

ZDRAVO SPANJE STARŠEV IN OTROK

Pripravila: dr. **Barbara Gnidovec Stražičar**, dr. med., spec. pediatrije, spec. otroške nevrologije, ESRS somnologinja

Spanje je pomembno, saj ima pomanjkanje spanja velik vpliv na naše zdravje in počutje. Veliko bodočih mam pa ima že v nosečnosti težave z nespečnostjo, h kateri poleg hormonskih sprememb lahko prispevajo tudi nosečniška slabost, zgaga, bolečine v križu in plodovi gibi. Zato se pojavi večja zaspanost čez dan, ki pa je lahko posledica tudi nekaterih drugih motenj spanja, ki so v nosečnosti pogostejše, kot so nemirne noge ali apneja v spanju. Prav tako kot velja, da se ne moremo naspati na zalogo, velja tudi, da se na manjšo količino spanja ne moremo navaditi.

OTROKOVO SPANJE

Spanje pri otroku se precej razlikuje od tistega pri odraslem človeku. Otrok je že pred rojstvom velik zaspanec, saj plod v maternici spi praktično brez premora do zadnjih tednov nosečnosti. Še več. Če vse poteka normalno in se plodu dobro godi, slednji prespi tudi porod.

Novorojenček po rojstvu prespi približno dve tretjini dneva. V naslednjih mesecih se potreba po spanju postopno zmanjšuje na 14 do 15 ur na dan, otrok pa predvsem podnevi ostaja vse dlje časa buden. Ta količina spanja se do tretjega oziroma četrtega leta starosti le malo spremeni.

Glavnino novorojenčkovega spanja pomeni aktivno spanje. Aktivno spanje je tudi tisto spanje, ki se prvo pojavi pri plodu nekje v 28. tednu nosečnosti. Po rojstvu delež te faze spanja strmo upada in že ob koncu prvega leta življenja doseže 20 do 25

odstotkov celotnega spanja, kot ga poznamo pri odraslem človeku. Količina aktivnega spanja se v prvih mesecih življenja zmanjšuje predvsem zaradi povečevanja deleža budnosti, v manjši meri pa tudi zaradi bolj stabilnega mirnega spanja.

Za **AKTIVNO SPANJE** so značilni hitri očesni gibi pri zaprtih očeh. Aktivnost celega telesa je zelo intenzivna s pogostimi stereotipnimi gibi okončin in trupa. Oči se odpirajo ali pa lahko opazimo le rahle premike vek zaradi intenzivnih gibov očesnih zrkul pod njimi. Pri novorojenčku in dojenčku v tej fazi spanja lahko vidimo različne grimase obraza, ki ponazarjajo izraze obraza ob elementarnih čustvih, kot so strah, presenečenje, jeza, žalost. V tej fazi spanja se starši razveselijo tudi prvega nasmeha svojega novorojenčka, čeprav tisti pravi socialni nasmeh v budnosti pride na vrsto šele nekaj tednov kasneje. Dihanje in bitje srca sta neredni in pospešeni.

Ena izmed bolj presenetljivih sprememb spanja pri majhnem otroku je način njegovega uspanja. V nasprotju z odraslim se novorojenček uspava neposredno v fazo aktivnega spanja. Šele v času od drugega pa tja do šestega ali devetega meseca starosti se dojenček začne uspavati podobno kot odrasel človek v fazo lahkega mirnega spanja, ki se v tej starosti zelo hitro poglobi.

Ciklus spanja je pri novorojenčku v povprečju dolg 50 do 60 minut in se s starostjo zelo počasi in postopno podaljšuje. Šele ob koncu tretjega oziroma četrtega leta življenja doseže trajanje, kot ga poznamo pri odraslem. Fiziološka nočna prebujanja na prehodu iz enega ciklusa spanja v drugega so zato pri dojenčku in malčku bistveno pogostejša kot pri odraslem človeku. Trimesečni dojenček se običajno zbudi osemkrat na noč. Ob letu in pol pa ima v noči še pet do šest takšnih kratkotrajnih prebujanj, katerih število se z razvojem ob postopnem podaljševanju ciklusa spanja še dodatno zmanjša. Če se malček ob teh fizioloških nočnih prebujanjih sam ne zna uspavati v nov ciklus spanja, se lahko razvijejo težave v smislu vedenjske nespečnosti.

Ob rojstvu je novorojenčkovo spanje enakomerno porazdeljeno med dnevom in nočjo, že ob koncu šestega meseca življenja pa dojenček v dnevnem času prespi le še četrtno svojega celotnega spanja. Ob starosti enega leta in pol pa do starosti treh oziroma šestih let, ko otrok postopno opusti dnevne počitke, je skupna količina spanja podnevi približno enaka, in sicer okoli dve uri. Dojenček ima tako ob polovici prvega leta življenja običajno še tri dnevne počitke, med 9. in 12. mesecem dva, po prvem letu pa postopno preide na eno epizodo dnevnega spanja nekje v sredini dneva, ki jo ohrani nekje do tretjega ali celo šestega leta oziroma do vstopa v solo.

UPORABNI NASVETI ZA OTROKOVO SPANJE OD ROJSTVA DALJE

IZBERITE OTROKU PROSTOR ZA SPANJE

Prostor otrokovega počitka izberite glede na zmožnosti, prepričanja in želje. Nekateri starši imajo prvih nekaj mesecev dojenčka raje v svoji spalnici blizu svoje postelje, kar je bolj priročno, ko je treba otroka ponoči vzeti k sebi in ga nahraniti. Drugi spet spijo bolje, če so vsak v svoji spalnici. Oba načina sta primerna, če le ustrežata

družinskemu življenju. Raziskave pa so pokazale, da je kakovost otrokovega spanja in tudi spanja staršev boljša, če vsak spi na svojem ležišču. Če pa se vendarle odločite za skupno spanje, morate prvenstveno poskrbeti za varnost spalnega okolja. Žimnica mora biti dovolj čvrsta. Paziti morate, da malčku poleg vas ni prevroče. Pri skupnem spanju se moramo zavedati tveganja, da otroka lahko potlačite, ga zagozdite pod blazino ali ob steno. Tveganje je večje pri starejših s prekomerno telesno težo. Skupno spanje z otrokom se odsvetuje tudi starešemu kadilcem, kar je prepoznan dejavnik nenadne nepričakovane smrti dojenčka.

OTROKU MED SPANJEM ZAGOTOVITE UDOBJE IN VARNOST

Nikoli ne uporabljajte morebitnih električnih odej ali blazin in otroku v posteljo ne nameščajte obilice mehkih plišastih igrač, saj lahko vse navedeno poveča tveganje za smrt v zibki. V otrokovi postelji je prostor le za njegovo »ninicco«, ki mu pomaga zaspati in mu tudi pomaga pri ponovnem uspanju ob kratkotrajnih fizioloških prebujanjih na prehodu iz enega ciklusa spanja v drugega. Otroka v posteljo vselej odlagajte na hrbet ali na bok z nogicami povsem do roba posteljice, da tako ne more zlesti pod odejo. Dojenčka pokrijte le do višine pazduh. Otrokova spalnica mora biti stalno dobro prezračena, v njej pa je absolutno prepovedano kajenje.

POSKRBITE, DA OTROK PRED SPANJEM NI LAČEN

Dojenčki, ki se dobro hranijo, spijo dlje. Novorojenčka hranite tedaj, ko je lačen, kar v praksi običajno pomeni vsake dve do štiri ure. Če se novorojenček hrani pogosteje, obstaja možnost, da mu manjši obroki bolj kot hranjenje pomenijo način pomiritve. To lahko vodi do tega, da dojenček postane odvisen od hranjenja pri uspanju, kar lahko kasneje povzroči vedenjsko nespečnost zaradi neustreznih povezav s spanjem. Če ste dojenčka nahranili v zadnjih dveh urah in se ob tem ne

pomiri za spanje, mu poskušajte dati priložnost, da se pomiri sam, ali mu ponudite druge načine pomiritve in priprave na spanje. Pri tem ima lahko odločilno vlogo prehodni predmet ali »ninica«.

UPORABA PREHODNEGA PREDMETA OZIROMA »NINICE«

Dojenčki, ki se naučijo uspravati s pomočjo dudice, priljubljenega predmeta ali igračke oziroma svojega palčka, spijo bolj od dojenčkov, ki pri uspavanju stalno potrebujejo pomoč svojih staršev. Priljubljeni predmet ali igračka s svojo prisotnostjo dojenčku pokažeta, da je čas za spanje, in mu tudi ponoči

pomagata, da se po fiziološkem prebujanju lahko sam pomiri in ponovno zaspi, ne da bi za to moral prebuditi starše. V vlogi priljubljenega predmeta, ki dojenčka pomiri pred spanjem, lahko uporabite tudi dudico. Težava z dudico je le v tem, da je majhna in da se lahko ponoči v dojenčkovi posteljici založi, kar običajno zahteva posredovanje staršev, da najdejo dudico in jo dojenčku ponovno namestijo. Delno lahko to težavo zaobidete z uporabo več dudic, ki jih namestite v dojenčkovo posteljico. Uporaba dudice je po raziskavah tudi zaščitni dejavnik pri preprečevanju nenadne nepričakovane smrti dojenčkov.

RAZLIKA MED DNEVOM IN NOČJO→Novorojenček še nima razvitega cirkadianega ritma budnosti in spanja. Nemalokrat lahko tako podnevi spi dlje kot ponoči. Ponoči naj dojenček spi v zatemnjenem in tišem prostoru, ki ga za potrebe nočnega hranjenja čim manj osvetlite. Med nočnim hranjenjem dojenčka ne ogovarjajte in se z njim ne igrajte, temveč ga samo nahranite in nato ponovno položite k spanju.

SKRBJ ZA REDEN RITEM

OPRAVIL→V prvih treh mesecih otrokovega življenja je pomembno, da mu vzpostavimo redno rutino pred spanjem. Ta dojenčkom pomaga, da dobijo zadostno količino spanja in imajo hkrati občutek varnosti.

ODLAGAJTE DOJENČKA V POSTELJO BUDNEGA

→Če dojenčka zato, da bo zaspal, vselej pestujete, ziblujete ali hranite, se bo naučil povezovati spanje z vašo prisotnostjo. Enako bo tudi ponoči, ko se bo zbudil in brez pomoči starša ne bo mogel ponovno zaspati. Dojenčka zato večkrat poskušajte odložiti v posteljico zaspanega, a še budnega, že v prvih mesecih

VZPOSTAVITEV ZDRAVEGA VZORCA SPANJA PRI DOJENČKU

POMOČ PRI PONOVNEM USPAVANJU→V prvih mesecih življenja bo dojenček običajno potreboval pomoč pri ponovnem uspavanju. Ker pa mu želite pomagati, da bi se čimprej naučil samostojnega uspavanja, naj bo ta pomoč minimalna. Včasih pomaga že nežen dotik ali šepet. Pri tem poskušajte doseči, da dojenčka, če ni nujno potrebno, ne dvigujete iz posteljice. Če pa ga vzamete iz posteljice, naj bo vaš cilj, da ga vanjo ponovno položite budnega.

OPAZUJTE IN ČAKAJTE, DA SE DOJENČEK POPOLNOMA PREBUDI

Dojenček je v aktivnem spanju precej živahen in tovrstno spanje lahko nemalokrat zamenjate za mirno budnost. Če preveč hitite, da bi »potolažili« dojenčka, ki je še v aktivnem spanju, se tako po nepotrebem vpletate v njegovo spanje in ga prebudite. Zato je pomembno, da dojenčku prisluhnete in greste k njemu šele tedaj, ko vam jasno in glasno pokaže, da je zbujen in potrebuje vašo pomoč.

STARŠI

Počivajte, kadar morete

Vsako dnevno priložnost izkoristite za lasten počitek in spanje. Poskušajte spati takrat, ko spi vaš dojenček. Tudi kratek okrepljen spanec lahko bisveno izboljša vaše počutje. Če podnevi ne morete zaspati, si privoščite vsaj kratek počitek z dvignjenimi nogami in mirnimi globokimi vdih.

Poskrbite tudi za svoje potrebe

Vsak dan si vzemite čas za aktivnost, ki jo radi počnete sami, kot je sprehod, sproščujoča kopalnica ali branje knjige. Tu vam lahko priskoči na pomoč partner, prijateljica ali sorodnica.

Imejte realna pričakovanja

Skrb za dojenčka zahteva veliko časa in energije, zato bodite realistični do tega, kaj zmorete opraviti v enem dnevu. Naj vam ne bo odveč zaprositi za pomoč, če imate občutek, da vsega ne zmorete.

Očetje se vse več vključuje v nego in skrb za dojenčka. Pomembno pa je, da se že od samega rojstva dalje vključijo tudi v proces uspavanja otroka, pa čeprav se nemalo dojenčkov prve mesece uspava med dojenjem. Očka tedaj lahko poskrbi, da dojenčka prinese k mami na podoj in ga zatem ponovno odloži v posteljico. Kadar je dojenček hranjen po steklenički, lahko očka pomaga tudi pri nočnem hranjenju. Pri odvajanju od nočnega hranjenja ter prekinjanju povezave med dojenjem in spanjem je njegova vloga nepogrešljiva, saj lahko dojenček, ki ne vonja stalno matinega mleka, veliko prej prekine povezavo med dojenjem in hranjenjem ter prespi noč.

