



KILKA PYTAŃ O SEN NOWORODKA

"Sny mają swój własny rytm. U każdego inny. Wszyscy jednak śpimy w rytmie, jak żyjemy w rytmie. Nie da się oddzielić snu od życia."

Nowi rodzice często martwią się o sen swojego dziecka. Czy śpi za dużo czy za mało? Czy jest we właściwej pozycji? Gdzie powinno spać dziecko? Nie pozwól by te pytania zakłóciły twój spokój- odpowiedzi są proste.

Dobowy rytm lub zegar wewnętrzny noworodka, który mówi organizmowi kiedy spać, nie jest dobrze rozwinięty przy narodzinach. W wyniku tego dziecko może spać równie łatwo w dzień jak i w nocy. Przeciętny, donoszony noworodek śpi około 16-18 godzin na dobę ale rzadko więcej niż kilka godzin za jednym razem. Podczas snu dziecko może wykonywać niespokojne ruchy, uśmiechać się, marszczyć brwi i wykonywać inne grymasy twarzy, wykonywać odruch ssania lub oddychać nieregularnie. Wielu rodziców myśli, że dziecko w wyniku tego nie śpi dobrze, ale wszystkie te zachowania są całkowicie naturalnymi odruchami noworodkowymi.

W miarę jak zegar biologiczny dostraja się, w wieku około 2-3 mc sen staje się bardziej regularny. Dzieci stają się świadome ciemności i światła. Również karmienie i wieczorne czynności pielęgnacyjne sprawiają, że harmonogram snu staje się bardziej tradycyjny.

W miarę jak dziecko rośnie, potrzebuje mniej snu. W wieku 2-6 mc, większość niemowląt potrzebuje od 14 - 15 godzin snu na dobę, z czego potrafi przespać w nocy od 10 - 12 godzin z przerwami na karmienie. Jeśli jest karmione naturalnie budzi się częściej, a przerwa między karmieniem nocnym nie może być dłuższa niż 3,5 - 4 godziny. Jeśli jest karmione mlekiem modyfikowanym przerwa ta może osiągnąć nawet 7-8 godzin co daje możliwość rodzicom dłuższego odpoczynku. Jedna lub 2 drzemki w ciągu dnia są ciągle normalne. Więcej szczegółów na temat snu, przedstawimy w formie pytań i odpowiedzi.

1. Gdzie powinien spać noworodek?

Dzieci powinny spać w łóżeczkach dla noworodków i niemowląt, aż do czasu, gdy są gotowe aby przenieść się do większego łóżka (zwykle w wieku 2 lub 3 lat). Amerykańska Akademia Pediatrii zaleca aby noworodki i niemowlęta spały w pokoju razem z rodzicami we własnym łóżeczku. Obniża to ryzyko wystąpienia Syndromu Nagłej Śmierci U Noworodka (SIDS). Spanie razem z dzieckiem nie jest zalecane, ponieważ zwiększa ryzyko wystąpienia SIDS oraz sprawia że trudniej przyzwyczaić dziecko do własnego łóżka gdy jest starsze. Jednak jeśli nasza pociecha jest chora bądź ma po prostu zły dzień nie odmawiajmy mu przyjemności ze spania razem z rodzicami. Po jednym razie dziecko na pewno się nie przyzwyczai.

2. Czy moje dziecko wystarczająco długo śpi?

Każde dziecko jest wyjątkowe. Niektóre potrzebują dużo więcej snu niż inne. Jeżeli twoje dziecko budzi się w dobrym nastroju, jest czujne i wesołe podczas dnia oraz może łatwo zasnąć wieczorem i w porze dziennej drzemki - najprawdopodobniej dobrze się wysypia. Jeśli niemowlę przesypia 2 x dziennie po 3 godziny (niekoniecznie w porze nocnej) możemy również śmiało twierdzić, że śpi prawidłowo.

3. Kiedy moje dziecko prześpi całą noc?

Za przespanie nocy zwykle uważa się przespanie 5 godzin ciągiem bez budzenia się. Ponieważ noworodki muszą jeść co 2 - 4 godziny są one fizycznie niezdolne do spania przez tak długi okres czasu. Do wieku 2-3 miesięcy, żołądek dziecka rozwija się na tyle że może pomieścić wystarczająco dużo mleka aby utrzymać je najedzone przez 5 - 6 godzin za jednym karmieniem. Od tego okresu dzieci są w stanie przesypiać większą część nocy.

4. Jak pomóc mojemu dziecku nauczyć się przesypiać całą noc?

Od wieku około 3 - 4 miesięcy staraj się dawać dziecku większość posiłków podczas dnia. Aby pomóc mu w rozróżnieniu pomiędzy nocą a dniem staraj się utrzymać dziecko obudzone przez dłuższe okresy podczas dnia. Podczas dnia baw się z dzieckiem, słuchaj muzyki, śpiewaj piosenki i "włączaj" dziecko w normalne domowe aktywności. W nocy postaraj się o ciszę w domu oraz zgaszone światła aby zasygnalizować, że noc jest odpowiednim czasem na odpoczynek. Jeżeli dziecko przebudzi się w nocy na karmienie lub zmianę pieluchy, utrzymuj światło przygaszone i nie rozbudzaj bardziej dziecka. Podkreśla to, że noc jest porą snu a nie zabawy.

5. Jak obudzić noworodka na karmienie?

Noworodki zwykle budzą się na karmienie co 2-3 godziny, jednakże dzieci karmione piersią jedzą częściej niż te karmione butelką. Jeżeli twój noworodek przetrzymał więcej niż 4 godziny bez jedzenia, powinnaś / powinieneś delikatnie wyjąć go z łóżeczka i zacząć mówić do niego. Jeżeli dalej śpi spróbuj rozebrać go i zmienić pieluchę lub włączyć światło czy łagodna muzykę.

6. Kiedy dziecko może bezpiecznie spać na brzuszku?

Wspomniana Amerykańska Akademia Pediatrów w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia SIDS, zaleca aby wszystkie dzieci były kładzione do snu na plecach. Jednakże, w wieku około 6 miesięcy dzieci uczą się przekręcać same na brzuch. Na szczęście, gdy twoje dziecko potrafi obrócić się z pleców na brzuch i potem na powrót na plecy, ryzyko wystąpienia SIDS jest już niższe. Od tego okresu, jeżeli twój lekarz nie wyrazi przeciwwskazań, dziecko może spać na brzuchu.

7. Kiedy dać mojemu dziecku poduszczkę?

Poduszki nie są zalecane dla dzieci poniżej 2 roku życia ponieważ mogą łatwo spowodować uduszenie dziecka. Najlepszy okres aby dać dziecku poduszkę do snu, jest gdy przenosimy je do większego łóżka (w wieku około 2-3 lat). Gdy decydujesz się dać Twojemu dziecku poduszkę, wybierz małą i twardą (miękkie poduszki lub puchowe zwiększają ryzyko uduszenia). Pamiętaj o regularnej zmianie poszewki.

8. Kiedy i jak uczyć dziecko dobrych nawyków snu?

Dobre zwyczaje związane ze snem powinny być wpajane wcześniej. Jak tylko przywieziesz dziecko ze szpitala, staraj się kłaść je do snu w jego własnym łóżeczku a nie w twoim łóżku. Rozwój dziecka oparty jest na powtarzalności, więc kiedy twoje dziecko ma 2 - 3 mc, staraj się utrzymywać ustalony rozkład dnia z pora zasypiania, wstawania i porą drzemek. Ustalone, powtarzające się pory karmienia również pomogą twojemu dziecku w rozwoju codziennego rozkładu dnia. Krótkie wieczorne rytuały o ustalonych porach takie jak kąpanie, zmiana pieluchy, przebranie do snu zasygnalizują każdego wieczora, że czas już spać. Kładzenie dziecka spać kiedy jest senne, ale ciągle przebudzone nauczy go jak zasypiać samemu i pomoże w zasypianiu na powrót po przebudzeniu się w nocy.

9. Kiedy i jak długo dziecko powinno spać w dzień?

Noworodki śpią w ciągu doby bez ustalonego harmonogramu, ale niemowlęta zwykle dłużej śpią w nocy, a w dzień ucinają sobie zwykle 2 krótkie drzemki, rano i po południu. Najlepiej dla dziecka aby spało o tej samej porze każdego dnia (n. p. o 10 i 14). Aby utrzymać regularność snu dziecka, możesz obudzić go z drzemki. Generalnie, dziecko nie powinno drzemać po 16 godzinie- w przeciwnym razie, może mieć kłopoty z zaśnięciem wieczorem. Dodatkowo, o ile to możliwe, dobrze jest jeśli dziecko śpi w dzień w tym samym miejscu gdzie śpi w nocy. W ten sposób, jeżeli dziecko znajdzie się w łóżeczku, będzie wiedziało, że czas na sen.

10. Jak nauczyć dziecko jak nie płakać za mną po położeniu go spać lub po przebudzeniu się w nocy?

Dzieci muszą się uczyć jak zasypiać bez twojej pomocy wieczorem i po tym jak przebudza się w nocy. Gdy twoje dziecko ma 2-3 mc, możesz zacząć uczyć go tych umiejętności. Jeżeli płacze, zajrzyj do niego i upewnij się że wszystko jest w porządku. Staraj się nie brać go na ręce ani nie kołysać - nasili to płacz. Możesz pozwolić popłakać mu przez chwilę (jeśli

potrafisz to znieść) ale zawsze sprawdzaj co z nim co kilka minut. W końcu dziecko nauczy się jak uspokajać się samemu. W ostatnich czasach dość popularna stała się metoda usypiania 3 - 5 – 7. Prosta metoda daje dziecku odczuć, że rodzic zagląda do niego co jakiś czas i że jest w pobliżu. Najpierw kładziemy dziecko i zaglądamy do niego po 3 minutach, potem kolejno zgodnie z zasadą po 5 i następnie po 7. Metodę stosujemy przez kilka do kilkunastu dni z rzędu, aż dziecko nauczy się samo usypiać.