

Alessandra Devoto

# Co robić, aby moje dziecko dobrze spało

# Izajasz.pl



## **Jak będzie spało moje dziecko w pierwszych miesiącach życia?**

Anna spodziewa się dziecka, jest już na początku ósmego miesiąca ciąży. Szczęśliwie obyło się bez jakichkolwiek problemów, a teraz wszystko jest już gotowe na przyjęcie maluszka. Anna nigdy nie miała do czynienia z noworodkami, jej doświadczenie bazuje jedynie na opowieściach przyjaciółek, które już urodziły. Często zastanawia się, jak będzie wyglądało jej życie jako świeżo upieczonej mamy z takim maleństwem w domu. Aby lepiej to sobie wyobrazić, nawiązała wewnętrzny dialog ze swoim dzieckiem. Dzięki tej wyjątkowej komunikacji w prosty sposób wyraża oczekiwania, nadzieje i postanowienia związane z potrzebami maleństwa i przyszłych rodziców. Jeśli chodzi o sen, Anna tak zwraca się do swojego dzidziusia: "Drogi mój maluszk, mam nadzieję, że po urodzeniu dasz nam spać w nocy. Mamusia i tatuś bardzo lubią spać, a poza tym tatuś musi w dzień pracować, a ja mam zawsze mnóstwo obowiązków w domu. Nie rób nam takich psikusów jak córeczka Marii, która ciągle budzi się w nocy, a i w dzień śpi mało!...". Jeśli oczekujecie narodzin dziecka, najprawdopodobniej chcielibyście wiedzieć, jak będzie spało. Czy będzie śpiochem jak tata, czy skowronkiem jak kuzyn? Czy będzie przesypiało całą noc jak synek znajomych, czy też budziło się co chwilę jak córeczka sąsiadki? Sen dziecka w pierwszych miesiącach życia to temat, który fascynuje przyjaciół i krewnych, ale generalnie budzi niepokój u przyszłych rodziców, panuje bowiem powszechne przekonanie, że małe dzieci generalnie dużo śpią, niestety, niekoniecznie w nocy.

## **Czego oczekują przyszli rodzice?**

Słowa, które Anna w myślach kieruje do swojego dziecka, wyrażają nadzieje i obawy przyszłych rodziców, związane z radykalnymi zmianami, jakie narodziny dziecka mogą wprowadzić w dotychczasowy rytm rodzinnego funkcjonowania. Trudnym wyzwaniem dla świeżo upieczonych rodziców są w szczególności nocne pobudki, które stanowią nieodłączny element opieki nad niemowlęciem, i wynikający z nich brak snu. Żaden rodzic, nawet jeśli ma już dzieci, nie jest w pełni przygotowany na podołanie trudom bezsennych nocy, spędzanych na karmieniu i tuleniu niemowlęcia.

Uświadomienie sobie, jak przebiega sen u dzieci w pierwszych miesiącach życia, może w tym przygotowaniu z pewnością pomóc. Pierwszym krokiem jest zrozumienie, czemu faktycznie trzeba będzie stawić czoło i co może nam w takiej sytuacji pomóc, abyśmy podołali okolicznościom. Równie ważna jest świadomość, że sen dziecka w pierwszych miesiącach przechodzi ciągłą ewolucję i zmienia się - na lepsze! Faktycznie bowiem, jeśli nie pojawią się żadne specyficzne problemy (o których piszę w rozdziale siódmym), sen dziecka dąży do ustabilizowania się, tak iż w krótkim czasie nabiera rytmu zdecydowanie bardziej przyjaznego dla całej rodziny.

### **Jak śpią dzieci?**

Wy, jako rodzice, spędzając czas z maleństwem i doświadczając naturalnego rozwoju jego snu, nauczycie się, jak reagować, gdy niemowlę budzi się w nocy. Z czasem coraz łatwiej wam będzie odgadnąć, kiedy je nakarmić, uspokoić czy zwyczajnie poczekać, aż zaśnie bez waszej pomocy.

W pierwszych miesiącach ważne jest, abyście poznali rytm dziecka i w miarę możliwości dostosowali do niego własny porządek dnia. Dlatego przydadzą się wam informacje o tym, jak ogólnie wygląda organizacja snu u dzieci w pierwszych miesiącach życia. Wiadomości te dodadzą wam również otuchy, ponieważ pomogą szybciej zostać doświadczonymi i pewnymi siebie rodzicami.

### **Jakość snu**

Punktem wyjścia jest tu założenie, że sen u noworodka bardzo się różni od snu dorosłego człowieka. Nowo narodzone dziecko nie tylko nie potrafi odróżnić dnia od nocy (a zatem śpi bądź czuwa niezależnie od pory), ale również jego sen jest szczególnej jakości. Znane są dwa rodzaje dziecięcego snu: sen spokojny, czyli stan głębokiego snu, w którym dziecko mało się rusza, jego buzia jest zrelaksowana, oczy zamknięte, a oddech regularny, oraz sen aktywny, czyli stan lekkiego snu, podczas którego dziecko jest bardziej ruchliwe, porusza całym ciałem, a na twarzy pojawiają się grymasy. Często można też wówczas dostrzec krótkotrwałe skurcze mięśni wokół oczu i ust, które malują na buzi maleństwa szeroki uśmiech. Oczy dziecka są zamknięte, ale widać ruchy gałek ocznych, oddech zaś jest nieregularny. Te dwa rodzaje snu cechuje odmienny wykres aktywności

elektroencefalograficznej (czyli spontanicznej aktywności elektrycznej mózgu) oraz odmienna kontrola aktywności neurowegetatywnych (jak bicie serca czy oddech). 80 procent snu dorosłego człowieka to stan snu spokojnego i głębokiego, 20 procent zaś to stan snu aktywnego i lekkiego, zwany REM (od Rapid Eye Movement). U noworodka natomiast każdy ze stanów snu obejmuje 40 procent odpoczynku. Pozostałe 20 procent to stan zwany snem nieokreślonym, w którym można wyraźnie dostrzec elementy charakterystyczne dla snu spokojnego albo też snu aktywnego. Każdy okres snu - u noworodków zawsze krótki - składa się z tych trzech etapów. W chwilach snu aktywnego malec łatwiej ulega przebudzeniu. Jednak w miarę wydłużania się czasu snu spokojnego okresy spania będą się również wydłużać. Po urodzeniu (w ciągu dwudziestu czterech godzin) dziecko zasypia na krótko (od dwudziestu do czterdziestu minut), zaś stan czuwania trwa jeszcze krócej. Po upływie pierwszego miesiąca czas spania wydłuża się, ale nie przekracza trzech-czterech godzin, zarówno w dzień, jak i w nocy. Każdy sen cechują następujące po sobie około pięćdziesięciminutowe cykle, w których pojawiają się naprzemiennie stany snu aktywnego i spokojnego. Po okresie czuwania bądź karmienia noworodek zazwyczaj zapada w stan snu aktywnego. W drugim miesiącu życia sen spokojny zaczyna przeważać nad snem aktywnym: malec coraz częściej zapada w stan snu spokojnego, nierzadko tuż po zaśnięciu. Między trzecim-czwartym a ósmym miesiącem sen spokojny zaczyna cechować się strukturą i długością zbliżonymi do snu głębokiego (inaczej NREM - Non Rapid Eye Movement) u dzieci starszych i osób dorosłych.

### **Ilość snu i jego rytm**

Wiemy już, jak wraz z rozwojem niemowlęcia zmienia się jakość jego snu, który przechodzi od stanu mniej stabilnego do bardziej uregulowanego. Wraz z wiekiem zmienia się także liczba godzin, jakie dziecko przesypia w ciągu doby. Rzecz jasna, im dzieci są starsze, tym mniej snu potrzebują. Noworodek śpi przeciętnie szesnaście-siedemnaście godzin na dobę. Gdy ma cztery miesiące, jego zapotrzebowanie na sen spada do czternastu-piętnastu godzin, natomiast po ukończeniu pierwszego roku życia stabilizuje się na poziomie czternastu godzin. Skoro jednak kompleksowa liczba godzin przeznaczonych na sen nie zmienia się już tak bardzo, jak wygląda przebieg snu u dziecka kilkumiesięcznego i u dziecka

rocznego? Tym, co ulega zmianie, jest dobowy rytm snu niemowlęcia. W pierwszych miesiącach życia dziecko śpi zazwyczaj w sposób przerywany albo wielofazowy (tzn. przeplatając trzy godziny snu jedną godziną czuwania), niezależnie od pory dnia i nocy. W pierwszym miesiącu życia cykl spania i czuwania pozostaje raczej niezależny od środowiska zewnętrznego. Cechuje go wrodzony rytm, regulowany przez wewnętrzne potrzeby, jak głód czy pragnienie. Od czwartego do szóstego tygodnia życia sen zaczyna być uzależniony od naprzemienności światła i ciemności w ciągu doby i dąży do utrwalenia się w rytm dobowy, dlatego poszczególne funkcje fizjologiczne oraz cykl spanie-czuwanie odbywają się okresowo w noc i w dzień. Znamienne dla utrwalenia się dobowego rytmu spania i czuwania jest pojawienie się między trzecim a czwartym tygodniem życia przedłużonego okresu czuwania między późnym popołudniem a godzinami wieczornymi. W wieku dwóch-trzech miesięcy dłuższe okresy spania utrwalają się w godzinach nocnych. Na tym etapie rozwoju wasze dziecko zaczyna przyjmować jednofazowy rytm snu, w którym, podobnie jak u osoby dorosłej, najdłuższy okres snu pojawia się w nocy, natomiast czuwania - w dzień. W wieku trzech-czterech miesięcy dziecko staje się coraz bardziej zależne od środowiska, jego wrodzony rytm dąży do zsynchronizowania się z rytmem zewnętrznym, zaś przedłużone okresy czuwania nocnego zaczynają zanikać. Ale o tym, kiedy i w jaki sposób dziecko nauczy się przesypiać całą noc, opowiem w kolejnym rozdziale, w którym udzielę również odpowiedzi na pytanie naszej przyszłej mamy.

### **Dzieci różnią się od siebie**

Już teraz możecie sobie zadać pytanie, dlaczego jedne dzieci łatwo zasypiają w pierwszych miesiącach życia, inne zaś nie, oraz dlaczego jedne przesypiają całą noc, inne zaś nieustannie się budzą. Warto uświadomić sobie, że u poszczególnych dzieci zachodzą znaczące różnice w spaniu, z czego wynika, że nie wszystkie śpią w taki sam sposób. Tak jak wśród osób dorosłych, tak i pośród dzieci mamy te bardzo aktywne i te mniej aktywne wieczorem; dzieci, którym jest łatwiej zasypiać, i te, którym przychodzi to z trudem. Są też dzieci, które nie potrzebują aż tyle snu (krótko śpiące), oraz te, których zapotrzebowanie na sen jest większe (długo śpiące). Różnice te związane są prawdopodobnie z cechami genetycznymi, które - ogólnie rzecz biorąc - możemy przypisać różnym temperamentom, mniej lub

bardziej aktywnym, które przejawiają się między innymi w sposobie spania. Niemniej jednak rodzic bardzo aktywnego dziecka, którego sen w ogóle nie interesuje, nie powinien rozpaczać! Nawet najbardziej żywe maluchy, które mają trudności w zasypianiu, mogą nauczyć się ładnie spać w nocy. Trzeba jedynie wiedzieć, co zrobić, aby jak najlepiej je wspierać w dążeniu do uregulowania snu. Zagadnieniem tym zajmę się w następnym rozdziale.

### **Rady dla mamy (cenne także dla taty)**

Ze względu na wielkie znaczenie snu u dziecka w pierwszych miesiącach życia możecie się zastanawiać, jak zwyczajna mama i zwyczajny tata, niekoniecznie superrodzice obdarzeni wyjątkowymi zdolnościami opiekuńczymi i nadludzką wytrzymałością, mogą spokojnie stawić czoło pierwszemu snowi ich dziecka, tak by się przy tym nie wykończyć. Miejcie na uwadze, że jest to niezwykle istotne zagadnienie, gdyż spokój dziecka zależy również od waszego spokoju. Aby dobrze się zająć maleństwem w pierwszych miesiącach życia, rodzice muszą być w ciągu dnia w dobrej formie, a zatem w miarę wypoczęci. W tym miejscu zwracam się przede wszystkim do mam. Jako te, które w największym stopniu jesteście zaangażowane w opiekę nad nowo narodzonym dzieckiem, z pewnością już wiecie, że aby dobrze się czuć podczas pierwszych miesięcy, trzeba zsynchronizować własny rytm z rytmem dziecka i zrezygnować z utrzymywania za wszelką cenę dotychczasowych zwyczajów i obowiązków. Nie martwcie się, to tylko chwilowa zmiana! Starajcie się każdą nadarzającą się okazję wykorzystać na wypoczynek. Kiedy dziecko śpi, wy też śpijcie, nawet w dzień. Nie pracujcie ani nie zajmujcie się domem w chwilach, gdy dziecko odpoczywa, lecz również postarajcie się wypocząć, nawet jeśli nie uda się wam zasnąć. To pozwoli wam oderwać się od codziennej rutyny i pomoże zwiększyć liczbę godzin przeznaczonych na sen. Nie rezygnujcie z ruchu, lecz starajcie się być aktywne razem z dzieckiem. Spacer, wychodzenie z domu pomogą wam utrzymać stały rytm dnia i kontakt z otoczeniem. Na koniec - nie wahajcie się zwrócić z prośbą o pomoc (w wypełnianiu obowiązków domowych, w kuchni itd.) do bliskich wam osób. To najwłaściwsza do tego chwila, bo okazja, by zająć się noworodkiem, nie przytrafia się w życiu zbyt często! Anna urodziła ślicznego chłopczyka, który teraz ma trzy miesiące. Jest bardzo szczęśliwa. Narodziny Łukasza wniosły do rodziny wielką radość, ale także trochę zamieszania. Bycie mamą na

pełny etat, troszczenie się o wszystkie potrzeby dziecka w dzień i w nocy nie jest takie proste, jak myślała. Czasami czuje się zadowolona i pełna sił, innym razem jest zmęczona i psychicznie wyczerpana. Przede wszystkim jednak czuje się nieco zagubiona i wie, że żyje w świecie, do którego ma dostęp tylko ona i jej dziecko, ale to dobrze, bo to tylko chwilowe, to dopiero początek ich wspólnej, długiej drogi. Teraz rozmawia już z Łukaszem realnie. On jej odpowiada, wpatrując się w nią i odwdzięczając ślicznymi uśmiechami. Od kiedy się urodził, wiele ją nauczył o tym, jak mają spać: oboje. Oto jak Anna mówi z czułością do swojego synka: "Moje kochane maleństwo, od kiedy przyszedłeś na świat, zrozumiałam, że nie ma co się upierać, przez pewien czas razem będziemy kosztować snu w małych dawkach. Postaramy się ze sobą zgrać. Ja przez jakiś czas zajmę się tobą, nawet kiedy będziesz się budził w nocy, ale ty się za bardzo do tego nie przyzwyczajaj. Stopniowo i ty nauczysz się, jak pozwolić mnie i tacie spać nieco dłużej. Nie jesteś śpiochem jak twój kolega Stefan, ale zobaczysz, że za kilka miesięcy uda nam się dłużej pospać w nocy. Tymczasem zdrzemnijmy się, domem zajmiemy się później...".

# Księgarnia Izajasz poleca



## [Co robić, aby moje dziecko jadło zdrowo](#)

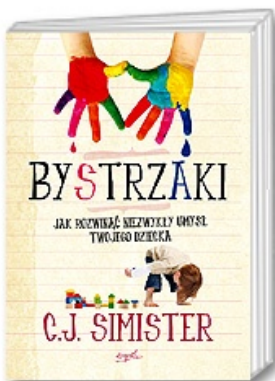
Twoje dziecko ciągle nie chce jeść, grymasi i narzeka? A może zjada zbyt dużo, a Ty martwisz się o nie? Ta książka, drogi rodzicu, jest właśnie dla Ciebie.



## [Rodzice w akcji](#)

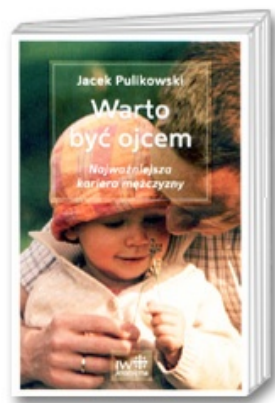
Jako rodzice każdego dnia zadajemy sobie wiele pytań związanych z wychowaniem dzieci. Zdarza się, że bezradnie rozkładamy ręce lub wychodzimy z siebie, żeby osiągnąć upragnioną przez nas reakcję naszej pociechy. Czy przypadkiem nie popełniliśmy gdzieś błędu?

Książka Rodzice w akcji jest nie tylko wytłumaczeniem przyczyn najczęstszych problemów z dziećmi, ale przede wszystkim poradnikiem, jak się zachowa...



## [Bystrzaki](#)

Bystrzaki to poradnik dla rodziców, którzy pragną pomóc dziecku jak najlepiej wykorzystać jego możliwości i umiejętności. Pokazuje, jak rozwijać wyobraźnię, spostrzegawczość i wytrwałość dziecka, a także - jak stymulować samodzielne myślenie i kształcić ducha odkrywcy. Zabawy, gry i ćwiczenia, które proponuje autorka książki, nie tylko rozwijają dziecko intelektualnie, ale też...



## [Warto być ojcem](#)

Fascynująca książka o roli męża i ojca w rodzinie. O radości z bycia ojcem, ale także o odpowiedzialności, władzy i służbie.