POMALIČKU POLEHOUČKU

k vysněnému spánku

OD 6 MĚSÍCŮ DO 4 LET
BEZ SLZIČEK

MIMISPÁNEK

Milé maminky,

Děkujeme vám, že jste si pořídily naši příručku. V první části se budeme více soustředit na spánek a usínání dětí od 6. měsíce, v polovině příručky se zaměříme na redukci nočního kojení a nakonec se budeme věnovat spánku batolat.

Jestli se nacházíte ve stavu, kdy si říkáte, že takhle už to dál nejde, že už je čas, aby miminko spinkalo ve své postýlce – bolí vás záda/ruce nebo byste si přály strávit více času večer s partnerem? To vše jsou pádné důvody, a proto jsme pro vás maminky napsaly tuto naší příručku. Jestliže jste doposud s děťátkem spaly v jedné posteli, uspávaly jste kojením či skákáním na míči apod. je třeba si uvědomit, že změna nenastane hned. Je potřeba nemít přehnané očekávání, ale soustředit se hlavně na to, co je možné a reálné. Mnohdy si budete připadat, skrz změnu ve spánku a usínání, jak kdybyste plavaly proti proudu, což jsme nedávno slyšely od jedné maminky a velice nám to utkvělo v paměti, že to mnohdy vystihuje tento proces. Je náročný ale ne nemožný.

I u dětí od 6 měsíců jsme za komunikaci, stejně tak jsme za komunikaci s partnerem, pokud děláte změnu, ujistěte se, že to oba vidíte stejně, snažte se si udělat plán (kdo bude dělat co – koupel, uspávání, noc...). Jak na změnu nejlépe připravit vaše miminko? Láska, empatie, vaše sebevědomé odhodlání, to je vše, co potřebuje.

Tak jdeme na to!

Veronika a Gabriela

Příručka Pomaloučku polehoučku k vysněnému spánku je naším autorským dílem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorek je porušení autorského zákona, které může být stíháno. V případě, že byste se o příručku Pomaloučku polehoučku k vysněnému spánku chtěli rádi podělit s někým dalším, tak ho odkažte, prosím, na naše webové stránky www.mimispanek.cz. Děkujeme za pochopení a respektování tohoto sdělení.

©mimispánek

OBSAH

1 ZAČÁTEK – PŘÍPRAVA

5 SPÁNKOVÉ ASOCIACE, USÍNÁNÍ

10 SEPARAČNÍ ÚZKOST

10 DENNÍ ODPOČINKY– REDUKCE

10 REDUKCE NOČNÍHO KOJENÍ

18 CO MŮŽETE OČEKÁVAT – BATOLECÍ OBDOBÍ, DENNÍ ODPOČINKY

21 NĚCO O SPÁNKU – CYKLUS, GRAF, HORMONY, PROSTŘEDÍ

29 DENNÍ ODPOČINKY – BATOLE

33 TRPĚLIVOST

38 HNED SE VRÁTÍM

Začátek - příprava

Jestliže víte, že potřeba změny ve spánku vašeho miminka je na spadnutí, tato příručka je to pravé pro vás. Je třeba si na začátek uvědomit a ujasnit, že ve spánku je třeba mít realistická očekávání a jestliže měníme velmi silné spánkové asociace, na které bylo miminko zvyklé od malička, bude potřeba čas a trpělivost. Je také potřeba brát ohled na temperament a povahu děťátka a hlavně individuální rychlostí ke každému přistupovat.

Pár otázek na začátek, které vám mohou pomoci rozhodnout se, zdaly je nyní pro vás čas na změnu nebo ještě pár týdnů vydržet:

- Jste připraveni na změnu ve formě pravidelné, konzistentní rutiny a denního i nočního rytmu?
- Víte jaké znaky jsou typické pro vaše miminko, když je unavené?
- Znáte režim dne vašeho děťátka?
- Víte jaká bdělá okna pro něj fungují nejlépe?
- Jste vy připravena na změnu?

Pokud ne - zkuste na pár dní/týdnů změnu odložit a popřemýšlet nad otázkami nahoře. Zapisujte si, jak vaše děťátko spinká skrz den, po jak dlouhé době pozorujete, že je přes den unavené, je rychleji unavené, když je venku? Nebo o kolik mu vyhovuje mít bdělé okno delší před večerním usnutím oproti bdělému oknu přes den? Jak se budí na kojení ? Mnoho maminek teprve až si zapisuje zjistí jak to doopravdy je a je krásné pozorovat změnu.
Skrz celý proces změny usínání/spánku mluvte s děťátkem. I když nerozumí, vnímá váš hlas, váš klid. Jak říkáme maminkám na konzultacích, slova mnohdy nejsou podstatná pro miminko, ale pro maminky. Hlas uklidní děťátko, slova povzbudí maminku.

Vždy se snažte v průběhu usínání či při buzení projevit porozumění a ujištění pro vaše děťátko. Říkejte, co děláte, co dělat budete a povídejte si s ním skrz celý den co vás čeká.
Např. "Maminka tě teď nakojí a pak ti tatínek dá čistou plenku a pyžámko a já tě pak budu houpat, než usneš".

Často se setkáváme s problémem, že miminka do své postýlky nechtějí a už jen při pohledu na ní pláčí. Je to hlavně z toho důvodu že i vy se bojíte. Pokud tomu tak je i u vás doma, zkoušejte prvních pár dnů miminko do postýlky dávat i přes den, ať si vyzkouší, že postýlka není strašák a že vlastně je to docela príma. Maminka je vedle něj. Můžete miminko položit do postýlky a jen mu číst či povídat. Knížku se snažte číst jinou tu kterou případně čtete před usínáním.

Načasování je klíčové. Nezačínejte s jakoukoliv změnou pokud vašemu děťátku zrovna rostou zuby, prochází spánkovou regresí či u vás probíhá nějaká změna v domácnosti apod.

.

Prostředí spánku

Po 6 měsíci mnoho maminek cítí, že nastal čas, aby miminko spinkalo ve své postýlce. Pro mnoho miminek to bude skoro premiéra, tak si rychle zopakujeme, jak by postýlka měla vypadat.

Čím nudnější postýlka a pokojíček, tím více spánku a hlavně bezpečného spánku!

- Do postýlky pořídit kvalitní matraci, která pasuje rozměrům postýlky tak, aby nikde nebyl prostor mezi matrací a šprušlemi.
- Rošt s matrací již snížit do pozic prostředních či do pozice nejnižší, adekvátně dle věku miminka.
- Ujistěte se, že pokud máte dětskou video chůvičku, tak miminko nedosáhne na žádné kabely.
- V pokojíčku doporučujeme, aby byla tma, zatemnění je velký pomocník při usínání a spánku. Hlavně u dětí, jež jsou lehce stimulovány/rozptýleny je žádoucí, aby v pokojíčku byla tma. Nicméně zatemnění v pokojíčku doporučujeme u všech dětí.
- Pokud ještě nemáte, pořiďte si bílý šum a to kontinuální, aby se nevypínal v průběhu spánku. Šum pomáhá děťátku při propojování spánkových cyklů (bílý či růžový šum samostatně miminku propojit cykly nepomůže, ale pomůže mu eliminovat hluk z např. ulice/od sousedů apod. a tím miminko nebude rušeno v lehké fázi spánku).
- Pokud je miminko již vetší – doporučujeme pořídit usínáčka. Deky a polštáře nedoporučujeme používat až cca do 14./16. měsíců z důvodu bezpečnosti. Místo deky na přikrytí používejte spací vak dle počasí.

Jestliže vaše děťátko nikdy nespalo ve své postýlce, ale jen s vámi v posteli, doporučujeme prvně změnu v usínání a spánku provádět přes postýlku, jež bude vedle vaší postele bez bočnice, ale připevněna tak, aby miminko nemohlo nikde propadnout.
Ze začátku usínejte s miminkem nebo jej kojte ve vaší posteli, na straně, kde je jeho postýlka. Po dokojení miminko přesuňte do jeho postýlky. Přesunujte jej do postýlky zatímco budete pokračovat s asociací, jež zavádíte navíc mimo kojení. Každou noc se snažte miminko s novou asociací přesunout dříve po dokojení, ať se dostanete do situace, kdy nakojíte, pak miminko vezmete, potulíte a pak budete broukat, hladit, držet za ručičku či cokoliv jste si zvolili a přesunete miminko po chvilce do postýlky. V broukání, hlazení atp. pokračujte ještě nějakou dobu. Každou noc zkoušejte s broukáním, hlazením atp. přestat dříve, až jen bude stačit že budete s miminkem s místnosti. Jakmile bude miminko v pohodě s tím, že spinká na posteli vedle vás, můžete přidat bočnici a nebo posunout postýlku dále třeba do jeho pokojíčku samostatně (zde je to na volbě každé maminky).

Teplota – vždy oblékejte miminko adekvátně teplotě v pokoji a počasí. Většinou všichni víme, že se snažíme vyvarovat přehřátí, mnohdy, ale pozorujeme, že dětem bývá, a to hlavně nad ránem, chladněji, a tak se často v tuto dobu budí.

Jak poznat jestli miminku není zima?

- Často se převaluje v postýlce nebo naopak je na často na bříšku a ručičky si strká pod tělíčko
- Spinká krátce
- Je nervózní
- Vstává brzy

Doporučujeme používat na spánek spací pytle. Vě věku nad 6 měsíců není již bezpečné miminka zavinovat. Vhodné jsou spací pytle, jejichž ramínka se nedají odepínat, zip je dvoucestný (mimo jiné se skrz ně pohodlně přebaluje) a jsou z prodyšného materiálu. Vždy doporučujeme kupovat spací pytle dle věku miminka. Pozor totiž na to, když koupíte spací pytel větší, může miminko proklouznout otvorem na krček dovnitř pytle.