

C PRESS

OD AUTORKY
BESTSELLERŮ
O VÝCHOVĚ

Rady pro rodiče dětí od narození do 8 let

Annette Kast-Zahn, dr. Hartmut Morgenroth

2. VYDÁNÍ

KAŽDÉ DÍTĚ MŮŽE DOBŘE SPÁT

Annette Kast-Zahn
dr. Hartmut Morgenroth

Každé dítě může dobře spát



Computer Press, a. s.
2011

Každé dítě může dobře spát

Annette Kast-Zahn, dr. Hartmut Morgenroth

Computer Press, a. s., 2011. Vydání druhé.

Všechna práva vyhrazena.

Překlad: Hana Foltýnová

Obálka: Pavel Václav Vaščák, Jan Bazala

Sazba: Daniel Janošec

Jazyková korektura: Martina Kotulová

Odpovědný redaktor: Ivana Auingerová

Vydavatelství a nakladatelství Computer Press, a. s.,

Holandská 3, 639 00 Brno

<http://knihy.cpress.cz>

ISBN 978-80-251-2063-7

Prodejní kód: KZ0073

Vydalo nakladatelství Computer Press, a. s., jako svou 2924. publikaci.

Originální vydání:

Jedes Kind kann schlafen lernen by Anette Kast-Zahn and Dr. med Hartmund Morgenroth, ISBN 3-7742-7409-9 ©2007 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Czech translation copyright © 2008 by Computer Press, a. s.



Willkommen im Leben.

Dotazy ke zdravotnědné literatuře: ivana.auingerova@cpress.cz

Dotazy k nakladatelské činnosti: knihy@cpress.cz

SPÁNEK JE SLADKÝ	9	Hluboký spánek a spánek se sny	27
Zkušenosti z praxe dětského lékaře	11	Jak se liší fáze spánku u dětí a dospělých	28
„Pomoc, já už nemůžu!“	11	Model spánku: Usnutí, probuzení, pokračování ve spánku	29
Naučit se chodit do postele včas	12	Žádné dítě nespí celou noc	32
„Ale mně se ještě nechce spát!“	12	Probuzení a pláč	33
Návštěva u lékaře, která přinesla překvapující informace	13	Nebezpečí v hlubokém spánku	33
Malí „nespavci“ – stresovaní rodiče	14	Spí vaše dítě bezpečně?	42
Anketa	14	Čeho se vyvarovat	44
Spánková studie	15	Délka spánku a návyky při usínání	44
Jak dlouho děti spí?	21	Kojení a přebalování	45
Od „špatných spáčů“ po „medvědy“	21	Jak najít ten správný rytmus	45
Jak dlouhá je noc?	21	Dětský pláč	49
Jak si rozvrhnout spánek?	22	Pláč dělá dítě bezbranným – nebo vynalézavým	49
Nedostatek únavy	24	Tipy, které vám pomohou působit na dětský pláč	50
Co se vlastně odehrává ve spánku?	27		



Naučit se sám usnout – ale jak?	52	Noc je stvořena pro spánek	78
Odkdy ukládat dítě do postýlky ještě bdělé?	52	Mé dítě je v noci vzhůru celé hodiny	78
Večerní rituály	55	Proč se to nezlepší samo od sebe?	83
Správné návyky	55	Nevhodné návyky při usínání	84
Zvládnutí přechodu	58	S dudlíkem	85
Spaní v posteli rodičů?	60	V náruči	86
Pro a proti	60	Tělesný kontakt	86
Přišel čas, abyste dítěti určili pevné časy	64	Kojení nebo kojenecká lahev	87
Pevné časy jako pomoc		Další pomůcky k tomu, aby dítě usnulo	88
při usínání	64	Změňte návyky při usínání	89
Smysluplný rytmus	66	Nechat dítě plakat?	89
Mé dítě se ráno probouzí velmi brzy	74	Vydrží jen málokdo	89
Co mohou dělat rodiče		Usnout sám a dobře spát – ale jak?	90
„ranních ptáčat“	74	Každé dítě se učí jinak	90
Jak pomůžete dítěti, aby večer dříve usnulo	76	Odchylky od plánu	94
Mé dítě usíná velmi pozdě	76	Kontrola úspěšnosti prostřednictvím spánkového protokolu	97
		Jak postupovat?	97



Jaké problémy mohou nastat?	98	Náměsíčnost a noční děsy	133
Další tipy, jak ulehčit řešení dalších možných obtíží	102	Neúplné probuzení z hlubokého spánku	133
Jak odnaučit dítě nočnímu krmení	104	Náměsíčnost	134
Pár příkladů	104	Bezpečnostní opatření	134
Když dítě nezůstává ve své postýlce	109	Noční děsy	134
Zpátky do vlastní postele	110	Noční úzkost a noční můry	138
Zhotovení zábrany k dětské postýlce	110	Strach z usínání	138
Stanovte si hranice: Časová prodleva	112	„Noční můry“	140
Vlastní řešení	117	Noční můra nebo noční děs?	142
Námítky a rozpaky	120	Rozdíly mezi noční můrou a nočním děsem	143
Zvažte plusy a minusy	120	Co potřebují rodiče	145
Otázky a odpovědi	123	Spánková apnoe	147
Předpoklady pro plán		Bolesti	148
„Jak naučit dítě dobře spát“	123	Příznaky	148
Není příliš malé pro plán „Jak naučit dítě dobře spát“?	124	Duševně zaostalé děti	149
Strach z psychické zátěže	124	Léky	150
Když se dítě nedá utišit	125	Kdy vaše dítě spí?	152
V pět hodin ráno už plán nefunguje	125	Jakou pomoc od vás potřebuje dítě, když usíná?	152
Žádný úspěch ani po 14 dnech	126	Kdy potřebuje dítě pomoc, aby usnulo?	152
Po nemoci máme začít od začátku?	126	Jak často se vaše dítě v noci budí a pláče?	152
Noční krmení pro „špatné jedlíky“?	127	Můj spánkový protokol	153
Mělo by mé dítě ještě odpoledne spát?	127	Noční krmení	153
Večer se to daří, ale v noci ne	127	Trpí vaše dítě nočním děsem?	153
Naše dítě přijde do manželské postele zcela nepozorovaně	128	Čtení před spaním	155
		Dobrou noc, malá myško	155
		Ohlasy čtenářů	157
		Užitečné kontakty	157
		O autorech	157
		Rejstřík	158



PŘEDMLUVA

OPRAVDU KAŽDÉ ZDRAVÉ DÍTĚ SE MŮŽE OD SVÝCH ŠESTI MĚSÍCŮ NAUČIT NERUŠENÉMU SPÁNKU. A budete překvapeni – osvojení tohoto návyku trvá většinou jen několik dní.

Po těch letech, kdy je tato kniha na světě, průběžně zjišťujeme, jak vám naše informace pomáhají: „Děkuji, vyšlo to!“ Máme radost z každé takové reakce. Mladí rodiče si zřejmě sdělují vlastní úspěchy mezi sebou – jak jinak by se totiž dalo vysvětlit, že se tato kniha stala z původního „tajného tipu“ bestsellerem, který četlo více než 700 000 čtenářů? V Německu je tato kniha doporučována téměř v každém přípravném kurzu k porodu a také mnoha dětskými lékaři.

Samozřejmě se objevují i kritické ohlasy, především v podobě anonymů na internetu. Máme však dojem, že právě ti nejostřejší kritici četli tuto knihu jen velmi ledabyle a neúplně. Nenabízíme snadná řešení všech problémů, které spánek přináší, ale nabízíme spektrum možností, ze kterých si můžete vybrat, co se nejlépe hodí právě pro vaši situaci. Zůstává vám tedy naprostá svoboda, abyste při volbě optimálního řešení poslouchali jak své srdce, tak individuální potřeby svého dítěte.

V posledních letech jsme si v dané oblasti ještě více prohloubili vědomosti, takže naše doporučení jsou podložena stále novými vědeckými výsledky. Máme nové poznatky o způsobu

spaní a o nerušeném dětském spánku, mnoho zkušeností jsme posbírali od našich pacientů, ale i od čtenářů, díky kterým víme, jaké otázky vás zajímají a za jakých podmínek se dané problémy mohou vyskytovat. Společně jsme pak zpracovali další možnosti řešení, obohatili knihu o nové testy, dotazníky a názornou grafiku a pak tuto knihu vydali v nové, rozšířené podobě.

Přejeme vám i vašim dětem ničím nerušené poklidné hodiny spánku!

Annette Kast-Zahn
a Harmut Morgenroth



Spánek je sladký

V této kapitole se dozvíte:

- Jaké zkušenosti jsme získali díky vlastním dětem a jaké zkušenosti máme z dětské ordinace
- Jak často se vyskytují problémy se spaním u dětí
- Jak problémy se spánkem dětí zatěžují rodiče
- Jak dlouho děti spí
- Jak se spánek vyvíjí
- Jak přesně spánek probíhá
- Proč tak mnoho dětí v noci nespí a pláče



Mé dítě
nechce spát

Zkušenosti z praxe dětského lékaře

KDYŽ PO NĚKOLIKA TÝDNECH nebo měsíců představují novopečení rodiče své potomky svým známým a přátelům, ti se obvykle zeptají: „A jak spinká?“ To, že je to dobře zvolená otázka, vědí všechny maminky a tatínkové.

❖ „Pomoc, já už nemůžu!“

Zda si první měsíce života svého dítěte užíváte, anebo je pro vás toto období vyloženě náročné, jelikož musíte denně bojovat jak se stresem, tak s rostoucím vyčerpáním – to závisí z velké části právě na odpovědi na otázku vašich známých: „Spí dobře?“

Také pediatři by o tom mohli vyprávět celé hodiny, protože jejich ordinace denně navštěvují rodiče, kteří vyprávějí zcela hrdě a šťastně o pokrocích svého dítěte, avšak nakonec si povzdychnou: „Ale jen kdyby lépe spalo...“ nebo „Kdy už konečně přestane několikrát za noc vyžadovat mou péči?“ Doktor Morgenroth, spoluautor této knihy, se dlouhou dobu snažil změnit skutečnost, že jako dětský lékař nemůže dát novopečeným rodičům účinné rady.

17 kojeneckých lahví za noc

Zájem v nás vzbudil zvláště příběh dvojčat Petra a Aničky, jejichž rodina byla z nedostatku místa nucena

od samého začátku sdílet jednu společnou ložnici.

Děti chtěly téměř každou jednu až dvě hodiny pít, což znamenalo, že během jedné noci vypily 17 kojeneckých lahví, přičemž nápoj se musel pokaždé znova ohřát.

Rodiče se u krmení dětí střídali, avšak byli čím dál více vyčerpaní a zoufalí a doufali v brzké zlepšení. Situace se však nezlepšila ani poté, když jim dětský lékař, přestože to bylo v rozporu s jeho přesvědčením, předepsal prášky na uklidnění. Situace zůstala stejně beznadějná, ačkoliv se rodina přestěhovala do většího bytu, kde již děti nespaly společně v jednom pokoji, ale odděleně. Když dětem byly dva roky, mohly si brát již připravené lahve samy, což pro rodiče znamenalo, že během jedné noci museli vstávat „pouze“ třikrát až čtyřikrát. Teprve když měla dvojčata čtyři roky, konečně si během dovolené odvykla na pití z láhve a od té doby spala klidně celou noc.

Nyní už víme, že vyčerpání rodičů, které bylo způsobeno dlouhotrvajícím nedostatkem spánku a zatížením jejich vlastního vztahu kvůli extrémnímu obětování se svým dítětem, se dalo předejít. Miminka a malé děti, které večer nechtějí spát, anebo se budí několikrát

za noc, téměř nikdy nejsou „problémové děti“, se kterými není něco v pořádku. Naopak jsou to učenlivé malé osůbky, jež reagují zcela normálně, a ani rodiče, kteří řeší podobnou situaci, se nemusí obávat, že dělají něco špatně. Během četných lékařských konzultací jsme poznali mnoho milujících a velmi

snaživých rodičů, kteří byli pro své dítě ochotni udělat cokoli.

Nyní už víme, že všechny zdravé děti, které již mají alespoň šest měsíců, mohou celou noc klidně spát, a pokud se jim to ještě nedaří, mohou se spát naučit, a to docela rychle. To je přece dobrá zpráva, co myslíte?

Naučit se chodit do postele včas

„Ale mně se ještě nechce spát!“

Také já jsem byla přesvědčena, že jsem milující a obětavá matka. Když se mi narodily mé první dvě děti, bylo to velmi náročné, protože jsem během prvních pěti let musela vstávat několikrát za noc. Když se situace konečně trochu uklidnila, zjistila jsem, že čekám své třetí dítě. Myslela jsem si, že u tak zkušené matky, za jakou jsem se pokládala, se už nemůže nic zkazit. Byla jsem si jistá, že tentokrát se vše podaří. První týdny života mého dítěte ubíhaly skutečně harmonicky, jenomže čím starší Andrea (má třetí dcera) byla, tím častěji vyžadovala kojení, a proto už ani nespala ve své postýlce, nýbrž pro zjednodušení přímo v manželské posteli. Můj muž byl z nedostatku spánku natolik zničený, že se přestěhoval na noc do podkrovního pokoje, aby se mohl aspoň trochu vyspat.

Když měla Andrea 7 měsíců, kojila jsem ji přibližně sedmkrát za noc, přičemž od čtyř hodin ráno už nespala skoro vůbec. Každých 15 až 30 minut se „lekla“ a chtěla znova pít. Ani během dne nepomyslela na to, že by mohla spát ve své postýlce. Jedině během jízdy autem a v kočárku se nechala uspat na slabou půlhodinku, ovšem doba, kdy konečně na chvíli usnula, byla dost rozdílná. Všeho všudy nenaspala Andrea během jednoho dne více než devět hodin, což pro mě znamenalo nanejvýš dvě hodiny spánku v kuse během jednoho dne a v této situaci už mi nepomohly ani zkušenosti z předšlých mateřství, ani odborné znalosti, které jsem získala jako psycholožka. Pomoc jsem hledala i v četných rodičovských příručkách, avšak marně.

Nanejvýš jsem se dočetla, že se mohou rodiče u nočního hlídání střídat, nebo také „uklidňující“ informaci o tom, že většina dětí začne od tří měsíců dobře spát i v noci. Ale co když ne! Proč ne a co si mají rodiče v takovémto případě počít? O tom jsem se nedočetla ani slovo, marně jsem hledala radu, která by mi pomohla. Nezbyvalo mi tedy nic jiného, než se snažit zvládnout každodenní povinnosti i přesto, že jsem byla naprosto vyčerpaná. Obě mé starší děti, šestiletý syn Kryštof a čtyřletá dcera Kateřina, potřebovaly, abych se jim také dostatečně věnovala, poněvadž Kryštof začal právě chodit do školy a Kateřina do školky a já jsem věděla, že oba dva v této „nové situaci“ ošizují o péči, kterou by si zasloužily a kterou potřebují. Ne jinak na tom bylo i mé manželství. Pro všechny to bylo skutečně těžké období. Zdálo se mi to jako nespravedlnost osudu být opět „potrestána“ jako matka dítětem, které tak špatně spí i přes veškerou láskyplnou péči, kterou je zahrnováno.

✦ Návštěva u lékaře, která přinesla překvapující informace

Spíše náhodou jsem vyprávěla během preventivní prohlídky o svých starostech našemu dětskému lékaři dr. Hartmutu Morgenrothovi (spoluautorovi této knihy) a v účinnou radu jsem už ani nedoufala. Má skepse vycházela z toho, že když jsem se s tímto problé-

mem potýkala u svých prvních dvou dětí, doktor Morgenroth sice projevil přátelský soucit, ale tím mně nijak nepomohl.

Tentokrát to však bylo jiné. Jeho reakcí jsem byla zcela ohromená, poněvadž se mě zeptal, zda bych na této situaci chtěla něco změnit, a poté následoval delší rozhovor. Dr. Morgenroth mi vyprávěl o své vzdělávací cestě do USA a o tamější návštěvě renomované dětské kliniky v Bostonu, kde poznal profesora Febera, který tam vede Centrum dětského spánku a už v polovině osmdesátých let vyvinul metodu, jak mohou rodiče naučit spát svá miminka či malé děti, a to během krátkého časového období.

Knihu profesora Febera (*Solve Your Child's Sleep Problems*), která pojednává o jím vyvinuté metodě a jsou v ní zveřejněné i další publikace k tomuto tématu, přivezl dr. Morgenroth z Bostonu a ty pak předložil mně - vyčerpané a udivené matce.

Začela jsem se do knihy a brzy jsem pochopila, proč mé děti tak špatně spaly a co bych měla v budoucnosti dělat jinak. Najednou mi všechno připadalo tak jasné a samozřejmé, že jsem se musela sama sebe ptát, proč už jsem na to dávno nepřišla sama.

Malé náklady, bohaté výnosy

Moje malá dcera Andrea byla rovněž mou první „pacientkou“. Během dvou týdnů se dennodenně učila spát

v dětské postýlce hodinu a půl v pevně stanovený čas během dne a večer od 20.00 do 7.00 hodin ráno, a pokud možno „v kuse.“ Celkově spala Andrea přinejmenším o tři hodiny déle než předtím a celá naše rodina si konečně oddechla. Já osobně jsem tuto změnu cítila jako velký posun vpřed, co se kvality mého života týče. Bylo úžasné, že z minima vydané energie jsme získali „maximální efekt“. S touto metodou dr. Morgenrotha a s nezbytnými znalostmi o dětském spánku by mělo být obeznamenáno co nejvíce matek a otců. Pokud ve vás tato informace vyvolala přirozenou zvědavost, nalistujte si stránku 72, kde je tato metoda přesně popsána.

Začátek úspěšné spolupráce

Pro dr. Morgenrotha a pro mne tak začala velmi plodná spolupráce. Během následujících let jsme oba absolvovali stovky rozhovorů s rodiči, kteří se potýkali se stejným problémem. Úspěch byl fenomenální, poněvadž problém se spaním bylo možno vyřešit během několika málo dnů.

Rodinám, které se potýkaly se závažnějšími problémy spánku svých dětí, jsme radili osobně, protože pro obvyklé problémy, které dětský spánek postihují, je dostačující již tato kniha. Rodiče si zde popsanou metodu většinou dokáží osvojit sami.

... Malí „nespavci“ – stresovaní rodiče

Prospat nerušeně celou noc je normální, pokud nemáme děti. Pro mladé rodiče to naopak až takovou přirozeností není, neboť každý z nás ví, že malí kojenci v noci většinou pláčou. Ale kdy to vlastně přestane? Jako samozřejmost to ještě rodiče berou, pokud je dítě budí jednou za noc, na to se dá zvyknout. Avšak složitější je, když dítě budí své rodiče několikrát za noc. To dokážeme vydržet jen několik týdnů. Přetrvávali však tento problém déle, zvětšuje se vyčerpání, a trpí i kvalita našeho života. Tady se oprávněně nabízí otázka: „Přestane už to brzy samo od sebe?“ Ničím nerušený spánek je velmi cenný a důležitý pro celou rodinu.

... Anketa

Chtěli jsme přesněji vědět, jak velký počet dětí prospí nerušeně celou noc, přičemž jsme se zaměřovali na různé věkové skupiny. Dále jsme zjišťovali, kolik dětí se probudí jednou za noc a kolik dětí se budí dvakrát i vícekrát během noci. Při preventivních prohlídkách pro děti od šesti měsíců do jednoho roku jsme se dotazovali 457 matek, jak jejich potomek spí. Výsledky této studie jsme vám názorně popsali na následující dvojstraně.

❖ Spánková studie

V roce 2004 byl Americkou společností pro spánek proveden velký výzkum na téma dětský spánek. I zde bylo osloveno, stejně jako v naší studii, velké množství rodičů dětí ve věkové skupině od narození do tří let. Děti i rodiče byli pečlivě vybráni podle statistického klíče, aby bylo dosaženo co možná nej-reprezentativnějšího výsledku.

Avšak všichni kojenci byli tzv. „hozeni“ do jednoho pytle, což je škoda, neboť rozdíly mezi novorozencem a ročním dítětem jsou právě u spánku velmi podstatné, ale u výzkumu prováděného tímto způsobem se bohužel tyto rozdíly vůbec neprojeví. V každém případě výzkum prokázal, že jen pouhá třetina dětí ve věku jednoho roku spí bez probuzení celou noc, což odpovídá také našemu vlastnímu výzkumu.

Výsledky dotazníku

Na následujících dvou stranách vám přinášíme výsledky naší společné studie, ve které jsme se dotazovali rodičů na spánkové zvyklosti dětí ve věku od čtyř týdnů do čtyř let.

První graf na následující straně straně ukazuje v šesti věkových skupinách v procentech, kolik dětí prospí celou noc. Skoro ve všech věkových skupinách je to podstatně méně než jedna polovina.

- U čtyř až šestitýdenních prospí celou noc zhruba jen 6 %.

- Nejčastěji spí nerušeně děti v jednom roce, neboť jen tato věková skupina dětí se „vyšplhala“ na 53% úspěšnost, tedy dobře spí více než jedna polovina dětí.

A co znamenají tyto výsledky pro rodiče? Zjištění, že během prvního roku života je nerušený noční spánek spíše výjimkou, poněvadž většina dětí se probudí alespoň jednou za noc a vyžaduje přítomnost jednoho z rodičů.

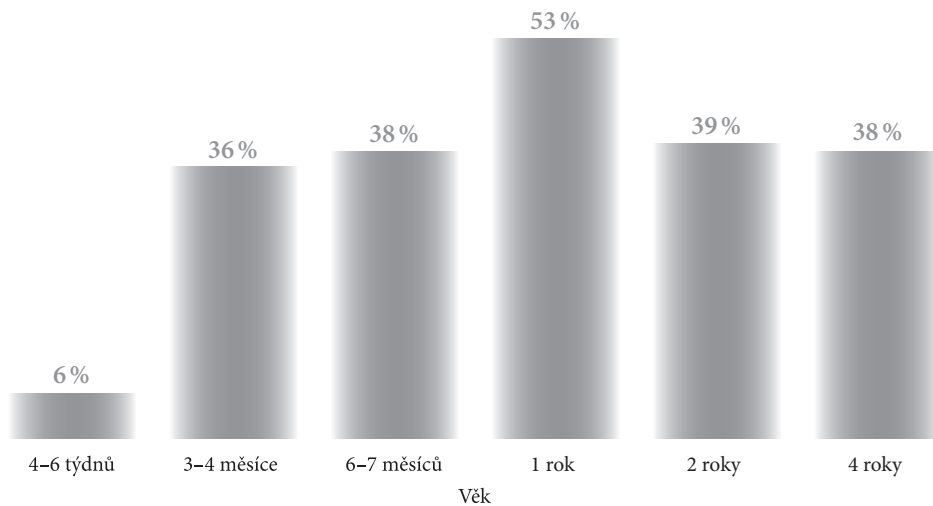
Ve druhém spodním grafu na následující straně je znázorněno, kolik dětí z příslušné věkové skupiny budí své rodiče nejméně dvakrát za noc.

V naší studii jsme zjistili, že se během noci:

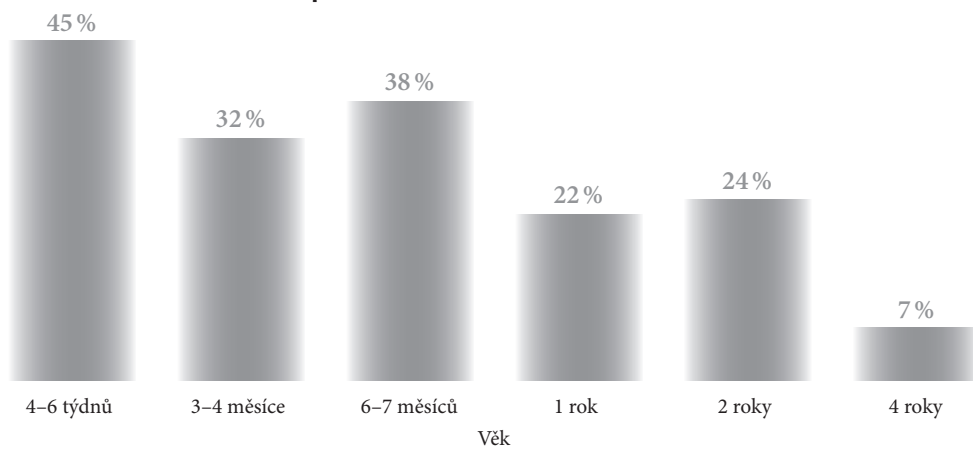
- Několikrát probudí téměř jedna polovina čtyř až šestitýdenních dětí.
- Jedna třetina tří až šestiměsíčních dětí.
- Děti ve věku jednoho až dvou let je to zhruba jedna čtvrtina.
- Teprve ve věku od čtyř let je zřetelněji vidět, že se děti během noci přestávají vícekrát probouzet a vyžadovat přítomnost svých rodičů. Tato věková skupina vykazuje v průměru jen 10 % dětí, které spí stále neklidně.

Také zde se naše studie shoduje s americkou, v níž se formou ankety rovněž zjistilo, že skoro jedna polovina dětí ve věku jednoho roku se probudí vícekrát za noc a že malé děti ve věkové skupině do tří let tvoří jen 9 % těch, které nespí bez probuzení celou noc.

Spí vaše dítě dobře?



Kolik dětí se probudí dvakrát či vícekrát za noc?



Čekání nepomůže

Výsledky také znázorňují, co jsme se dozvěděli během našich poradenských rozhovorů – problémy se spaním se do prvních tří let života samy od sebe vyřeší jen stěží. Probouzí-li se během noci i půlroční dítě, je velmi pravděpodobné, že bude své rodiče držet v pohotovosti nejméně ještě další rok.

Z této statistiky však nemůžeme vyčíst, že mnoho dětí krásně spalo alespoň jednou týdně, či dokonce několik měsíců, jenže pak se jejich noční návyky zcela změnily a jejich nerušený

noční spánek byl ten tam. Tato změna může nastat například po nemoci či dovolené.

Stupnice stresu

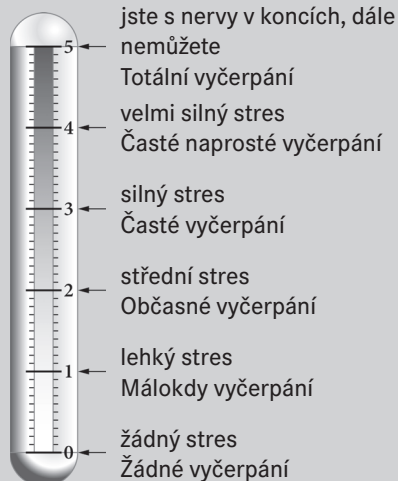
Mluvíme-li o dětských poruchách spánku, máme tím na mysli především to, že dítě potřebuje delší dobu k tomu, aby usnulo, nebo se budí několikrát za noc. Možná je i kombinace obou poruch. Přes den je to velmi nevyrovnané, poněvadž dítě spí celkově jen velmi málo. V důsledku toho jsou „poškození“ také rodiče, protože rovněž jejich

Ruku na srdce

Cítíte se stresovaní?

Má-li dítě problémy s usínáním a nerušeným spánkem, zatěžuje to především rodiče. Zde můžete zhodnotit, jak spolu souvisí noční návyky vašeho dítěte a váš stupeň stresového zatížení.

1. Zařadte se sami na stupnici stresu. Jakou hodnotu stresu jste si momentálně přisoudili?
2. Jak často je vaše dítě během noci vzhůru a budí vás?
3. Vidíte nějakou souvislost mezi spánkovými návyky vašeho dítěte a vaší hodnotou stresu?



spánek je neustále přerušován. Často pak nemohou rodiče hned usnout a nedostatek spánku tak dohnat.

V naší studii jsme se dodatečně dotazovali rodičů, tedy převážně matek, které přišly do ordinace se svými dětmi, jak moc stresované se cítí. Proto jsme vám předložili také měřítko stresu.

Je přirozené, že se rodiče cítí kvůli neklidnému spánku stresovaní. Obzvláště pak matky, které musí vstávat víc než dvakrát za noc, pociťují silný až velmi silný stres a vyčerpání. Jen velmi málo matek dětí, které špatně spí, se cítí klidné a vyrovnané. Matky dětí, které spí dobře, jsou oproti tomu stresované a vyčerpané jen málokdy.

Nejvíce si užíváme mateřství v době, kdy mají děti kolem čtyř měsíců. V tomto období pociťujeme nižší stres

než v jiných etapách. Co může být překnějšího než dítě, které zcela přijímá své okolí, usmívá se, směje se, poslouchá, a to všechno pokojně, zatímco klidně leží na zádičkách. Období tříměsíčních kolik je konečně pryč. Dítě už rovněž tak často nepláče, ještě neleze, neprovádí žádné „hlouposti“ a zatím pořád spí až 15 hodin denně. A i když to se spánkem ještě pořád není růžové, mohou to rodiče svému kouzelnému malému človíčkovi snadno prominout.

Oddanost a obětování se vlastnímu dítěti je přece tak naplňující! Podle našich zkušeností je většina matek a také mnoho otců připravena se pro své dítě obětovat, jenže někdy se musí dostat ke slovu také právo na vlastní život, jinak svým chováním poškozuje me jak dítě, tak ostatní členy rodiny.

To nejdůležitější v kostce

---❖ **Problémy se spaním jsou u malých dětí velmi rozšířené.**

„Naše dítě špatně spí. Co mám dělat?“
V kojeneckém věku se nejméně každé třetí dítě během noci vícekrát probudí a pláče. Tento problém se většinou sám od sebe nevyřeší.

---❖ **Špatný dětský spánek způsobuje stres rodičů.**

- Rodiče dětí, které dobře spí, se cítí většinou klidně a vyrovnaně.
- Rodiče (především matky) dětí, které špatně spí, jsou „díky“ tomu velmi stresovaní a vyčerpaní.

---❖ **Dítě, které špatně spí, není „problémové dítě“.**

Děti jsou malé učenlivé bytosti. Všechny zdravé děti, které jsou šest měsíců staré, umí samy usnout a spí nerušeně celou noc. A pokud ne, mohou se to naučit velmi rychle.



Co víme **o dětském** **spánku?**

Jak dlouho děti spí?

Od „špatných spáčů“ po „medvědy“

KDO Z NÁS NESLYŠEL VYPRÁVĚNÍ PYŠNÝCH RODIČŮ o tom, jakou radostí je vychovávat miminko, které již od narození musí budít, chtějí-li jej nakrmit, neboť jejich děťátko tak dobře spí již od svých prvních týdnů? Děti, které od narození nerušeně spinkají nejsou výmyslem rodičů, nýbrž skutečně existují. Takové děti si svůj klidný spánek nenechají ničím pokazit. Tomu mohou rodiče čilých a neposedných dětí jen těžko uvěřit, neboť jejich dítě zřejmě nechce v žádném případě nic propásnout, a spánkem se proto raději moc nezdržuje.

Ale i vy se můžete mít tak dobře jako rodiče dětí, které krásně a nerušeně spí. Nemusíte si zoufat, neboť i vaše dítě se může naučit spát tak, aby večer usnulo v rozumnou dobu a klidně spalo ve své postýlce až do rána. Krátké probuzení je normální a každé dítě se může naučit, že při něm nemusí budít rodiče.

Také děti, které spí krátkou dobu (například devět hodin ve věku od šesti měsíců), můžeme delšímu spánku naučit. Jsou i ratolesti, kterým vystačí jen několik hodin spánku denně, ale to jsou výjimky. Tyto malé „výjimečné děti“, kterým postačí opravdu málo spánku, se mohou naučit spát „svých několik hodin“ alespoň

v kuse a v noci, tedy v době, kdy spí i jejich rodiče.

Velmi ojediněle se vyskytuje vrozená neurologická porucha, která dítěti brání, aby spalo, a způsobuje, že je v noci celé hodiny vzhůru. Zde vám trénink spánku, který vám doporučujeme, nijak nepomůže. Vaše dítě však pravděpodobně žádnou takovou poruchu nemá, je zdravé a schopné naučit se spát tak, jak to odpovídá jeho věku a potřebám.

Nyní se dozvíte, co víme o dětském spánku. Naše rady a doporučení v následujících kapitolách se zakládají na odborných poznatcích.

❖ Jak dlouhá je noc?

Existují nové údaje o tom, jak dlouho děti spí. Je to méně, než se rodiče zpravidla domnívají. Na stránce 15 zmíněná rodičovská anketa Americké společnosti pro spánek došla k následujícím výsledkům.

V prvních týdnech života prospí děti celou noc jen velmi ojediněle. Z grafu na straně 22 můžete vyčíst, jak probíhá noční spánek. Tenká čára ukazuje přesné hodnoty, které poskytli rodiče. Tlustou čarou jsme se snažili tyto hodnoty vyrovnat, neboť kolísají jen velmi nepatrně.

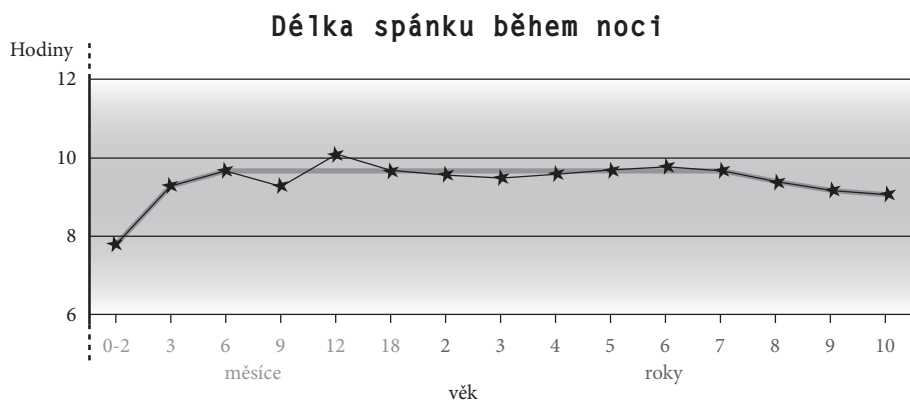
V prvních dvou měsících života bývá délka spánku v noci necelých 8 hodin, a tato doba se pozvolna prodlužuje. Od 6 měsíců je to v průměru téměř 10 hodin a tato délka pak zůstává přibližně až do sedmého roku života. Poté se potřeba spánku stále zmenšuje. Noční doba spánku se mění od kojence do školního věku jen nepatrně.

Podle americké studie spí jen malá část dětí déle než 11 hodin. Při dřívějších průzkumech byla uváděna větší delší doba spánku, kterou zveřejnila jedna dlouhodobá studie prováděná v Curychu. Noční spánek dětí byl v průměru o jednu hodinu delší. Průměrná noční doba spánku tedy byla kolem deseti až jedenácti hodin. Odchytky o jednu hodinu míň nebo víc jsou normální, a více dětí by dokázalo déle a lépe spát, jen kdyby měly dobré návyky usínání. O tom se však více dozvíte až později.

To, že se doba nočního spánku od kojeneckého do školního věku dítěte mění jen minimálně, má své výhody. Sourozenci mohou chodit v prvních letech života spát ve stejnou hodinu, přičemž rozdílná potřeba spánku se pak vyrovná během dne, kdy si mladší dítě může jít odpočinout. Když však mladší dítě potřebuje jen málo hodin spánku a starší dítě je oproti tomu „věčný spáček“, má smysl, když mladší dítě vidí, že jeho starší sourozenec chodí častěji spát.

✧ Jak si rozvrhnout spánek?

Novorozenec nemá ještě žádné vnitřní hodiny, nepozná rozdíl mezi dnem a nocí, a tudíž spí ve dne i v noci přibližně stejnou dobu. Průměrná doba spánku se u novorozence pohybuje kolem 16 hodin. Spánek je rozložen rovnoměrně do kratších a delších úseků ve dne a v noci. Avšak v prvních týdnech



Ruku na srdce

Jak dlouho spí vaše dítě?

Naštěstí kojenci a malé děti nespí pouze v noci, ale také přes den. Jak často a jak dlouho spí, to závisí na jejich věku, na individuální potřebě spánku a na jejich zvyklostech. S pomocí tohoto malého dotazníku si můžete udělat představu o tom, jak dlouho vaše dítě skutečně spí. Graf na straně 25 vám pro srovnání nabízí průměrné hodnoty.

...❖ Jak dlouho spí vaše dítě v noci?

- ☐ méně než 8 hodin
☐ 8 až 9 hodin
☐ 9 až 10 hodin
☐ 10 až 11 hodin
☐ více než 11 hodin

...❖ Spí vaše dítě ještě přes den?

- ☐ ne
☐ ano, jednou denně
☐ ano, dvakrát denně
☐ ano, alespoň třikrát denně

...❖ Jak dlouho spí vaše dítě přes den

- ☐ míň než 1 hodinu
☐ 1 až 2 hodiny
☐ 2 až 3 hodiny
☐ více než 3 hodiny

...❖ Jak dlouho spí vaše dítě během dne a noci dohromady ... hodin

...❖ Jste spokojeni s potřebou spánku svého dítěte?

života se velké odchylky od průměru vyskytují dosti často.

Kdy je den a kdy je noc?

Rozdíl mezi dnem a nocí začínají kojenci rozeznávat během prvních tří až šesti měsíců života. Jejich noční spánek se tak prodlužuje a délka a počet spaní přes den se oproti tomu snižuje. Již ve třech měsících můžeme zřetelně pozorovat, že dítě spí déle v noci než

přes den a mnoho z nich si vystačí jen s třemi hodinami denního spánku.

Kolik spánku je potřeba v daném věku?

Nejpozději v šesti měsících dítěti stačí 10 hodin nočního klidu (bez probouzení na krmení), přičemž tomuto nerušenému spánku se může každé zdravé dítě naučit. Pokud potřebuje dítě spát v noci víc než 10 hodin, může to