliwość zregenerować siły po to, aby móc dalej zajmować się dzieckiem najlepiej, jak umieją. Z oczywistych powodów zależy Ci na tym, aby Twoje dziecko się wysypiało... ze względu na nie i ze względu na siebie, a także ze względu na pozostałych domowników. Zmęczone niemowlę jest drażliwe, a zmęczona mama czy tato także często bywają drażliwi. Bez snu człowiek nie może być w dobrej kondycji, a sen jest tak samo potrzebny jak pożywienie i woda. Bez jedzenia i picia nasze organizmy

nie są w stanie funkcjonować, rozwijać się i przeżyć. Sen jest równie ważny. Jest konieczny do zachowania zdrowia psychicznego i fizycznego — dotyczy to absolutnie wszystkich ludzi w każdym wieku, w tym noworodków i starszych dzieci. Niestety, niemowlęta nie zawsze śpią tak, jakby sobie tego życzyli ich rodzice.

Sen sam w sobie jest wielką tajemnicą. Wprawdzie nauka poznała już wszystkie mechanizmy nim rządzące, jednak w zasadzie dalej nie wiadomo, w jaki sposób sen pomaga odzyskać organizmowi siłę, a umysłowi spokój lub dobre samopoczucie. Nikt jednak nie kwestionuje potrzeby snu.

Gdy dorośli mają za mało snu, zarówno ich umysły, jak i ciała asertywnie domagają się swoich praw. Bywa, iż ludzie zasypiają podczas pracy przy biurku, za kierownicą, a nawet w jakichś mało dogodnych lub niebezpiecznych warunkach. Organizm na różne sposoby demonstruje brak snu.

Oto niektóre objawy braku snu u dorosłych:

- trudności z jasnym myśleniem,
- drażliwość i złość,
- brak energii,
- podejmowanie niewłaściwych decyzji,
- utrata apetytu,
- brak cierpliwości.



### *Mądra mama*

Noworodki średnio przesypiają około 16,5 godziny na dobę, choć Tobie pewnie wydaje się, że jest inaczej. Dzieci w wieku osiemnastu miesięcy śpią około 13,5 godziny na dobę. Należy jednak pamiętać, iż są to dane uśrednione, więc jeśli Twoje dziecko śpi mniej lub więcej, a przy tym rośnie i rozwija się normalnie, nie ma powodu do niepokoju.

Być może obecnie obserwujesz u siebie część tych objawów, ale nie trać nadziei. Dzieci także potrzebują snu i istnieją metody, które pozwolą Wam obojgu uzyskać to, czego potrzebujecie. Czytaj dalej!

## **Czego potrzebuje śpiący maluch?**

Pewnie spotkałaś się już z opinią, że dzieci, w tym niemowlęta, potrzebują snu tak samo jak dorośli, jeśli nie bardziej. Mimo iż niektóre skutki braku snu u dorosłych nie są istotne w przypadku dzieci lub nie da się ich zaobserwować u dzieci, to w przypadku innych jest dokładnie na odwrót — zwłaszcza jeśli chodzi o drażliwość. Marudne niemowlę trudno nazwać pociechą!

Wiesz, że dziecku potrzeba sporo snu do zdrowego i szczęśliwego rozwoju. Oboje możecie skorzystać na tym, iż dostosujesz swój rozkład snu do rozkładu snu malucha. Niestety, dzieci nie rodzą się z wbudowanym przyciskiem włączającym lub wyłączającym sen. Każdy z nas doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że uspienie dziecka jest znacznie trudniejszym zadaniem niż wyłączenie radia czy wprowadzenie komputera w stan hibernacji, ale istnieją sposoby na to, by ułatwić sobie życie.

### *Mądra mama*

Dla dziecka ważniejszy jest odpowiedni sen nocny niż przespanie całego dnia.





Specjaliści lub doświadczeni rodzice znają metody, które pozwolą dziecku odpocząć, a innym domownikom przespaać noc bez zakłóceń. Należy przygotować się na to, iż pierwsze kilka nocy czy tygodni życia noworodka będzie składać się z dłuższych okresów czuwania, niż byśmy sobie tego życzyli. Przeprowadzono badanie, w ramach którego naukowcy obserwowali noworodki po to, aby sprawdzić, ile godzin na dobę przesywiają. Badane dzieci przesywiały średnio 2/3 czasu, czyli 16 godzin na dobę — w tym niektóre dzieci przesywiały zaledwie dziewięć godzin, a inne nawet dwadzieścia jeden godzin na dobę.

### Ile snu dzieci średnio potrzebują na dobę:

- w wieku tygodnia:** nieco więcej niż 16 godzin na dobę, z czego połowę stanowi sen nocny, a połowę dzienny;
- w wieku trzech miesięcy:** około 14,5 godziny na dobę;
- w wieku roku:** odrobinę mniej niż 14 godzin na dobę;
- w wieku półtora roku:** około 13,5 godziny na dobę.

Nie zapominaj, iż są to dane uśrednione. Jeśli Twoje dziecko śpi o kilka godzin krócej czy dłużej, to nie znaczy, że jest chore czy rozwija się nieprawidłowo. Niekoniecznie świadczy to o tym, iż coś z nim jest nie tak.



### *Mądra mama*

Jeśli sądzisz, iż Twoje dziecko śpi za krótko, sprawdź, czy ma następujące objawy braku snu: zawsze zasypia w aucie, trudno je dobudzić rano lub z drzemki, jest marudne i porytowane przez cały dzień, zdarza mu się zasypiać o różnych godzinach poza grafikem snu.

Na początku noworodek nie odróżnia dnia od nocy. Wszak do tej pory przebywał w brzuchu mamy! Jednak mniej więcej w wieku około sześciu tygodni maluch uczy się rozpoznawać, kiedy jest dzień, a kiedy noc, a sen nocny powinien zacząć się wydłużać w porównaniu ze snem w czasie dnia. W miarę jak dziecko rośnie, sen się zmienia: wydłuża się nocny odpoczynek oraz okres czuwania w dzień.

### **Policz to sama: wzorce snu i REM**

Mimo iż nie zdajesz sobie z tego sprawy, ciało i umysł przechodzą różne etapy snu. Nasz wzorzec snu opiera się na dwóch podstawowych jego rodzajach: śnie REM oraz śnie, w którym REM nie występuje (inaczej NREM). REM to skrót angielskiego terminu *rapid eye movement*, który oznacza fazę paradoksalną snu (faza, w której występują szybkie ruchy gałek ocznych). Niektórzy ludzie uważają, iż w tej fazie „patrzemy” na to, co nam się śni, w ten sposób wyjaśniając fenomen poruszających się gałek ocznych. Faza REM to faza najgłębszego snu, podczas której istnieje największe prawdopodobieństwo wystąpienia marzeń sennych.

U dzieci podczas fazy REM aktywne są nie tylko gałki oczne. W zasadzie w przypadku dzieci mówi się o śnie płytkim (REM) i śnie głębokim (NREM). Podczas fazy REM oprócz poruszania gałkami ocznymi dzieci mogą machać rękami i (lub) nogami, gruchać lub wydawać inne dźwięki. Nie jest to równoznaczne z mówieniem przez sen. Mogą mieć nawet na wpół otwarte oczy. Nie świadczy to o tym, iż znajdują się w stanie czuwania, ani o bólu brzuszka czy innego

rodzaju dolegliwościach. Wprawdzie może to wyglądać dziwnie, ale nie stanowi absolutnie żadnego problemu.

Richard Ferber, który jest lekarzem i autorem książki pt. *Solve Your Child's Sleep Problems*, uważa, że wzorce snu dzieci powstają jeszcze na etapie życia płodowego. Mniej więcej w szóstym lub siódmym miesiącu ciąży dziecko jest już w stanie śnić w fazie paradoksalnej, a wkrótce potem — w fazie NREM. Zасыpiając, noworodek natychmiast wchodzi w fazę snu REM. Począwszy od wieku mniej więcej trzech miesięcy, zaraz po zaśnięciu dziecko najpierw wchodzi w fazę snu NREM, czyli snu głębokiego — tak już zostanie na całe życie.

Inaczej niż u dorosłych czy nawet starszych dzieci, u niemowląt przeważa faza snu płytkiego (REM). Nie wiadomo, dlaczego tak jest, ale to naukowo stwierdzony fakt. W miarę jak dziecko będzie rosnąć, więcej czasu będzie spędzać w fazie snu głębokiego, a mniej w fazie snu płytkiego (paradoksalnej lub REM).

### **Jak śpią dzieci?**

Na początku swego życia dzieci zwykle są w stanie przespać od dwóch do czterech godzin bez przerwy, po czym następuje okres czuwania — maluchy śpią według tego schematu przez całą dobę, bez względu na to, czy jest to pora nocna, czy dzienna. Ponieważ pierwsze dziewięć miesięcy



#### *Mądra mama*

Nie martw się! Dziecko, które śni w fazie snu płytkiego, odpoczywa tak, jak należy. Nawet jeśli grucha, gaworzy, kwili czy porusza się we śnie i ma na wpół otwarte oczka, nadal sobie smacznie śpi.

spędziły w macicy, gdzie było ciemno, potrzebują trochę czasu, aby nauczyć się, iż jasność wiąże się z czuwaniem, działaniem i świadomością tego, co się dookoła dzieje.

Wzorce snu u dorosłych się różnią i jest to absolutna norma. To samo dotyczy dzieci. Mimo iż pewne wzorce tworzą średnią, to odstępstwa od wzorca także są normalne.

Każde dziecko jest odrębną jednostką. Większość z nich już w bardzo młodym wieku demonstruje podstawowe cechy swojej osobowości. Zapewne słyszałaś, jak Twój znajomi mówili o dzieciach:

- to pogodne niemowlę
- to maruda,
- to spokojne dziecko,
- jest czujne i zainteresowane!

Dzieci na różne sposoby pokazują nam, iż każde z nich jest inne, a jednym z takich sposobów jest wzorec snu. Tak więc jeśli znasz kogoś, kto ma rówieśnika Twojego dziecka, który więcej lub mniej śpi czy też sypia o innych porach, nie przejmuj się tym! Przecież wszyscy różnimy się od siebie, dzieci także.

Wielu świeżo upieczonych rodziców martwi się, że ich pociechy jedzą za mało, śpią za krótko lub nie rozwijają się

### *Mądra mama*

Twoje dziecko musi się nauczyć, iż noc służy do spania, a dzień do zabawy, dlatego dobrze jest kłaść je spać w zaciemnionych pomieszczeniach w nocy. Jeśli łóżeczko dziecka znajduje się przez pierwsze kilka miesięcy jego życia w Twoim pokoju, nie zapalaj światła podczas jego snu, nawet jeśli w tym czasie w pokoju przebywasz Ty lub ktoś inny.



w odpowiednim tempie. To całkowicie zrozumiałe i naturalne, iż zastanawiają się, czy wszystko przebiega tak, jak należy. Jednak w rzeczywistości większość dzieci *śpi tyle, ile trzeba*, bez względu na to, czy będzie to dziesięć, czy dwadzieścia godzin na dobę. Często rodzicom wydaje się, że dzieci śpią zbyt krótko, ponieważ ich własny sen bywa zakłócany, a funkcjonowanie za dnia z niemowlęciem pod opieką jest wyczerpujące. Organizm dziecka działa w ten sposób, że jego potrzeby związane ze snem są zaspokajane. Istnieją sposoby, by zmodyfikować odrobinę rozkład snu dziecka po to, aby czas spędzany razem na czuwaniu był dla obu stron przyjemniejszy.

### **Pora spania**

W pierwszych kilku tygodniach życia dziecko nie ma ustalonej pory snu. Nie ma też czegoś takiego, jak „odpowiednia” godzina, kiedy to należy dziecko położyć spać na noc. Zwykle ma to miejsce w przedziale od 17.30 do 20.00. To samo dotyczy godzin pobudki — maluch może rozpocząć nowy dzień już o 5.00 rano lub pospać aż do 8.00. Zależy to w pewnej mierze od jego całodobowego rytmu wewnętrznego, od tego, jak „zaprogramowałaś” swoje dziecko zgodnie ze zwyczajami panującymi w rodzinie, a także od jego potrzeb w zakresie snu.



### *Mądra mama*

Ponieważ dzieci uczą się odróżniać dzień od nocy dopiero w wieku około sześciu tygodni, ten okres może być dla rodziców dość trudny. Każde dziecko jest inne, nie ma więc powodów do niepokoju, jeśli taka zmiana będzie miała miejsce wcześniej lub później u Twojego maluszka. Jest to zupełnie normalne.

## **Dobry start**

Ważne jest, aby od razu i jak najszybciej zacząć konsekwentnie przestrzegać określonego harmonogramu dnia.

Należy trzymać się określonych pór kładzenia dziecka spać, zwłaszcza w porze wieczornej. Jeśli dieta malucha jest już rozszerzona o pokarmy stałe, na przykład kaszki, codziennie o tej samej porze, na godzinę przed pójściem spać, należy go nakarmić.

Naturalnie, jeśli jest zmęczony wcześniej, można go położyć wcześniej niż zwykle. Nie bój się, że w rezultacie obudzi się przed swoją porą pobudki. Jeśli naprawdę jest zmęczony, istnieje spora szansa na to, że pośpi po prostu dłużej niż zwykle i obudzi się mniej więcej o stałej porze. A nawet jeśli tak się nie stanie, to przecież nie koniec świata! Jeśli zbudzi się wcześniej niż zwykle, w ciągu dnia połóż go wcześniej na drzemkę i pozwól mu trochę dłużej pospać, a wieczorem połóż dziecko spać o tej samej porze, co zwykle. Mimo iż ważna jest konsekwencja, czasem trzeba nieco uelastyczyć swoje podejście, aby zareagować na potrzeby naszych organizmów.

## **Przespać noc**

Jest to zupełnie nietrafiony termin. Każdy z nas, nie tylko dzieci, budzi się co noc choćby na krótko. Kiedy możesz zacząć oczekiwać, że nie będziesz musiała wstawać i reagować na płacz dziecka? Niektóre dzieci rezygnują z karmienia nocnego już w wieku ośmiu tygodni. Inne potrzebują więcej czasu, aby przespać noc bez karmienia, jednak prawie wszystkie dzieci są zdolne do tego, by przespać noc, kiedy skończą pół roku.

Zdarza się czasami, że niemowlę, które nauczyło się już przesypiać noce, zaczyna się budzić w środku nocy bez żadnych powodów. Jeśli nie jest już karmione, a wraca do wczesnoniemowlęcych zwyczajów i zdarzy się to częściej niż raz czy dwa razy, postaraj się położyć dziecko spać o pół godziny wcześniej. Może to wydawać się dziwne, ale w niektórych przypadkach pomaga! Jest to jeden z tych niewyjaśnionych sposobów, które matki przekazują sobie „pocztą pantoflową”.

### **Wpływ natury**

Tak jak niektóre gatunki zwierząt to stworzenia nocne, na przykład nietoperze, sowy itd., człowiek to zdecydowanie gatunek dzienny. Tak zostaliśmy zaprogramowani przez naturę. Dlatego też dzieci również mają takie, a nie inne predyspozycje.

### **Tajemnica się wyjaśnia: melatonina**

Melatonina to hormon produkowany przez szyszynkę, który odgrywa kluczową rolę, jeśli chodzi o sen. Jest w większych ilościach wydzielana w nocy niż za dnia. Najwidoczniej ciemność jest tutaj najważniejszym czynnikiem, jako że sztuczne światło ma wpływ na poziom jej wydzielania.

Niestety, w pierwszych miesiącach życia produkcja melatoniny u dzieci jest znikoma. Wprawdzie wytwarzana jest



### *Mądra mama*

Czy masz wrażenie, że bez przerwy się budzisz tylko po to, aby karmić swoje dziecko? Dzieje się tak, ponieważ pojemność jego żołądka jest jeszcze niewielka i potrzebuje ono karmienia w krótkich odstępach czasu. W miarę jak dziecko będzie rosło, wraz z nim rosnąć się będzie też żołądek, z każdym karmieniem przyjmując coraz większe ilości jedzenia. Dzięki temu odstęp między karmieniami się zwiększa, co z kolei pozwoli maluchowi przesypiać dłuższe okresy.

ona stale, ale w małych ilościach, dzięki czemu dziecko sypia zarówno w nocy, jak i w dzień. W wieku około sześciu miesięcy krystalizuje się wyraźny wzorzec wydzielania melatoniny. W organizmie niemowlęcia „produkcja nocna” zaczyna dominować nad dzienną i mniej więcej w tym czasie dzieci ustalają swoje pory snania, przesypiają dłuższe okresy w nocy i redukują liczbę drzemek dziennych do dwóch trwających trochę dłużej.

### **Zachowania wyuczone**

Jednak nie tylko melatonina ma wpływ na porę i czas trwania snu. Częściowo jest to też kwestia wyuczonego zachowania. Człowiek z natury w nocy śpi, a w dzień jest aktywny, ale socjalizacja również nie jest tutaj bez znaczenia i odgrywa istotną rolę. Człowiek chce się dopasować do „reszty świata”, spotykać się z przyjaciółmi wtedy, kiedy im to pasuje, pracować w godzinach, gdy inni pracują, robić zakupy w sklepach w godzinach ich otwarcia, brać udział w innych zajęciach itd., w związku z czym uczy się, że w nocy trzeba spać, a w ciągu dnia — działać. Dzieci także się tego uczą, ponieważ w porze nocnej jest cicho i spokojnie, a za dnia chcą być aktywne, bo ich otoczenie jest aktywne.

Gdy Twoje dziecko budzi się w czasie dnia, domagając się karmienia, zabawy czy noszenia, zwykle reagujesz, karmiąc

### *Mądra mama*

Pamiętaj o tym, aby swoim zachowaniem podczas nocnych pobudek dawać dziecku do zrozumienia, że chcesz, aby spało, ponieważ jest ciemno. Opanuj pokusę, by się z nim bawić, gdy budzi się w nocy, nawet jeśli nie śpisz, czy też pokazywać je gościom, gdy obudzi się w trakcie wizyty znajomych.





malucha bez pośpieszania go, a także przemawiasz do niego, śpiewasz, bawisz się z nim lub go przytulasz. Jeśli jednak obudzi się w nocy, musisz zachowywać się inaczej. Nakarm go lub zrób to, co trzeba zrobić, lecz nieco bardziej pośpiesznie — wszak zależy Ci na tym, aby maluch jak najszybciej z powrotem zasnął, nie tylko dlatego, że teraz jest pora snu i powinien spać, ale też dlatego, że Ty także chcesz jak najszybciej zasnąć. Poprzez swoje zachowanie wysyłasz dziecku sygnał, który jest subtelny, ale bardzo czytelny.

Dzieci szybko uczą się odczytywać takie komunikaty. Dzień jest do czuwania i zabawy, a gdy jest ciemno, pora spać i odpoczywać — wszelkie formy interakcji są zminimalizowane.

## Dźwięki

Wielu dorosłych mówi przez sen, a dzieci we śnie także wydają różne dźwięki. Jeśli słyszysz, że dziecko wydaje jakieś dźwięki w czasie snu w łóżeczku, zanim dojdiesz do wniosku, że płacze, bo jest głodne, sprawdź, czy śpi. Czasami dość niefortunnie rodzicom zdarza się obudzić na karmienie dziecko, które kwili lub wydaje inne dźwięki we śnie, lub podać mu butelkę, choć maluch smacznie sobie śpi. Dziecko wypija mleko w półśnie, a potem kontynuuje sen. W rzeczywistości jednak wcale się nie obudziło, nie płakało, nie było głodne i nie potrzebowało karmienia!

Czy to z powodu troski o dobro dziecka, czy też o własny spokój i sen, wielu rodziców zbyt szybko „rzuca się” do karmienia dziecka, które nie jest głodne. Nie każdy płacz czy krzyk oznacza głód i nie każdy dźwięk, jaki dziecko wydaje, to płacz (czy żądanie). Dzieci we śnie wydają różne dźwięki i jeśli

przyjmiesz do wiadomości, że to normalne, będziesz mieć mniej powodów do troski. To, że dziecko kwili przez sen, nie musi wskazywać na jakiś problem. Ponieważ niemowlęta nie umieją jeszcze mówić, dźwięki, jakie wydają we śnie, nie są słowami, lecz gaworzeniem czy też kwileniem, i absolutnie nie świadczą o tym, że coś jest nie tak. „Wyluzuj” i idź spać.

## To, na co nie mamy wpływu

Jak wiadomo, wzorce snu niemowląt się różnią. Niektóre dzieci od razu po urodzeniu potrafią spać po dwadzieścia godzin na dobę, inne śpią nie więcej niż osiem godzin w cyklu dwudziestoczerogodzinnym. Niektóre śpią nie dłużej niż godzinę, a inne potrafią łącznie przespać do pięciu godzin bez przerwy. Jest to kwestia szczęścia — u każdego dziecka może to wyglądać zupełnie inaczej.

Można zmodyfikować pory snu dziecka, ale nie można wpłynąć na jego potrzeby w tym zakresie. Jeśli wystarcza mu jedenaście godzin snu na dobę, to masz prawo wyłącznie decydować o tym, kiedy ten czas prześpi, ale z pewnością nie uda Ci się wydłużyć tego okresu.

Ponieważ sen to nic innego jak funkcja biologiczna, pójście spać stanowi reakcję na sygnały płynące tak samo

### *Mądra mama*

Pierwsze dziecko zwykle sypia mniej niż dzieci, które mają już starsze rodzeństwo. Istnieją również określone czynniki, które mają wpływ na to, jak sypia dziecko po urodzeniu. Z badań wynika, że istnieje związek pomiędzy niepokojem czy depresją odczuwaną przez rodziców, działaniami podejmowanymi po to, by położyć dziecko spać, a problematycznymi wzorcami snu u dzieci.



z zewnątrz, jak i od wewnątrz. Zastanów się, jak to wygląda w Twoim przypadku i jaki masz wzorzec „zасыpiania”:

Czy idziesz spać wtedy, gdy odczuwasz zmęczenie, czy wtedy, gdy wiesz, że „powinnaś” położyć się spać?

Jeśli pójdziesz spać, zanim ogarnie Cię senność, będziesz mieć problemy z zaśnięciem i z pewnością nie wyśpisz się, jak należy, gdy już w końcu uda Ci się zasnąć. Jeśli z kolei nie położysz się spać o swojej stałej porze, możesz wkrótce być przemęczona. W takim stanie trudno jest zasnąć, mimo iż ciało przez godzinę lub dłużej domaga się snu.

Niemowlęta również męczą się i osiągają gotowość do snu. Znacznie łatwiej jest uśpić dziecko, gdy jest ono gotowe do snu, niż uśpić je wieczorem lub w porze drzemki wtedy, gdy jest jeszcze całkowicie rozbudzone, a my chcemy, aby zasnęło. Niemniej jednak należy dążyć do tego, aby ustalić odpowiednie wzorce snu i czuwania.

### **Naturalny harmonogram**

Co można zatem zrobić? Jeśli to możliwe, postaraj się ustalić taki harmonogram snu swojego dziecka, który będzie zgodny z jego naturalnym wzorcem snu. Jeśli Twoje dziecko wykazuje gotowość do chodzenia spać o 18.00, nie planuj na tę godzinę karmienia, a pory snu na 19.00. Podobnie, jeśli



### *Mądra mama*

Jeśli tylko Twoje dziecko śpi tyle, ile potrzebuje, nie jest ważne, czy chodzi spać wcześniej i wcześniej wstaje, czy też odwrotnie. Aby ustalić jakiś porządek dnia, musisz uwzględnić potrzeby wynikające z zegara biologicznego malucha, tak aby nie kolidowały z porządkiem dnia pozostałych domowników.

Twoje dziecko chętnie chodzi spać o 19.00, nie kładź go spać o godzinę wcześniej.

Każdy z nas, czy to dziecko, czy dorosły, ma swój własny wzorzec snu. Niektórzy z nas to „skowronki” — lubią wstawać, a inni to „sowy” — wolą później się położyć spać i później wstać. Te cechy można zaobserwować nawet u dzieci. Twoje dziecko może być z natury skowronkiem lub sową i może budzić się radosne i szczęśliwe lub marudne i powoli dochodzić do siebie rano. Staraj się obserwować, jakie tendencje przejawia, i wyciągać wnioski, aby wypracować rozwiązanie kompromisowe, uwzględniające potrzeby dziecka i otoczenia.