

Každé dieťa sa vie naučiť spať

Od dojčat'a po školopovinné dieťa:

Ako sa môžete vyhnúť problémom so spaním a ako ich možno riešiť



Kniha o zaspávaní a prespávaní nocí

1

Moje dieťa nechce spať

V tejto kapitole sa dozviete

- Aké skúsenosti sme získali v detskej ambulancii a s vlastnými deťmi v súvislosti s problémami týkajúcimi sa spania
- Ako často sa vyskytujú problémy so spaním v rôznych vekových skupinách

Skúsenosti z detskej ambulancie

Keď novopečení rodičia hrdo predstavia svojho potomka po niekoľkých týždňoch či mesiacoch svojim priateľom a známym, často dostanú otázku: „Už vám prespí noc?“ Všetky matky a otcovia vedia: To je ozaj dobrá otázka.

Či si môžete užívať prvé mesiace s dieťaťom alebo je pre vás toto obdobie zvlášť náročné a denne bojujete so stresom a vyčerpaním – to z veľkej časti závisí aj od odpovede na spomínanú otázku.

Aj pediatri by o tom vedeli povedať veľa. Niekoľkokrát za deň stretávajú vo svojich ambulanciách rodičov, ktorí hrdo a šťastne rozprávajú o pokrokoch svojho dieťaťa a na záver zavzlykajú: „Keby tak len chcelo lepšie spať!“ Alebo: „Kedy ma konečne prestane každú noc niekoľkokrát budiť? Pomaly už nevládzem ďalej!“

Dr. Morgenroth, spoluautor tejto knihy, bol dosť nešťastný, že ako pediater nedokázal dať dostatočne účinné rady.

*Zvlášť sa ho dotkol príbeh dvojčiek **Petra a Anniky**. Od začiatku musela spávať rodina kvôli nedostatku miesta v jednej izbe. Deti chceli každú hodinu až dve fľašu a to znamenalo: každý večer bolo treba pripraviť 17 flášiek. Rodičia sa pri kŕmení striedali, boli čoraz vyčerpanejší a zúfalejší, a dúfali v nápravu.*

Nič sa nelepšilo – ani keď pediater predpísal proti svojmu presvedčeniu upokojujúce prostriedky. K zlepšeniu nedošlo ani po presťahovaní sa do väčšieho bytu, kde deti spali oddelene. Vo veku 21/2 roka si deti dokázali zobrať fľašku samé, rodičia museli vstať už len tri až štyri razy. Až v štyroch rokoch počas dovolenky si dvojčky odvykli od flášiek a začali noc prespávať.

Medzičasom vieme, že rodičia si mohli ušetriť všetku tú námahu, nedostatok spánku a zaťaženie vlastného vzťahu. Lebo bábätká a malé deti, ktoré večer nechcú zaspať alebo sa v noci viackrát zobudia, väčšinou nepatria do skupiny „problémových detí“,

s ktorými niečo nie je v poriadku. Naopak: Sú to učenlivé malé osobnosti. Reagujú úplne normálne a náležite.

Ani rodičia, ktorých sa to týka, nemusia mať strach, že s nimi niečo nie je v poriadku. Spoznali sme mnoho láskyplných a angažovaných rodičov, ktorí boli ochotní urobiť pre svoje dieťa čokoľvek.

Teraz vieme: Všetky zdravé deti, ktoré majú aspoň 6 mesiacov, môžu noc prespať. Ak tak nerobia, môžu sa to naučiť. Dokonca veľmi rýchlo.

Skúsenosti s vlastnými deťmi

Aj ja som bola presvedčená, že som angažovaná matka plná lásky. Moje prvé dve deti boli dosť náročné. To znamenalo: Celých päť rokov takmer každú noc vstávanie.

Keď to práve skončilo, ohlásilo sa tretie dieťa. Myslela som si: „Tak skúsenú matku ako mňa už nemôže nič zaskočiť“. Tentokrát bude určite všetko klapať.“ Skutočne prvé týždne boli celkom harmonické. Ale čím bola **Andrea** staršia, tým častejšie chcela v noci prsník. Až nakoniec už nespávala v postieľke, ale jednoducho z pohodlnosti v manželskej posteli. Môj frustrovaný muž sa presťahoval do podkrovia, aby sa aspoň on ako tak vyspal.

Zhruba 7 razy som dojčila Andreu vo veku 7 mesiacov, od 4 hodiny ráno už takmer vôbec poriadne nespala. Každých 15-30 minút chcela opäť piť. Ani cez deň už nechcela spať v postieľke. Len cestou v aute a v kočiku si pospala pol hodinku v rôznom čase. Dokopy nespala viac ako deväť hodín.

Ja samozrejme ešte menej – a to prerušovane v intervaloch 30 minút až maximálne 2 hodín. Všetky skúsenosti, ktoré som mala ako matka a odborné vedomosti psychologičky mi boli nanič. A tí početní rodinní poradcovia? Mylné. V najlepšom prípade som sa dočítala, aby sa rodičia počas noci striedali. Alebo, že väčšina trojmesačných detí už noc prespí. A ak nie, prečo nie? Čo robiť? O tom ani zmienky, ani jedna poriadna rada. Neostávalo mi nič iné, ako sa zachraňovať na pokraji zrútenia cez deň.

Obe staršie deti – šesťročný syn **Christoph** a štvorročná dcéra **Katharina** – by boli v tom čase potrebovali viac náklonnosti. Christoph práve začal chodiť do školy a Katharina do škôlky. Obaja boli ukrátení. Aj manželstvo bolo ukrátené. Pre všetkých to bolo zvlášť náročné obdobie. Bolo to ako nespravodlivý osud byť ako matka potrestaná dieťaťom, ktoré je očividne „zlý spáč“ i napriek láskypľnej náklonnosti.

Skôr okrajovo som porozprávala nášmu pediatri, Dr. Morgenrothovi, druhému autorovi tejto knihy, počas prehliadky v siedmom mesiaci o svojich starostiach – vlastne bez nádeje na nejakú radu. Pri mojich dvoch starších deťoch mi tiež nevedel povedať veľa okrem preukázania súcitu. Prekvapujúcou reakciou však bola otázka: „Chcete na tom niečo zmeniť?“ Nasledoval dlhší rozhovor. Vyrozoval mi o svojej pracovnej ceste v USA, o návšteve v renomovanej detskej klinike v Bostone, kde sa zoznámil s prof. Ferberom. Profesor tam vedie detské centrum spania. Už v polovici 80-tych rokov vyvinul metódu, ako môžu rodičia v krátkom čase naučiť svoje bábätká a malé deti zaspávať a prespávať noc. Dr. Morgenroth priniesol jeho knihu (viď zoznam literatúry) a niekoľko ďalších publikácií v angličtine a ukázal ich vyčerpaným matkám.

Akoby mi zrazu spadli šupiny z očí. Veľmi rýchlo som pochopila, prečo spávali moje deti tak zle – a čo by som v budúcnosti mohla robiť inak. Všetko vyzeralo tak jasne a zrozumiteľne, že ostávala len otázka: „Ako to, že si už dávno neprišla na to sama?“ (Ak ste veľmi zvedaví: V 3. a 4. kapitole podrobne opisujeme túto metódu).

Obaja autori nadviazali intenzívnu a plodnú spoluprácu. Moja dcéra Andrea bola prvou pacientkou. V priebehu dvoch týždňov sa naučila spať cez deň dvakrát po jeden a pol hodine a v noci od 20 do 7 hodiny bez prerušenia vo svojej vlastnej postieľke. Dokopy spala minimálne 3 hodiny viac ako predtým! Celá rodina si vydýchla. S tak málo námahou sme dosiahli tak pozitívnu zmenu. Dospela som k jedinému záveru: Túto metódu spolu s poznatkami o detskom spánku by malo spoznať čo najviac rodičov.

Takmer denno-denne sa v detskej ambulancii pediatri stretávajú s týmto problémom. V posledných rokoch viedli obaja autori stovky

rozhovorov s rodičmi, ktorých sa problém dotýkal. Úspech bol ohromujúci. Takmer všetky problémy so spaním bolo možné vyriešiť po jednej konzultácii v priebehu niekoľkých dní. Aj o naše prednášky na danú tému je stále veľmi veľký záujem. Niet pochyb: Mnohých rodičov páli práve táto téma.

Detský spánok a stres rodičov – ako navzájom súvisia?

Ak je reč o „poruche spánku“ u dieťaťa, väčšinou sa tým myslí: Dieťa ťažko zaspáva alebo sa v noci viackrát budí, možno aj oboje. Cez deň je nevyrovnané a umrčnané, lebo málo spalo. Trpia hlavne ale rodičia. Aj ich spánok je prerušovaný. Často nemôžu ihneď zaspáť a dohnať chýbajúci spánok.

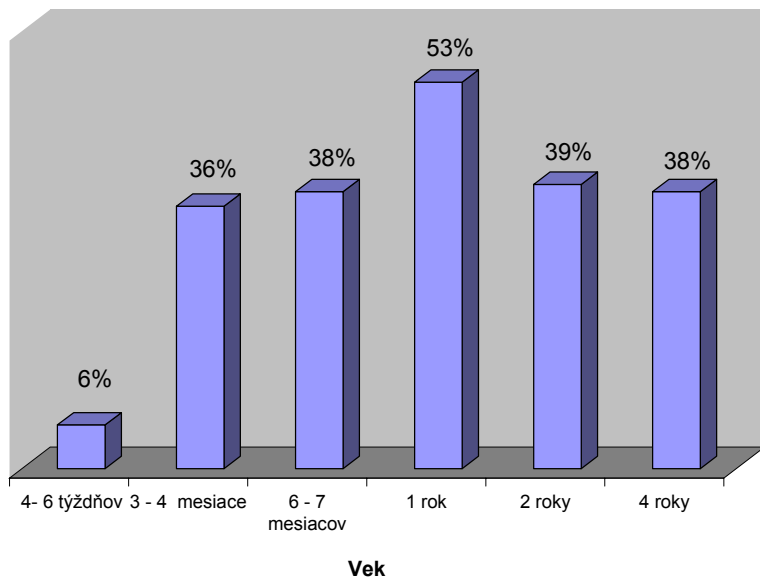
Chceli sme vedieť presnejšie: Koľko detí prespí v rôznych vekových skupinách a ako vystresované sa cítia ich matky?

Ca. 500 matiek detí vo veku 6-8 týždňov až 4 roky sme sa opýtali v poradni na spánok ich ratolestí. Výsledok určite nemožno preniesť na všetky deti. Ukazujú sa však tendencie, ktoré potvrdili aj ďalšie výskumy.

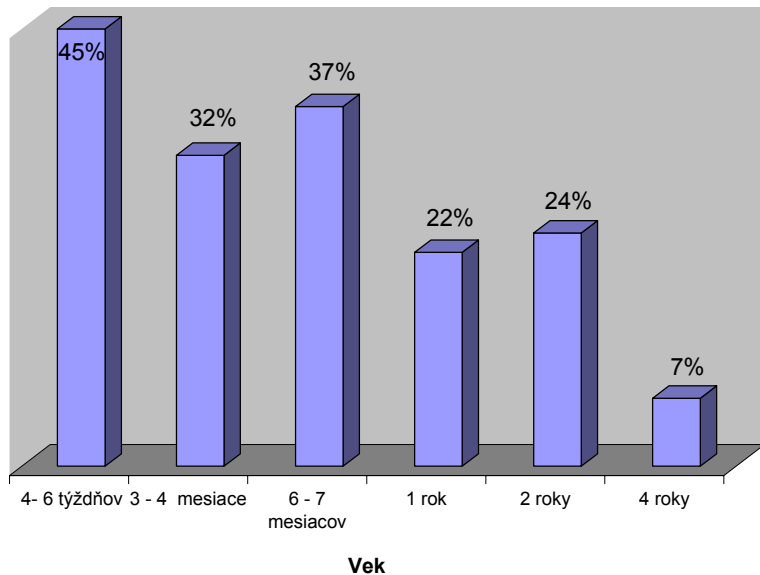
Prvá schéma ukazuje: Menej ako polovica detí pravidelne prespávala. Najčastejšie to fungovalo vo veku jedného roka (52%), veľmi zriedka u dojčiat mladších ako 6 týždňov (6%).

Väčšina rodičov akceptuje, ak musia vstať v noci iba raz. Horšie je to, ak ich deti zobudia viackrát.

Druhá schéma ukazuje: Takmer polovica šesťtýždňových dojčiat, tretina štvormesačných a stále štvrtina dvojročných detí sa zobudila viackrát za noc. Až vo veku štyroch rokov bol tento problém oveľa zriedkavejší (pod 10%).



1. Schéma – deti ktoré prespia noc.



2. schéma – Deti ktoré sa počas noci zobudia 2x a viac

Aj počas našich konzultácií sme sa stále presviedčali: Len zriedka sa vyriešia problémy so spánkom samé od seba. Ak dojča v šiestich mesiacoch ešte neprespí noc, budú rodičia s veľkou istotou ešte aj o rok v noci „v pohotovosti“.

A ešte k niečomu dochádza dosť často: Deti už týždne či dokonca mesiace bez problémov prespávali, zmenili však svoje správanie napr. po prekonaní choroby alebo po dovolenke – a nočný kľud pominul.

Asi nikoho neprekvapí, že rodičia sú po nekludných nociach vystresovaní. Hlavne matky, ktoré museli v noci stávať viac než dva razy, pociťovali silný až extrémne silný stres a únavu.

Len málo matiek „zlých spáčov“ sa považovali za pokojné a vyrovnané. Matky „dobrých spáčov“ sa naopak len zriedka považovali za vystresované a unavené.

Najviac si užívali matky obdobie okolo 4. mesiaca: V tomto veku uvádzali nízke hodnoty stresu v porovnaní s ostatnými vekovými skupinami.

Čo môže byť krajšie ako bábätko, ktoré už nadviazalo kontakt so svojim okolím – usmieva a smeje sa, načúva – a to pokojne ležiac na chrbte! Pominulo obdobie trojmesačných kolík. Dieťa už tak veľa neplače. Nevie ešte loziť a vyparatiť nejakú neplechu. A v priemere spáva 15 hodín. Aj ak to so spánkom ešte celkom neklape – tomuto maličkému stvoreniu dokážu rodičia všetko odpustiť.

Odovzdanosť či obetovanie sa vlastnému dieťaťu môže byť istý čas niečo veľmi pekné a príjemné. Máme tú skúsenosť, že takmer všetky matky a mnohí otcovia sú ochotní obetovať sa. Ale skôr či neskôr majú právo tiež na svoju kvalitu života. To prospeje nielen matke, ale aj dieťaťu a ostatným členom rodiny.

1. kapitola: Najdôležitejšie v skratke:

- **Problémy so spánkom sú veľmi rozšírené**
„Naše dieťa neprespáva – čo máme robiť?“ Mnohých rodičov páli tento problém.
- **Zlý spánok detí spôsobuje rodičom stres**
Matky „dobrých spáčov“ sa väčšinou cítia vyrovnané a pokojne – matky „zlých spáčov“ sú vystresované a unavené.
- **„Zlí spáči“ nie sú „problémové deti“**
Deti sú učenlivé malé osobnosti. Všetky zdravé deti, staršie ako 6 mesiacov, môžu noc prespať. Ak tak ešte nerobia, môžu sa to naučiť. Dokonca veľmi rýchlo.

V tejto kapitole sa dozviete

- Ako dlho deti priemerne spia
- Ako presne prebieha proces spánku
- Prečo sa veľa detí v noci budí a plače

Ako dlho spávajú deti – ako je spánok rozvrhnutý?

Kto nepozná príbehy hrdých matiek o ich „ľahko zvládnuteľných deťoch“, ktoré od narodenia treba budiť, aby sa najedli a vo veku niekoľkých týždňov prespávajú noci? Takéto deti, rodení „dobrí spáči“ skutočne existujú. Nič ich nevyvedie z miery. Možno ich všade zobrať so sebou. Ani cudzie prostredie, ani hluk, či čokoľvek iné im očividne nenaruší ich potrebu spánku.

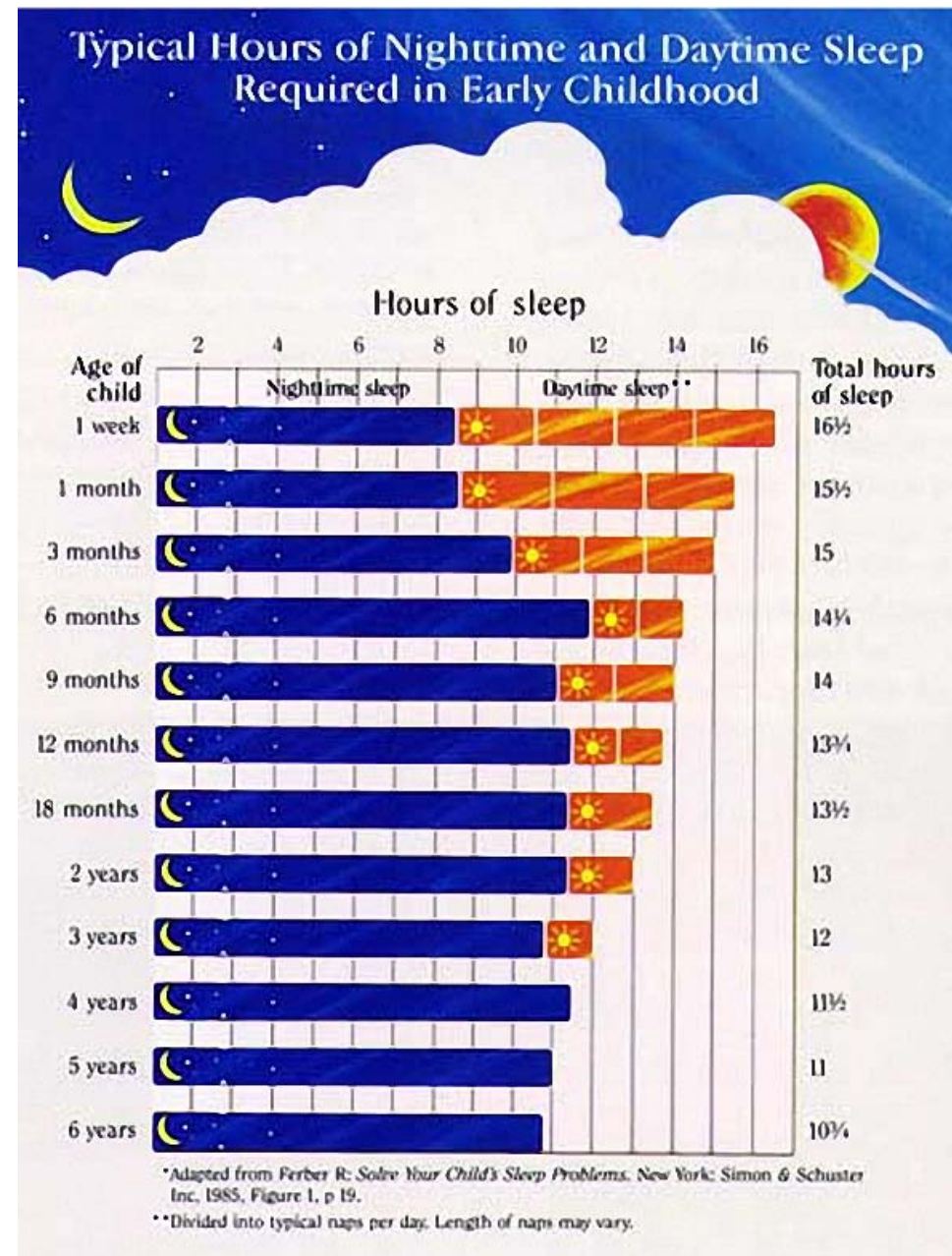
Rodičia detí, ktoré sú živé a neposedné, nemôžu týmto príbehom uveriť. Ich dieťa nechce evidentne ani za nič niečo prepásť. Možno už v pôrodnici malo z noci deň, stále je v pohybe a reaguje na každý zvuk, zmenu miesta, každú návštevu tým, že nechce spať.

Aj takéto deti existujú. Tieto rozdiely však nesúvisia s výchovou, skôr so zdedenými vlohmi. Často sa spozná jeden z rodičov v dieťati. Ako je len dobre rozmazaným rodičom rodených „spáčov“ – menej rozmazaní však nemusia strácať nádej. Aj ich dieťa sa môže naučiť zaspáť večer v rozumnom čase a do ráno prespať vo svojej postieľke. Krátke prebudenia sú normálne. Dieťa sa môže naučiť, ako si poradiť bez toho, aby zobudilo rodičov.

Väčšina detí, ktoré spávajú extrémne krátko – napr. dokopy 9 hodín vo veku 6 mesiacov – sa môže naučiť spať dlhšie. Len veľmi, veľmi zriedka ide o vrodenú poruchu spánku, ktorá dieťaťu skutočne bráni spať a pravidelne ich v noci prebudí na niekoľko hodín. Týmto pár deťom nepomôže veľmi ak vôbec nejaká liečba.

Veľmi pravdepodobne však vaše dieťa netrpí neurologickou poruchou, ale je zdravé a schopné naučiť sa spať.

Z nasledujúceho grafu č. 3 môžete vyčítať, ako dlho priemerne deti spia – od novorodencov po desaťročné deti.



Graf č. 3 – Nočný a denný spánok v hodinách podľa Prof. Ferbera

Časy sme prebrali od prof. Ferbera, zhodujú sa však aj s našimi skúsenosťami. Vidíte, ako sa rozdeľuje spánok na denný a nočný. U novorodenca je 16 ½ hodiny rozdelených v dlhších či kratších „kúskoch“ rovnomerne na deň a noc. Až postupne sa dojčatá učia rozoznávať deň od noci. Nočný spánok sa predlžuje. Počet a dĺžka spánku cez deň klesá.

Najneskôr v 6. mesiacoch je normálny jedenást' hodinový nočný spánok (bez jedenia!), k tomu jeden dopoludňajší a jeden popoludňajší spánok. A dá sa mu naučiť. 11-hodinový nočný spánok bude sprevádzať vaše dieťa do asi piateho roku života. Čo bude ešte dodatočne potrebovať na oddych, dospie cez deň. Od 2. roku života spí väčšina detí cez deň len raz. Medzi 2 až 4 rokmi si deti zvyčajne odvyknú od spánku cez deň. Od 5. veku života sa spánok postupne skracuje, približne každým rokom o štvrt' hodinku.

Ak porovnáвате časy uvedené v tabuľke so spánkom vášho dieťaťa musíte vedieť, že jedna hodina rozdielu smerom nahor či nadol od priemeru je úplne normálna. Ak spí dieťa ale niekoľko hodín menej ako sa uvádza v tabuľke, pravdepodobne nie je niečo v poriadku s jeho spacími návykmi – a pri zmene návykov by mohlo spať výrazne dlhšie.

U niektorých detí badať únavu veľmi zreteľne. Šúchajú si oči, sú nepokojné a s ničím sa nechcú hrať. Iné sú cez deň celkom pokojné, majú dobrú náladu a dokážu sa samé dlho zabaviť. Matky si všimnú až po realizácii nášho programu, že aj ich dieťa je s viachodinovým spánkom vyrovnannejšie a spokojnejšie.

Možno ale aj zistíte, že vaše dieťa spáva dlhšie ako uvádza tabuľka. Spravidla to nie je dôvod k obavám. Najskôr máte doma jednoducho vyslovene „spáča“.

Existuje však vážne ochorenie, ktoré sa okrem iného prejavuje aj nadmernou potrebou spánku. Ide o narkolepsiu. Vyskytuje sa najskôr v školskom veku a je taká zriedkavá, že sa ňou nebudeme v tejto publikácii bližšie zaoberať. Ak vám pripadá spánok dieťaťa nenormálne dlhý, môžete sa preventívne poradiť so svojím pediatrom.

Zaujímavé bude porovnanie s tabuľkou a zistenie, že vaše dieťa spí dokopy síce dosť, možno aj viac ako je priemer, ale večer nechce ísť do postele alebo sa zobudí uprostred noci a je čulé a chce sa hrať.

*Presne takýto prípad bola 12-mesačná **Mira**: Každú druhú noc sa zobudila okolo 1 hodiny, a hodinu až dve bola úplne fit. Vôbec nechcela spať, ale chcela zábavu. Mama však vôbec nemala chuť na skladanie vežíčiek. Skúsila to na ňu s fľaškou, zobrala ju k sebe do postele – ale márne. V zúfalstve ju odniesla späť do postieľky. Mira aj hodinu plakala. Skôr či neskôr s plačom zaspala. Takto prebiehala každá druhá noc.*

Náš rozhovor ukázal, že hlavným problémom boli časy, kedy Mira spávala. Počas „dobrých“ dní spala od 19 do 7 hodiny a cez obed ďalšie tri hodiny. Spolu teda 15 hodín. To bolo priveľa! Práve preto bývala Mira v noci hore – z nedostatku únavy. Náprava bola jednoduchá. Miru bolo treba po 1 ½ hodine na obed zobudiť. Po druhej noci už spala bez prerušenia. Jej mama bola celá bez seba. Jednoducho precenila potrebu spánku svojho dieťaťa.

Podobné situácie sa nestávajú zriedka. Väčšinou žartom myslené predstavy rodičov, aby ich dieťa spalo od 18 do 9 hodiny ráno, musia ostať len želaním a s realitou nemajú nič spoločné.

Stále sa stretávame s tým, že súrodenci i napriek vekovému rozdielu viacerých rokov chodia do postele v rovnakom čase. Pokiaľ sú všetci spokojní, nemožno nič namietat'. U detí mladších ako 5 rokov to je tak či tak bezproblémové, lebo rozdiely v potrebe spánku sa vyrovnávajú spánkom cez deň.

Spravidla ale odporúčame ukladať deti do postele v závislosti od veku. Prečo by staršie dieťa nemohlo vo svojej izbe – alebo ak spia deti spolu – napr. v spálni ešte pol hodinku počúvať kazetu alebo čítať, kým o 3 roky mladší súrodenec už má spať?

*Príbeh 10-ročného **Uda** ukazuje, že aj staršie deti môžu mať problém, ak musia ísť do postele priskoro. Udoova matka ho poslal vždy do postele medzi 19.00 a 19.30 hod. a vypla mu svetlo. Slobodná pracujúca matka sa však nedočkala pokojného večera. Udo vždy prišiel do obývačky, bol smädný, hladný, chcel diskutovať a zaspal až medzi 21.30 a 22.00 hod. Cez víkend mohol*

ostať tak či tak hore dlhšie. Potom išiel vždy pokojne bez cirkusu do postele. Cez víkend sa zobudil tak ako aj v týždni o siedmej. Bolo jasné, že Udovi takto dlhý spánok stačí, inak by cez víkend spal dlhšie. 9 ½ hodín spánku aj zodpovedá priemeru v jeho veku. Napriek tomu nechcel nikto po matke, aby trávila každý večer so synom v obývačke do 22.00 hod.

Dohodli sme sa na tomto riešení: Do 19.30 hod. sa musel Udo pripraviť do postele. Ak to dodržal, strávila s ním mama ešte pol hodinku pri posteli v jeho izbe. Rozprávali sa alebo hrali, podľa toho, na čo mal chuť. Potom ho mama nechala samého a Udo sa mohol sám hrať do 21.15 hod. Podmienka: Musel nechať na pokoji mamu, ktorá si potrebovala po celom dni oddýchnuť. Udo s tým súhlasil. Aj pre neho to znamenalo zlepšenie.

Čo sa deje vlastne počas spánku?

Hlboký spánok a snívanie

Ca. pred 40 rokmi zistili Aserinsky a Kleitman v Chicagu, že spánok nie je jednotvárný stav. V laboratóriu spánku možno medzitým pomocou EEG (elektroencefalogramu, prístroja zobrazujúceho mozgové prúdy) presne zmerať, ako sa mení aktivita mozgu v priebehu noci. Zreteľne možno rozoznať dva rôzne druhy spánku. V odbornej reči sa im hovorí spánok „not-REM“ a spánok REM (REM = rapid eye movement = rýchly pohyb očí). V hovorovej reči ich označujeme ako hlboký spánok a snívanie.

Keď zaspíme, upadneme najskôr do pokojného hlbokého spánku. Postupne prechádzame štyrmi stupňami hlbokého spánku – akoby sme pomaly vystupovali o jeden schod vyššie a každým schodom sa dostali do hlbšieho spánku. Na 3. a 4. schode je dýchanie veľmi pokojné. Srdce bije pravidelne, mozog „odpočíva“. Na EEG to možno rozpoznať na dlhých, pomalých vlnách, tzv. delta-vlnách. Keďže mozog vysiela len málo impulzov k svalom, takmer sa nehýbame. Môže sa ale stať, že chrápeme – zrovna v pokojnom hlbokom spánku!

Na 3. a 4. schode nás len ťažko niečo zobudí, napr. hlasný zvuk ako zvonenie. V prvom momente sme úplne pomýlení a musíme sa najskôr spamätať. Tento efekt má čosi dočinenia s detskými poruchami spánku (nočný des a námesačnosť), ktoré opisujeme neskôr.

Po 2-3 hodinách vystrieda hlboký spánok po prvý raz snívanie. Vedecké pomenovanie REM (=rýchle pohyby očí) ho samo o sebe vysvetľuje: V tejto fáze sa dosť rýchlo pohybujú oči pod zavretými viečkami. Zároveň sa zrýchľuje dýchanie a tlkot srdca a tieto sú nepravidelné. Telo spotrebúva viac kyslíka. Mozog je zrazu aktívny. Snívame! Ak by nás v tejto fáze niekto zobudil, asi by sme presne vedeli porozprávať, čo sa nám práve snívало.

Dodnes nie je celkom jasné, prečo vlastne snívame. Ale jedno je isté: V sne nie je možné byť námesačný alebo biť okolo seba. Takmer všetky svaly sú vo fáze snívania v pokoji. Mozog síce vysiela veľa podnetov smerom k svalom, tieto tam však nedôjdu, ale „zastavia“ sa v mieche.

To je aj dobre, lebo len tak je možné, že v sne prežijeme a urobíme veľa vecí, a i napriek tomu ležíme takmer nehybne v posteli. Môže sa stať, že trháme mierne rukami alebo tvárou – zrejme ide o spojitosť v závislosti od našich snov.

Od dieťaťatka v matkinom bruchu po dospelého človeka:

Ako sa mení spánok

Snívanie a hlboký spánok sa v priebehu noci viackrát striedajú. Tak je tomu u bábätiatok aj dospelých. Ale existujú aj rozdiely. Predčasne narodené dieťa strávi v hlbokom spánku (REM) 80% z času spania, úplne donosené dieťa už len 50%, trojročné jednu tretinu a dospelý len jednu štvrtinu.

Vedci zaoberajúci sa spánkom sa zamýšľali nad tým, prečo spánok REM zohráva u detí v matkinom bruchu a u novorodencov tak významnú rolu. Niektorí z nich, medzi prvými Dr. Roffwarg a jeho kolegovia, prišli na myšlienku, že deti takpovediac robia v spánku

niečo preto, aby im dozrel mozog. Podnety prebiehajú rovnakou cestou – t.j. rovnakými nervovými dráhami – ako neskôr napr. pri počúvaní alebo pozeraní. Možno sa takto zmysluplne využívajú tie hodiny, ktoré dieťa strávi v matkinom lone a v prvých týždňoch života v aktívnom REM-spánku: Mozog sa v spánku pripravuje na vnemy. Dieťa sa v spánku „učí“.

A či má REM-spánok niečo spoločné so snami v podobe, ako ich poznáme my? Nebude asi ani možné, niekedy to vôbec zistiť. Dvojročné deti už však rozprávajú o svojich snoch, keď ich zobudia po fáze REM-spánku.

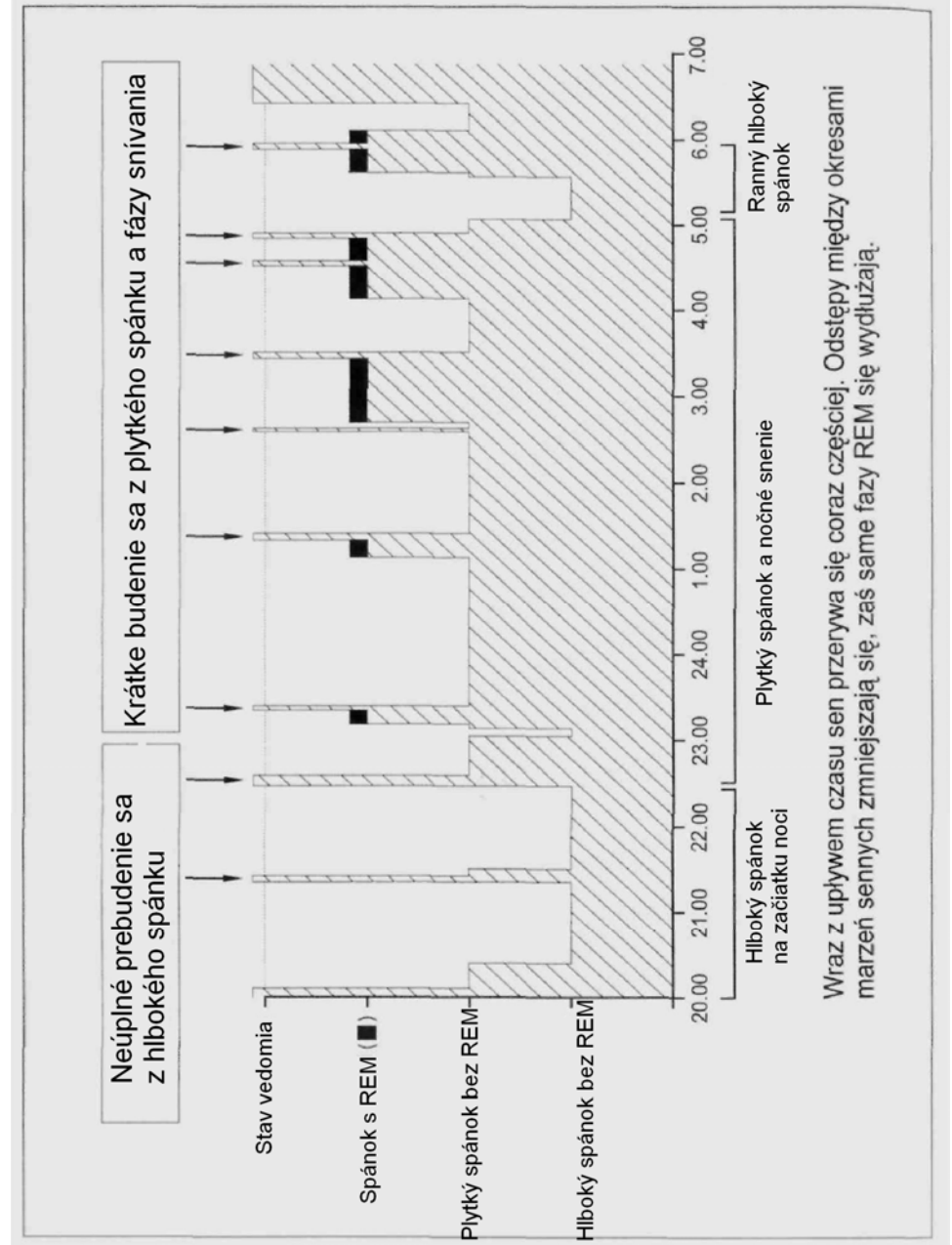
Ešte v niečom sa odlišuje novorodenec od batoliat a dospelých. Novorodenec upadne najskôr do fázy REM-spánku. Až od tretieho mesiaca nastupuje najskôr hlboký spánok. Okrem toho ešte v prvých týždňoch života nie je úplne vyzretý hlboký spánok. Až od šiesteho mesiaca možno zreteľne rozpoznať všetky štyri stupne hlbokého spánku. Teraz je už spánok dieťaťa veľmi podobný spánku dospelých. Len fázy hlbokého spánku a snívania sa u dojčiat a batoliat striedajú rýchlejšie ako u dospelých. Mozog šesťmesačného dojčťa je už natoľko vyvinutý a zrelý, že konečne nastal čas, aby dokázalo spať 11-12 hodín – vkuse! Prečo to i napriek tomu často nefunguje, sa dozviete v nasledujúcich odsekoch.

Model spánku:

Zaspanie, prebudenie sa a pokračovanie v spaní

Profesor Ferber podľa nás najlepšie vystihol súvis medzi priebehom spánku a tak rozšírenými poruchami spánku detí. Podľa jeho vedeckých výskumov sme zostavili nasledovnú schému.

Graf č. 4 : Schéma spánku dieťaťa staršieho ako 6 mesiacov (Prof. Ferber)



V schéme vidíte, ako asi prebieha spánok aspoň šesťmesačného dieťaťa, ktoré už má vyvinutý model spánku.

Noc v danom príklade trvá od 20.00 do ca. 7.00 hod. Čas, kedy dieťa zaspí nehrá žiadnu rolu. Či už ide dieťa skôr alebo neskôr do postele, posunie sa tým všetko len dopredu alebo dozadu, ale nič sa nezmení. Možno už zreteľne rozoznať obe spomínané fázy spánku: snívania a hlboký spánok. Fázu hlbokého spánku sme v schéme trochu zjednodušili a vykreslili nie v štyroch ale len dvoch stupňoch: ľahší a hlbší hlboký spánok.

Hlbší hlboký spánok prebieha v prvých 2-3 hodinách po zaspaní a ešte raz nadržanom. Vo zvyšnom čase sa viackrát striedajú fázy snívania a ľahšieho hlbokého spánku. Medzitým vidíte šípky, ktoré znamenajú krátke prebudenie sa. Prvé dve o 21.30 hod. a 22.30 hod. znamenajú neúplné prebudenie z hlbokého spánku. Podrobne vysvetlíme priebeh noci pomocou tejto schémy.

V našom príklade uložíte teda dieťa do postele okolo 20.00 hod. a zistíte, že po niekoľkých minútach spí hlboko a tuho. Ak sa malé dieťa raz „ocitne“ v hlbšom hlbokom spánku, možno ho len veľmi ťažko zobudiť. Rodičia môžu zapnúť vysávač, svetlo, preniesť dieťa z auta do postele, alebo ho aj prebaľovať – bude spať pokojne ďalej.

Mnohí rodičia pri tomto bode zareagujú slovami: „Naše dieťa ale nikdy rýchlo nezaspí! Niekedy trvá aj hodinu, ako by sa bránilo vôbec zaspieť.“

Vieme si celkom dobre predstaviť, ako ho asi ukladajú do postieľky. Rodičia si spravidla zvykli napomáhať dieťaťu zaspieť viac či menej náročnými prostriedkami.

*Ukladanie do postieľky možno vyzerá ako u ročného **Kiliana**. Aby zaspal, rodičia ho nosili na rukách. Vždy, keď ho mama chcela uložiť do postieľky, prebudil sa.*

*Alebo ako u deväťmesačnej **Mariky**: Mama ostávala večer v jej izbe 2-3 (!) hodiny, stále na seba pozerali, držala ju za ruku, niekedy ju zobrala do náručia.*

Alebo ako u mnohých ďalších rodičov, ktorí si „musia“ ľahnúť k deťom do postele, kým nezaspia. Beda ale, ak sa pokúsia vytratiť priskoro! Dieťa sa úplne prebudí – a hra začína odznova.

Všetky tieto príklady - v 3. kapitole ich bude ešte viac – majú jedno spoločné: Deti, ktoré sa bránia zaspaniu, sa nedokážu uvoľniť. Sú v strehu, lebo keď zaspávajú, sa im stane niečo, čo nechcú – rodičia im „zoberú“ akýsi druh náklonnosti.

Aj vy by ste sa cítili podobne, keby ste išli do postele s vedomím, že akonáhle budete zaspávať, zoberie vám niekto perinu! Asi by ste bdeli dosť dlho, len aby ste tomu zabránili. Podobne „rozmyšľa“ aj dieťa: „Keď zaspím, niekto sa vytratí. Alebo ma niekam prenesú. Ostáva mi len jedno: Nezaspať!“ Celkom bystré dieťa, nemyslíte?!

Našťastie nie všetky deti takto reagujú. U mnohých zvíťazí únava nad strehom, a prechod do hlbokého spánku sa napriek tomu podarí celkom rýchlo. V 3. kapitole sa dozvieme, ako môžete uľahčiť svojmu dieťaťu zaspávanie.

Vráťme sa ešte späť k 4. schéme na str. 18 Každé dieťa skôr či neskôr zaspí a upadne do svojho najhlbšieho hlbokého spánku. Pre mnohých rodičov to znamená, že asi 3 hodiny budú mať kľud. Početné šípky v schéme, ktoré znamenajú „krátke prebudenie“ začínajú až po 23.00 hod. – a síce vtedy, keď samotní vyčerpaní rodičia sami upadajú do hlbokého spánku.

Niektoré deti plačú prvý raz už krátko po zaspaní. To môže znamenať, že ešte celkom nezaspali. Určite je tomu tak, ak sa ozvú po 20 alebo 30 minútach.

Po hodine až hodine a pol je „polprebudenie sa“ z hlbokého spánku úplné normálne. Väčšinou to rodičia vôbec nespozorujú. Dieťa sa možno pretočí na druhý bok, pretrie si oči alebo si zamrmle niečo nezrozumiteľné. Možno sa aj na chvíľu posadí, skleným pohľadom sa pozrie okolo seba a okamžite spí ďalej. Toto „poloprebudenie“ vyvoláva zmena mozgových prúdov. Na EEG možno spozorovať, že sa odrazu zmiešajú všetky modely spánku. Práve tento stav zobrazujú prvé dve šípky v schéme č.4 (o 21.30 hod a o 22.30 hod.). Vyzerá to, akoby dieťa zároveň spalo a aj bdelo.

Niektoré deti na to nereagujú celkom normálne, ako sme opísali vyššie, ale skôr nezvyčajne: Postavia sa a mätajú po izbe alebo byte.

Sú námesačné. Niektoré začnú dokonca kričať, bijú okolo seba a tento stav môže trvať do 20 minút.

Ešte druhý raz, v našom príklade o 22.30 hod. môže dôjsť k neúplnému prebudeniu. Opäť u väčšiny detí je nebadateľné, u niektorých (menej než 10% prípadov) môže nastať nezvyčajná reakcia ako námesačnosť alebo extrémne udieranie okolo seba. Viac k tejto problematike nájdete v 5.kapitole.

Oveľa častejšie (vo vyše 90% prípadov) súvisia poruchy spánku s návykmi. Pre ich vznik je rozhodujúce: Čo sa udeje po 23.00 hod., resp. po trojhodinovom hlbokom spánku dieťaťa? V našom príklade nastupuje okolo 23.00 hod. prvá REM-fáza (snívanie), ktorá potom nasleduje ešte šesťkrát. Nadránom sú fázy snívania zvlášť dlhé a časté. Za každou REM-fázou je šípka. To znamená, že každé dieťa sa na chvíľu prebudí, skôr než opäť upadne do (už nie až tak) hlbokého spánku. K takémuto prebudeniu dôjde za noc asi 7 razy, zvlášť často od 3 hodiny ráno.

Mnohí rodičia presne vedia, v ktorých hodinách sa ich dieťa ozve. **Žiadne dieťa skutočne neprespí celú noc! Všetky deti – ale aj dospelí – sa v noci viackrát prebudia. Rozdiel je len v jednom: Kým jedni rýchlo opäť zaspia bez toho, aby si to rodičia vôbec všimli, tí druhí sa celkom prebudia a začnú plakať.**

Vytrhnú zo spánku rodičov a tí ich musia opäť uspať. Pri všetkom šťastí ich dieťa zobudí len raz alebo dva razy za noc. Môže sa však aj stať, že sa dieťa ozve po každej fáze snívania, teda dokopy aj 7- a viackrát. Tento plač však nemá nič spoločné so zlými snami, ako sa domnievajú niektorí rodičia.

Prebudenie sa a plač – prečo práve moje dieťa?

Pýtate sa: K čomu je vlastne REM-fáza dobrá? A prečo mnohé deti zaspia, kým moje začne zakaždým plakať?

Najskôr k prvej otázke:

Každý si vie predstaviť, že kedysi neboli ľudia v noci tak chránení ako sme my dnes. Nespávali v murovaných domoch, ale v prírode – obkolesení nepriateľmi. Bolo by veľmi nebezpečné, keby

zotrvali celú noc v hlbokom spánku. Z fázy snívania, hlavne k jej koncu, sa mohli ľahko prebudiť a rýchlo reagovať na podozrivé zvuky. Model spánku s „výstražným systémom“ bol biologicky opodstatnený a dôležitý k prežitiu.

Aj my sa môžeme po fáze snívania okamžite prebudiť v prípade podozrivých zvukov alebo napr. ak zacítíme oheň. Pri každom prebudení zistujeme, či je všetko v poriadku. A presne to isté robia aj deti.

A tu sa dostávame k odpovedi na druhú otázku. Aj deti pri prebudení kontrolujú, či je všetko v poriadku: Ležím dobre? Mám dosť vzduchu? Je mi teplo alebo zima? Nebolí ma nič? Prekontrolujú teda svoje vlastné telesné funkcie. A to je veľmi dôležité. Ale tiež si preveria: Je všetko tak, ako keď som zaspával? Pripadá mi všetko normálne?

*Zoberme si príklad šesťmesačnej **Vanessy**. Mama ju večer položí do postieľky, dá jej pusu na dobrú noc a odíde z izby. Vanessa sa pritúli k svojej plienke, možno si dá do úst palec a zaspí asi dosť rýchlo. Po troch hodinách sa prvý raz prebudí. Preverí, či je všetko v poriadku: prostredie, plienka, palec? Všetko je ako má byť. Všetko jej pripadá normálne. Nie je potrebné aktivovať „výstražný systém“. Vanessa spí ďalej, skôr než by sa úplne prebrala. Vie zaspieť celkom sama. Nie len cez obed a večer, ale aj v noci.*

*A teraz si predstavte iné dieťa, napr. tiež šesťmesačného **Tima**. Rovnako ako Vanessa je plne dojčený. Vanessu však ukladá mama od 3. mesiaca bdelú do postieľky, Tim však od narodenia zaspáva pri prsníku, cez deň aj večer. Jeho mama väčšinou sedí v hojdacom kresle a jemne ho hojdá. Tim pokojne zaspí a po 10-15 minútach ho môže opatrne preniesť do postieľky.*

Rovnako ako Vanessa sa po troch hodinách prebudí. Telesne sa cíti dobre – ale čo sa to stalo? Kde je mamine teplo a vôňa? Kde je to jemné hojdanie? A predovšetkým, kde sú prsia? Ved' ešte pred chvíľou si pochutnával na mliečku! Tim kontroluje ako aj Vanessa, či je všetko o.k. Ale v jeho „výstražnom systéme“ sa

rozozvučia všetky zvony. Nič nie je v poriadku! Je sám v prostredí, ktoré je úplne iné, ako keď zaspával. Tim sa okamžite prebudí a z celej sily začne plakať. Netrvá dlho a mama ho už hojdá v kresle a dojčí. Áno, myslí si Tim, tak to má byť, keď zaspávam. Takto je to v poriadku. Hoci nie je hladný, i napriek tomu si pochutnáva na mlieku a pritom zaspí. To sa opakuje o 1.00 hod. v noci, potom o 2.30 hod., 3.30 hod, 4.30 hod., 5.00 hod. a 5.30 hod.

Tim je zdravé, živé, priateľské dieťa. Rodičia sú hrdí a šťastní, že na svoj vek už tolko toho dokáže. Ale jedno sa ešte nenaučil: Keď sa prebudím v noci, nič nie je také, ako keď som zaspával. Musím najskôr plakať, kým nepríde mama a urobí všetko tak ako má byť. Keď niekedy nepríde hneď, musím kričať dlhšie a hlasnejšie, ale potom mi vždy vytvorí tie podmienky, na ktoré som zvyknutý. A len to, čo poznám, je predsa správne. To je jasné. Presne takto rozmyšľala Tim. Na svoj vek vie toho skutočne veľa.

Mama mu každú noc viackrát pomáha pri zaspávaní. Dojčenie nemôže za ňu prebrať nik iný. Preto ju nemôže ani nikto vystriedať. Svojou láskavou obetavosťou, ktorá ju doháňa na pokraj vyčerpania, nedosiahne však žiadne zlepšenie. Skôr naopak: Sama bráni tomu, aby sa niečo zmenilo. Tim totiž nemá žiadnu šancu, aby sa naučil: Zaspať sa dá úplne normálne aj bez cudzej pomoci. Keby sa to mohol naučiť, určite by skoro dokázal noc prespať.

Je veľmi veľa detí ako Tim, ktoré sú večer a v noci odkázané na pomoc rodičov. Až vo veku štyroch rokov sú deti schopné samé sa postarať o všetko, čo im chýba. Preto dochádza k poruchám spánku u detí nad štyri roky oveľa zriedkavejšie, u detí do dvoch rokov zas tak často. Väčšina z nich zaspáva totiž za podmienok, ktoré si v noci nedokážu samé ešte vytvoriť.

Róbert (6-mesačný) bol síce sám v posteli, na to, aby zaspal však potreboval cumieť. Niekedy aj 10-krát musela v noci jeho mama vstať a dať mu ho do úst. Nedokázal si ho ešte sám nájsť.

Aj **Til** (10-mesačný) zaspával v postielke sám, avšak s fľaškou. Z jednej fľašky bolo postupne deväť, ktoré mu bolo treba v noci doniesť.

Gina (15-mesačná) si pri zaspávaní zvykla tiež na fľašku a postupne vypila v noci liter(!) hustej mliečnej kaše.

Kiliana (12-mesačného) nosili pri zaspávaní na rukách – v noci každú hodinu aj 20 minút.

Yannick (8-mesačný) si zvykol na veľkú gymnastickú loptu. Večer a v noci s ním museli mama alebo otec niekoľkokrát skákať aspoň desať minút na nej, aby zaspal.

Lena (11-mesačná) ešte nikdy nezaspala v postielke sama, vždy len v maminej posteli pri prsníku, každú noc aj šesť razy.

Florian (12-mesačný) sa k tomu hrával s maminými vlasmi.

Anninu (6-mesačnú) hojdali cez deň, večer aj v noci v špeciálnej visiacej podložke, aby zaspala.

Niektoré príklady sa nezainteresovaným môžu zdať priam komické. Hovoria však len o fantázii bezradných rodičov, ktorí sa pokúsia o čokoľvek, len aby svoje ratolesti uspali.

Otec malej **Stefanie** vliezol napríklad napriek svojej výške 1,90 metra pravidelne k dcére do postielky.

Niektorí rodičia si líhajú ako „podložka“ pred posteľ dieťaťa, iní ich vozia v noci v aute alebo kočikujú po byte. Sú aj takí, ktorí zapnú vysávač alebo televízor či dokonca práčku a položia tam svoje dieťa, aby zaspalo.

Všetky tieto kroky spôsobujú však pravý opak toho, čo chcú rodičia dosiahnuť. Bránia dieťaťu naučiť sa noc prespať. „Úspech“ je

vždy len krátky. Zaspánie však patrí k úplne prirodzeným vrozeným schopnostiam, ktoré ovládajú už dojčatá, ak im to umožníme.

Malá Vanessa v našom príklade (na str. 22) si vie v noci poradiť sama. Svoju plienku a palec vždy nájde. Keďže už od prvých týždňov zaspáva v postielke sama, považuje to za celkom normálne a cíti sa pritom dobre.

Plienka či plyšová hračka je vhodnou pomocou pri zaspávaní. Oboje možno ľahko nájsť aj v noci. Bez cumľ a dieťa asi objaví svoj palec. Nech namietame proti cmúľaniu palca čokoľvek: Takéto deti mávajú len zriedka problémy so spaním.

Zaujímavým príkladom je ročná Anna-Lena. Zaspáva síce od narodenia sama a rýchlo v postielke, medzičasom však vypije každú noc veľkú fľašku čaju a mlieka. Je veľmi bystrá a keď sa v noci prebudí, chce mať všetko tak, ako noc predtým – nie však ako večer. Naučila sa rozlišovať: Zaspať večer v postielke sama je úplne normálne, ale v noci je to v poriadku len s fľaškou.

Deti ako Anna-Lena možno „preučiť“ veľmi rýchlo. Čo sa iní musia učiť ako nové, oni už vedia: a síce sami zaspáť.

Ako môžete zmeniť zaspávacie návyky svojho dieťaťa sa dočítate podrobne vo 4.kapitole.

Na záver tejto kapitoly uvádzame ešte jeden príklad, ktorý nám nedávno porozprávala jedna mamička:

Laura bola vlastne vždy milé nekomplikované dieťa. Od narodenia do štyroch rokov spávala v posteli s rodičmi. Keďže spávala veľmi pokojne, jej rodičom to neprekážalo. Nemali nič proti tomu a ani nič v tomto smere nepodnikli. V štyroch rokoch Laura s vážnou tvárou predniesla: „Už som veľká a chcem spať sama vo svojej posteli.“ A tak aj urobila. K veľkému sklamaniu svojho otca. V noci sa vždy pritúlila k jeho chrbtu a on si na tento pocit zvykol, a tak keď sa v noci prebudil, nevedel opäť zaspáť. Jeho „výstražný systém“ hovoril: „niečo nie je v poriadku“. A čo

urobil? Zobral dcéru späť k nim do postele. Až keď po viacerých pokusoch stále protestovala, že už je dosť veľká, ustúpil a musel sa opäť naučiť zaspáť bez dcéry.

2. kapitola: Najdôležitejšie v skratke:

• Po 6 mesiacoch dokážu deti rozlišovať deň a noc

V 6-tich mesiacoch sa deti naučia rozlišovať medzi dňom a nocou. Dozrel ich model spánku a prebieha podobne ako u dospelých. Dokážu prespať ca. 11 hodín bez prerušenia a v noci už nepotrebujú piť.

• Nočné prebudenie sa je normálne

Spánok nie je jednotvárnny stav. Viackrát za noc sa striedajú fázy hlbokého spánku so snívaním. Po každej fáze snívania sa dieťa krátko prebudí. Je to úplne normálne.

• Rôzne návyky pri zaspávaní môžu viesť k problémom pri prespávaní noci

Mnohé deti nedokážu po prebudení sa opäť samé zaspáť. Stále plačú za rodičmi. Tieto deti nie sú pomätené, ale zvlášť učenlivé. Naučili sa, že k zaspávaniu patria určité návyky – nie len cez deň a večer, ale aj v noci. Okrem toho sa naučili presadiť si tieto návyky u rodičov.

• Kto dokáže sám zaspáť, vie aj noc prespať

Deti, ktoré pravidelne zaspávajú samé vo svojej postielke, majú len zriedkakedy problémy so spaním. Hoci aj oni sa v noci niekoľkokrát prebudia. Ale opäť dokážu samé zaspáť a nie sú pritom odkázané na pomoc rodičov.

Ako sa stane z vášho dieťaťa „dobrý spáč“

V tejto kapitole sa dozviete

- Čo môžete urobiť počas prvých 6 mesiacov, aby bolo vaše dieťa „dobrým spáčom“
- Ako môžete stanoviť svojmu dieťaťu po 6-tom mesiaci zmysluplné pevné časy a harmonický večerný rituál
- Náš názor na tému „Spanie v rodičovskej posteli“

Prvých 6 mesiacov

Možno je vaše dieťa ešte maličké, alebo sa ešte ani nenarodilo. Máte možnosť vyvarovať sa zlovykom a od začiatku vytvoriť vhodné návyky pri zaspávaní.

Ak je vaše dieťa už staršie, musíte ho možno navyknuť na nové podmienky. Proti nim bude zrejme najskôr protestovať. V 4. kapitole sa dozviete, ako presadiť vhodné podmienky a zároveň brať ohľad aj na potreby svojho dieťaťa.

V nasledujúcich riadkoch sa dočítate, ako, kde a kedy dieťa najlepšie spí. Ako vždy platí: Vyvarovanie sa chybám je lepšie ako ich korigovanie.

Kde má dieťa spať

Prvé týždne sú vzrušujúcim obdobím, hlavne pri prvom dieťati. Mnohí rodičia sú ohrození pocitom k stvoreniu, ktoré úplne zmenilo ich život. Najradšej by ho ani na chvíľu nespustili z očí a mali pri sebe vo dne i v noci. Mnohí rodičia sa však cítia aj vyčerpane a občas preťažene – hlavne, ak ich dieťa veľa plače. Preto v prvých týždňoch nie je možné ani uviesť všeobecne platné pravidlá, kde by malo dieťa spať.

- Najlepšie je vyskúšať, kedy sa rodičia a dieťa cítia najlepšie. Keďže novorodencov treba dojčiť alebo im dať fľašku aj viackrát v noci a oni pritom často hneď zaspia ďalej, berú si matky bábätká jednoducho k sebe do postele. V prvých týždňoch je to úplne v poriadku.
- Rovnako správne je dať dieťa vždy do jeho postielky či kolísky. Či už v spálni alebo detskej izbe. Dôležité je, aby rodičia počuli prípadné podozrivé zvuky.
- Ak sa cítite najlepšie, keď je dieťa vo vašej blízkosti, tak si ho zoberte k sebe. Možno sa bojíte, aby ste ho v noci vo svojej posteli nepritlačili. Alebo neviete zaspieť v jednej izbe s dieťaťom, lebo vás vystraší každý hlasnejší nádech. Potom je

lepšie dať kolísku do inej miestnosti. Nemusíte mať kvôli tomu vôbec výčitky svedomia. Dieťa potrebuje prirodzene vašu lásku a teplo vášho tela. To mu však môžete dať, aj keď bdie. Vyjadrite svojmu dieťaťu vašu náklonnosť spôsobom, ktorí je vám blízky.

Návyky pri zaspávaní a režim spánku

Už viete, že novorodenec nedokáže rozlišovať deň a noc. Zobudí sa, keď je hladný a zaspí, keď je najedený. Často býva hladný, niekedy aj každé dve hodiny. Potrvá 4-6 mesiacov, kým si nadstaví „vnútorné hodiny“, ktoré napr. umožňujú pokles telesnej teploty a spôsobia, že celý organizmus sa „prepne“ na spánok. Biologické hodiny sa nie celkom zhodujú s 24-hodinovým rytmom dňa. Bez vonkajších vplyvov ako pravidelné jedenie, spanie, vstávanie atď. by naše vnútorné hodiny oznámili začiatok ďalšieho dňa až po ca. 25 hodinách. Máme teda takpovediac stále jednu hodinu „v rezerve“.

Napr. na dovolenke sme určite neraz zistili, že každý večer ideme neskôr spať a malé deti koncom dovolenky spia ráno nezvyčajne dlho. Dôležitý je ale iný záver: Deti, aj dojčatá, potrebujú určitú pravidelnosť, aby si mohli nadstaviť vnútorné hodiny na normálny priebeh dňa. Už v prvých týždňoch môžete pomôcť dieťaťu naučiť sa rozlišovať deň a noc.

- Napr. v noci by ste ho mali prebaľovať len vtedy, keď je ozaj mokré. Zapnite len toľko svetla, koľko nevyhnutne potrebujete a po nakŕmení dajte dieťa späť do postele. Od začiatku sa s ním hrajte len cez deň. Vtedy môžete napr. prebaľovanie predĺžiť o hranie a maznanie sa. Väčšine deti sa páči, keď ich hojdáme, nosíme alebo vezieme v kočíku. Venujte dieťaťu veľa pozornosti práve vtedy, keď bdie a je vyspané.
- Ak nechce dieťa v noci po dojení ihneď zaspať, nechajte ho pokojne chvíľku mrňať. Až keď začne poriadne plakať a očividne sa nebude vedieť samo upokojiť, pomôžte mu. Môžete ho hladkať, hojdať, niečo mu zaspievať alebo sa s ním hore dole poprechádzať. Nemá ale zmysel mu dávať zakaždým prsník či

fľašku, keď už je sýte. Len vo výnimočných prípadoch by malo dostať k upokojeniu prsník. Inak bude ťažké predlžovať časy medzi dojením – aj v noci. Čo vám to pomôže, keď dieťa síce v noci nebude hladné, ale každú hodinu bude na upokojenie potrebovať prsník či fľašku. Ak ho častejšie upokojíte iným spôsobom, môže sa skôr naučiť zaspať aj bez prsníka. Potom sa zrejme v noci zobudí len vtedy, keď bude skutočne hladné.

- Aj cez deň je dojenie každú hodinu opodstatnené len u veľmi drobných novorodencov, alebo kým ešte nie je rozbehnutá tvorba mlieka. Ak je dieťa zdravé a priberá, je schopné v štyroch týždňoch vydržať do ďalšieho dojenia 3 hodiny. V noci môžu byť prestávky dokonca aj dlhšie.

Joanne Cuthbertson a Susie Schevill odporúčajú vo svojom poradcovi pre rodičov, ktorý vyšiel žiaľ len v anglickom jazyku, metódu, ktorá už mnohým deťom pomohla naučiť sa veľmi skoro prespať noc. Môžete s ňou začať už v 3. deň života bábätko, ale samozrejme aj kedykoľvek neskôr v prvých týždňoch:

- Aj ak inak dojčíte či kŕmite dieťa z fľašky podľa potreby, môžete posledné večerné kŕmenie stanoviť na presný čas – najlepšie medzi 22.00-24.00 hod., skôr než sama idete spať. Každý deň v rovnakom čase zobudíte dieťa a dajte mu jesť, nezávisle od toho, ako dlho práve spí a kedy naposledy jedlo. Dbajte na to, aby ste skutočne dodržiavali načas toto večerné kŕmenie. Ak dieťa pritom prirýchlo zaspí, skúste ho prebaľiť.

Toto pravidelné kŕmenie pomôže vášmu dieťaťu nadstaviť svoje vnútorné hodiny na rytmus dňa a noci. Po niekoľkých dňoch si zvykne mať v tom čase hlad a veľa vypiť. Mnohé deti spia po neskorom večernom kŕmení stále dlhšie a dlhšie, kým ich znovu neprebudí hlad. Ak sa tak nestane spontánne, môžete mu pritom pomôcť. Malo by mať ale aspoň 5-7 týždňov a vážiť minimálne 5 kg, potom môžete skúsiť tieto kroky:

- Začnite už teraz dávať dieťa pravidelne bdelé do postieľky. Už sa môže naučiť zaspáť samé.
- Ponechajte normálne zvuky. Dieťa nepotrebuje absolútne ticho.
- Zobuďte dieťa, ak spí cez deň príliš dlho. Hlavne neskoro popoludní môže bdieť kľudne o čosi dlhšie. Hrajte sa s ním!
- Po neskorom večernom kŕmení (po 22.00 hod.) už dieťa nebudzte! Ak plače, najskôr chvíľu vyčkajte. Dajte mu šancu, aby sa mohlo samé upokojiť.
- Prvé ranné kŕmenie možno postupne predlžovať v závislosti od času neskorého večerného kŕmenia. Dieťa pravdepodobne vydrží bez jedenia do 5-tej alebo 6-tej hodiny ráno.

Nasleduje niekoľko **rád**, ako mu môžete pritom pomôcť. Môže trvať 3-4 dni, kým sa dostaví nejaký úspech.

- Najvhodnejšie by bolo, keby „nočnú službu“ prevzal v týchto dňoch otec a nie matka. Cítiť matkin prsník a nič nedostat' – to mnohé deti poriadne „rozhnevá“.
- Ak sa dieťa prebudí, nedojčíte ho ihneď. Pokúste sa ho hodinu „zabaviť“. Dovoľené je pritom všetko – hladkanie, rozprávanie, cumieť, nosenie na rukách, prebaľovanie, dokonca aj sledovanie televízie. Ak dieťa pritom zaspí – srdečne gratulujem. Ak nie, dajte mu vodu alebo čaj z fľašky. Až úplne na záver, minimálne po hodine, mu dajte prsník alebo fľašku. Každý deň sa snažte tento interval predlžovať. Dieťa vypije večer oveľa viac a nebude tak skoro opäť hladné.
- Nosenie na rukách, čaj alebo iné „prostriedky“ majú dieťaťu uľahčiť prechod, nemajú však byť návykom na trvalo. Ak dieťa spí od 23.00 hod do 05.00 alebo 06.00 hod. – a práve tomu sa

môže týmto spôsobom naučiť – môže vám to všetkým len prospieť.

- Ak po štvrtej noci nenastane žiadne zlepšenie, vzdajte sa načas odd'ovania ranného kŕmenia. Dieťa ešte zrejme potrebuje čas. O štyri týždne to môžete skúsiť opäť.

U dojčiat mladších ako 6 mesiacov zohráva biologická zrelosť a rozvoj veľkú rolu. Preto niektorým nemožno ešte „nanútiť“ pevnú časovú schému.

Môžete už ale ovládať vyššie uvedené rady. **Od 3-tieho/4-tého mesiaca privyknite dieťa jesť v pravidelných intervaloch a večer ho ukladajte v rovnakom čase do postieľky.**

V niektorých poradcoch pre rodičov sa možno dočítať: Ak dojčíte alebo kŕmite vaše dieťa podľa potreby, a dieťa samo rozhodne, kedy chce spať, upraví sa všetko samo. V mnohých prípadoch to určite funguje. Ak máte nenáročného a nekomplikovaného dieťa, nemusíte možno vôbec do tohto procesu zasahovať. Príbeh malého Fabiana ukazuje, že nie vždy je to také jednoduché.

***Fabian** mal len 10 týždňov, ale jeho rodičia už boli na pokraji zrútenia. Fabian v noci takmer vôbec nespál. Ak neplakal, sedela s ním mama na posteli a hojdala ho v náručí. Ak plakal, nosila ho po byte. Na krátko si niekedy zdriemol. Medzi 04.00-06.00 hod. noc skončila. Dostal fľašku, prebalili ho a nakoniec okúpali. Kúpanie si Fabian veľmi vychutnával. Potom spal aj 5 hodín v kuse – cez deň od 08.00-13.00 hod.! Popoludní spal ešte raz 3 hodiny. Ale noci boli vždy katastrofálne. Hoci bol Fabian ešte veľmi malý, bolo nutné niečo zmeniť.*

Rodičia vyniesli z pivnice detskú postieľku. Fabian mal začať spávať vo svojej posteli a nie na gauči s mamou.

Ďalšia zmena sa núkala akoby sama od seba: Keďže Fabian sa pri kúpaní očividne uvoľnil a potom veľmi dobre spal, presunuli rodičia kúpanie na večer.

Okrem toho musela urobiť matka niečo, čo by si doteraz netrúfla. Musela zobudiť svoje spiace dieťa a udržať ho bdelé, aby si zvyklo na normálny rytmus dňa a noci. Cez deň ho mala zobudiť vždy po dvoch hodinách spánku. Pred posledným večerným kŕmením, o 22.00 hod., mal byť Fabian podľa možnosti hore aspoň 3 hodiny. V tom čase ho okúpali a prebalili.

Bolo ohromujúce, že Fabian hneď v prvú noc spal od 22.00 do 06.00 hod. Dostal fľašku s mliekom a ešte raz zaspal – do 08.00 hod. Po niekoľkých dňoch sa rytmus stabilizoval. Hoci Fabian cez deň stále dosť plakal – ako aj predtým – rodina sa cítila oveľa lepšie.

Nie všetky deti však kúpanie unaví. Niektoré sú po ňom veľmi aktívne a živé. Ak máte pocit, že vaše dieťa po kúpaní dobre spí, môžete ho zaradiť k večernému rituálu spania.

Všetkým deťom pomáha, ak posledná hodina pred spaním prebieha rovnako. Hlavne posledné minúty pred uložením do postieľky by ste si mali spolu užiť. Nie len kúpanie, ale aj maznanie, spievanie, kolísanie možno využiť pri večernom rituáli.

Menej vhodné je cmúľanie prsníka alebo fľašky. Dieťa by ste mali nakŕmiť najneskôr pol hodinu pred uložením do postele. Už viete, že dieťa by malo zaspávať podľa možnosti nie s vašou pomocou, ale samo vo svojej postieľke.

„Trojmesačné koliky“

Vedeli ste, že niektoré deti plačú do troch mesiacov menej ako hodinu denne, kým iné viac ako štyri hodiny?

Plač je pre každé bábätko normálny prejav a to vedia všetci rodičia. U všetkých však vyvoláva istý druh reflexu, a síce pranie, tento plač čo najskôr zastaviť. Rodičom „nenáročných“ detí sa to aj celkom rýchlo podarí. Nakŕmenie a ponosenie na rukách väčšinou stačí, aby dieťa prestalo plakať a bolo spokojné. Rodičia sa – právom! – považujú za „dobrých rodičov“. Aké frustrujúce však je, keď sa jednoducho plačúce dieťa nechce upokojiť – nepomáha ani kŕmenie,

prebalenie, nosenie na rukách, dokonca ani prechádzka v kočíku. Ako možno zodpovedať obrazu šťastnej mladej mamičky, keď v kočíku leží zriedkakedy pokojné spiace, ale takmer vždy urevané dieťa a človek je ešte k tomu aj konfrontovaný dobre mienenými otázkami: „Čo mu asi tak chýba?“ alebo radami: „Nemôžete to dieťa predsa nechať plakať!“?

Doma to nie je o nič lepšie. Dokonca ani vynervovaný otecko či stará mama sa nezdržia výčitiek smerom k dojčiacej matke: „Čo si zase zjedla, že malé má také vetry?“ Pochybnosti v samú seba nenechajú na seba dlho čakať. Akonáhle začne dieťa plakať, matkin žalúdok sa okamžite stiahne. Má strach, že opäť sa jej nepodarí ho upokojiť. Pokusy o utíšenie sú čoraz prchkejšie. Nepredstaviteľné, že to malé stvorenie by sa vôbec niekedy dokázalo samo upokojiť.

Vieme, o čom hovoríme. Obaja autori siahli k rôznym podivným metódam, len aby utíšili svoje plačúce deti. Dr. Morgenroth nosil svojho syna Claasa hore-dole – vždy v bežecskom kroku! Ja sama som sa prechádzala s dcérou Katharinou prisatou na prsníku (!) po dome, kým mi úplne „neodišiel“ chrbát. Dnes už ale vieme: Boli sme dobrí rodičia, hoci naše deti toľko plakali. Ale asi sme chceli urobiť všetko až príliš dobre.

Rôzne časy, kedy novorodenci plačú, sú podmienené vlohami. Prvé mesiace ale väčšinou nehovoria o tom, ako sa bude dieťa vyvíjať neskôr. Stále plačúce dieťa sa môže zmeniť na pokojné, vždy dobre naladené „slniečko“. A naopak – pokojné bábätko môže v predškolskom veku prechádzať ťažkými fázami trucu. Nasledujúce **informácie** vám môžu pomôcť, ako zaobchádzať sebaistejšie s plačúcim dieťaťom.

- Poruchy trávenia **nie** sú podľa najnovších výskumov príčinou častého dlhého plaču. Ani stravovanie matky nehrá veľkú rolu. Údajne samotný plač spôsobuje vetry, napr. prehltnutý vzduch pri plači.
- Bábätko možno plače preto, lebo musí spracovať príliš veľa podnetov a informácií. Deti väčšinou najdlhšie plačú neskoro popoludní alebo v skorých večerných hodinách. To by mohlo znamenať: Len niekoľko týždňové bábätko je preťažené týmito

dojmami. Takýmto spôsobom reaguje na záplavu podnetov a chráni sa pred ďalšími.

- Neutišujte dieťa za každú cenu. Neustále dojčenie, prchké kolísanie, „preháňanie“ sa s kočíkom, stále iné hračky – to všetko zaťažuje dieťa len viac ďalšími podnetmi a dojmami. Ak je dieťa syté a suché, pokúste sa ho len hladkať, jemne kolísať a pokojne mu niečo rozprávať.
- Niektoré deti sa dokážu upokojiť samé len veľmi ťažko, lebo v plači trhajú hlavou a rukami. Môžete sa pokúsiť uložiť dieťa do pohodlnejšej polohy. Tak ako v tehotenstve ležalo „schúlené“ do kľbka, tak sa aj v postieľke rýchlejšie v tejto polohe utíši.
- Ak sa vám nepodarí upokojiť ho v priebehu 5-10 minút, pravdepodobne chce, aby ste ho nechali na pokoji! Uložte ho teda na nasledujúcich 5-15 minút a čakajte. Potom mu opäť jemne ponúknite svoju pomoc: „Môžem ti pomôcť?“ Určite vycítite, či ju chce! Dajte mu šancu, aby sa naučilo, že aj samo sa môže upokojiť.
- Pre vaše dieťa je iste dôležité, aby ste sa nezaoberali ním len vtedy, keď práve plače. Inak sa naučí: „Ak chcem získať maminu náklonnosť, tak musím plakať. Dobrovoľne sa so mnou nehra. Teda budem plakať!“
- Dieťa si bude vedieť deň lepšie predstaviť, keď čas spania a hrania, prechádzky a kŕmenie budú prebiehať vždy v rovnakom čase. U nekomplikovaných detí to nie je žiaden problém, citlivým deťom to však veľmi pomáha.
- Majte na pamäti: Možnosti správania sa sú u ani nie trojmesačného dojčťa ešte veľmi obmedzené. Nedokáže zatiaľ cielene niečo dlhšiu dobu pozorovať. Nevie ešte cielene vložiť prstečky do úst a cmúľať ich. Nedokáže zladit' svoj pohľad a pohyby rúk. Nevie sa ešte hrať. Čo mu teda ostáva? Keď bude

staršie, rozvinie čoraz viac schopností. Bude vedieť iné veci a nebude musieť toľko plakať.

„Plačúce deti“ majú často poruchy spania. Ich rodičia ich uspávali hojdaním, nosením, dojčením a pod. To by bolo aj v poriadku, ale často potom prepasú okamih, kedy dieťaťu vlastne nič nechýba. V troch, najneskôr štyroch mesiacoch tento okamih nastáva. Deti možno oveľa ľahšie utíšiť. Napriek tomu si vyžadujú „špeciálnu starostlivosť“, lebo sa nechcú zriecť príjemných návykov. Aj oni sa však už môžu naučiť sami zaspáť a v noci spať niekoľko hodín bez kŕmenia.

Od 6-teho mesiaca po školský vek

Čas na pravidelný rytmus

Ak si vaše dieťa zatiaľ nezvyklo na pravidelný čas spania a bdenia, nemusíte už v žiadnom prípade dlhšie čakať. Môžete si byť istí: Aj vaše dieťa dozrelo biologicky natoľko, že v noci nepotrebuje piť a prespí ca. 11 hodín. Čo potrebuje navyše, dobehne cez deň v pravidelných časoch.

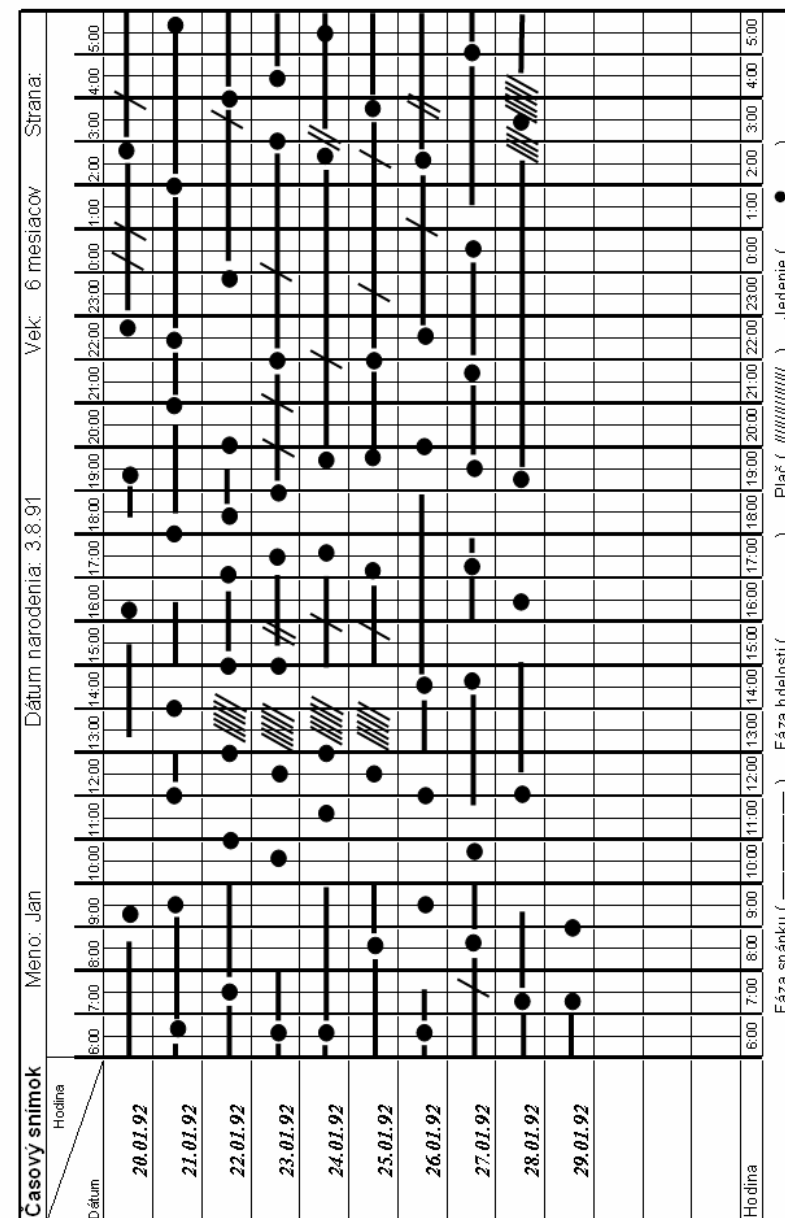
Najlepšou pomocou pre dieťa pri zaspávaní je pravidelný rytmus. Dieťa, ktoré cez deň a večer ide spať vždy v rovnakom čase, bude po niekoľkých týždňoch vždy o tomto čase aj unavené. Nadstaví sa tak jeho vnútorné hodiny.

Aj kŕmenie v rovnakom čase je tiež dôležité. Vnútorné hodiny sa napr. len ťažko prestavia na „nočný kľud“, keď je noc prerušovaná viacerými kŕmeniami. Teplota tela, hormonálny obraz, telesné aktivity – pravidelné striedanie rôznych telesných funkcií vypne naše vnútorné hodiny. Priebeh dňa musí s nimi súhlasiť, inak budú vyvedené z rovnováhy. Robotníci pracujúci na smeny to dobre poznajú – počas nočnej smeny sa v čase, kedy by mali spať a jesť, neozve ani únava ani hlad. Mnohí z nich majú preto zdravotné problémy.

Mnohé deti majú často poruchy spánku, lebo im rodičia neurčia žiadny rytmus. Namiesto toho ponechajú na dieťa, kedy chce spať a jesť.

Určite sú deti, u ktorých sa to „spraví samo“. Môže sa však stať aj to, čo 6-mesačnému Jánovi:

Matka si uvedomila tento „chaos“ až po tom, čo 10 dní zaznačovala do protokolu všetky časy spánku, dojčenia a plaču



Ak ani vaše dieťa nemá pravidelný rytmus, mali by ste si priebeh niekoľkých dní zaznačiť do protokolu na str. 121 s cieľom vytvoriť pravidelný rytmus.

Ján mal niekoľko problémov súčasne. Zaspával pri prsníku a v noci bol niekoľkokrát dojčený. To sa muselo zmeniť (viď 4.kapitola). Predovšetkým však nevyhnutne potreboval zaviesť pravidelný rytmus.

Vo veku medzi 6-timi a 12-timi mesiacmi potrebujú takmer všetky deti spať 2-krát za deň. Jánova matka stanovila nočné spanie na 20.00 hod. Aspoň prvé týždne sa mala snažiť dodržať túto hodinu v rozmedzí maximálne 30 minút. Z toho vyplynuli nasledovné časy spania:

- Nočný spánok: 20.00-07.00 hod.
- Dopoludňajší spánok: 10.00-ca.11.30 hod.
- Popoludňajší spánok: 14.30-ca.15.30 hod.

Rodičia najlepšie vedia určiť, ktorá hodina večer im najviac vyhovuje, aby išlo ich dieťa spať. Ak má dieťa spať už o 19-tej hodine, posunú sa všetky časy o jednu hodinu dopredu. Ak chcete dávať dieťa spať až okolo 21.00 hod., posunie sa rovnako spánok cez deň o hodinu neskôr. Bude trvať niekoľko dní, kým dieťa začne akceptovať pevne stanovené časy spania. Pomôžete mu, ak zohľadníte nasledovné **tipy**:

- Väčšina detí spí v noci ca. 11 hodín. Ak má dieťa zaspať o 19.00 hod., bude ráno o 06.00 hod. vyspané.
- **Pred každým ďalším spánkom by malo byť dieťa hore aspoň 3 hodiny. Najdlhšia fáza bdenia – aspoň 4 hodiny – by mala byť pred nočným spaním.**
- Dieťa si na pravidelný rytmus spania zvykne najlepšie tak, že ho uložíte do postieľky vždy bdelé.
- Zobudenie robí divy! Nebojte sa vaše spiace dieťa zobudiť, keď nastal určený čas. Pomôžete mu tak nadstaviť sa na nový rytmus.
- Aj jedenie by malo byť pravidelne zaradené do priebehu dňa. Môžete rozhodnúť, kedy budete dávať dieťaťu jesť, či pred

obedným spánkom alebo radšej po ňom. Dôležité je, aby zvolené poradie bolo dodržiavané.

Niektoré matky sa cítia byť pevne stanoveným časovým rámcom obmedzované. Často sa pýtajú: „A keď chcem ísť na nákup alebo na prechádzku? Zaspí mi a celý rytmus bude pomýlený.“

Je skutočne dôležité prispôbiť sa aspoň niekoľko týždňov rytmu dieťaťa. Prechádzky, nákupy a ďalšie aktivity podniknite radšej vtedy, keď je dieťa vyspané.

Určite sú obmedzené spontánne aktivity, keď sa máte prispôbovať dvom denným spánkom dieťaťa. Na druhej strane sa však môžete po niekoľkých dňoch spoliehať na to, že dieťa bude skutočne spať 1-2 hodiny vo svojej postieľke. Tento čas si môžete naplánovať pre seba. Matky, ktoré boli zvyknuté dlhé mesiace len na „20-minútových spáčov“ v aute či kočíku, a nikdy si nemohli poriadne vydýchnuť, považujú takto získaný voľný čas za veľký dar. Pravidelným spánkom cez deň dobehne väčšina detí nedostatok spánku. Niektorí spávajú aj 2-3 hodiny dlhšie ako predtým.

Ak máte nejaký dôležitý termín, môžete pevný rytmus samozrejme občas narušiť. Ak je už všetko zabehnuté – teda aspoň po 2 až 3 týždňoch – môžete urobiť z času na čas výnimku. Ani víkendové výlety či krátka dovolenka nie sú žiaden problém. V priebehu niekoľkých dní si dokáže dieťa opäť zvyknúť na svoj „starý režim“.

Hlavne matky s druhým starším dieťaťom, ktoré spáva len raz za deň, sa sťažujú: „Dopoludnia, cez obed a popoludní – stále spí jedno z detí. Nemôžem vôbec nič podniknúť!“ Pochopiteľne si želajú prejsť čo najskôr na spoločný režim detí. V takom prípade môžete skúsiť naučiť dieťa v deviatich mesiacoch spávať tiež len raz za deň.

Za normálnych okolností začnú deti vo veku medzi 10 – 18 mesiacmi samé od seba spávať len raz cez obed. Vo zvyčajnom čase dopoludnia nie sú ešte dosť unavené. Neaspia tak rýchlo ako dovtedy, ale sa ešte v postieľke hrajú a rozprávajú si. Niektoré protestujú a vôbec nechcú spať.

Vtedy nastal okamih prejsť na spánok raz denne.

- Môžete dať dieťa spať o hodinu až hodinu a pol neskôr – tak sa dostanete na obedný spánok. Popoludňajší spánok odpadne. Je tiež možné urobiť jemnejší prechod, napr. striedať 2 týždne spanie raz za deň so spaním dvakrát za deň.
- Čím bude vaše dieťa staršie, tým ľahšie sa prestaví na vami zvolené časy. Či bude spať cez obed pred alebo po jedení, od 12-tej, 13-tej alebo 14-tej hodiny – dieťa si na to zvykne. Vy môžete rozhodnúť, ktorý čas vyhovuje potrebám dieťaťa a vašej rodine najlepšie. Len jedno je dôležité: Pred večerným spaním by malo byť dieťa hore aspoň 4-5 hodín.
- Vo veku 2-5 rokov si takmer všetky deti odvyknú spať cez deň, väčšina v troch alebo štyroch rokoch. Niektoré deti by síce ešte radi cez deň spali, boli by ale do 22.00 hod. čulé. Väčšina rodičov určite uprednostňuje radšej zrušenie denného spánku v prospech dlhšieho nočného.

Ak je narušený rytmus spánku

Počas našej praxe sme sa často stretli s tým, ako sa nevhodné časy spánku stali pevným zvykom.

*Napr. 17-mesačná **Bianca** spávala raz za deň v rôznom čase 1-2 hodiny v kočíku. Večer rodičia čakali, kým sa im Bianca nezdala byť unavená. Medzi 22.00-23.00 hod. zaspala pri prsníku. Kvôli tomu musela byť dojčená aj v noci – niekedy aj 5 razy. Ráno o 07.30 hod. sa zobudila. Dokopy spávala 11 hodín.*

10 dní po konzultácii s nami spávala Bianca priemerne 13 hodín. Ako sme sa dohodli, ukladali ju rodičia bdelú do postieľky aj cez deň aj večer – na obed vždy v rovnakom čase a každý večer o ca. 10 minút skôr, medzičasom o 20.30 hod. Bianca to akceptovala takmer bez protestu. Jednoducho spala dlhšie.

Takmer po roku sme sa dozvedeli, že medzičasom spí Bianca od 20.00-08.00 hod. Rodičia nám napísali: „Ako úspech vašej terapie sa nám narodila druhá dcéra“.

*Aj 6-mesačná **Barbara** zaspávala medzi 22.00-24.00 hod. Mama ju síce pravidelne krmila, o spánku však nechala rozhodovať ju. Barbara rozhodla: Každú noc chcem byť hore 3 hodiny, 3-krát za deň chcem spať, posledný krát po 18.00 hod., a večer by som najradšej vôbec nešla do postele. Okrem toho chcem, aby ma pri zaspávaní nosili na rukách.*

Po konzultácii zaviedla mama pevný režim spania. Barbaru ukladala do postele a spala nasledovne: 22.00-08.30 hod., 11.30-13.00 hod., 16.00-17.00 hod. Každý deň posunula všetky časy o 10 minút dopredu, kým sa nedostala s večerným spánkom na 21.00 hod. Ten čas bol pre ňu v poriadku. Fungovalo to. Barbara od druhej noci prespávala.

Neskorý popoludňajší spánok vedie rovnako ako u Barbary takmer vždy k problémom pri večernom zaspávaní a nočnom spánku.

*Zvlášť nás dojala dva a pol ročná **Nadine**. Medzi 3-tím až 6-tým mesiacom prespávala, ale potom si spánok narušila a rodičia boli z toho zúfalí. Vyhľadali viacerých pediatrov. Ani lieky nepriniesli požadovaný úspech. Vyzeralo to nasledovne: Nadine sa nechala bez problémov uložiť do postieľky okolo 20.00 hod. Rýchlo zaspala a zobudila sa o 21.00 hod. s tým, že chcela vstať. To aj urobila, nakoľko vždy zlyhali všetky pokusy rodičov, aby opäť zaspala.*

Bola s rodičmi v obývačke, hrala sa a jedla oriešky. Väčšinou sa pokojne hrala a televízor bežal. Striedavo s ňou musel ostať pred televízorom unavený otec alebo mama, keďže Nadine bola vytrvalá. Zaspala na gauči okolo 0.30 hod. Potom sa nechala odniesť do postele a spala do 08.00-09.00 hod. Niekedy spala okolo 12.00 hod. hodinku cez deň.

Pri Nadine bolo rozhodujúce stanoviť správnu diagnózu. Medzi 20.-21.00 mala totiž svoj „obedný spánok“. Nedokázala hneď po ňom zaspáť. Jej vnútorné hodiny boli nadstavené na ďalšie 3 ½ hodiny bdenia. Zvykla si na taký rytmus. Chrúmanie orieškov a chipsov jej udržiavalo krvný obeh v pohybe.

Zmena spočívala len v tom, aby „obedný spánok“ prebiehal v správnom čase a postupne sa posunulo večerné spanie. Nadine bolo treba ráno o 08.00 hod. zobudiť.

Už po štyroch dňoch ukladali rodičia Nadine do postele o 21.30 hod. Obedný spánok načasovali ihneď na obed. Všetko prebehlo bez protestu: Nadine prespávala noci, ale spala 1-2 hodiny dlhšie ako predtým. O 7 mesiacov sme sa dozvedeli, že Nadine spí od 18.30-07.30 hod. - ešte dokonca o hodinu dlhšie.

Rodičia využili pri riešení problému len dva jednoduché prostriedky: **presunutie časového režimu a budenie**. Budenie robí divy vždy vtedy, keď dieťa pravidelne doháňa nočný spánok cez deň alebo ráno.

*Rovnako to bolo aj u takmer dvojročnej **Jenny**. Narodila sa o 3 mesiace skôr a trpela silnými „trojmesačnými kolikami“. V noci bola vždy dlhšie hore. Hoci strávila čas od 20.00 do 09.00 hod. vo svojej postieľke, v noci sa vždy aspoň raz zobudila a bola hore niekoľko hodín: Hodinu sa sama hrala a džavotala si, potom začala plakať, dostala čaj a na chvíľu ju rodičia zobrali na ruky. Potom sa to opäť opakovalo. Bola hore 2-3 hodiny. Na obed spala väčšinou 3 hodiny bez problémov.*

Jenny spávala dostatočne. Ale nevyhovovalo jej rozdeleniu spánku. Rodičia museli urobiť len jedno – zobudiť ju. Ráno o 08.00 hod. a každým dňom o čosi skoršie, až nakoniec o 07.00 hod. Cez obed ju budili po 2 hodinách spánku.

O niekoľko dní Jenny noci prespala. Keďže zameškaný spánok nemohla dohnáť ráno ani cez obed, veľmi rýchlo pochopila: Noc je určená na spanie!

Mnohým rodičom je ťažké budiť svoje spiace dieťa, hoci cez noc málo spalo. K tomu sa pridáva aj ich vlastná únava a pochopiteľné pranie konečne sa môcť vyspať, hlavne cez víkend. Ak je však rytmus spania narušený ako u Jenny, neexistuje lepší prostriedok ako zobudenie. Po niekoľkých týždňoch sa nový rytmus zabehá natoľko, že budenie nebude potrebné.

Rozšírený je ešte iný problém: Mnohé deti sa budia veľmi skoro ráno. Ako u dospelých aj u detí možno rozpoznať tendenciu medzi „ranostajmi“ a „nočnými vtákmi“. Napriek tomu sa s tým netreba bez námietok uspokojiť, ak ratolesť vstáva pravidelne o piatej ráno.

*To ale chcel 10-mesačný **Sebastian**. Budil sa o 05.00, najneskôr o 05.30 hod. Medzi 8.00-9.00 hod. opäť zaspal a spal asi do 10.00 hod. O 12.00 hod. nasledoval obedný spánok. Večer chodil spať o 19.00 hod. Sebastianov prvý spánok nasledoval veľmi skoro ráno a krátko za ním obedný. Keďže vedel, že doobeda bude môcť dostatočne dlho spať, ráno sa budil tak skoro.*

Keďže mama chcela zachovať spánok cez obed o 12.00 hod. – spolu s jeho starším bratom – ostávalo jej len jedno: zabaviť ho doobeda tak, aby bdieť čo najdlhšie a nechať ho spať len na obed. Prvé dni bol Sebastian veľmi umrŇčaný a unavený. Trvalo dva týždne, kým spával ráno pravidelne dlhšie.

Mnohé deti trvajú na skorom vstávaní. Rodičia musia byť aspoň dva týždne vytrvalí. Až potom možno posúdiť, či boli ich kroky úspešné.

Ešte niekoľko **rád** pre rodičov, ktorí majú doma „ranostajov“ :

- Chodí vaše dieťa večer do postele pred 19.00 hod.? Potom je ráno o piatej či šiestej pravdepodobne vyspané. Posuňte večerný spánok na neskôr.
- Dostane dieťa hneď ráno o piatej niečo na pitie? Najskôr ide o „naučený hlad“. Posúvajte ranné kŕmenie na neskôr.
- Spí vaše dieťa prvý raz cez deň – ako Sebastian – pred 09.30 hod. Presuňte denný spánok na neskôr.
- Musí niekto v rodine veľmi skoro vstávať? V skorých ranných hodinách nasleduje niekoľko fáz prebudenia sa (viď 2.kapitola). Dieťa reaguje oveľa silnejšie na zvuky ako večer po zaspaní. Potrebu spánku už z veľkej časti utišil. Ťažko sa mu znovu

zaspáva. Nemôžete veľa toho urobiť – môžete sa len pokúsiť byť čo najtichšie.

Večerné rituály

Počas jednej z našich prednášok sa raz ohlásila mamička s nasledovnou poznámkou: „Uznávam, že dieťa nemá zaspávať pri prsníku alebo fľaške, ani na rukách a podľa možnosti ani so mnou v posteli. Znamená to ale, že zaspávanie má byť preň tak nepríjemné?“

To určite nie. Naopak: U starších dojčiat a batoliat je veľmi dôležité, aby posledné minúty pred spaním prebiehali harmonicky a príjemne. **Pevný rituál** pomôže vám aj vášmu dieťaťu pripraviť sa na večerný spánok.

- Spoločná večera, kúpanie, umývanie zubov, obliečenie pyžamka – všetky tieto rutinné činnosti by mali prebiehať vždy v rovnakom poradí a každý večer podľa možnosti v približne rovnakom čase.
- Keď je všetko pripravené, prichádza „príjemná časť“. Nájdite si niekoľko minút čas len pre dieťa. Zvoľte priebeh, aký vám oboom najviac vyhovuje. Môžete sa maznať, spievať, hrať, porozprávať rozprávku alebo si prezrieť knižku.

Ak je dieťa už väčšie, môže samo vybrať knihu, ktorú chce alebo dokonca samo rozhodnúť, ako by chcelo stráviť s mamou či otcom nadchádzajúce minúty. Dôležité ale je, aby ste vy a nie vaše dieťa určili hranice.

Dieťa rýchlo vycíti vašu neistotu. Začne bojovať o druhú či tretiu rozprávku, len aby predĺžilo večerný rituál. Ak však bude prebiehať večerný rituál vždy rovnako, nebudete musieť viesť zbytočné diskusie a bojovať s dieťaťom o moc. Deti sa tak najlepšie naučia akceptovať časový rámec – alebo napr. obmedzenie „vždy len na jednu rozprávku“.

Intenzívne strávenie posledných minút dňa pomôže dieťaťu pri záverečnom kroku, a síce aby dokázalo zaspáť samo a bez vašej pomoci. Pozitívny kontakt pred spaním posilní v dieťati pocit

bezpečia a istoty, ktorý je dôležitým predpokladom, aby si verilo vo vlastné schopnosti.

„Mojí rodičia ma majú radi. Vždy sú tu pre mňa“ – s týmto vnútorným pocitom dokáže dieťa ľahšie v pokoji zaspáť. Nepotrebuje stále vašu prítomnosť ako dôkaz vašej lásky. Aby sa s vami cítilo v bezpečí, musí tiež vedieť, že mu určite hranice – aj pri večernom rituáli – a nenecháte so sebou manipulovať podľa jeho nálad a požiadaviek.

- Môžete dieťaťu uľahčiť nočné odlúčenie a ponúknuť mu nejakú „pomôcku pri zaspávaní“ – predmet, ktorý bude mať od malička v postieľke a bude patriť k večernému rituálu. Môže to byť plienka, malý vankúšik, bábika alebo plyšová hračka. Môže to byť aj cumel', ak ho už dieťa dokáže v postieľke samo nájsť. V každom prípade je dobré mať niečo, čo si môže kedykoľvek samo zobrať a mať vždy aj so sebou napr. pri cestovaní alebo keď spí v inej postieľke. Mnohé deti si samé nájdú takýto objekt na „maznanie“, niektoré však o to neprejavujú vôbec záujem. Rodičia môžu skúsiť zahrnúť bábiku alebo plyšové zvieratko do večernej hry alebo rozprávky a dieťa si tak postupne na to zvykne.
- Existuje veľa možností, ako vytvoriť harmonický večerný rituál. Podľa vlastných záujmov a sklonov najlepšie viete vy spolu s dieťaťom rozhodnúť, čo zvolíte. Vhodné je všetko, čo je pokojné a primerané veku dieťaťa – a oboch vás baví. V kníhkupectvách nájdete aj špeciálnu literatúru s mnohými podnetmi. Neuveriteľné a napínavé príbehy či divoké bláznenie však určite nenaladia dieťa na spanie.
- Dôležitejšie ako výber „správnej“ rozprávky je pravidelnosť, t.j. venovať sa dieťaťu intenzívne večer čo večer. Aj pre otcov (alebo mamy), ktoré sa vracajú domov neskoro večer je to vhodná príležitosť k prehĺbeniu kontaktu s dieťaťom.
- „Najskôr spoločné hranie, potom samostatné zaspávanie“: už dojča vo veku 7-8 mesiacov dokáže pochopiť toto pravidlo. „Hranie“ v tomto veku predstavuje skôr maznanie sa či

spievanie. Nemusí to ani dlho trvať. V tomto veku sa zahŕňa do večerného rituálu aj kúpanie a prebaľovanie. Tento čas môžete o čosi predĺžiť, s dieťaťom sa pohrať a tak mu vyjadriť svoju náklonnosť.

- Zhruba od jedného roka sa deti čoraz viac zaujímajú o obrázkové knižky, hry s prstami či rozprávky. Od dvoch alebo troch rokov patrí čítanie rozprávok k najobľúbenejším večerným rituálom. Až do školského veku sa deti tešia tomuto čítaniu, mnohí sa neskôr sami začnú zaujímať o knihy a stanú sa z nich veľkí čitatelia.
- Školopovinné deti sa dokážu zabaviť 30-60 minút pred spaním aj samé vo svojej izbe. Rodičia musia ale určiť, o koľkej má byť dieťa pripravené do postele a kedy má vypnúť svetlo – a túto dohodu aj dodržiavať: Rodičia prečítajú dieťaťu rozprávku alebo sa môže samo v izbe zabaviť len vtedy, keď je načas umyté a pripravené na spanie.

Najskôr spoločné hranie, potom samostatné zaspávanie – to funguje samozrejme len vtedy, keď si dieťa od začiatku na to zvykne. Ak doteraz potrebovalo pri zaspávaní vašu prítomnosť alebo fľašku a teraz ho chcete zvyknúť na nový režim, čosi mu odoberáte. To sa mu nebude páčiť. Harmonicky ladeným večerným rituálom uľahčíte jemu – aj sebe – túto zmenu.

Dôležité je, aby ste spoločný večerný rituál ukončili jasným signálom. Napr. môžete po dočítaní rozprávky zavrieť knihu, uložiť dieťa do postele, prikryť ho, vypnúť svetlo a po puse na dobrú noc opustiť izbu. Dieťa vycíti, že neuspeje taktikou zdržiavania. Ak však ostanete v izbe nerozhodne stáť a prípadne sa ho aj opýtate: „Môžem teraz ísť?“, okamžite vycíti vašu nerozhodnosť – a svoju moc. Povie si: „Pravidlá tu určujem ja. Stačí, ak budem plakať a mama urobí, čo chcem.“

*Niekedy to začne úplne nevinne. 15-mesačný **Markus** si zvykol, že pri zaspávaní „potrebuje“ mať pri sebe mamu alebo otca. Museli len ostať v izbe pri jeho posteli. Pre rodičov to nebol problém, pokiaľ Markus zaspal v priebehu niekoľkých minút. Ale od jedného roka to trvalo čoraz dlhšie a dlhšie. V posledných*

týždňoch strávil jeden z rodičov pri jeho posteli každý večer aspoň hodinu. Pochopil: „Nesmiem zaspáť, lebo potom sa z izby vytratia.“

Pre rodičov sa večerný program stal nočnou morou. Nebavilo ich stáť každý večer pri postielke, skôr to v nich vyvolávalo agresiu. Samozrejme o pozitívnom kontakte k synovi vo večerných hodinách nemohla byť reč. Rodičia si neželali nič zbožnejšie ako môcť konečne opustiť izbu. Markus to určite vycítil. Mal o dôvod naviac, prečo bojovať s rodičmi o pozornosť a podľa možnosti vôbec nezaspáť.

Po konzultácii s nami rodičia zmenili večerný rituál. Mama alebo otec zobrali Markusa do náručia, pozreli si s ním obrázkovú knižku alebo sa len pomaznali – nie viac ako 10 minút. Potom ho uložili do postele a odišli z izby. O koľko cennejšie boli pre Markusa tieto posledné minúty pred spaním ako predtým hodina „boja“!

Trvalo 5 dní, kým zaspal bez problémov pravidelne sám. A aká bola cena za novonadobudnutú harmóniu v rodine: Markus dokopy preplakal 15 minút.

*Markus nie je žiadna výnimka. 9-mesačnej **Monike** trvalo pravidelne 2 ½ hodiny, kým zaspala. Mama bola celú dobu pri nej v izbe. Občas ju držala za ruku, či zobrala na ruky a opäť uložila do postielky. To sa opakovalo niekoľkokrát. Mama cez deň pracovala. Vyzeralo, že si tieto 2 ½ hodiny užíva. Vyslovene jej padlo zaťažko rozlúčiť sa večer s dcérou. Stará mama, ktorá sa o ňu cez deň starala, ju doviedla k nám do poradne.*

Takmer proti vôli sa mama po konzultácii s nami rozhodla, že opustí po puse na dobrú noc izbu. Ostala však stáť pri dverách a cez medzeru pozorovala dcéru, kým nezaspala. Na jej veľké prekvapenie, dcéra vôbec neprotestovala. Najskôr jej trvalo takmer hodinu, po 5 dňoch už len niekoľko minút, kým nezaspala. Akoby čakala len na to, kedy bude mať už svoj klúd.

Nie všetky deti akceptujú zmenu večerného programu bez problémov. Čo môžete urobiť, ak vaše dieťa vehementne protestuje, sa dočítate v nasledujúcej kapitole.

- Ešte jedna **poznámka** na záver: Mnohé deti znášajú rozlúčku po puse na dobrú noc oveľa ľahšie, ak im necháte pootvorené dvere. Úzky pás svetla a známe zvuky vzbudzujú v dieťati pocit blízkosti rodičov. Ak je to možné, mali by ste toto želanie dieťaťa splniť. Aj moja trojročná dcéra si želala, aby ostali dvere dokorán otvorené.

Spanie v rodičovskej posteli?

Moja známa učiteľka v škôlke sa opýtala 3-oj až 6-ročných detí: „Kto z vás už spáva sám vo svojej posteli?“ Z 25 detí sa prihlásilo jedno jediné. Všetky ostatné spávali aspoň čas noci s rodičmi.

Vo veku do 6-tich rokov spáva veľa detí v posteli s rodičmi. Podľa jedného výskumu vo Švédsku spáva 50% trojročných detí a takmer 1/3 deväťročných pri rodičoch. Človek si pomyslí, že to, čo je tak rozšírené, nemôže byť predsa zlé. Zaujímavé je, že deti, ktoré spávajú s rodičmi, nespávajú o nič lepšie ako tie, ktoré spia samé – práve naopak.

Deti v spálni častejšie horšie zaspávajú a v noci sa viackrát budia. To platí len pre našu kultúru. V iných kultúrach je „rodinná posteľ“ samozrejmosťou. Len zriedka sa tam hovorí o poruchách spania.

Spanie v rodičovskej posteli – je to správne alebo nie? Nie je jednoduché odpovedať na túto otázku. Určite existuje dosť dôvodov na to, aby rodičia vzali príležitostne svoje dieťa k sebe do postele. Uvádzame niekoľko **príkladov**:

- Dieťa má vysokú horúčku. Dýcha plytko, má rýchly pulz. Chcete si byť istí, že zareagujete na každú zmenu jeho stavu.

- Dieťa silno kašle a občas sa priam nevie nadýchnuť. Chcete si byť istí, že v prípade potreby mu poskytnete okamžitú pomoc.

Bez debaty: Veľmi choré dieťa potrebuje mať rodičov na blízku. Najjednoduchším a najlepším riešením je zobrať si ho k sebe do postele.

To isté platí pre dieťa, ktoré v noci plače zo strachu a v panike. Možno malo zlý sen alebo nevie spracovať ťažké zážitky zo dňa. Prechodne mu môže pomôcť telesná blízkosť rodičov. Pri dlhotrvajúcejšom strachu je ale dôležité zistiť príčinu v priebehu dňa a riešiť ju (viac v 5.kapitole).

Veľa detí nespáva pri rodičoch výnimočne ale pravidelne. Je to dobré pre vzťah detí s rodičmi a medzi rodičmi navzájom?

Nasledujúce otázky vám môžu pomôcť pri zamyslení sa nad touto problematikou:

- Vadí vám, keď leží dieťa vedľa vás alebo medzi vami a vašim partnerom?
- Je tým narušený váš spánok?
- Ovplyvňuje to váš intímny život?
- Zaspáva vaše dieťa ťažko alebo sa v noci častejšie budí?
- Potrebujete mať v noci dieťa pri sebe, lebo inak sa cítite napr. sama?
- Má váš partner na tému „dieťa v rodičovskej posteli“ iný názor?
- Chcete vy alebo váš partner niečo na tom zmeniť?

Odpovedali ste na všetky otázky záporne?

Potom asi nemáte žiaden problém. Vedome ste sa rozhodli mať dieťa pri sebe v posteli a stojíte si za tým. Nemá zmysel meniť situáciu proti vášmu presvedčeniu.

Ak ste na jednu alebo viac otázok odpovedali kladne, majú sa veci inak. Mnohí rodičia sa delia s dieťaťom alebo dokonca s viacerými deťmi o svoju posteľ proti svojmu presvedčeniu. Nerozhodli sa pre to vedome, ale jednoducho sa dostali do takej

situácie. Možno začalo dieťa po chorobe odmietat' ísť do svojej postieľky. Z výnimky sa stal zvyk a pravidlo.

V mnohých rodinách sa stáva, že dieťa príde k rodičom do postele v noci. Keďže im je tam časom tesno, otec sa „odst'ahuje“ a ráno sa zobudí v posteli dieťaťa, mama spí na kraji postele a dieťa leží križom takmer po celej šírke manželskej postele. Tento príklad veľmi dobre vystihuje danú situáciu: Malé dieťa svojou vôľou dosiahlo, že vytlačilo dospelých rodičov na kraj a tým im ukázalo, kto hrá v rodine hlavnú úlohu.

- Ustúpenie kvôli pokoju proti vlastnému presvedčeniu vedie však dlhodobo len k stálym mocenským bojom. Preberte svoju zodpovednosť a stanovte deťom hranice. Vy rozhodujete o tom, čo je pre vašu rodinu najlepšie.

Vaše dieťa je tým preťažené. Cíti moc, keď si v noci ľahne medzi rodičov a tým ich oddelí. Táto moc má ale aj druhú stranu: Pri hádke alebo rozvode rodičov by si dieťa mohlo vytvoriť spojitosť a mať silné pocity spoluviny.

Niekedy si mamy alebo otcovia sami donesú deti do manželskej postele, lebo im to tak vyhovuje. Nejedna manželka (a ne jeden manžel) je dokonca rada, keď prítomnosť dieťaťa bráni pravidelnému intímnejmu životu. **Mnohí dospelí – či už osamelí alebo kvôli častému odcestovaniu partnera – nechcú spať v noci sami a preto si vezmú k sebe dieťa – ako náhradu za partnera.**

- **Pokúste sa identifikovať svoje vlastné dôvody. Nie je férové voči dieťaťu, ak ho využívate na vlastné účely.**

3. kapitola: Najdôležitejšie v skratke:

Pre deti do 6-tich mesiacov platí:

- Už v prvých týždňoch môžete dieťaťu zaviesť večerné kŕmenie. V rovnakom čase dieťa zobudíte, skôr než idete sama do postele a dáte mu výdatne sa napiť. Čas ďalšieho kŕmenia tak môžete postupne predlžovať.
- Ak vaše dieťa cez deň veľa plače, potrebuje zvlášť prehľadný režim dňa. Mali by ste sa zriecť veľmi vášnivých pokusov o upokojenie. Dajte dieťaťu z času na čas šancu na niekoľko minút, aby sa samo upokojilo.

Od 6-teho mesiaca platí:

- Pravidelný režim je pre dieťa najlepšia pomoc pri zaspávaní. Najrýchlejšie si naň zvykne vtedy, ak ho vždy uložíte do postieľky, kým ešte nespí.
- Do ukončenia prvého roku života potrebujú deti ešte dopoludňajší aj poobedný spánok. Najdlhšia fáza bdenia by mala byť pred večerným spánkom.

Pre každý vek platí:

- Najskôr spoločné hranie, potom samostatné zaspávanie. Harmonický večerný rituál prispôbený veku dieťaťa zjednodušuje zaspávanie a prospieva vzťahu medzi rodičmi a dieťaťom.
- Len za určitých okolností má zmysel nechať dieťa spať v posteli s rodičmi.

Ako sa môžu „zlí spáči“ naučiť spať

V tejto kapitole sa dozviete

- Ktoré návyky pri zaspávaní sú zvlášť nevhodné a vedú k problémom pri spaní
- Ako sa môže vaše dieťa naučiť samo zaspáť a spať bez prerušenia
- Ako môžete odnaučiť dieťa od nočných kŕmení
- Čo môžete urobiť, ak dieťa neostane vo svojej posteli

Nevhodné spôsoby zaspávania

Zatiaľ ste sa dozvedeli, aký priebeh má detský spánok. Viete, že dieťa by malo zaspávať podľa možnosti samo vo svojej postieľke. Tak dokáže aj v noci samo opäť zaspáť. Medzičasom viete, ako to spolu súvisí.

Ak má vaše dieťa už viac ako 6 mesiacov a má zlozvyky pri zaspávaní, tak asi aj vy pociťujete, že niečo nerobíte dobre. Už dlhšie si zrejme kladiete otázku: Ako to mám ale teraz zmeniť? Uložiť dieťa do postieľky a nechať ho samé? Nečakať, kým bude unavené, ale sama určiť časy, kedy má spať? To sa mu nebude páčiť! Čo mám len robiť, keď bude plakať?

Naša rada neznie, že máte „dieťa nechať jednoducho plakať“. Nemusíte ale ani vyčkávať, kým sa problém vyrieši sám. Lebo to môže trvať dlho. Musíte byť oveľa aktívnejšia a urobiť niečo, čo sa vášmu dieťaťu nebude veľmi páčiť. Inak vyjadrené: Prestanete robiť presne to, čo chce vaše dieťa. Pre niektoré deti (aj rodičov!) to môže byť úplne nová skúsenosť.

Takmer všetky deti budú spočiatku protestovať. Ale takmer všetky deti zmenia v priebehu 2 dní až 2 týždňov svoje návyky – a budú noci prespávať, ak ich budú rodičia v tom systematicky a konzekventne podporovať.

V 2.kapitole sme už spomínali, ktoré dva problémy môžu nastať, ak sú deti pri zaspávaní odkázané na pomoc rodičov.

Dieťa je buď „na koni“, a zaspávanie sa preťahuje.

Alebo: Dieťa sa v noci budí s pocitom, že mu niečo chýba. Samé nedokáže zaspáť. Preto plače dovtedy, kým mu rodičia opäť nevytvoria podmienky, na ktoré je zvyknuté. To sa môže opakovať viackrát za noc. Dieťa ale nikdy alebo takmer nikdy noc neprespí.

Tieto problémy nemusia vzniknúť za každých okolností. Ak dieťa večer pravidelne zaspí len s vašou pomocou, nechá sa ale uložiť bez problémov do svojej postieľky a zobudí sa spokojné až ráno, nemáte samozrejme žiaden dôvod na to, aby ste to menili. Ak sa ale dieťa v noci viackrát zobudí a zároveň pravidelne len s vašou pomocou opäť zaspí, môžete vychádzať z toho, že práve vaša „pomoc“ spôsobuje poruchy spánku.

Cumel'

Keď k nám prišla Róbertova matka, bola hodne zúfalá. V našom dotazníku ohľadne stresu označila najvyššiu možnú hodnotu: „úplne vyčerpaná, na konci s nervami, už ďalej nemôžem“.

Róbert mal 6 mesiacov a cez deň bol krásne vzorové dieťa. Dokopy spával 15 hodín to je nadpriemer. Dokonca v noci sám zaspával. Napriek tomu mal narušený spánok. Pri zaspávaní potreboval cumel'. Večer to nebol pre matku žiaden problém. Ale v noci sa Róbert zobudil 5-10 razy a plakal, od 0.30 hod. každú hodinu. Matka musela zakaždým vstať, ísť do jeho izby a dať mu cumel'. Potom opäť zaspal. Jeho mama však často ešte dlho bdela vo svojej posteli. Pociť „o chvíľu je to tu opäť a zas bude plakať“ spôsoboval u nej stres a nedovolil jej zaspáť.

Hoci Róbert sám zaspával vo svojej postieľke, potreboval v noci pravidelne pomoc svojej mamy. Cumel' si ešte nevedel dať sám do úst. Róbert sa mal dobre, ale jeho mama už od únavy nevedela, ako zvládne ďalší deň. V danom prípade bol cumel' jediným nevhodným zlovykom pri zaspávaní. Bolo teda nutné cumel' raz a navždy vyhodiť.

Deti si dokážu odvyknúť od pravidelného cumľania oveľa ľahšie, ako si ich rodičia vôbec vedia predstaviť. Nech sa zdá, že sú od neho akokoľvek závislé, po 3 dňoch naň vždy zabudnú. Aj Róbert spal na 3. deň, resp. po krátkom plači sa sám upokojil. Ako „náhradu“ mu mama vložila do postieľky mäkkú podložku.

Niektoré deti si objavia svoj palec, keď viac nedostanú cumel'. To je ale skôr výnimka ako pravidlo.

Cumel' väčšinou nie je jedinou príčinou poruchy spánku. Akonáhle si ho deti vedia samé nájsť, asi od jedného roka, nebude viac rušiť ich (a váš!) spánok – len ak im vypadne z postieľky. Najlepšie potom je vložiť im do postieľky viac kusov.

V náručí

Felix mal 13 mesiacov, keď k nám prišla jeho matka. Od 5. do 8. mesiaca prespával, ale potom veľmi ochorel. V tom čase si jeho rodičia zvykli nosiť ho pri zaspávaní na rukách. Aj keď bol už Felix dávno zdravý, nechcel sa toho návyku vzdať. Večer ho nosili na rukách 10-15 minút, pred obedným spánkom dokonca pol hodinu. Horšie pre rodičov ale bolo, že Felix ich potreboval aj v noci 5-6 razy: Počas každého prechodu z fázy snívania do hlbokého spánku sa Felix prebudil a začal plakať. Na rukách hneď zaspal, nemohli ho dať ale príliš skoro späť do postieľky.

Očividne bol „na koni“. V noci ho nosili na rukách aj 2 hodiny. Rodičia sa striedali. Ich trpezlivosť a obetavosť bola obdivuhodná. Boli už však na konci so silami. Felix si musel odvyknúť od nosenia na rukách. Strácal viac ako Róbert. Tomu zodpovedajúc to bolo pre neho ťažšie.

S rodičmi v posteli

K veľmi rozšírenej „pomoci“ pri zaspávaní patrí, že mama alebo otec si ľahnú k dieťaťu do postele, kým nezaspí, alebo si vezmú dieťa k sebe do postele. Iní si ľahnú k postieľke a držia dieťa za ruky. Vyzerá, že všetky tieto deti „potrebujú“ prítomnosť rodičov a telesný kontakt.

Pre rodičov to väčšinou nie je také namáhavé ako nosenie na rukách. Niektoré deti ale majú „špeciálne želania“: Chcú sa hrať s vlasmi matky, nechajú sa hladkať po chrbte alebo – ako štvorročná Lina – hladia prstom mamu po ústach alebo otca po brade. Keď sa deti potom zobudia v noci, väčšinou prídu samé do postele k rodičom alebo ich preniesú k sebe samotní rodičia – ak tam nespia tak či tak celú noc.

Inak to bolo u Larissy. Vždy dobre spávala, ale v dvoch rokoch jej odrazu začalo niečo vadiť na postieľke a rozplakala sa, len čo sa dostala do jej blízkosti.

Matka si nevedela túto zmenu nijako vysvetliť. Predpokladala „strach“ a do detskej izby dala ešte jeden matrac. Na ňom zaspávala potom vedľa svojej mamy. Po 20 minútach mama z izby odišla. V noci spravidla Larissa zavolala mamu ešte dva razy. Prišla, ľahla si vedľa Larissy a počkala, kým nezaspí.

Opakovalo sa to niekoľko týždňov. Matka však bola vo vysokom štádiu tehotenstva a chcela, aby sa situácia bezpodmienečne zmenila. Keďže Larissa sa už dlho nebála a v skutočnosti vôbec „nepotrebovala“ prítomnosť matky, nebol veľký problém tento zlozvyk odstrániť.

Príklad Matthiasa ale ukazuje, ako tvrdohlavo môže takýto zlozvyk pretrvávajúť. Medzičasom mal 8 rokov. Jeho mama si stále každý večer líhala k nemu do postele, kým nezaspal. Preto aj v noci prišiel vždy k rodičom do postele. Keď mal šťastie, nič si nevšimli, a spal ďalej v posteli pri nich. Ak sa jeho mama ale zobudila, rušilo ju to a odniesla (!) ho späť do postele.

Odvyknutie bolo jednoduché. Matthiasova matka synovi rozhodne oznámila, že už si nebude k nemu líhať do postele. Akceptoval to. Odvtedy v noci nechodil k nim do postele.

Pri prsníku alebo s fľaškou

Deťom často nestačí len prítomnosť rodičov. Vyžadujú si aj prsník alebo fľašku. Môžu nastať dve situácie. Dieťa buď v noci vypije niekoľko fľašiek čaju alebo mlieka, alebo ho viackrát v noci musíte dojčiť. Zvyklo si mať v noci hlad alebo smäd. Musíte odnaučiť dieťa od nočného kŕmenia. Bližšie informácie k tejto problematike nájdete pod titulom „Odvýkanie si od nočného kŕmenia“ (str.71).

Alebo: Vaše dieťa len cmúľa prsník, či z fľašky odpije len pár glgov. V tomto prípade je satie prostriedkom, ktorý pomáha dieťaťu pri zaspávaní. Ani hlad ani smäd nehrajú žiadnu rolu.

Tak to bolo so 6-mesačnou Soňou. Večer zaspávala pri maminom prsníku, v noci sa dvakrát zobudila a mama ju nadojčila. Soňa

veľa nevybila, ale rýchlo sa pri prsníku uspala. Soňa sa musela naučiť zaspáť večer a v noci sama – bez prsníka.

Komplikované zvyky pri zaspávaní

Často vyžadujú deti okrem prsníka či fľašky ešte ďalšie metódy ako pomoc pri zaspávaní.

Ron, 7-mesačný, bol v noci 3-4 razy dojčený. To mu ale nestačilo. Mama ho potom „musela“ nosiť na rukách a spievať mu. Otcov spev sa mu zrejme až tak nepáčil. On ho „musel“ nosiť len po byte v náručí.

Vera, 10-mesačná, si zvykla na celý rad prostriedkov pri zaspávaní, ktoré si vyžadovala večer a v noci. Večer vypila v posteli fľašku. Potom jej dala mama cumel' a jednou rukou jej držala oči, kým nezaspala. V noci sa to opakovalo 7-9 razy. Zakaždým Vera aj vypila niečo z fľašky. Okolo 01.00 hod. si ju rodičia zobrali k sebe do postele, lebo inak sa nevedela upokojiť.

Môže dôjsť ku všetkým možným kombináciám spomínaných zlozvykov pri zaspávaní. Žiadna z nich nie je vhodná. Všetky možno zmeniť podobným spôsobom.

Zmena návykov pri zaspávaní

„Jednoducho“ nechať plakať

Najčastejšia rada rodičom od známych a starých mám znie: „Nechaj to dieťa jednoducho plakať.“

Aj mnohí detskí lekári dávajú podobnú radu. Odôvodňujú ju nasledovne: Ak rodičia venujú dieťaťu v noci pri každom zaplakaní pozornosť (dajú mu fľašku, nosia ho na rukách a pod.), odmeňujú ho

vlastne za jeho plač. Dieťa sa naučí: „Keď budem plakať, presadím si svoje.“ Ak mu odoprá navyknutú náklonnosť, neodmenia jeho plač. Dieťa zistí, že jeho plač sa už nehodí na dosiahnutie želaného cieľa. Prestane plakať.

Predchádzajúce generácie postupovali takto bežne. Skutočne pred 30-timi až 40-timi rokmi sa sotva hovorilo o poruchách spánku u detí. Aj novšie výskumy ukazujú, že metóda „nechať dieťa plakať“ účinkuje.

My však túto metódu z dobrých dôvodov **neodporúčame**:

Metóda môže byť účinná len vtedy, keď ju konzekventne dodržiavate niekoľko dní. To znamená: Dieťa plače zakaždým tak dlho, kým nezaspí. Za určitých okolností môže ležať plačúc aj hodiny samo v postieľke a nerozumie viac tomuto svetu. Doteraz bolo zvyknuté, že pri každom zaplakaní sa rýchlo niekto o neho staral. Odrazu ho dlhší čas nechali samé plakať. Nemožno vylúčiť, že dieťa sa bude cítiť opustené a bude prežívať strach z odlúčenia. To nemožno od neho očakávať.

Mnohí rodičia už v zúfalstve skúsili nechať dieťa plakať a po chvíli to vzdali, lebo to nefungovalo.

Pochopiteľne vydržia rodičia nečinne počúvať svoje plačúce dieťa len v obmedzenom čase. Po 10-, 20-, 30- či dokonca 60-tich minútach – počas ktorých sa manželia nezriedka pohádajú kvôli zmyslu takejto metódy - to už dlhšie nevydržia. Jeden z nich vojde k dieťaťu, vezme ho na ruky a dá mu presne to, od čoho ho chcel odvyknúť: cumel', fľašku – či čokoľvek iné.

Pri takomto postupe sa dieťa ani náhodou nenaučí samo zaspávať. Namiesto toho sa naučí plakať dlho, len aby si presadilo svoje. Ak to takto skúsia rodičia viackrát a pritom predlžujú dobu čakania, môže sa plač v extrémnom prípade predĺžiť aj na 2-3 hodiny. Ani rodičia ani dieťa sa nemajú dobre, naopak majú sa len horšie.

Režim spánku:

Ako sa môže vaše dieťa naučiť samo zaspávať a dobre noc prespať

Náš plán spánku sa opiera o metódu profesora Richarda Ferbera, ktorý ju vyvinul vo svojom centre spánku v Bostone (USA). Aj pri tejto metóde len zriedka zmenia deti svoje návyky bez protestu. Ich plač však majú pod kontrolou v rámci stanovených hraníc, lebo pravidelne k nim rodičia prídu. Nedostanú ale to, čo chcú plačom dosiahnuť. Veľmi skoro prestanú plakať.

Väčšina rodičov preto zvládne dodržať konzekventne plán. Vtedy – a len vtedy – je veľmi pravdepodobné, že ich dieťa už po niekoľkých dňoch prespí.

Nasleduje teda presný postup **režimu spánku**:

- Najskôr dieťaťu zaved'te pravidelné časy jedenia a spania (viď 3. kapitola). V týchto pravidelných časoch ukladajte dieťa cez deň a večer do postieľky. Pevné časy sú účinnou pomocou pri zaspávaní.
- Všetky ostatné „pomôcky“, ktoré mávalo vaše dieťa doteraz pred zaspávaním, nebude viac dostávať. T.j. nosenie na rukách, dojčenie, kŕmenie z fľašky – čokoľvek, čo dieťa potrebovalo pri zaspávaní, viditeľne oddel'te od spania a doprajte mu najneskôr pol hodinu pred spaním.
- Posledné minúty pred uložením do postieľky venujte intenzívne dieťaťu v rámci harmonického večerného rituálu (viď 3.kapitola). Bezprostredne potom uložte bdelé dieťa do postieľky, rozlúčte sa (napr. pusou na dobrú noc) a odíďte z izby.
- Pre dieťa je byť samo vo svojej postieľke úplne nový pocit. Preto asi začne plakať. Očakáva, že mu rýchlo vytvoríte zaužívané podmienky pri zaspávaní. Presne to ale neurobíte.
- Namiesto toho budete postupovať podľa **vopred stanoveného časového plánu** a vyčkáte niekoľko minút, kým k nemu opäť pôjdete (tabuľka 6). Podľa našich skúseností zvládne väčšina

rodičov trojminútový plač. Preto začína časový plán trojminútovým intervalom.

Tabuľka 6: Intervaly, v akých chodiť k dieťaťu

	1. raz	2. raz	3. raz	každý d'alší raz
1. deň	3 min.	5 min.	7 min.	7 min.
2. deň	5 min.	7 min.	9 min.	10 min.
3. deň	7 min.	9 min.	10 min.	10 min.
od 4. dňa	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.

- Pozrite sa vždy na hodinky. Odhadom by vám tých pár minút pripadalo veľmi dlhých. Dvere na detskej izbe môžu byť v tomto čase zatvorené.
- Ak dieťa stále plače, vojdite vždy po uplynutí uvedeného času k nemu do izby a ostaňte pri ňom minútu až dve. Hovorte na neho pokojne ale odhodlane, utíšite ho a hladkajte. Ak sa postaví, opäť ho položte, avšak nie viackrát za sebou. V žiadnom prípade ho neberte na ruky, ani mu nedávajte iné „pomôcky“ ako cumel' či fľašku. Dieťa tiež nemá zaspáť vo vašej prítomnosti. Ide o to, aby ste dieťaťu ukázali: „Všetko je v poriadku. Som tu, ale ty sa musíš naučiť zaspáť samé.“ Mnohým rodičom tiež pomáha, keď si túto vetu zakaždým zopakujú. Dieťa vycíti z hlasu vašu odhodlanosť a istotu a tiež vašu náklonnosť a blízkosť, aj keď ešte nerozumie zmyslu vašich slov.
- Niektoré deti reagujú na prítomnosť rodičov ešte väčším hnevom a plačom. V takom prípade ostaňte pri ňom len krátko. Osvedčilo sa pravidlo: Čím je dieťa zlostnejšie, tým kratšie pri ňom ostaňte. Choďte k nemu ale vždy, aby sa necítilo opustené.
- Či sa dieťa upokojilo alebo nie – najneskôr po 2 minútach opustite izbu a opäť sa pozrite na hodinky. Tentokrát čakajte dlhšie – podľa plánu 5 minút – a choďte k nemu opäť, aby ste sa presvedčili, že je všetko v poriadku. Postupujte presne ako sme

popísali. Opäť odíďte po minúte až dvoch a vyčkajte. Čakajte tentokrát 7 minút.

- Ak dieťa ešte nespí, vojdite k nemu každých 7 minút, aby ste ho utíšili a dali mu najavo, že ste tu – kým samo nezaspí v postieľke.
- Každý denný a večerný spánok a pri každom prebudení v noci začínajte v prvý deň s časovým intervalom 3 minút a stupňujte ho až na 7 minút.
- Ďalší deň začínajte 5-minútovým intervalom a stupňujte ho až na 9 minút. V 9- minútových intervaloch pokračujte, kým dieťa nezaspí. Na tretí deň začnite 7-minútovým intervalom a stupňujte na 10 minút. Intervaly by však nemali byť dlhšie ako 10 minút.
- K dieťaťu choďte len vtedy, keď ozaj plače. Ak ticho fňuká a mrnčí, je veľmi pravdepodobné, že sa samo upokojí. Preto je lepšie vyčkať.

Pri takomto postupe sa dieťa takpovediac odučí plakať.

Namiesto požadovanej pomôcky pri zaspávaní dosiahne len to, že otec alebo mama k nemu na chvíľu prídu a utíšia ho. Zároveň bude unavené, lebo ho uložíte do postieľky v pravidelných a zmysluplných časoch. Preto čoskoro dospeje k záveru: „Namáham sa a plačem a čo sa stane? Toľko námahy nestojí za tú trochu pozornosti. To radšej zaspím.“ Potreba spánku je z dlhodobého hľadiska silnejšia ako návyk, o ktorý dieťa bojuje. Postupné stupňovanie intervalov má za následok, že dieťa pochopí: „Ani dlhší plač mi nič nepomôže. Rodičia aj tak nespravia to, čo chcem.“

Zároveň sa učí ešte niečo. Vždy, keď dieťa nakoniec samo zaspí, priblíži sa bližšie k dôležitému cieľu. Zvykne si na pocit zaspávať samo v postieľke. Postupne sa tento pocit stane zvykom pri zaspávaní. Už po niekoľkých dňoch to nahradí dovtedajšie návyky. **Dieťa sa síce bude, tak ako dovtedy, v noci budiť. Zaspí ale samo bez vašej pomoci,** keďže stav „byť samo v postieľke“ pokladá za normálny a nevyvoláva v ňom žiaden „alarm“.

- Ak dieťa cez deň ani po hodine ešte nespí, zoberte ho z postieľky a pokúste sa ho udržať bdelé do ďalšieho spánku. Čas bdenia môže byť dosť náročný. Dieťa bude asi umrŇčané a možno zaspí pri hre. V takom prípade ho môžete pokojne prikryť a nechať spať pol hodinu. Veď zaspalo bez vašej pomoci.
- Dôležité je, aby ste zobudili svoje dieťa cez deň a ráno vždy v rovnakom čase, aj ak bolo dlhšie hore. Ak by mohlo dohnať zameškaný spánok, mohlo by si zvyknúť na dosť nevhodný rytmus spánku (viď 3. kapitola).

Prvé dva dni a noci môžu byť pre dieťa a rodičov dosť ťažké. Niektoré deti ešte nikdy nezasпали samé v postieľke. Záleží len na ich temperamente a doterajších životných skúsenostiach, ako sa budú proti tomu brániť. Rovnako rôzne reagujú na režim spánku.

Niektoré deti neplačú dlhšie ako 15 minút a už po 2-3 dňoch zmenia svoje návyky. Iné deti plačú prvý raz aj jednu až dve hodiny, vo výnimočných prípadoch aj dlhšie, kým nezaspia. V tom čase k nim prídu rodičia 10 aj viackrát, aby ich utíšili a ukázali im: Sme tu, všetko je v poriadku.

Ak rodičia konzekventne dodržiavajú plán, badať väčšinou na 3. deň výrazné zlepšenie, nezriedka je už problém aj vyriešený.

Našťastie si deti zvyknú na nové návyky ľahšie a rýchlejšie ako dospelí. Len veľmi zriedka im to trvá dlhšie ako týždeň, vo výnimočných prípadoch dlhšie ako dva týždne. Najneskôr potom si ale deti zvyknú samé zaspáť a noc prespať.

Odchýlky v časovom pláne

Podľa našich skúseností sa osvedčil časový harmonogram uvedený na strane 61 (Tabuľka 6). Väčšine rodičov vyhovuje. Je však možné stanoviť si na začiatku iný časový plán.

- Možno sa vám zdajú byť časové intervaly príliš dlhé. Potom môžete všetky uvedené intervaly skrátiť o 2 minúty. Keď dospejete k časovému intervalu 5 minút, nemusíte ho už

zvyšovať. Aj keď nenecháte dieťa samo dlhšie ako 5-6 minút, z dlhodobého hľadiska dosiahnete úspech.

- Iní rodičia naopak predlžujú časové intervaly, lebo ich prítomnosť dieťa neupokojila, ale skôr ešte viac rozhnevala. Aj profesor Ferber, ktorý vyvinul túto metódu, odporúča podstatne dlhšie intervaly.
- Pre úspech nie je dôležitá dĺžka intervalov, ktoré si stanovíte. Oveľa dôležitejšie je: Zvoľte si časy, ktoré sa vám zdajú prijateľné a ktoré zvládnete dodržať. V priebehu realizácie plánu by ste ich už nemali meniť. Aj keď sa vám presné časy možno zdajú byť svojvoľné, pre rodičov je veľkou pomocou, keď vedia, čo bude nasledovať ako ďalšie. Dá vám to istotu, aby ste konali cielene a kontrolovane. Dieťa túto istotu vycíti. Oveľa rýchlejšie prestane bojovať o staré návyky, ako keby vycítilo bezmocnosť a neistotu.
- Spravidla odporúčame postupovať od začiatku podľa plánu aj cez deň aj v noci, t.j. pri každom dennom spánku, večer a pri každom prebudení v noci. Efekt je veľmi dobrý, lebo deti zakaždým zaspia samé a veľmi rýchlo si zvyknú na novú situáciu „byť sám v postieľke“.

Na druhej strane niektorí rodičia nedokážu a nechcú presadzovať tento plán niekoľkokrát za deň a ešte aj v noci. V takom prípade je dobrá ešte nasledovná zmena v programe – a síce **postup v dvoch fázach**:

- V prvej fáze sa dieťa pomocou plánu naučí samé zaspáť **cez deň a večer**. Keď sa zobudí v noci, dáte mu ešte jeho zvyčajnú pomôcku – a to okamžite, bez zbytočného čakania. Často sa dostaví náprava v noci aj sama od seba.
- Niekedy sa ale deti budia v noci pravidelne ďalej, hoci cez deň a večer už bez problémov samé zaspia. V druhej fáze zavedte plán aj **na noc**. Pri takomto postupe to bude trvať samozrejme dlhšie, kým sa dieťa naučí spať.

Kontrola úspešnosti: Protokol spánku

V 3. kapitole – išlo o pevné časy – sme už predstavili protokol spánku. Ak chcete, aby si dieťa osvojilo vyššie popísanú metódu, môže vám byť protokol veľmi nápomocný. Zapište časy, kedy dieťa spí, plače a je a týmto spôsobom môžete presne pozorovať pokroky dieťaťa.

Verin protokol spánku je typickým príkladom. Predtým zaspávala dosť komplikovane s fľaškou, cumľom, očami zakrytými rukou a nakoniec ju rodičia zobrali k sebe do postele. V noci sa to opakovalo 7-9 razy. Večer zaspala Vera až po 2 hodinách a v noci bola hodinu hore. Chýbali jej minimálne 3 hodiny spánku.

Vera strácala veľa. Rodičia vedeli, že má dosť pevnú vôľu. Bolo im jasné: Vera sa svojich zvykov nevzdá bez protestu. Preto vyčkali, kým mal otec dopoludňajšiu službu a mohol tak lepšie podporiť manželku pri presadzovaní programu. Okrem toho sa rodičia rozhodli, že najbližšie dni budú spať v obývačke, keďže Vera mala postieľku v spálni. Odteraz jej nedávali pri zaspávaní ani fľašku ani cumel'. Rodičia neostávali v izbe, kým nezaspala a nebrali ju k sebe do postele.

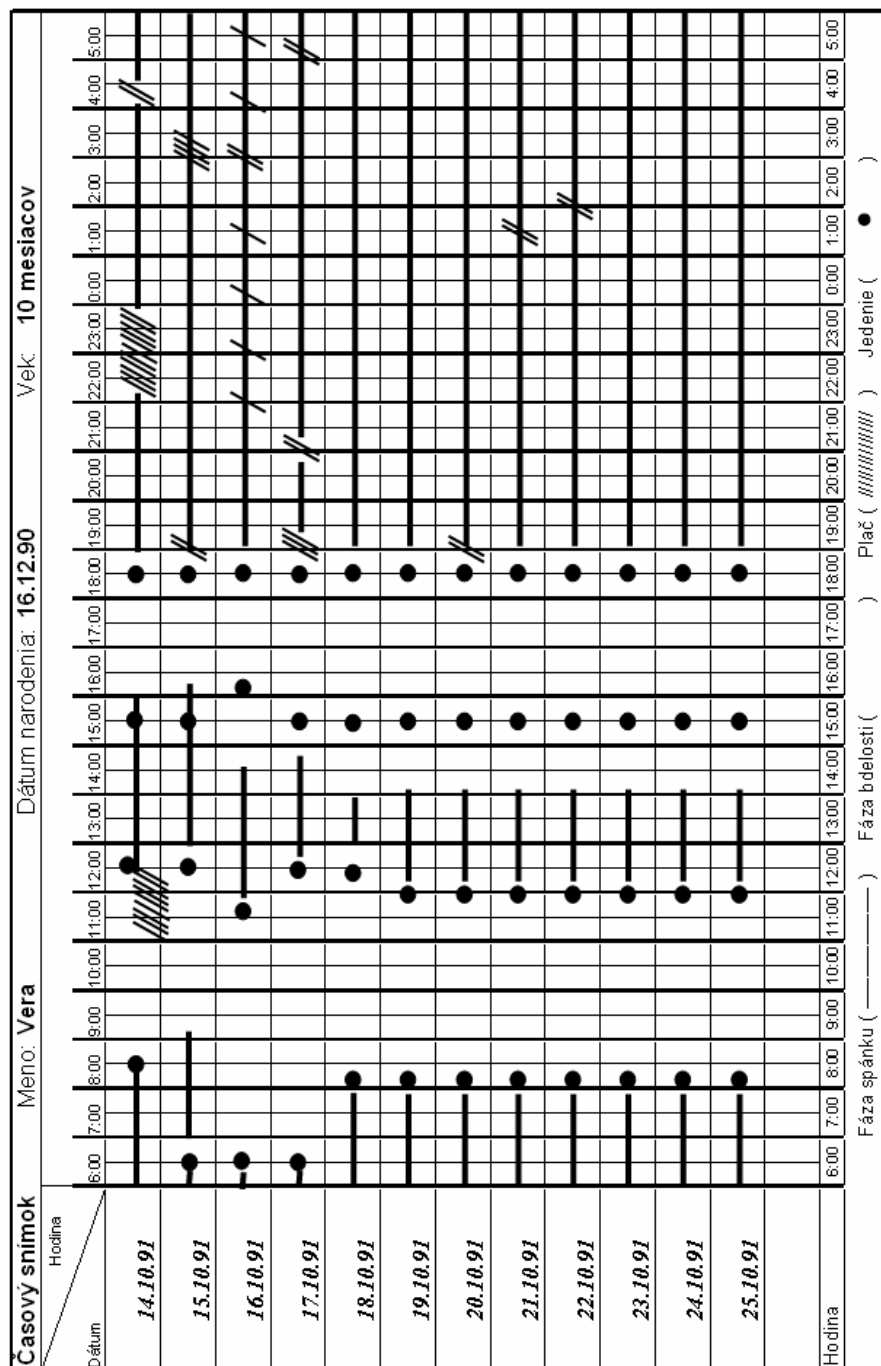
Ako sa dalo čakať, prvý deň bol náročný. Z obedného spánku nebolo nič, lebo Vera sa takmer hodinu bránila zaspáť a potom ju teda zobrali z postele. Zvyšok dňa bol rovnako namáhavý, lebo Vera bola veľmi unavená a umrŇčaná. Večer ale vyčerpaná bez protestu zaspala vo svojej postieľke.

Po zvyčajnej fáze hlbokého spánku sa doslova „zle prebrala“: Vera sa postavila v postieľke a začala silno plakať. Na otcove tíšenie pravidelne reagovala ešte väčším plačom. Ak ju uložil, okamžite sa najskôr postavila. Napriek tomu tam otec zakaždým vošiel, aby jej povedal: „Sme tu. Všetko je v poriadku.“ Dokopy k nej išiel 8-krát, kým konečne zaspala. Nakoniec ostala pekne

v postieľke a prestávky medzi plačom sa predlžovali. Ak Vera len tíško mrnkala alebo bola pokojná, otec čakal a nešiel k nej dnu. Verina mama ležala v tom čase so slúchadlami na ušiach na gauči a počúvala hudbu. Nebola si istá, či by inak zvládla túto ťažkú situáciu.

Nasledujúcich 5 hodín spala Vera v kuse. Bolo to pre ňu veľmi nezvyčajné, lebo predtým sa budila po 23.00 hod. každú hodinu. O 04.00 hod. a o 06.00 hod. sa ešte prebudila, otec k nej však musel ísť zakaždým len raz. Ako vidno v protokole (č. 7), už na druhý deň Vera neprotestovala pri obednom spánku. Väčšina detí akceptuje – tak ako aj Vera – zmenu počas dňa ľahšie ako večer či v noci. 3. deň je ešte v niečom typický: Vera sa v noci zobudila v dovtedy bežných hodinách. Avšak len chvíľu plakala a opäť sama zaspala, bez toho, aby k nej niekto išiel.

Od 5.-teho dňa Vera noci prespala odhliadnuc od príležitostných prebudení s mrnkaním. Celkovo spala namiesto dovtedajších 10 hodín 14. O osem mesiacov neskôr sme sa v poradni dozvedeli, že program bol natrvalo úspešný. Bez akýchkoľvek problémov Vera zaspala v priebehu 5-10 minút. Jedinou „pomôckou“ pri zaspávaní bol vankúšik. V noci spávala 11 ½ hodiny a na obed 2 ½ hodiny.



Aké problémy sa môžu vyskytnúť?

Nie všetky deti reagujú na zmenu tak ťažko ako Vera. Na začiatku kapitoly sme spomínali Róberta, ktorý „potreboval“ cumel' a Larissu, ktorej matka si „musela“ ľahnúť k nej na matrac. Obaja neplakali dlhšie ako 15 minút. Už po troch dňoch noc prespali. Ak to prebieha takto bezproblémovo, rodičia sa pýtajú: „To malo byť všetko?“ Nechce sa im veriť, že s tak málo námahou docielili taký efekt. Žiaľ ale taký „hladký“ priebeh nemožno ani garantovať ani predpokladať. Niektoré deti bojujú oveľa vytrvalejšie a vydržia aj dlhšie plakať.

U malého Rona (viď str. 58), ktorý si musel odvyknúť od dojčenia, nosenia na rukách a spievania, nastalo výrazné zlepšenie až na 8. deň. 11-mesačná Janina síce po celkom krátkom čase prespala, 3 týždne ešte ale niekoľko minút plakávala, kým nezaspala.

Niektoré deti zvyknú zvracať. Rodičia to väčšinou vedia vopred odhadnúť, či silný plač vyvolá zvracanie. Za normálnych okolností to neznamenaá žiadnu poruchu, hoci sa rodičia väčšinou dosť vystrašia. Tieto deti môžu **aj** počas programu zvracať. Rodičia by mali ísť hneď k dieťaťu, všetko vyčistiť, potom ale pokračovať v stanovenom časovom harmonograme, bez toho, aby „odmenili“ zvracanie. Viac dieťaťu pomôžu, keď sa postavia k – očakávanému – zvracaniu vecne a pokojne.

*Tak to bolo aj s **Felixom**, ktorý si mal odvyknúť od nočného nosenia na rukách (viď str. 56). Po 5-minútovom plači zvracal, o ďalších 5 minút znova. Ako sme sa dohodli, mama syna bez komentáru preobliekla a prezliekla mu posteľ. Potom postupovala podľa časového harmonogramu. Potom už viac nezvracala. Po niekoľkých dňoch Felix prespával.*

Pascal, 12-mesačný, bol tvrdohlavejší. Doteraz bol naučený: „Keď nič nedosiahnem plačom – zvracanie určite zaberie.“ Dokázal si zvracanie úmyselne vyvolať tak, že si strčil prst do

hrdla. Tak si presadil vždy svoje. Pascal si mal teraz odvyknúť od matkinej prítomnosti. Prvý večer sa tak hneval, že si päťkrát za sebou strčil prst do hrdla a zvracal. Pred obedným spánkom postupoval rovnako a až na 3. deň, keď matka a lekárka už začali váhať, s tým prestal. Po 5. dni už prespal.

Očividne používal zvracanie ako prostriedok na dosiahnutie svojej vôle. Keby tým uspel, lákalo by ho skúsiť to aj v budúcnosti. Namiesto toho zistil: „Aj keď zvraciam, príde mama len dnu a všetko vyčistí. Vôbec si ku mne neľahne.“ Nakoniec sa rozhodol, že zaspí sám v postielke a po niekoľkých dňoch mu to pripadalo normálne. Konečne mohla jeho matka po 12 mesiacoch aj niečo urobiť, keďže nemusela ležať pri ňom. Odteraz mohol Pascala uložiť do postele aj otec či babka.

Pascal predstavuje extrémny prípad. Pre neho a jeho matku bola zmena dosť náročná. Predtým však bola matka pod veľkým stresom. Tým trpel aj syn a to jej bolo jasné. Bezpodmienečne sa muselo niečo zmeniť. Len preto sa jej podarilo napriek všetkým ťažkostiam byť niekoľko dní konzekventná.

Vo väčšine prípadov neprebíha proces tak problematicky. Napriek tomu by rodičia mali radšej počítat s tým, že prvé 2-3 dni budú pre všetkých náročné.

Nasleduje niekoľko rád, ktoré môžu uľahčiť prípadné ťažkosti:

- Zvoľte si vhodné obdobie na začatie programu. Začnite najneskôr 2 týždne pred dovolenkou, lebo nové návyky by ešte neboli dostatočne stabilné a zmenou prostredia by bol ohrozený ich úspech. Zmena miesta na začiatku programu, napr. zo spálne do detskej izby, môže byť naproti tomu veľmi prospešná.
- Matka a otec sa môžu v priebehu programu striedať, avšak nie v priebehu jednej noci. Je veľmi dôležité, aby obaja ťahali za rovnaký koniec. Rozhodnite, kto z vás skôr zvládne postupovať presne podľa plánu. Ten by mal byť pri dieťati prvé dva dni. Nenechajte sa pri rozhodovaní ovplyvniť želaniami dieťaťa („Chcem mamu.“) – rozhodnite sami!

- Ak je z dôvodu nedostatku miesta detská postieľka u vás v spálni, existuje viacero možností. Mnohí rodičia sa rozhodnú spať niekoľko dní v inej izbe. Opäť sa vrátia do spálne, keď dieťa už noc prespí. Iní uložia dieťa do druhej miestnosti do cestovnej postieľky. Aj to spravidla funguje, hoci dieťa musí zvládnuť aj zmenu prostredia. Je tiež možné postaviť detskú postieľku v spálni na iné miesto alebo zavesiť nejaký záves, aby vás dieťa priamo nevidelo. Aj keď je detská postieľka umiestnená v spálni, možno program zrealizovať. Rodičia musia mať ale zvlášť pevnú vôľu pri jeho presadzovaní.
- Súrodenci v jednej izbe tiež sťažujú program. Možno sa dá presťahovať súrodenca na niekoľko dní do inej miestnosti. Ak to nie je možno, bude plač jedného dieťaťa a budiť to druhé. Napriek tomu môžete postupovať podľa plánu. Naše skúsenosti s dvojičkami hovoria, že metóda funguje, aj keď jej realizácia je o čosi náročnejšia.
- V každom prípade rozhodnite ešte pred začatím programu, ako chcete stupňovať intervaly, napr. od jednej po maximálne 6 minút alebo od troch po maximálne 10 minút. Tiež sa vopred rozhodnite, či začnete najskôr s realizáciou len cez deň a večer, alebo zároveň aj v noci.
- **Ak dieťa počas realizácie programu ochorie, napr. dostane horúčku alebo bude mať silné bolesti, musíte ho okamžite prerušiť. U chorého dieťaťa nejde o návyky. Ak sa dieťa nemá dobre, potrebuje vašu pomoc. Tú by ste mu mali bezhranične poskytnúť.** Keď je dieťa opäť zdravé, môžete začať odznova. To isté platí, aj ak už dieťa istý čas dobre spávalo a kvôli chorobe sa všetko vrátilo späť. Je možné, že budete musieť niekoľkokrát plán opakovať. Avšak výsledok sa každým razom dostaví rýchlejšie.

Čím zložitejšie sú vonkajšie podmienky, tým viac je program ohrozený. Jedna matka napr. vyčkala, kým pôjde jej manžel na

služobnú cestu, aby mohla „v klúde“ sama postupovať podľa plánu a jemu ukázať pri návrate bezproblémové dieťa.

Jeden otecko mal zvlášť čudnú myšlienku: Zamkol svoju manželku, aby mu nemohla stáť za chrbtom, kým on uložil dieťa do postieľky a ono zaspalo.

Nočné pitie

Odvykanie od nočného kŕmenia

Je veľmi rozšírené dojčiť dieťa alebo dať mu fľašku pred zaspáním. U novorodencov je to bežné. Preto mnohých láka ostať pri tomto návyku.

Okrem toho je to veľmi príjemný pocit vidieť dieťa ako sa v náručí pri pití uvoľní a pozorovať, ako pokojne zaspáva. Ak pravidelne do ďalšieho rána spí, nie je samozrejme žiaden dôvod tento návyk meniť. Ak sa ale dieťa budí viackrát za noc a zaspí len pri prsníku alebo fľaške, je pitie nevhodným prostriedkom pri zaspávaní. V takom prípade spôsobuje poruchy spánku a neumožňuje dieťaťu naučiť sa spať. Preto je potrebné oddeliť dojčenie alebo kŕmenie fľaškou od spania tak cez deň ako aj večer – t.j. dieťa nakŕmiť najneskôr pol hodinu pred spaním.

Okrem toho ovplyvňuje nočné kŕmenie detský spánok aj tým, že prijímanie tekutín spôsobuje, že dieťa má mokрую plienku. A ak dieťa nepije len čaj alebo vodu, ale mlieko či dokonca kašu, musia pracovať žalúdok a črevá na plné obrátky. Telo sa nemôže „v pokoji“ nadstaviť na spánok.

- 5- až 6-mesačné dieťa už nepotrebuje v noci piť. Ak dieťa pije v noci len málo (napr. malú fľašku alebo len cmúľa prsník, bez toho, aby poriadne pilo) môžete nočné kŕmenie vynechať zo dňa na deň a postupovať podľa programu. Rovnako môžete tak konať, ak je dieťa staršie ako dva roky. Aj ak vypije v noci viac fľašiek, môžete ich okamžite vynechať. Hoci sa bude budiť, lebo

má naučený hlad, v priebehu 1-3 dní zmení svoje stravovacie návyky a cez deň vypije viac, keďže v noci nič nedostane.

- U mladších detí, ktoré v noci veľa pijú alebo dokonca strávia hustú mliečnu kašu, je lepšie postupné odvykanie. V priebehu jedného týždňa môžete znížiť množstvo postupne na nulu.
- Pritom postupujte nasledovne: Ak dieťa dojčíte, oddel'te dojčenie od zaspávania. V noci pri dojčení sa pozrite na hodinky a prikladajte si dieťa postupne vždy o minútu kratšie. Zároveň predlžujte intervaly medzi dojčením. Každý deň vopred stanovte, kedy dáte dieťaťu najskôr jesť. Ak by sa dieťa ozvalo skôr alebo po dojčení bude plakať, postupujte podľa plánu (od str.). Príliš krátke dojčenie, napr. menej ako 3 minút, spôsobuje skôr nepokoj a je lepšie ho úplne vynechať.
- Ak pije dieťa v noci z fľašky, postupujte podobne. Namiesto skrátenia času dojčenia, dajte do fľašky vždy o 10-20 ml menej. Keď dospejete k malému množstvu, fľašku úplne vynechajte. Zároveň treba denne predlžovať intervaly medzi kŕmením.
- Niektoré matky ponechávajú skoré ranné kŕmenie medzi 5.00 a 6.00 hod., lebo ich deti potom ešte zvlášť dobre spia. Ak to vyhovuje všetkým zúčastneným, nemožno nič proti tomu namietat. Postupne spia tieto deti rovnako dobre aj bez ranného kŕmenia.

Nočné kŕmenia sa môžu „vkradnúť“ postupne.

10-mesačný Till začal celkom nevinne jednou fľaškou. Po niekoľkých týždňoch však vypil za noc 9 fľašiek – viac ako jeden liter. Vypil všetko. Viackrát za noc ho bolo treba prebaľovať.

Iným príkladom je takmer dvojročný Andreas. Až do návštevy jeho matky u nás v poradni vždy zaspával pri prsníku. Aj v noci ho bolo treba 3-5-krát dojčiť. Matka to nerobila ani rada ani dobrovoľne, ale v bezmocnej zlosti. Každý pokus o zmenu končil plačom alebo zvracaním. Matka sa cítila vydieraná a využívaná. Dojčenie nebolo pre ňu nič príjemné. Hovorila tomu: „Musím

mu strčiť prsník do hrdla.“ Ďalšie deti už nechcela. „A ak by aj ďalšie prišlo, v žiadnom prípade ho nebudem dojčiť,“ povedala. Nevedela si ani len predstaviť, že jej syn by vôbec mohol sám zaspáť v postieľke.

V tomto prípade už bol zaťažovaný vzťah matka-dieťa. Preto bol potrebný miernejší postup. Po troch dňoch matka dosiahla, že Andreas zaspal síce v jej prítomnosti ale bez prsníka. Pre matku už toto bol veľký pokrok.

Ďalším extrémnym prípadom bola 15-mesačná **Sabrina**. Sabrina bola „zlý jedák“. Postupne priberala, ale jej váha bola vždy na spodnej hranici. Rodičia si všimli, že Sabrina vypila svoju fľašku najlepšie v polospánku. Vždy jej ju teda naplnili hustou mliečnou kašou a Sabrina každú noc takto vypila v 4-5 fľaškách postupne aj jeden liter. V noci sa zobudila ca. 10-krát. Plný žalúdok ju zaťažoval. Cez deň takmer nič nejedla.

Sabrininy rodičia nechceli uveriť, že ani ich dcéra nepotrebuje v noci jesť a v krátkom čase bude bez problémov jesť cez deň. „Potrebuje to predsa!“, boli presvedčení. Napriek tomu zredukovali po našej konzultácii nočné pitie. Ostalo pri jednej 200-ml fľaške za noc – a jednom prebudení. S tým dokázali žiť.

Na príklade 11-mesačnej **Leny** môžete vidieť, ako prebiehalo odvykanie od minimálne 5-tich dojčení za noc. Matka zaznačovala priebeh posledných 12 dní do protokolu (viď tabuľku 8). Vždy si dcéru zoberala k sebe do postele. Lena tam spala celú noc. Jej mama si k nej musela ľahnúť aj cez deň aj večer, lebo Lena zaspala len pri prsníku.

V deň konzultácie uložila mama Lenu prvý raz samú do postele. Od toho dňa matka značila priebeh dňa do druhého protokolu (tabuľka 9). Trvalo takmer hodinu, kým Lena zaspala. Keď sa mama po hodine vkradla do izby a chcela sa na ňu pozrieť, prebudila sa. Tentoraz plakala len niekoľko minút, kým zaspala. Potom spala vkuse 5 hodín – dovtedy najviac v jej živote.

O 4.00 hod. ju mama po prebudení okamžite nadojčila. Aj na 2. a 3. deň ju dojčila len jeden raz. Ešte istú dobu plakala niekoľko minút pri zaspávaní, naučila sa ale noc prespávať bez kŕmenia.

Diagram 8. Protokol pred terapiou

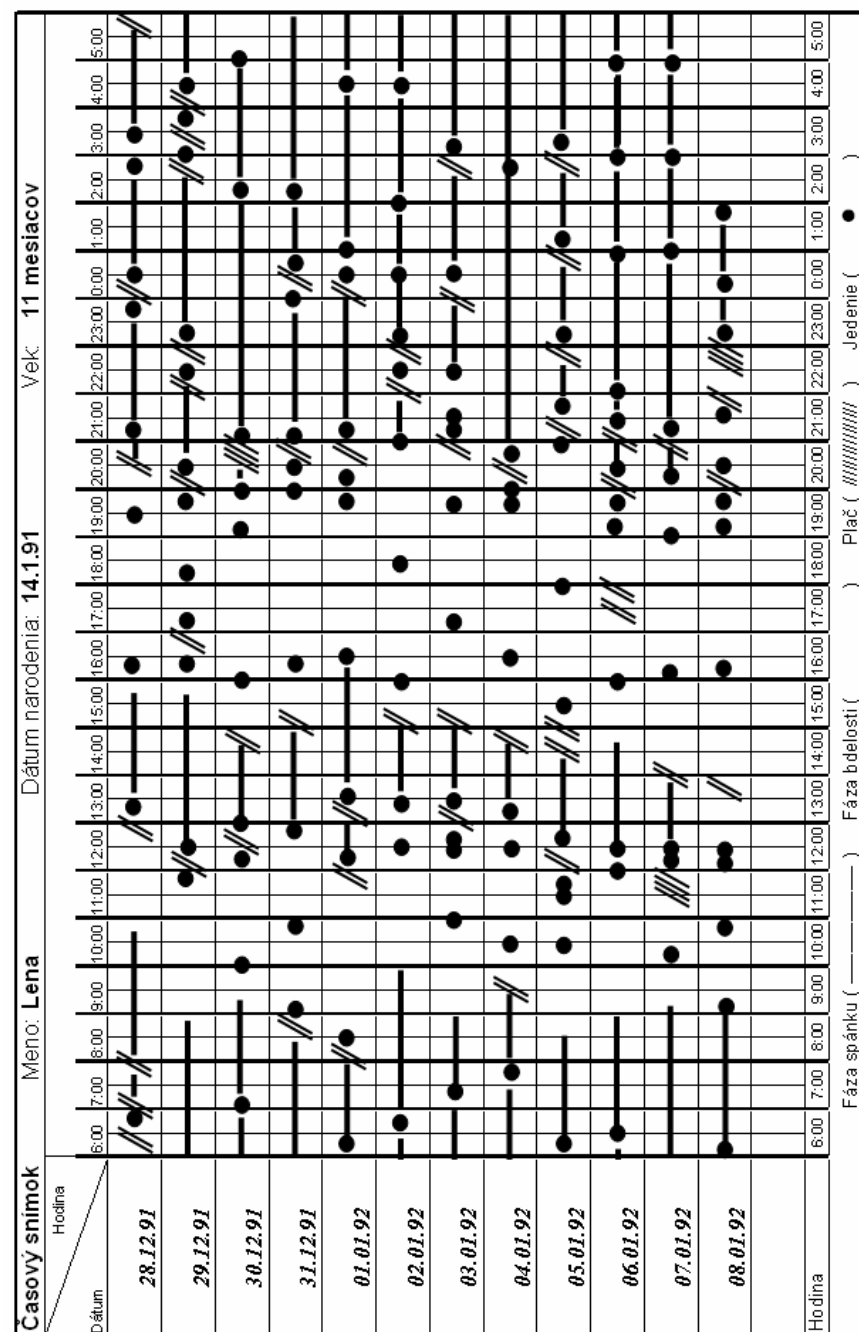
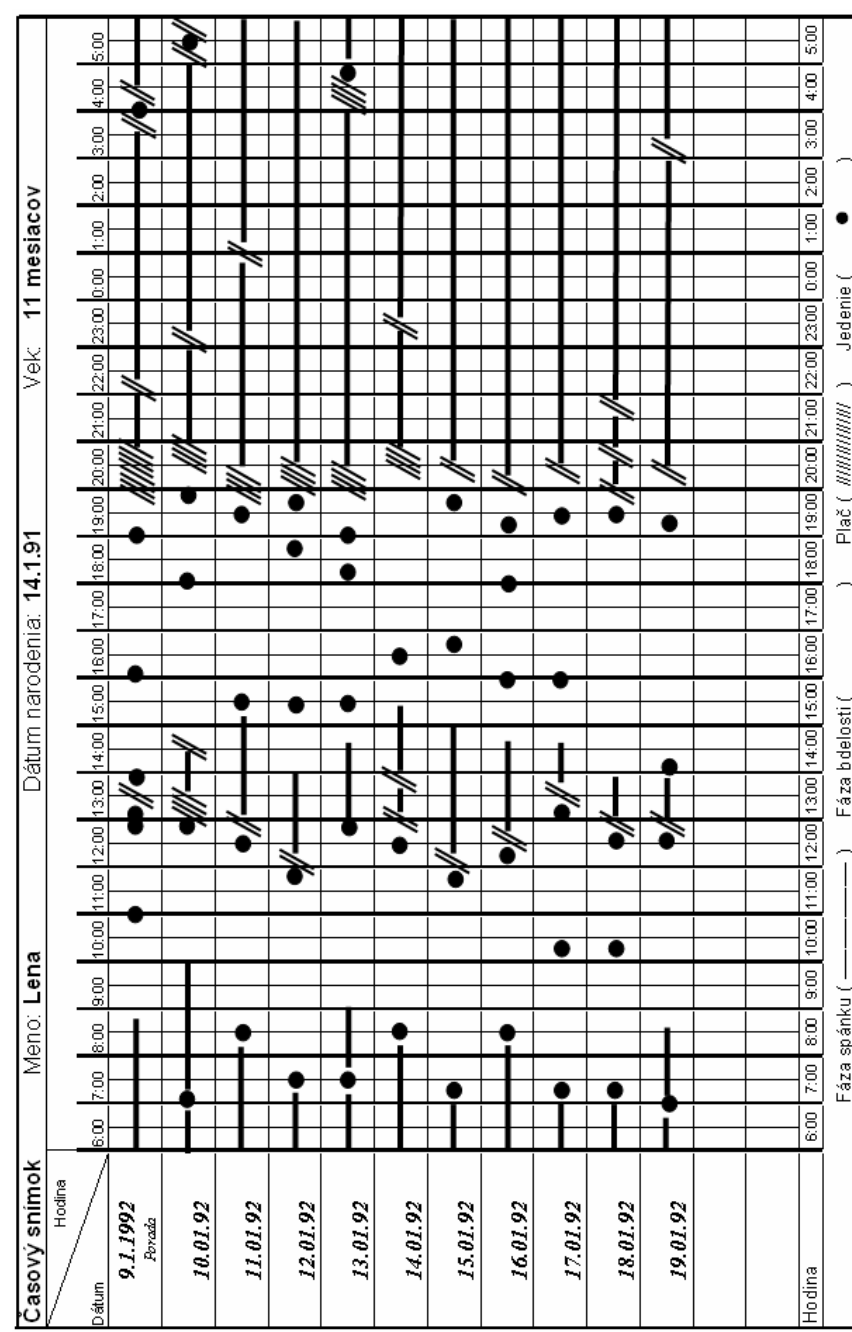


Diagram 9. Protokol v čase terapie



Moje dieťa nechce ostať vo svojej postieľke

Už v 3. kapitole sme diskutovali o tom, či má dieťa spať v posteli s rodičmi. Keď už dieťa vie vyjsť z postieľky, môže prísť samo k vám a dožadovať sa, aby tam mohlo zostať. Z toho sa môže stať návyk. Ak to nikoho neruší, nie je dôvod niečo meniť. Keď vás ale takáto situácia neteší alebo ňou dokonca trpíte, vycíti to aj vaše dieťa. Vy musíte rozhodnúť, či preberiete zodpovednosť za zmenu, z ktorej budú všetci len profitovať.

Návrat do svojej postieľky

*Keď za nami prišla Carolina mama, mala **Carola** 4 roky. Do troch rokov nemala so spaním žiadne problémy. Spávala ako dudok, skôr veľa, rada bola vo svojej postieľke a väčšinou noc prespala.*

Pred rokom a pol bola so svojim otcom 10 dní na dovolenke. Tam spávala v posteli s ním. Doma si tento návyk ponechala. Hoci sa nechala večer bez problémov uložiť do postieľky, po prvej fáze hlbokého spánku – teda medzi 22.00-23.00 hod. – sa prebudila a doplazila sa k rodičom do postele, na otcovu stranu. Otec nemal proti tomu nič. Jeho žene to ale veľmi prekážalo. Stiesnenosť v posteli a nepokojné pohyby dcéry ovplyvňovali jej spánok. Ešte viac trpela tým, že nikdy nebola s manželom nerušená sama.

Preto už niekoľko týždňov dcéru zakaždým v noci preniesla späť do jej postele, 6-10 razy. Carola sa zakaždým vrátila. Časom to matka vzdala. Nakoniec si Carola vždy ľahla vedľa otca. Matka bola frustrovaná, že sa jej nepodarilo, odučiť ju to. Bola sklamaná, že u muža nenašla žiadnu podporu. To sa prejavilo aj na jej sebadôvere a negatívne to vplývalo na ich manželstvo. Hoci bola matka nervovo veľmi vypätá, podarilo sa jej po našej konzultácii zahájiť zmenu.

Najskôr sa vážne porozprávala so svojim manželom. Vyjasnila mu, ako veľmi ju zaťažuje terajšia situácia a aký je jej vzťah

k nemu. Po rozhovore sa manžel rozhodol ťahať s ňou za jeden koniec. Carolu začal nosiť späť do postieľky on. Carola bola veľmi zaskočená. Zistila, že tentoraz nemá žiadnu šancu rodičov proti sebe rozdeliť.

Napriek tomu boli prvé dve noci náročné. 20-30-krát (!) otec Carolu pokojne, ale rozhodne odniesol späť do postieľky. Zakaždým sama zaspala v postieľke. Na 3. deň prišla ešte 6-krát. Po 14 dňoch už viackrát noc celkom prespala. Každú druhú noc sa ešte raz alebo dva razy ozvala, lebo hľadala svojho macka, zaspala však opäť sama. Každé ráno bola na seba veľmi hrdá, že to dokázala. Mohla si vždy vybrať nejakú nálepku a nalepiť ju na vopred dohodnuté miesto. Za prvých päť nálepiek dostala malú odmenu. Carolina matka bola novou situáciou veľmi potešená.

Metóda „návratu do svojej postieľky“ síce nie je jednoduchá, ale takmer vždy úspešná. Rodičia si ale musia byť istí, že dieťa k nim chodí zo zvyku a nie zo strachu alebo v panike. K tejto téme nájdete viac v 5. kapitole.

Na príklade Caroly vidno niekoľko **dôležitých predpokladov** vedúcich k **úspešnej zmene návykov pri spaní**:

- Obaja rodičia musia byť presvedčení, že chcú situáciu zmeniť. Dieťa musí cítiť, že rodičia ťahajú za jeden koniec, a že to skutočne myslia vážne.
- Preloženie do vlastnej postieľky nemá byť prezentované ako trest, ale ako zlepšenie doterajšej situácie. Jedno z možných vysvetlení znie: „Otecko a ja sme prišli na to, že musíme čosi zmeniť. Máme ťa veľmi radi a radi sa s tebou maznáme. Ale posteľ je príliš úzka pre nás troch, a ty sa v noci poriadne vrtíš hore dole. Už niekoľko týždňov som sa poriadne nevyspala a som veľmi unavená. Preto niekedy reagujem podráždene aj na teba. Rozhodli sme sa, že odo dnes budeš spať vo svojej postieľke. Keď prídeš v noci k nám, odnesieme ťa späť. Nepotrvá dlho a aj ty sa budeš v svojej postieľke cítiť dobre a všetkým nám to prospeje.“

- Väčšina detí je hrdá, keď sa im to podarí. Považujú to za krok k samostatnosti, keď si pomôžu samé v postieľke. Cítia sa byť „veľkí“. Samozrejme sa tešia, keď ich aj pochválite. Aj malá pozornosť môže byť prínosom, napr. nálepka za každú noc vo svojej postieľke. Dohodnutý počet nálepiek možno neskôr – ako u Caroly – vymeniť za malú odmenu. Buďte s odmenami ale zdržanliví. Treba ich využiť len ako dodatočnú podporu. Sľúbenie akejkoľvek atraktívnej odmeny ešte neprinútilo žiadne dieťa presťahovať sa natrvalo do svojej postieľky.

*Aj matka tri a polročného **Tobiasa** chcela, aby spával sám vo svojej postieľke. Sľúbila mu: „Keď tri razy za sebou ostaneš vo svojej postieľke, dostaneš super auto.“ Fungovalo to. Tobias skutočne ostal vo svojej postieľke. Dostal aj sľúbené auto. Na štvrtú noc však prišiel opäť do maminej postele so slovami: „Mami, auto som už dostal, teraz chcem spať opäť pri tebe.“*

Stanovenie hraníc: „Vylúčenie“

Niektorí rodičia nezvládnu metódu „návratu do vlastnej postieľky“. Hovoria: „Naše dieťa neostane vôbec vo svojej postieľke. Vždy sa hneď postaví a príde k nám. To by bola len hra na mačku a myš.“ Iní nemajú silu a trpezlivosť na to, aby dieťa zakaždým odniesli späť.

Aj tieto rodiny potrebujú pomocnú a účinnú radu. Ak zlyhajú všetky pokusy, a harmónia v rodine je veľmi narušená, odporúčame presný plán správania sa. Podobá sa metóde popísanej od str. 60 resp. 61. Rozhodujúcu rolu však v tomto prípade hrajú dvere detskej izby. Vlastným správaním deti kontrolujú, či dvere ostanú pootvorené alebo sa na chvíľu zavrú (nie zamknú!). Takmer všetky deti chcú radšej pootvorené dvere. To môžu jednoducho dosiahnuť tým, že ostanú vo svojej postieľke. V opačnom prípade dôjde k podstatne nepríjemnejšiemu následku – dvere sa na chvíľu zavrú, keď dieťa neostane v postieľke, ale vstane a bude pobeňovať po izbe.

Ide o tzv. metódu „vylúčenia“, v odbornej reči označovanú ako „time out“, ktorú ste už možno sami použili u svojich detí, napr. v nasledovných situáciách:

Vaše dieťa trucuje. Kričí a bije okolo seba, nenechá si nič povedať, lebo niečo strašne chce. Alebo kope, škriabe a hryzie mladšieho súrodenca. Alebo zámerne hádže na zem jedlo. Takmer všetci rodičia sú si istí, že takéto správanie nemôžu akceptovať ani u dvoj- až štvorročného dieťaťa. Musia mu dať jasne najavo: „Takto to nepôjde. Teraz si prekročil hranice. To nemôžem pripustiť.“ V takýchto situáciách nepomáhajú žiadne vysvetlenia ani diskusie. Ak rodičia v bezradnom hneve kričia na dieťa alebo ho dokonca zbijú, sami dobre vedia, že tým tak nanajvýš odreagujú svoj hnev. Ale pre ich vzťah k dieťaťu to nie je vôbec dobré.

Keď „jednoducho“ budú dieťa ignorovať, tiež nič nevyriešia. Prenechajú dieťaťu rozhodnutie a zodpovednosť, aké správanie je akceptovateľné. Tým by ho nielen precenili, ale mu aj dali najavo: „Si mi ľahostajný“. To by len rozpútalo boj o pozornosť. Dieťa bude v neprimeranom správaní ďalej pokračovať, kým sa mu opäť nezačnete venovať. Dieťa si vezme z toho ponaučenie: „Musím sa správať zvlášť neprimerane, aby si ma vôbec všimli.“

- Ostáva už len jeden prostriedok prichádzajúci do úvahy: „vylúčenie“. Vylúčenie predstavuje krátke priestorové rozdelenie matky od dieťaťa. Mama vezme dieťa, posadí ho do stoličky v druhom rohu izby alebo – ak je ešte veľmi malé – dá ho do ohrádky, napr. so slovami: „Takto to ďalej nejde. Nateraz ostaneš tu.“ – Ak to nefunguje, odnesie dieťa do druhej izby. Spravidla zavrie dvere a ak je to nutné, aj pridrží kľučku.
- Rozhodujúce pritom je, že toto vylúčenie môže byť len veľmi krátke. Po asi minúte treba dvere otvoriť a ponúknuť dieťaťu „mier“: „Už je opäť dobre?“ Len ak pokračuje vo svojom neakceptovateľnom správaní, treba dvere zavrieť na ďalšiu minútu až dve.
- Veľa detí sa rýchlo upokojí. Iné zas idú „vyskočiť z kože“ a bijú päťami a predmetmi o dvere. Doba, kým opäť otvoríte dvere, sa

môže predĺžiť na niekoľko minút. Vylúčenie v minútach však nesmie byť dlhšie ako vek dieťaťa v rokoch:
2-ročný = najviac 2 minúty, 4-ročný = najviac 4 minúty.

- Dieťa nechcete potrestať, ale chcete mu ukázať, kde sú hranice. Tento stav dieťaťa nie je príjemný, nemôže mu ale psychicky uškodiť. Ak dieťa prejaví chuť upokojiť sa samo, môžete ho pochváliť a podporiť. Dieťa si môže vybrať: Vlastným správaním môže s vami opäť nadviazať pozitívny kontakt. Neakceptovateľným správaním len spôsobí predĺženie priestorového odlúčenia.

Metódu „vylúčenia“ sme popísali tak podrobne preto, lebo aj pri ukladaní do postieľky rodičia a deti často spolu bojujú o moc. Viac na tému „Vylúčenie“ a „Určenie hraníc“ sa dočítate v knihe *Každé dieťa sa vie naučiť pravidlá*. Aj správanie dieťaťa večer alebo v noci môže byť neakceptovateľné alebo provokatívne. Dieťa len preto predlžuje večerný rituál a pravidelne skončí v posteli u rodičov, lebo v boji o moc končí ako víťaz a rodičia rezignujú pri „stanovení hraníc“. Potom a len potom, odporúčame rodičom, aby pokračovali podľa tohto plánu.

Ak dieťa trápí strach, nočná mora alebo bolesti, plán by len zhoršil jeho stav. Vtedy dieťa potrebuje celú vašu podporu a možno aj miesto vo vašej posteli. Ak si nie ste istí, v čom je problém, pohovorte si so svojím pediatrom alebo iným odborníkom.

Metóda „otvorených – zatvorených dverí“

Aj nasledujúci plán je pôvodne od profesora Ferbera. My sme ho však zmenili v zásadnom bode: V našom pláne neostávajú dvere zatvorené dlhšie ako 3 minúty, hoci Ferber odporúča vylúčenie do 30 minút (!).

Tabuľka 10:

Dĺžka v minútach, kedy sú dvere zatvorené, ak dieťa neostane vo svojej postieľke

	1. raz dvere zatvor.	2. raz dvere zatvor.	3. raz dvere zatvor.	4. raz dvere zatvor.	každý ďalší krát
1. deň	1 min	2 min	3 min	3 min	3 min
2. deň	2 min	3 min	3 min	3 min	3 min
od 3. dňa	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min

Postup:

- Vysvetlite najskôr dieťaťu, že odteraz bude spať vo svojej postieľke. Krátko mu aj vysvetlite, prečo to považujete za nutné (viď str.). Možno ešte nerozumie vašim dôvodom – to od neho ani nemožno očakávať. Dieťa ale v žiadnom prípade nesmie mať pocit, že ho trestáte alebo odmietať. Malo by si byť vždy isté vašou náklonnosťou a podporou. Zo spôsobu, akým budete hovoriť s vašim dieťaťom, jasne vycíti: Myslia to skutočne vážne alebo bojom o pozornosť by som mohol niečo dosiahnuť?
- Po bežnom večernom rituáli uložte dieťa do postele. Môžete nechať dvere otvorené so slovami „Ostaň, prosím, vo svojej postieľke a dvere budú otvorené.“
- Ak dieťa ihneď vstane z postele, uložte ho späť. Tentoraz dvere zatvorte. Ostaňte stáť pri dverách a vyčkajte podľa tabuľky 10 a až tak opäť k nemu vojdite. Dodržte čas, aj keď už dieťa vošlo skôr do postele. Aj cez dvere sa môžete s dieťaťom rozprávať a povedať mu, kedy dvere opäť otvoríte.
- Keď dospejete k intervalu troch minút, zotrvaťte pri tom, kým neostane dieťa ležať v posteli.
- Ak otvoríte dvere podľa časového plánu a dieťa je vo svojej postieľke, krátko sa s ním porozprávajte. Môžete ho pochváliť a pobožkať. Keď vyjdete z izby, dvere ostanú otvorené. Ak dieťa

ale nie je v postieľke, uložte ho späť (ale nie násilím!), zatvorte dvere, ostaníte pri nich stáť a vyčkajte podľa intervalu uvedenom v tabuľke 10. Zakaždým vysvetlite: „Ak ostaneš v postieľke, dvere ostanú otvorené.“ Ak sa vaše dieťa nechá ľahko uložiť do postieľky a vy ste si istá, že tam aj ostane, môžete dvere nechať hneď pootvorené. Ak to ale nebude fungovať, chybu už radšej viac neopakujte.

- Namiesto zatvorených dverí môžete tiež použiť nejakú prekážku, cez ktorú sa dieťa nedostane. Medzi intervalmi buďte mimo jeho dohľadu.
- V každom prípade sa vyvarujte vyhrážkam a nadávkam. Dieťa by malo cítiť, že mu chcete pomôcť prekonať ťažkú situáciu. Potrebuje podporu, nie trest.
- U starších detí, asi tak od troch rokov, môžete zvýšiť motiváciu plánom odmen. Napr. môžete dať dieťaťu za každý raz, keď ostane v postieľke, malú odmenu. Iná možnosť by mohla byť, že dieťa zbiera biele body (napr. maľované hviezdy alebo nálepky), ktoré si potom môže vymeniť za väčšiu odmenu.
- **Zhrnutie:** Dieťa samo kontroluje svojim správaním, čo sa stane. Ak ostane v postieľke, dvere zostanú otvorené. Ak vstane, ostanú dvere na chvíľu zatvorené. Deti pochopia túto súvislosť veľmi rýchlo. Ak ostanete konzekventní, ostane dieťa s veľkou pravdepodobnosťou po niekoľkých dňoch vo svojej posteli.

Príbeh trojročnej Liny ukazuje, ako to môže vyzeráť v praxi:

***Linin** otec si musel večer ľahnúť k nej do postele a čakať 30-60 minút, kým nezaspí. V noci prišla k rodičom do postele a strávila tam 3-8 hodín. Spala ale veľmi nekludne a bývala aj hodinu a pol hore. Pri zaspávaní hladkala mamine ústa alebo otcovu bradu – čo bolo obom skôr nepríjemné. Lininy rodičia boli zvlášť milí a angažovaní. Ale už sa cítili bezmocne a boli nahnevaní, že nemajú situáciu jednoducho pod kontrolou. Linina mama vedela: Naša dcéra nemá žiaden strach. Môže si byť istá našou láskou a starostlivosťou. Ale pri večernom rituály a v noci si zatiaľ vždy*

presadila svoje. Z jej pohľadu neexistoval zatiaľ žiaden dôvod svoje návyky zmeniť.

Linina mama sa rozhodla pre metódu „otvorených - zatvorených dverí“. Podrobne ju vysvetlila starej mame. Lina stála pritom a počúvala. Počula ale aj komentár starej mamy: „Si si istá, že to chceš spraviť svojmu dieťaťu?“ A počula maminu odpoveď: „Áno. Tak, ako to je teraz, to nemôže pokračovať. Musím niečo urobiť a lepšie riešenie ako toto nepoznám.“

Od prvého dňa akceptovala Lina bez protestu, že má zaspať vo svojej posteli sama. Prvú noc dokonca prespala. Počas nasledujúcich nocí ju museli vždy raz odniesť späť. Dvere nemuseli ostať nikdy dlhšie ako 5 minút zatvorené. O dva týždne neskôr prišla ešte občas Lina do postele k rodičom, väčšinou nebadane. Počas väčšiny nocí ostala však vo svojej posteli a bola na to veľmi hrdá. Rozhodnosť mamy na ňu očividne zapôsobila. Spôsobila, že obávaný boj o moc sa ani nedostavil.

Vlastné riešenie

Nie všetkým rodičom a deťom vyhovuje metóda „otvorených - zatvorených dverí“. Nepoužívajte ju proti svojmu presvedčeniu! Sú aj iné cesty, ktoré vedú k úspechu. Vyžadujú čosi viac síl a trpezlivosti rodičov, a pokroky sa dostavia o niečo pomalšie.

Možno patríte k rodičom, ktorí majú dobré nervy a veľa trpezlivosti. Alebo sa domnievate, že u vášho dieťaťa hrá rolu strach alebo iné problémy. Možno vaše dieťa prekonalo ťažkú chorobu. Zároveň ste si istí: Pre celú rodinu by bolo lepšie, keby dieťa spalo v noci vo svojej posteli. Potom možno nájdete vlastné riešenia, ako sa dopracovať k rovnakému cieľu.

*Šesťročný **Christian** bol dva roky ťažko chorý. Početné pobyty v nemocnici sa striedali s pobytnami doma. Takmer 24 hodín denne musel byť pod dohľadom a aj v noci bral lieky. V tom čase prichádzalo do úvahy len jedno riešenie: Spával v posteli s rodičmi. Rodičia nebadali na to, že sa v noci poriadne nevyspia,*

nakol'ko vedeli: Náš syn potrebuje našu blízkosť. Takto mu môžeme pomôcť.

Christian opäť vyzdravel. Nepotreboval viac žiadne lieky a mohol byť zodpovedajúc svojmu veku zaškolený. Rodičia ho chceli privyknuť na normálny život. Považovali za dôležité, aby sa vyvíjal k väčšej samostatnosti a sebaistote. K tomu podľa nich patrilo aj to, že bude opäť spať sám vo svojej posteli. Aj on sám to chcel, ale akosi si neveril.

Spolu s Christianom a jeho mamou sme dospeli k tomuto riešeniu: Christiana uložili večer do jeho postele. Po dlhej rozprávke na dobrú noc ostala mama pri ňom sedieť, kým nezaspal. Keď sa v noci prebudil, pokúsil sa najskôr zaspáť sám. Ak sa mu to nepodarilo, zobudil mamu. Tá ho doniesla späť do postele, bez slov ostala sedieť na stoličke v jeho izbe, kým nezaspal. Mohlo sa tak stať 2-3-krát za noc a trvať maximálne 45 minút, lebo Christian vedel: Keď zaspím, mama vyjde von. Pre mamu bolo dôležitejšie, že synovi dala najavo: „Ostanem tu, kým ma potrebuješ.“ Každý deň posunula stoličku ďalej od postele. Keby začal medzitým Christian mrnčať alebo diskutovať alebo by sa postavil, opustila by na chvíľu izbu. K tomu ale nikdy nedošlo. Po týždni Christian prvý raz povedal: „Mama, teraz môžeš ísť.“ Trvalo takmer 4 týždne, kým to zvládli. Christian zaspával sám a väčšinou aj ostal v posteli. Keď mal strach alebo sa mu niečo zlé snívalo, mohol prísť do postele k rodičom. K tomu došlo výnimočne.

Niekoľko týždňov dostával za každú noc strávenú vo svojej posteli malú odmenu. To ho bavilo a motivovalo. Christian bol na seba veľmi hrdý. Jeho mama vložila do týchto týždňov veľa sily a trpezlivosti. Cítila však, že pre jej syna to bolo dobré a preto vydržala. Úspech posilnil jej sebavedomie.

Ešte jeden príklad kreatívneho riešenia: Matka trojročného Benjamína zrealizovala úspešne svoju napoly žartom mienenú radu. Tá znela: Keď dieťa tak či tak spí v manželskej posteli, zložte detskú postieľku a uložte ju do pivnice so slovami: „Posteľ už predsa

nepotrebuješ. Takto máš viac miesta na hranie.“ Dieťa potom musí spať s vami v posteli.

Pre každé dieťa je zvlášť zaujímavé práve to, čo nemá. Preto nie je úplne vylúčené, že po čase si bude opäť priať svoju vlastnú posteľ. Ak pranie vyjde od samého dieťaťa, nemusíte vyvíjať žiaden tlak. Benjamínovej mame sa touto cestou podarilo vyriešiť problém. Táto metóda ale nie je garantovane úspešná.

Námietky a pochybnosti

Keď predstavujeme na prednáškach či individuálnych pohovoroch našu metódu, stretávame sa spravidla s tromi rôznymi reakciami.

S odstupom najväčšia skupina rodičov sa veľmi poteší, že dostane konkrétne a úspech sľubujúce rady. Sú si vedomí súvislosti medzi návykmi a poruchami spánku. Sú ochotní byť krátky čas v istom strese, ak sa za to výrazne dlhodobo pre všetkých situácia zmení.

Druhá, našťastie malá skupina sa týka hlavne matiek. Sú veľmi vystresované a unavené niekoľkomesačným upieraním spánku, veľmi častým vstávaním, pripravovaním fľašiek, dojčením, dlhým neutíchajúcim plačom atď. Od nich väčšinou počujeme: „Prosím, povedzte mi, čo mám robiť – hocičo. Horšie to už nemôže byť.“ Vo svojej zúfalosti príjmu akúkoľvek radu. Keďže sú s nervami takmer na konci, je pre nich rýchla pomoc veľmi dôležitá.

Tretia skupina rodičov vyjadruje vážne pochybnosti: „Môžeme zlomiť vôľu svojho dieťaťa? Môžeme si byť istí, že mu tým nijak psychicky neublížime? Môžeme si byť istí, že tým neutrpí náš vzťah s dieťaťom? Nezničíme vzájomnú dôveru, keď ho zakaždým hneď neupokojíme?

Strach a pochybnosti sú namieste. Odpovedáme na ne protiotázkou: **Čo sa stane, keď všetko bude také, ako doteraz?** Keď sa nezmenia návyky vášho dieťaťa? Keď si každým plakaním hneď presadí svoje, len aby prestalo plakať – aj ak 5-krát za noc? **Aký vplyv majú bezsenné noci na vaše city k dieťaťu?** Ste si istí, že to

nezaťažuje váš vzájomný vzťah? Trpí súčasnou situáciou vaše manželstvo? Čo by sa zmenilo, keby ste všetci mohli v noci spať? Mali by ste sa lepšie len vy – alebo aj vaše dieťa?

Niektoré matky nepocitujú stres, hoci ich dieťa dlhé mesiace každú noc viackrát zobudí. Prečo by mali niečo na tom meniť, keď sa cítia dobre a vyrovnane, a dieťaťu sa vždy milo venujú? Ak v takomto prípade prevažujú pochybnosti rodičov, neodporúčame v programe ani začať.

Často sa ale ukáže, že matky aj otcovia sú pod tlakom ľútosti. Bezmocnosť a preťaženosť rodičov sa odzrkadľuje na vzťahu k dieťaťu. Občas sú to aj agresívne pocity. Je ťažké sa takýmto pocitom niekedy vyhnúť. Niektorí rodičia si uľavia „žartovne“ myslenými vyjadreniami ako „Najradšej by som ho nechala adoptovať!“ alebo „Mohla by som ho priklincovať na stenu!“. Iní majú pocity viny a zlé svedomie, lebo svojím bábätkom alebo malým dieťaťom vo svojej bezmocnosti a preťažnosti silno triasli či dokonca ho udreli.

Takéto reakcie sú poľutovaniahodné. Ale sú ľudské. A hlavne – sú realitou. Týmto rodičom nepomôžu ďalej rady so zdvihnutým prstom, či rady začínajúce slovami „Nikdy nesmieš“, ktoré nehovoria o tom, ako možno naproti tomu problém vyriešiť. Tieto „rady“ môžu vyvolať pocity viny a prispieť k tomu, že rodičia sa cítia ešte neistejšie. Buďte zvlášť opatrní, ak sú tieto rady od „odborníkov“ bez osobných skúseností. Zo začiatku je vždy najjednoduchším riešením dieťaťu ustúpiť.

K tomu jeden príklad: Každý pozná „klasický“ konflikt: Matka a dieťa sú v supermarkete. Dieťa chce čokoládu. Matke sa to nezdá vhodné a povie „nie“. Dieťa nato začne kričať. Možno sa aj hodí o zem. Matka má dve možnosti.

Prvá: Kúpi mu čokoládu. Dieťa bude okamžite kľudné. Konflikt je „vyriešený“. Ale len do najbližšej návštevy supermarketu, lebo dieťa bude opäť plakať. Jeho krik bol predsa odmenený čokoládou. Bolo by takpovediac hlúpe, keby pri ďalšej návšteve plač vynechalo.

Druhá možnosť: Matka ostane konzekventne pri svojom „nie“. Krátkodobá reakcia: Dieťa kričí ešte hlasnejšie. Situácia je veľmi nepríjemná a stresová. Zopár prítomných sa nesúhlasne prizera. Z ich

tvári možno vyčítať: „Aha, plačúce dieťa. Teda neschopná matka“. Matka to vydrží – zapotí sa, ale navonok je pokojná. Pri ďalšom raze alebo najneskôr pri tom nasledujúcom jej dieťa už nebude plakať. Naučilo sa totiž: „Plač nepomáha. Moja mama vie, čo chcem. Nezmení svoj postoj ani keď budem revať. Nemusím sa o to ani pokúšať.“

Matka sa musí na krátku dobu vystaviť radšej stresu, ak chce vyriešiť problém dlhodobo. Sotva by matke niekto vytkol, že „zlomila vôľu dieťaťu“. Mnohé návyky pri spaní sú ako spomínaná čokoláda. Natrvalo nedáva zmysel, aby rozhodovali deti, koľko z čoho chcú dostať.

Sebadôvera a istota rodičov sú dôležitým predpokladom dobrého prospievania detí. Väčšina rodičov je schopná zodpovedne zaobchádzať s potrebami dieťaťa. Vycítia, kedy ich dieťa niečo skutočne potrebuje – a kedy je potrebné určiť dieťaťu hranice. Ustráchané a choré deti zvlášť potrebujú pozornosť. V nasledujúcich dvoch kapitolách sa o tom dozviete viac.

4. kapitola: Najdôležitejšie v skratke:

- **Nevhodné návyky pri zaspávaní môžu viesť k narušeniu spánku**

Veľa detí zaspáva pravidelne s cumľom, v náručí rodičov, v manželskej posteli, pri prsníku alebo s fľašou. Všetky tieto návyky môžu viesť k narušeniu spánku. Zabraňujú totiž, aby sa dieťa naučilo samo zaspáť.

- **Naučiť sa sám zaspáť podľa plánu**

Podľa nášho plánu sa vaše dieťa s vašou pomocou naučí samo zaspáť. Položíte dieťa bdelé a samé do jeho postieľky. Ak plače, pôjdete podľa presne stanoveného časového plánu za ním, aby nemalo strach. Nedáte mu ale to, čo chce. Jeho plač sa nesmie vyplatiť. Preto s tým rýchlo prestane. Samostatné zaspávanie sa stane návykom. A predovšetkým: Bude to fungovať aj v noci. Vaše dieťa vás nebude musieť budiť.

- **Otvorené dvere – zatvorené dvere: Vaše dieťa sa učí prostredníctvom vlastného správania sa**

Ak dieťa pri zaspávaní neostane vo svojej posteli, ale vstane a vyjde z izby, použijete metódu „otvorených – zatvorených dverí“. Dieťa svojim správaním kontroluje, čo sa udeje. Ak ostane v posteli, ostanú aj dvere otvorené. Ak vstane, dvere sa na chvíľu zavru.

5

Poruchy spánku,
ktoré nesúvisia s návykmi pri zaspávaní

V tejto kapitole sa dozviete

- Ako rozpoznáte u dieťaťa námesačnosť a nočný des – a čo s tým robiť
- Čo robiť s nočným strachom a nočnou morou u detí
- Ako rozlíšite nočnú moru od nočného desu

Vo väčšine prípadov súvisia poruchy spánku u detí s návykmi pri zaspávaní. Príčiny a možnosti k náprave sme uviedli v predchádzajúcich kapitolách. Oveľa zriedkavejšie sú poruchy spánku zapríčinené inými javmi. Tie si ale vyžadujú iné reakcie rodičov.

Námesačnosť a nočný des: Neúplné prebudenie z hlbokého spánku

V 2.kapitole (str. 18) sme uviedli, ako asi prebieha spánok aspoň 6-mesačného dieťaťa. Už sme v krátkosti uviedli, že v priebehu prvých troch hodín po zaspaní sa všetky deti jeden alebo dva razy neúplne zobudia z hlbokého spánku. V uvedenom príklade o 21.30 hod a 22.30 hod. je tento stav označený šípkou. U väčšiny detí to prebehne úplne nebadane. Možno sa len otočia na druhý bok, pootvoria oči alebo niečo nezrozumiteľné zamrmlú, spia hneď ale ďalej. Bez problémov opäť tuho zaspia.

Ak necháme zaznamenávať mozgové prúdy na EEG, okamžite vidno: Pri prechode z hlbokého spánku nastáva odrazu zmena. Bdenie, snívanie a hlboký spánok – na krátko sú zmiešané všetky druhy spánku. Tento „zmätok“ medzi spánkom a bdením opäť nahradí hlboký spánok.

Asi 10% detí mladších ako 6 rokov nezvládne bezproblémovo tento prechod stavov. Namiesto toho, aby opäť upadli do hlbokého spánku, ostanú niekedy dlhšie v stave, kedy zároveň bdejú a spia. Pochopiteľne sa správajú v tomto stave dosť čudne. Môže dôjsť k celému radu divného správania sa – od rozprávania zo spánku po tzv. nočný des. Rozprávanie v spánku sa nedeje vo sne, ale pri neúplnom prebudení z hlbokého spánku. Toto považujeme ešte za celkom harmonické. Námesačnosť a nočný des môže rodičov dosť znepokojiť. Čím častejšie a extrémnejšie k takémuto správaniu dochádza, tým viac starostí si robia rodičia o dieťa.

Všetky spôsoby správania opísané na nasledujúcich stranách majú čosi spoločné: U detí mladších ako 6 rokov spravidla nejde o psychickú príčinu. Tieto deti väčšinou nemajú ani strach ani iné

závažné problémy. Skôr u nich nie je ešte celkom ukončený proces dozrievania mozgu. Preto neprebehne úplne hladko proces „hlboký spánok – neúplné prebudenie – hlboký spánok“. Ak sa proces dozrievania ukončí až neskôr ako u iných detí, súvisí to skôr s dedičnými predpokladmi. Ak je vaše dieťa námesačné alebo máva nočný des, nájdete v rodine zrejme príbuzných, ktorí ako deti mali podobné problémy.

Námesačnosť

Pri „pokojnej námesačnosti“ sa dieťa postaví a „blúdi“ po izbe alebo byte. Príkladom môže byť aj úplne nevedomá návšteva toalety v spánku.

Christoph, náš vtedy 6-ročný syn, si raz pomýlil dvere do kúpeľne so spálňovými. V spálni bol na stolčeku jeho magnetofón. V spánku otvoril Christoph kryt rekordéra, vycikal sa, zatvoril ho späť a vrátil sa do postele. Na druhý deň si na nič nepamätal a všetko popieral.

Ozaj: Aj pomočovanie, ak k nemu dôjde v priebehu prvej hodiny až troch po zaspaní, úzko súvisí s neúplným prebudením z hlbokého spánku.

Iný príklad: Jedného rána nebol Christoph vo svojej posteli. Veľmi sme sa vyľakali, a k tomu práve v túto noc neboli zamknuté dvere domu. Našťastie sme ho našli v podkroví ležiaceho vedľa postele – a v hlbokom spánku.

Je možné, že deti v námesačnosti otvoria dvere alebo okno alebo dokonca prelezú cez balkón. Výraz „námesačná istota“ je ale zmätočný. Deti sú v ohrození. Vykonávajú síce očividne cielené a isté pohyby. Ale nevedia, čo robia. Lebo zároveň spia.

- Ak je vaše dieťa námesačné, mali by ste urobiť predovšetkým jedno: Zabezpečte okná a dvere tak, že nebude dieťa ohrozené a nebude si môcť nijak ublížiť. Niektoré námesačné deti možno aj osloviť a bez protestu sa nechajú uložiť späť do postele.

Nočný des

S námesačnosťou úzko spojený, ale značne znepokojujúcejší je nočný des, odborne nazývaný „Pavor nocturnus“. Dieťa začne odrazu 1-4 hodiny po zaspání nahlas a prenikavo plakať. V horšom prípade ešte udiera alebo kope okolo seba. Väčšinou sa nenechá ani chytiť, nie to ešte upokojiť. Jeho pohľad smeruje do prázdna, vyzerá, že vás nespoznáva. Možno aj vstane a blúdi okolo, akoby chcelo pred niečím ujsť. Možno sa aj potí a rýchlo mu bije srdce.

Takýto záchvat môže byť veľmi krátky alebo môže trvať aj 20 či dokonca 30 minút. Tak odrazu, ako začal, skončí. Odrazu sa dieťa uvoľní, nechá sa uložiť do postielky a pokojne spí ďalej. Ako aj pri námesačnosti na druhé deň si tiež na nič nepamätá.

Aj u malých detí môže dôjsť k nočnému desu.

***Marc** mal 15 mesiacov. Jeho rodičia boli s jeho vývojom veľmi spokojní. Večer zaspal o 20.00 hod. a zobudil sa až o 07.30 hod. Rodičia boli šťastní, aké majú vyrovnané dieťa. Niečo ich ale predsa znepokojovalo: 2-3-krát v týždni okolo 22.00 hod., krátko predtým ako išli oni do postele, ich vylakal prenikavý plač z detskej izby. Ponáhľali sa k synovi a našli ho stáť v postielke. Marc plakal zakaždým tak prenikavo, že ho hneď zobrali na ruky, aby ho upokojili. Plakal ale ďalej. Neupokojil sa, ale bránil sa. Neprítomne popri nich hľadel, bez toho aby ich poriadne vnímal. Nakoniec sa ho pokúšali trasením a volaním zobudiť. Nech robili čokoľvek, trvalo to 10-15 minút, niekedy aj dlhšie, kým sa Marc neupokojil. Ak sa potom prebral, zmätene na nich hľadel a potreboval chvíľu, kým opäť zaspal.*

Rodičia sa pokúšali vysvetliť si Marcov „strach“. Rozmýšľali nad vzrušujúcimi zážitkami alebo inými udalosťami, ktoré by mohli byť príčinou nočného plaču.

Objasnili sme Marcovým rodičom, že jeho plač nemá veľa spoločné s nejakými zážitkami či problémami. Marc patril k deťom, ktoré zotrvávajú niekedy dlhšie v medzištádiu medzi spánkom a bdením, skôr než opäť upadnú do hlbokého spánku. Marc sa správal čudne. Nemal ale žiadny ozajstný strach. Nepotreboval ani útechu. Keby mal strach, nezmizlo by to zakaždým zo sekundy na sekundu. Keby potreboval útechu, namiesto odtlačania by sa k rodičom pritúlil.

Mohli sme uistiť Marcových rodičov: Napriek prenikavému plaču nemal Marc ani strach ani nebol v panike. Jednoducho nebol hore. Najlepšie, čo mohli urobiť pre syna – a po našom rozhovore aj urobili – bolo Marca pozorovať a vyčkať. Ak odmietol prvý opatrný pokus o upokojenie, stiahli sa rodičia k dverám detskej izby a pozorovali ho cez pootvorené dvere. Na ich údiv sa Marc upokojil bez ich „pomoci“ oveľa rýchlejšie. Viac ho nebudili, ale uložili ho do pohodlnej polohy a prikryli ho, akonáhle sa sám upokojil.

Marcove záchvaty plaču boli stále kratšie a postupne zriedkavejšie. Vo veku troch rokov k nim dochádzalo len príležitostne. Rodičia dokázali reagovať oveľa uvoľnenejšie, lebo vedeli: Nášmu synovi nie je nič vážne. Časom toto nezvyčajné správanie samo vymizne.

*Druhý príklad: **Oliver** mal tri roky. Takmer každú druhú noc sa okolo 22.00 hod. odrazu silno rozplakal. Niekedy aj behal po izbe a mrmľal čosi nezrozumiteľné. Rodičia rozumeli len úlomkovito čosi ako „Už idú!“ alebo „To je on!“. Zvlášť ich znepokojovalo, že ich nespoznáva a pripadal im ako „posadnutý“. Aj oni sa ho pokúšali zobudiť. Bolo to veľmi ťažké. Na druhý deň sa ho opýtali, z čoho mal strach. Ale Oliver si na nič nespomínal. Len na nich pozerál a ničomu nerozumel.*

Rodičom sme poradili, aby sa ho nikdy na druhý deň nepýtali na nočný plač. Deti časté ustráchané otázky rodičov len viac

vystrašia. Nadobudnú pocit: „Niečo so mnou nie je v poriadku.“ Vôbec nevedia, o čom rodičia hovoria, nakoľko si na nič nespomínajú. Tento neistý pocit dieťaťu skôr uškodí a nepomôže mu lepšie spať.

Oliverovi rodičia dostali ešte jednu radu. Keďže spával len 10 hodín, mali ho dávať pravidelne spať aj cez obed. Mal si opäť navyknúť na denný spánok.

Dostatok spánku a pravidelný režim je pre deti ako Marc a Oliver zvlášť dôležitý. Veľmi unavené deti zvyknú príliš hlboko spať. Prechod do polospánku a opätovný návrat do hlbokého spánku je pre ne náročnejší. Je pravdepodobnejšie, že sa im nepodarí zdolať ho bezproblémovo. Námesačnosť alebo nočný des sú potom reakciou na „zotrvanie“ v stave polospánku. To sa ale týka len detí, ktoré k tomu majú predispozíciu.

Najdôležitejšie informácie o nočnom dese zhrnieme ešte raz v skratke:

- Ak je dieťa mladšie ako 6 rokov a máva často nočný des, nemusíte si robiť starosti. Veľmi pravdepodobne netrpí žiadnym vážnym problémom ani duševnou poruchou. Príčina je skôr v ešte nedozretom procese priebehu spánku. Avšak odbornú pomoc by ste mali vyhľadať vtedy, ak vám dieťa cez deň pripadá byť veľmi vystrašené a napäté. Aj ak je dieťa staršie ako 7 rokov a nočný des pretrváva, je potrebné vyhľadať profesionálnu pomoc.
- Deťom mladším ako 6 rokov najviac pomôže, keď nebude robiť nič. Ak sa dieťa nechce nechať upokojiť, stiahnite sa a vyčkajte. Aby ste boli pokojnejší, môžete ho pozorovať.
- Dieťa nebuďte. Nevypytujte sa ho na druhý deň na jeho plač.
- Postarajte sa o pravidelný režim s dostatkom spánku. Za istých okolností môže pomôcť opätovné zavedenie obedného spánku.
- Nočný des, rovnako ako námesačnosť, nemožno „liečiť“. Možno vám pomôžu uvedené rady. Z istej časti musíte prijať nočný des

dieťaťa a žiť s tým – s uistením, že problém sa časom sám vyrieši.

- Spravidla k záchvatom nočného desu dochádza v prvej tretine noci, teda hodinu až najneskôr 4 hodiny po zaspaní. Nemá to nič spoločné s nočnou morou. Ako rozoznať nočný des od nočnej mory, sa dozviete na konci tejto kapitoly.

Nočný strach a nočná mora

Všetky deti majú z času na čas večer alebo v noci v posteli strach. Všetky deti majú občas zlé sny. Strach a nočná mora sú zapríčinené zážitkami a udalosťami, ktoré cez deň pôsobia na deti.

Strach pred spaním

Vaše dieťa môže cez deň pôsobiť veselo a vyrovnané – a napriek tomu sa môže cítiť večer bezmocne a ustráchané. Je tma a ticho. Dieťa leží samé v posteli. Nerozptyľujú ho žiadne hračky ani kamaráti. Je sám so svojimi pocitmi a fantáziami a musí zdolať veľa vecí: nové zážitky, konflikty so súrodencami, krátkodobé odlúčenie od matky a mnohé ďalšie. Už priebeh úplne normálnych každodenných situácií nedokáže z času na čas malé dieťa zvládnuť. O to viac to platí, ak nastanú dôležité zmeny: presťahovanie sa, narodenie súrodenca, nástup do materskej školy, choroba či hádka v rodine. Cez deň sa vám môže zdať, že dieťa sa s tým vie celkom dobre vysporiadať. Sama v posteli sa ale odrazu vaša „veľká“ 6-ročná dcéra premení na celkom „malé“ 2-oj alebo 3-oj ročné dieťa. Možno si nájde výhovorku alebo sa bude snažiť odpútať pozornosť, len aby natiahla čas, kedy ísť do postele. Možno nebude chcieť, aby ste odišli.

Zážitky, ktoré u dieťaťa vzbudzujú pocit strachu a neistoty, bývajú rôznorodé. Deti často ešte nedokážu zaradiť svoje vlastné pocity. Zriedka vedia povedať, čo ich skutočne znepokojuje. Možno majú namiesto toho strach z príšer a monštier. Monštrá takpovediac zastupujú ich zážitky, ktoré deti ohrozovali cez deň a nedokázali ich premôcť. Monštrá a príšery môžu samozrejme vystupovať aj ako následok dlhého sledovania televízie. Nie všetky deti strávia ľahko

často strašne vyzerajúce figúry z komiksov - hoci možno nemajú žiaden problém s diaľkovým ovládaním.

Ako môžete dieťaťu pomôcť s jeho strachom? Každé dieťa si vyžaduje individuálny prístup. Napriek tomu sa odvážime uviesť niekoľko **všeobecných rád**:

- Od druhého roka mávajú deti často strach z tmy. Úplne tmavé prostredie vzbudzuje ich fantáziu a sťažuje dieťaťu ihneď rozpoznať známe okolie pri nočnom prebudení. Zapnite mu vizbu nočné svetlo alebo nechajte mu svietiť lúč svetla z vedľajšej miestnosti, aby sa dieťa vedelo kedykoľvek orientovať a rozpoznalo obrysy.
- Majte pochopenie pre svoje dieťa, ak sa večer nespráva tak suverénne a kľudne ako cez deň. Vety typu „Netvár sa tak...“ alebo „Už predsa nie si dieťa“ mu nepomôžu.
- Na druhej strane nie je veľmi vhodné podrobne diskutovať o problémoch dieťa práve večer alebo v noci. Ak vám dieťa pripadá ustráchané a hovorí o príšerách, zbojníkoch alebo nebezpečných zvieratách, môžete možno predĺžiť večerný rituál. Netrávte čas ale podrobným vysvetľovaním, prečo a od kedy neexistujú príšery, strigy atď. Nezačínajte ani odsúvať nábytok, aby ste dieťa uistili: Nie sú tu žiadne strigy ani monštra.
- Oveľa účinnejšie je, keď budete dieťa opakovane všeobecne uisťovať: „Mama a otec sú tu. Máme ťa veľmi radi a dávame na teba pozor. Ochraňujeme ťa. Môžeš sa na nás spoľahnúť.“ Pritom ho môžete pevne objat' v náručí. Vaša sebaistota upokojí dieťa oveľa viac ako dlhé diskusie o strachu. Bojazlivosť dieťaťa je často signálom: „Mami, prosím ochraňuj ma!“ Vtedy sa cíti bezmocne a túži po bezpečnosti. Tento pocit mu najlepšie sprostredkujete, keď sa budete správať pokojne a sebaisto.
- Ak má dieťa strach len z času na čas a potrebuje vašu náklonnosť, môžete výnimočne večerný rituál predĺžiť. Môžete si ľahnúť k dieťaťu do postele alebo ho zobrať k sebe. To je vhodné napr. vtedy, keď vonku zúri búrka, dieťa má za sebou nejaký náročný zážitok alebo ťažkú chorobu.

Môže sa však stať, že z výnimky sa stane nový návyk pri zaspávaní. „Strach“ bude dieťa potom využívať ako inštrument pri večernom rituály a bude naťahovať čas. Dieťa pochopí súvislosť: „Keď rozprávam o monštrách a príšerách, ostane mama pri mne v posteli, kým nezaspím.“ Niekedy je ťažké rozlíšiť, či dieťa má skutočne stále strach alebo o ňom hovorí z taktických dôvodov. Reč tela vášho dieťaťa vám poskytne dôležité **poznatky**, podľa ktorých budete vedieť rozlíšiť, o čo mu ide.

- Dodatočne si všímajte, či sa dieťa zaujíma o tému „večerný a nočný strach“ aj počas dňa. Ak je tomu tak, má pravdepodobne skutočne problém. Pokúste sa prísť mu na stopu cez deň.
- Zásadne by mal večerný rituál – odhliadnuc od výnimiek – prebiehať v zabehaných koľajach. Najlepšie dieťaťu pomôžete, keď si ho vypočujete, pochopíte jeho obavy a strach a uistíte ho o vašej láske a starostlivosti.

Doteraz sme hovorili o „normálnom“ strachu. Môže deti skutočne znepokojovať alebo dokonca rozplakať, je však veľmi vzdialený od panického strachu.

Dieťa, ktoré má panický strach, sa silne pritisne k mame, začne hystericky kričať a je ochotné urobiť čokoľvek, len aby nemuselo ostať samé. U takéhoto dieťa by „rozhodnosť“ všetko len zhoršila. Veľmi ustráchané dieťa potrebuje stálu – za istých okolností aj telesnú – náklonnosť rodičov. Takéto dieťa má vážne problémy. Potrebuje pomoc a podporu, aby bolo možné objasniť príčinu a nájsť riešenie. Ak si s tým neviete poradiť, nehanbite sa vyhľadať odbornú pomoc.

Nočná mora

Strach, ktorý vedie k nočnej more, je veľmi príbuzný so strachom pred spaním. Aj pri nočnej more treba hľadať príčiny v konflikte a zážitkoch zo dňa. Zvlášť často sa vyskytujú u detí vo veku medzi 3

a 6 rokov. Deti začínajú premýšľať o vlastných pocitoch – napr. zlosť, strach, pocity viny – bez toho, aby ich vedeli „rozumne“ spracovať.

Vo sne spracúvajú niekedy bizarným spôsobom všetky tieto pocity. Zlé sny sú pre malé deti zvlášť ohrozujúce. Nedokážu tak ľahko oddeliť skutočnosť. Keď sa prebudia zo sna, cítia sa byť stále ohrození „zlom“ zo sna. Sú ustráchané a potrebujú útechu.

- Malé deti mladšie ako 3 roky možno najlepšie upokojiť tým, že ich pevne vezmete do náručia a uistíte: „Som tu. Všetko je v poriadku.“ Staršie deti možno upozorniť na sen a povypytovať sa naň. Nenúťte nikdy dieťa, aby hovorilo o sne, ak samo nechce.
- Nočné svetlo môže dieťaťu pomôcť lepšie sa orientovať po prebudení zo sna. Dieťaťu môže pomôcť, keď nájde ochranu po zlom sne v posteli u rodičov, kým sa neupokojí.
- Z času na čas máva každé dieťa zlé sny. Ak ich ale dlhší čas máva denne alebo takmer denne, má pravdepodobne nejaký problém. Namiesto diskusie o nočnej more, skúste radšej zistiť príčinu počas dňa a – ak ide o zvlášť intenzívny strach – vyhľadajte radšej profesionálnu pomoc.

*Aj takmer 4-ročného **Ralfa** trápila už dobré dva týždne nočná mora. Prvý raz sa budil okolo 2.00 hod. Panicky kričal, ukazoval na skriňu a tvrdil, že videl rybu. Za žiadnu cenu nechcel ostať v izbe. Nohami sa prikvačil o mamu, chcel ísť do obývačky a bojazlivo plakal. V tú noc už nezaspal.*

Nasledujúce dva týždne si musela matka večer k nemu ľahnúť a spať pri ňom. Nočné svetlo ostalo zasvietené a zaspal dosť neskoro. Každú noc medzi 2.00-3.00 hod. sa prebudil, začal plakať a rozprával o rybe. Pravidelne bol niekoľko hodín hore. Jeho mama s ním išla do obývačky. Chcel piť a počúvať kazety.

Ralfova matka si nebola istá, ako sa má správať. V prvé noci bola presvedčená, že jej syn má skutočne paniku. Medzičasom si nebola celkom istá. Zmietala sa medzi reakciami ako „Tu nie je žiadna ryba“ a „Povedz mi, ako tá ryba presne vyzerá.“ Okrem toho striedavo pociťovala zlosť a súcit, nakoľko jej doterajšia námaha nepriniesla žiaden úspech.

Ralf bol aj počas dňa skôr ustráchané dieťa. Panické reakcie v ňom vyvolávali hlavne muchy, pavúky a iný hmyz. Preto sme matke najskôr poradili, ako sa má lepšie stavať k strachu svojho syna.

Nepodarilo sa objasniť, prečo v Ralfových snoch hrá ryba hlavnú úlohu. Spoločne sme vyvinuli „terapeutickú príhodu“, v ktorej sa podobný chlapec ako Ralf spriatelil s veľmi milou a pekne sfarbnou rybou. Téma nočnej more – ryba – získala v príhode úplne iný rozmer, ktorý nemal nič spoločné so strachom. Ralfova matka rozprávala synovi príhodu pravidelne cez deň.

U Ralfa bolo ťažké zistiť, či jeho dlhé fázy bdenia skutočne súviseli so strachom, alebo či už to na mamu len hral a tak chcel určovať pravidlá. Či už stál v popredí skutočne strach alebo boj o moc – v každom prípade bolo pre Ralfa najlepšie, keď jeho matka vystupovala sebavedome a ukázala mu jasný smer.

Ralfova matka sa rozhodla, že ešte dovolí Ralfovi spať u nej v posteli. Keď sa Ralf v noci zobudil, nereagovala matka na jeho opis ryby, ale namiesto toho opakovala v pokojnom a milom tóne stále tie isté vety:

- „Svetlo ostane vypnuté.“
- „Som tu. Všetko je v poriadku.“
- „Ostaň pekne ležať.“
- „Dávam na teba pozor. Spinkaj pekne ďalej.“

Matka a syn už z izby neodchádzali. Aj rozptyľovanie ako pitie alebo počúvanie kaziet sa viac „nekonalo“. Ráno Ralfa zobudili, aby nemohol dohnať v noci zameškaný spánok.

Už druhý večer Ralf celkom rýchlo zaspal. Aj noci sa výrazne zlepšili: V prvú noc plakal Ralf dve hodiny. Od druhej noci sa síce vždy na dlhšiu dobu okolo 02.00 hod. prebudil a hovoril o sne s rybou. Bez plaču a paniky však v priebehu 10-30 minút zaspal.

Ako možno rozoznať nočnú moru od nočného desu?

K nočnej more dochádza počas fázy REM-spánku (viď ods. Model spánku str. 18). Nie počas snívania, ale až potom začnú deti plakať. Sú úplne prebraté. Do fázy REM sa dieťa dostane prvý raz ca. 3 hodiny po zaspaní. V druhej polovici noci sú fázy REM častejšie a intenzívnejšie. Preto k nočnej more dochádza skôr v druhej polovici noci.

K záchvatom nočného desu dochádza 1-4 hodiny po zaspaní, t.j. v prvej tretine noci. Pri prechode z hlbokého spánku nastáva neúplné prebudenie. Prechod späť do spánku sa nepodarí okamžite, ale dieťa ostane dlhšiu dobu v stave medzi spánkom a bdením. Vtedy začne plakať a búchať okolo seba. V nasledujúcej tabuľke (č.11) sú uvedené najdôležitejšie rozlišovacie znaky medzi nočnou morou a nočným desom, tak, ako ich zostavil profesor Ferber.

	Nočná mora	Nočný des
O čom hovoríme?	Zlý sen vo fáze REM-spánku. Nakoniec úplné prebudenie.	Neúplné prebudenie z hlbokého spánku.
Kedy to spozorujeme?	Nie počas sna alebo potom, keď je dieťa hore a plače alebo kričí.	Počas záchvatu, keď dieťa kričí a búcha okolo seba. Potom sa upokojí.
Kedy k tomu dochádza?	V 2. polovici noci, keď dieťa najintenzívnejšie snáva.	Zvyčajne 1-4 hodiny po zaspaní.
Ako sa správa dieťa?	Väčšinou plače a po prebudení má ešte strach.	Sedí alebo stojí v posteli. Hádže sa alebo udiera okolo. Rozpráva, mrmle, kričí alebo plače, zároveň má strach, je zmätené, má rýchly pulz a potí sa. Všetky symptómy sa vytratia po prebudení.
Ako reaguje dieťa na vás?	Vníma vás a nechá sa upokojiť. Vyhľadáva telesný kontakt.	Nevníma vás a nenechá sa upokojiť. Bráni sa telesnému kontaktu.
Ako opäť zaspí?	Kvôli strachu má možno problémy opäť zaspieť.	Zaspí rýchlo, bez toho aby sa vôbec celkom prebralo.
Pamätá si niečo na druhý deň?	Ak je už dosť veľké, pamätá si na sen a vie ho za istých okolností vyrozprávať.	Nič si nepamätá – ani na sen, ani na plač a búchanie okolo seba.

5. kapitola: Najdôležitejšie v skratke:

- **Niektoré deti sa v spánku správajú čudne**

Počas prvých 1-4 hodín po zaspatí sa dieťa nie celkom prebudí z hlbokého spánku, Niektoré deti zotrávajú v takomto stave dlhšie. Možno to rozpoznať na divnom správaní sa: rozprávanie zo spánku, kľudná námesačnosť a nočný des spojený so silným plačom a bitím okolo seba.

- **Čudné správanie v spánku väčšinou nie je dôvodom na obavy**

U detí mladších ako 6 rokov nie sú tieto výkyvy spravidla žiadnym dôkazom psychickej poruchy, ale skôr problémom dozrievania. Nebuďte vaše dieťa, len ho pozorujte. Nechajte ho na pokoji, ak odmieta vašu pomoc. Nevypytujte sa ho na druhý deň na nič. Postarajte sa, aby deň prebiehal ako vždy a dieťa malo dostatok spánku. Buďte si istí, že problém sa časom sám vyrieši.

- **Ak má dieťa zlé sny, potrebuje vašu útechu**

Zlé sny a nočný strach možno ľahko rozlíšiť od nočného desu: Ak má dieťa zlý sen, potrebuje vašu útechu a uistenie, že ste stále tu a staráte sa o jeho bezpečnosť a istotu. Vyhnite sa nočnej diskusii s dieťaťom o strachu a snoch. Pokúste sa prísť na ich korene počas dňa.

Špeciálne problémy

V tejto kapitole sa dozviete

- Čo by ste mali vedieť, ak má dieťa jeden z nasledujúcich problémov:
 - búchanie hlavou a hojdanie sa
 - SCHLAF-APNOE
 - bolesti
 - duševnú poruchu
- Čo si myslíme o užívaní liekov pri problémoch so spaním

Niektorým rodičom nestačia všetky doterajšie informácie. Ich dieťa má v súvislosti so spánkom veľmi špeciálne problémy, o ktorých sme doposiaľ nehovorili. V nasledujúcej kapitole sme zhrnuli najdôležitejšie zvláštnosti.

Búchanie hlavou a hojdanie

Niekedy hovoria rodičia o správaní, ktoré im pripadá veľmi nezvyčajné.

*18-mesačný **Thomas** búchal cez deň, večer a niekoľkokrát v noci pred zaspáním hlavou o ohrádku postieľky. Hoci si nijak vážne neublížil, mal občas na hlave odreninu. Rodičia sa pokúsili postieľku vystlať. Zakaždým však všetko odstránil a našiel nejakú tvrdú stenu. Kolieska na postieľke rodičia pre istotu odstránili, lebo Thomas sa počas búchania hlavou v postieľke presúval po izbe.*

Rodičia si robili o syna starosti. Počuli, že hlavne ťažko postihnuté a zanedbávané deti trpia búchaním hlavy. Mali teda vychádzať z toho, že ich syn je vážne postihnutý?

Iní rodičia si robia podobné starosti, keď ich deti napr. pred spaním čupia ako pes a kolíšu sa hore dole, alebo ak v ľahu rytmicky hádžu hlavu zo strany na stranu. Či už deti udierajú hlavou o niečo tvrdé, krútiť ňou hore dole alebo sa celé hojdajú – starosti rodičov sú vo väčšine prípadov neopodstatnené. Hlavne dojčatá a batolať sa tak často správajú. U zdravých, inak normálne sa vyvíjajúcich detí to nie je žiadnym znakom poruchy.

Mnohé takéto deti sa s obľubou aj cez deň radi rytmicky pohybujú. Ak počúvajú hudbu, začnú hojdať v jej rytme buď len hlavou alebo celým telom. Niektoré deti si navykli pred spaním na hojdanie na štyroch, či rolovať alebo udierať hlavou. Robia tak pred zaspáním, niekedy aj ráno alebo v noci, aby po prebudení opäť zaspali. Väčšinou sa jedná o návyky pri zaspávaní, ktoré sú porovnateľné napr. s cmúľaním prsta alebo „hojdaním“ v kočíku.

Búchanie hlavou (dochádza k nemu asi v 5% všetkých prípadov) vnímajú rodičia zo všetkých tomu podobných rytmických pohybov najskôr ako problém alebo „poruchu“. Aj keď si deti nijak vážne neublížia, robia si rodičia starosti. Z ich pohľadu musí byť búchanie hlavou o niečo tvrdé dosť bolestivé. Očividne to však tieto deti nebolí. Upokojujúci efekt pravidelných pohybov prevažuje, aj keď to dospelí len ťažko vedia pochopiť.

Búchanie hlavou alebo hojdanie ako návyk pri zaspávaní sa väčšinou vyvinie v priebehu prvých rokov života. Po krátkom, ale aj po dlhšom čase môže spontánne vymiznúť. Väčšinou sa tak stane 1 až 1 ½ roka po prvom raze, najneskôr teda v 3. až 4. roku života.

Búchanie hlavou sa oveľa častejšie vyskytuje u chlapcov ako u dievčat. Hoci je pravda, že udieranie hlavou sa vyskytuje nadpriemerne často u detí trpiacich vážnou neurologickou chorobou alebo psychickou poruchou. Búchanie hlavou ako jediný prejav u inak zdravého, normálne sa vyvíjajúceho dieťaťa nie je dôvodom k starostiam. Rodičia najviac pomôžu dieťaťu tým, že to budú akceptovať a budú dôverovať tomu, že všetko je v poriadku.

Niekoľko dodatočných **rád**:

- Umožnite dieťaťu sa cez deň dostatočne často rytmicky pohybovať.
- Skúste postaviť vedľa postieľky hlasno tikajúce hodiny alebo metronóm.
- Starostlivo ohradiť posteľ alebo dajte do stredu izby matrac. Čím komplikovanejšie je vyhľadávanie tvrdého predmetu, tým skôr s tým dieťa prestane.
- Dbajte na to, aby ste udieranie hlavou „neodmeňovali“ príliš veľkou pozornosťou a náklonnosťou. Napr. Thomas, ktorého sme spomínali na úvod, dostal pravidelne, keď začal udierať hlavou, večer a v noci fľašku. Z časti bolo preňho udieranie hlavou istým prostriedkom, že dostane fľašku. Keď ho mama odúčala od nočného pitia, podľa pokynov zo 4. kapitoly, výrazne ustúpilo jeho udieranie hlavou.

Zriedkakedy hovorí udieranie hlavou a hojdanie o vážnej poruche u dieťaťa. Pohovorte si s vaším pediatrom, ak prichádzajú u vášho dieťaťa do úvahy nasledovné body:

- Udieranie hlavou alebo hojdanie sa prvý raz vyskytlo až po 1 ½ roku.
- K udieraniu hlavou alebo hojdaniu dochádza zároveň s iným vážnym alebo vystrašujúcim zážitkom.
- Rytmické pohyby neustupujú ani po 3. alebo 4. roku života.
- Dieťa sa nevyvíja primerane svojmu veku.

SCHLAF-APNOE

5-ročná Júlia začala pred pol rokom chrápať. Často sa rodičia v noci na to zobudili. Pred 6 týždňami si rodičia všimli, že chrápanie prerušujú fázy absolútneho ticha. V nasledujúce dni si to všimali lepšie a čoraz častejšie si uvedomovali tieto fázy. Zároveň si všimli, že Júlia bola cez deň unavená a nevyrovnaná.

Je to klasický príbeh dieťaťa s SCHLAF-APNOE. „APNOE“ znamená „nedýchanie“. Prívod vzduchu nosom a ústami sa preruší na viac ako 10 sekúnd. Napr. u predčasne narodených detí to môže byť spôsobené nezrelým vysielaním impulzov na dýchanie do mozgu. Počas SCHLAF-APNOE prestane dieťa zakaždým dýchať, lebo vzduch preruší na ceste do priedušnice nos a ústa. K tomuto prerušeniu dochádza hlavne v oblasti jazyka. Ako vieme, svalstvo hlavne v hlbokom spánku ochabne, takže môže jazyk spadnúť dozadu a zamedziť prístupu vzduchu cestou do priedušnice.

Väčšine detí dostáva dostatok vzduchu. U Júlii ale dochádzalo k tomu, že mala zväčšené ADENOIDE (polypy) a TONSILLEN (mandle) a tie spolu s jazykom umožňovali prechodu len malého množstva vzduchu. To viedlo k tomu, že sa stále musela prebúdzat' do polospánku, aby opäť napla jazyk. Tak mal vzduch dostatok miesta na

ceste do pľúc. V extrémnom prípade môže ísť celú noc o boj o dostatok vzduchu. Ovplyvňuje to aj hlboký spánok. Niet divu, že Júlia bola cez deň unavená, nevyrovnaná a umrňaná.

Kedy by mali rodičia myslieť na SCHLAF-APNOE?

Najdôležitejšie **znaky** sú:

- Nadmerná spavosť cez deň s množstvom priamych a nepriamych nezvyčajností: neprimerané správanie, hyperaktivita, náhle zmeny charakteru, u starších detí problémy v škole.
- Hlasné chrápanie v noci aj bez známk infektu dýchacích ciest, sťahovanie hrudného koša pri vdychovaní. Príčina: Prívod vzduchu do pľúc je príliš malý a sčasti vedie k prebudeniu s prechodným zlepšením dýchania

Príčiny, ktoré vedú k SCHLAF-APNOE, sú hlavne zväčšené mandle a polypy, ale aj nadmerná hmotnosť a poškodené sánky. Dieťa s podozrením postihnutia dýchania musí navštíviť detského alebo ušno-nosno-krčného lekára. U väčšiny detí stačí odstrániť polypy a mandle.

Bolesti

Ak má vaše dieťa bolesti, len ťažko sa mu podarí zaspáť. Nepomôžu ani zvyčajné návyky. Rodičia spravidla dokážu veľmi ľahko rozlíšiť žalostný plač od bolesti od zlostného a protestného plaču.

Často to rodičia pripisujú bolestiam zubov. Prerezávanie zubov je opradené najrôznejšími historkami. Hoci sa horúčka, hnačka, mrňkanie a nechutenstvo uvádzajú často ako príčina prerezávania zubov, neexistujú o tom zaručené poznatky.

V hovorovej reči rozumieme pod pojmom prerezávania zubov celý proces ich rastu. Keďže zuby rastú zároveň s celým organizmom, v skutočnosti nedochádza k náhlemu „prerezávaniu“, ktoré by odrazu

spôsobovalo problémy. Preto prerezávania možno sa vzťahuje len na to obdobie, kedy zuby začína byť vidno a prerežú sa cez d'asná.

A kedy to spôsobuje bolesť? Určite vtedy, keď je d'asno začervenané a opuchnuté. Nie vždy k tomu však dochádza. Po pár dňoch zápal spravidla zmizne. Takže „prerezávanie zubov“ nemožno vnímať ako dôvod narušenia spánku, či choroby. Keď prídu do ambulancie rodičia s dojčat'om, ktoré prerevalo celú noc, často sa pýtajú: „Nebude to od zubov?“

Väčšinou sa pozrieme najskôr do uší. Najčastejšou príčinou bolesti býva akútny zápal stredného ucha. Občas dochádza k chronickým výlevom stredného ucha (MITTELOHR-ERGUESSE), ktoré spôsobujú bolesť hlavne v ľahu. Ak sa k tomu pridá aj teplota, môže dieťa bolieť aj hlava a údy.

Dojčat'u, ktoré nezvyčajne silno plače, ohmatáme vždy brucho a slabiny, aby sme vylúčili, či oni nie sú príčinou plaču. Existuje niekoľko ďalších možných príčin spôsobujúcich bolesť, zuby to však sú skutočne zriedka. Po podrobnom rozhovore s rodičmi a lekárskou prehliadkou väčšinou prideme na príčinu, ale dokážeme aspoň vylúčiť vážne ochorenie.

Ak majú rodičia odôvodnené podozrenie, že ich dieťa nevie zaspať, lebo ho niečo bolí, ale nezdá sa im byť natoľko choré, aby vyhľadali lekára, odporúčame dať dieťaťu čípok proti teplote, ktorý zároveň pôsobí proti bolesti.

Duševne postihnuté deti

Daniel a Moritz sa narodili ako dvojčičky v 36-tom týždni tehotenstva. Obaja museli byť 4 týždne hospitalizovaní na jednotke intenzívnej starostlivosti, keďže mali pri pôrode ťažkosti pri dýchaní a početné komplikácie ohrozovali ich život. Veľmi rýchlo po ich prepustení bolo vidno, že zaostávajú vo vývoji. Ako päťročným im diagnostikovali vážne zaostávanie s prvkami autizmu.

Od začiatku sa ich slobodná matka sťažovala na často prerušovaný spánok v noci. Až raz došlo ku „katastrofe“. Potom

ako obaja zaspali medzi 21.00-22.00 hod., zobudil sa ako zvyčajne okolo polnoci jeden z nich, vyšiel z postele a začal búchať nejakou hračkou o okno, kým sa nezobudil jeho brat, ktorý sa hneď k nemu pridal. Až o hodinu opäť zaspali. Okolo 3.00 hod. si pýtali čaj. Opäť sa chceli chvíľu hrať a zaspali až okolo 5.30 hod.

Ich búchanie o okno nezobudilo však len matku, ale aj celý rad susedov, keďže bývali v 7-pochodovom vežiaku. V schránke si matka našla zopár rozhorčených dopisov. Ich matka bola veľmi vyčerpaná.

Mali by sme aj v takomto prípade ťažko postihnutých a autistických detí uplatniť náš program?

Nemali sme skrátka inú alternatívu. Napriek počiatočným ťažkostiam sa podarilo na základe vopred dohodnutého postupu dosiahnuť, že deti spávali oveľa dlhšie a kontinuálnejšie. Prestali v noci piť a naučili sa zostať v posteli.

Na začiatku sme sa takmer vzdávali, lebo deti zdolali všetky technické prekážky, aby v noci ostali v posteli. Matka bola však konzekventná a po niekoľkých týždňoch nás milo prekvapila, že obaja sa naučili prespať noc.

Aj duševne postihnuté deti sú učenlivé. Neučia sa ani tak na základe úsudku, ale pevnými podmienkami a konzekvenciami. Ak je porucha spánku súčasťou ich postihnutia, nemožno očakávať tak rýchly a úplný úspech ako u zdravých detí. Je potrebné veľa trpezlivosti a empatie. V zriedkavých prípadoch je potrebné naordinovať aj lieky.

Naše skúsenosti dokazujú, že aj u duševne postihnutých detí s vážnou poruchou spánku je možné a má zmysel zrealizovať náš program, ktorý však treba individuálne napasovať dieťaťu.

Lieky

Majú lieky na spanie a upokojenie svoje miesto pri odstraňovaní porúch spánku?

Podľa prieskumu Inštitútu pre lekárske štatistiky dostalo v roku 1990 v Spolkovej republike Nemecko 7-10% detí mladších ako 12 rokov aspoň raz lieky na spanie alebo upokojenie.

Obzvlášť zarážajúce, že často boli tieto lieky predpisované dojčatám do jedného roka: 20 zo 100 detí v tomto veku dostalo na recept aspoň raz nejaké psychofarmakum!

Podľa našich poznatkov – hlavne detskí lekári – nepredpisujú tieto lieky na dlhšie obdobie. A ešte niečo – rodičia väčšinou predpísané lieky po niekoľkých dňoch opäť vysadia.

Predtým, než sme vypracovali náš program, tiež sme predpísali vo výnimočných prípadoch zvlášť zúfalým rodinám lieky na spanie a upokojenie. Deti po nich síce rýchlejšie zaspali, noseniu sa rukách, vkladaniu cumľa a pod. sa rodičia v noci nevyhli. Kľúčový problém, t.j. pomoc pri zaspávaní, sa tým nepodarilo odstrániť. Po vysadení liekov sa pravidelne všetko vrátilo do starých koľají.

Nakoľko úspešnosť nášho programu je značne vysoká, zdravým deťom nepredpisujeme medzičasom vôbec žiadne lieky na spanie. Lieky môžu vyvolávať okrem vedľajších účinkov aj ďalšie problémy: Niektoré deti to vzpruží, namiesto toho, aby zaspali. Tento efekt sa nazýva „paradoxná reakcia“.

Preto náš záver znie: Lieky nemajú u zdravých detí svoje miesto pri odstraňovaní porúch spánku. Nie sú ani potrebné ani natrvalo účinné a treba ich preto ešte pred zahájením nášho programu vysadiť.

6. kapitola: Najdôležitejšie v skratke:

- **Búchanie hlavou a hojdanie sa**

Búchanie hlavou a hojdanie sa je síce nezvyčajné, ale väčšinou nie chorobné správanie. Je potrebná trpezlivosť, aby toto správanie mohlo spontánne vymiznúť.

- **Únava cez deň spojená s nočným chrápaním**

Nezvyčajná únava cez deň a pravidelné chrápanie s dlhšími dýchacími prestávkami v noci môžu byť prejavom SCHLAF-APNOE. Väčšine detí pomôže operatívne odstránenie polypov / ADENOIDE a mandlí.

- **Bolesti**

Často spôsobujú bolesti prerušovanie spánku v noci. Najskôr je potrebné hľadať príčinu. Prerezávanie zubov väčšinou nie je dostatočným vysvetlením.

- **Duševne postihnuté deti**

Duševne postihnuté deti často trpia poruchami spánku. Ak ich však nespôsobuje samotná choroba, oplatí sa vyskúšať opísaný program spania, samozrejme prispôbený dieťaťu.

- **Lieky**

Lieky nemajú čo hľadať pri poruchách spánku u zdravých detí.

Otázky a odpovede

Najčastejšie otázky rodičov na tému „Ako sa naučiť spať“
a odpovede na ne sme zhrnuli v tejto kapitole

Príliš malý na program?

Otázka: *Moja dcéra má takmer 3 mesiace. Každú noc potrebuje aspoň tri razy prsník. Nemôžem ju už v tomto veku naučiť noc prespať?*

Odpoveď: Pravdepodobne nie! V troch mesiacoch ešte väčšine detí nedozrel rytmus spánku. Deň a noc ešte nevedia úplne rozlíšiť. Väčšina dojčiat potrebuje v tom veku jesť aj v noci. Perfektné spanie nemôžete preto od vašej dcéry očakávať. Ale už aj v tomto veku môžete dieťa privykáť na pevný režim pri dennom a nočnom spánku.

Otázka: *Moja dcéra má tri mesiace a vždy zaspáva len pri prsníku. Keď ju položím bdelú do postele, okamžite začne plakať. Ako ju mám naučiť spať samú? Pre daný program je ešte príliš malá!*

Odpoveď: Máte pravdu. Striktne podľa plánu by ste u tak malého dojčat'a nemali postupovať. Z času na čas ešte určite zaspí pri dojčení. Ale môžete úplne jemne zakročiť. Uložte dcéru postupne čoraz častejšie samú do postieľky, aj ak bude zo začiatku protestovať. Po krátkom čase k nej choďte a upokojte ju. Ak nestačí vaša prítomnosť, môžete ju na chvíľu zobrať na ruky a tak utíšiť. Ale majte na mysli: Skôr než zaspí by ste ju mali opäť uložiť do postieľky. Zaspať by tam mala čo najčastejšie – sama a bez vašej pomoci.

Treba začať po chorobe od začiatku?

Otázka: *S naším 18-mesačným synom sme postupovali presne podľa vášho plánu. Hoci dovtedy každú noc vypil niekoľko flášiek, fungovalo to v priebehu niekoľkých dní. 2 mesiace výborne spával. Žiaľ bol teraz veľmi chorý. Opäť dostáva 2 flášky za noc. Máme začať odznova?*

Odpoveď: U každého dieťaťa môže choroba, ale aj dovolenka a pod. spôsobiť návrat k predošlým návykom. Niekedy stačí jediná

noc, a dieťa by najradšej zotrvalo pri danom návyku. Takýto návyk si chce udržať, aj keď je opäť zdravé alebo je dávno po dovolenke. V takom prípade môžete postupovať podľa plánu aj druhý raz. Väčšinou to trvá kratšie ako pri prvom raze. Možno dieťa ešte nepochopilo súvislosť. K chorobám a výnimočným situáciám môže dôjsť kedykoľvek. Preto je dosť možné, že k plánu sa budete musieť niekoľkokrát vrátiť.

Moje dieťa sa nenechá upokojiť!

Otázka: *Môj syn má 9 mesiacov a zaspí len na rukách. Ako ho poznám, nenechá sa ani za nič upokojiť, ani keď za ním budem stále chodiť. Bude plakať stále zlostnejšie, keď ma bude vidieť a ja ho nevezmem na ruky. Nebolo by lepšie, keby som k nemu vôbec nešla a nechala ho vyplakať sa?*

Odpoveď: Je možné, že by vám metóda „nechať vyplakať“ priniesla úspech. Syn by pravdepodobne ozaj po niekoľkých dňoch prestal plakať, lebo by sa mu to nevyplatilo. Nám nejde ale len o úspech, ale zároveň aj o dobro dieťaťa. Mohol by mať strach, keď ostane dlho sám: Strach, že je opustený alebo že ho nemá nikto rád. Tomu sa možno vyhnúť len tak, že v pravidelných intervaloch k nemu prídete a dáte mu najavo: „Som tu. Všetko je v poriadku.“ Možno vaša prítomnosť bude iba krátka, ak bude reagovať ešte silnejším plačom. Nenechajte sa ale odradiť a zakaždým mu ponúkajte útechu a náklonnosť.

Nočné kŕmenia „zlých jedákov“?

Otázka: *Môj syn má takmer 2 roky a váži 13 kg. Je vyslovene „zlý jedák“. Preto sme radi, že aspoň v noci vypije 2 fľašky mlieka. Žiaľ je kvôli tomu aj často hore. Môžeme ho skutočne s dobrým svedomím odučiť od nočného kŕmenia? Potom bude jesť ešte menej!*

Odpoveď: Nikdy nie je správne, „nalievať“ do „zlého jedáka“ jedlo v polospánku, ktoré cez deň údajne odmieta. Ak váš syn vypije v noci takmer pol litra mlieka, nemá dôvod jesť cez deň viac. Zvykol si na hlad v noci. Musíte urobiť prvý krok a ponúkať mu jesť a piť v pravidelných intervaloch cez deň. Ak vynecháte nočné kŕmenie, môžete si byť istí: V priebehu niekoľkých dní si syn začne cez deň doháňať to, čo potrebuje.

Dieťa sa vkradne nebadane do manželskej postele

Otázka: *Naša 4-ročná dcéra k nám chodí takmer každú noc do postele. Vlastne to nechceme, ale často si to ani nevšimneme. Čo môžeme urobiť?*

Odpoveď: Ak to „vlastne“ ani nechcete, nechajte to radšej tak, ako to je. Ak chcete, aby si vaša dcéra zvykla v noci sama spať vo svojej posteli, musíte byť úplne rozhodnutá a aj istým spôsobom tlačená, lebo inak to nevydržíte. Ak si to väčšinou ani nevšimnete, nemáte aj tak šancu konzekventne reagovať na príchod vašej dcéry k vám do postele. A len tak môžete dosiahnuť úspech.

Po 14 dňoch ešte žiaden úspech

Otázka: *Môj syn má 25 mesiacov. Podľa mňa potrebuje ešte spať aj cez deň. Už 2 týždne ho pravidelne ukladám cez obed do postele. Síce už neplače, ale ani nespí. Má zmysel to ďalej skúšať?*

Odpoveď: Ak ste 14 dní skutočne konzekventne postupovali a u syna nezbadať žiadnu zmenu, môžete si byť istá, že váš syn nepotrebuje obedný spánok. Nemá zmysel ďalej na tom trvať.

Niektorí rodičia však majú dobré skúsenosti s obedným „odpočinkom“. Dieťa si zvykne, že sa hodinu cez obed samo niečím zaoberá buď v postieľke alebo svojej izbe. Možno aj takáto možnosť prichádza do úvahy u vášho syna.

Večer to funguje – v noci nie

Otázka: *Naša 13-mesačná dcéra už 3 týždne večer bez problémov sama zaspí. Ale v noci sa stále budí a chce piť. Po 02.00 hod. si ju musíme zobrať k sebe do postele. Prečo stále nedokáže prespať?*

Odpoved': Vaša dcéra akceptovala, že večer nedostane žiadnu fľašku a nevezmete ju do veľkej postele. Zaspať sama v posteli – to sa stalo pre ňu úplne normálne. Žiaľ, keď sa prebudí, je pre ňu normálne, že chce piť a že ju vezmete k sebe do postele. Pochopila rozdiel medzi večerom a nocou. V noci ešte nevie zaspať bez vašej pomoci. S vašou podporou sa to však môže naučiť. Postupujte rovnako podľa plánu aj v noci.

Predpoklady pre program

Otázka: *Hodí sa váš program neobmedzene pre každé dieťa?*

Odpoved': Nie! Je potrebné splňať isté predpoklady. Dieťa musí mať aspoň 6 mesiacov a musí byť zdravé. Rodičia musia byť pevne rozhodnutí, že chcú niečo na danej situácii zmeniť. Veľmi dôležité tiež je, aby vzťah medzi rodičmi a dieťaťom bol intaktný. Niekedy sú rodičia jednoducho preťažení. Nedokážu dieťa akceptovať. Deti reagujú veľmi citlivo na odmietnutie. Môže sa stať, že dieťa plače v noci preto, aby si získalo náklonnosť a pozornosť rodičov. Nemôžeme bez obmedzenia odporúčať náš plán. Dôležitejšie by bolo poskytnúť najskôr pomoc rodičom, aby sa dokázali milšie stavať k dieťaťu. Niekedy dochádza k problémom v manželstve alebo psychickým starostiam u otca a matky. Niektorí rodičia prekonalí niečo negatívne v detstve a dodnes tým trpia. Niektoré matky zažili traumatický a ťažký pôrod. Takýmto rodičom chýba vnútorná istota

na presadenie plánu – a hneď môže ísť všetko dole vodou. Aj v takýchto prípadoch potrebujú rodičia odbornú pomoc.

Strach z psychického zaťaženia

Otázka: *Moje dieťa má 10 mesiacov. Doteraz som ho zakaždým ihneď upokojovala, keď začalo plakať. Avšak už som tak vyčerpaná, že naše noci sa musia bezpodmienečne zmeniť. Určite nespôsobím dieťaťu žiadnu psychickú ujmu, keď budem postupovať podľa vášho plánu?*

Odpoved': V prvom rade: Vaša vyčerpanosť z neprespanej noci rastie každým dňom. Tento stres sa skôr či neskôr preniesie aj na vaše dieťa.

Takmer všetci rodičia, ktorí boli u nás na konzultácii, mali úzky a dôverný vzťah so svojím dieťaťom. Cíti sa aj vaše dieťa pri vás v bezpečí? Môže si byť isté vašou láskou a náklonnosťou? Blízky, dôverný vzťah medzi rodičmi a dieťaťom je dôležitým predpokladom. Ak tomu tak je, zvládnete vy aj vaše dieťa istý čas určitú dávku stresu. Osvojenie si nových návykov nie je pre vaše dieťa zo začiatku nič príjemné. Stabilný vzťah tým ale nemôže utrpieť. Vášmu dieťaťu venujete aj počas plánu pravidelne svoju náklonnosť. Tak si môžete byť istá, že nebude mať strach, že ho opustíte. A hlavne: Akonáhle si dieťa osvojí nové návyky, budete sa mať lepšie vy aj ono.

Záver

„Leonie mala od 12 mesiacov problémy so spánkom. Budila sa každé 2-3 hodiny a chcela piť. Ani sa nám nechce veriť, že teraz spáva od 19.30-06.00 hod.!“

„Chceme vám veľmi pekne poďakovať za pokojné noci, ktoré zažívame prvý raz po 14 mesiacoch – a to už dva a pol týždňa.“

Mohli by sme citovať ďalšie a ďalšie reakcie na naše prednášky a konzultácie.

Pre samotných autorov bol nezvyčajný úspech prekvapujúci. Dr. Morgenroth, detský lekár, sa len čudoval, že on ako špecialista na infekčné choroby, dosiahol úspech práve v takejto oblasti.

Aj pre psychologičku, pani Kast-Zahn, to bola nová skúsenosť, že jediný rozhovor takmer vždy viedol k úspešnému koncu terapie.

Avšak – vždy to boli samotní rodičia, ktorí zrealizovali náš plán. My sme im dali len podnety.

Aj v tejto knihe sme uviedli len podnety. Je na vás, milé čitateľky a čitatelia, aby ste ich zrealizovali.

Prajeme vám pritom veľa úspechov!

Na nasledujúcich dvoch stranách nájdete 2 protokoly spánku, v ktorých si môžete zaznamenať spacie návyky vášho dieťaťa

- Do prvého protokolu vyznačte, aké návyky spania a pitia má vaše dieťa teraz.
Tak zistíte, ako vlastne vyzerajú problémy vášho dieťaťa so spaním.
- Potom začnite s programom a do druhého protokolu vyznačte, ako sa zmenili návyky spánku dieťaťa – až kým neprespí noc.

Poznámka:

Samozrejme môžete začať aj okamžite s programom.

121

121

122

Literatúra

1

R. Ferber, Solve your child's sleep problems. New York 1985, Simon & Schuster.

2

A. Kast-Zahn und H. Morgenroth, Erfahrungen und praktische Hinweise für den Umgang mit Schlafproblemen im Säuglings- und Kindesalter. „der kinderarzt“ 26, 1995, nr 1, s. 46 - 52 i nr 2, s. 204 - 212.

3

D. Wolke i in., Häufigkeit und Persistenz von Ein- und Durchschlafproblemen im Vorschulalter: Ergebnisse einer prospektiven Untersuchung an einer repräsentativen Stichprobe in Bayern „Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat“, 1994, 43, 339 - 344.

4

E. Aserinsky & N. Kleitman, Regularly occurring periods of eye motility and concomitant phenomena during sleep, „Science“ 1953, 118, s. 273 - 274.

5

H.P. Roffwarg i in., Ontogenetic development of the human sleep-dream cycle., „Science“, 1966, 152, s. 273 - 274.

6

A. Kast-Zahn, Wie wird mein Baby ein guter Schläfer? „Hipp-Penaten, Baby-Club, Club-Magazin“ 1995, 1, s. 18 - 19.

7

J. Cuthbertson & S. Schevill, Helping your child sleep through the night. New York, 1986, Doubleday.

8

D. Wolke, Die Entwicklung und Behandlung von Schlafproblemen und exzessivem Schreien im Vorschulalter, [w:] Petersmann (wydawca): Verhaltenstherapie mit Kindern, München 1994, Gerhard-Röttger-Verlag 154 - 208.

9

A. Kast-Zahn, Wenn Ihr Kind die Nacht zum Tage macht. „Hipp-Penaten, Baby-Club, Club-Magazin“, 1995, 3.

10

S. Friedrich & V. Friebe, Einschlafen, Durchschlafen, Ausschlafen. Hamburg 1993, rororo.

11

G. Klackenberg, Incidence of parasomnias in children in a general population, [w:] Ch. Guilleminault, (wydawca), Sleep and its disorders in children. New York 1987, Raven Press. s. 99- 113

12

B. Lozoff i in., Cosleeping in urban families with young children in the United States. „Pediatrics“, 1984, 74, s. 171 - 182.

13

G. Glaeske, Arzneimittel. Aus dem Jahrbuch Sucht 94, Neuland Verlagsgesellschaft, 1994, s.160-175.

14

E. Meiner i in., Verschreibung von Psychopharmaka im Kindesalter. „Deutsches Ärzteblatt“, 1989, 86 (28/29), B-1469 - B-1471.

15

N. Richman, A double-blind drug trial of treatment in young children with waking problems, „J. Child Psychol. Psychiat.“ 1985, 26, s. 591-598.