

Pro rodiče dětí od narození do 2 let

Elizabeth Pantley

Klidné spaní a ukládání

Nenásilné způsoby,
jak pomoci svému dítětku
spát celou noc



Pomohlo již
statisícům rodičů
na celém světě!



KLIDNÉ SPANÍ A UKLÁDÁNÍ

ELIZABETH PANTLEY

CPress
Brno
2012

KLIDNÉ SPANÍ A UKLÁDÁNÍ

ELIZABETH PANTLEY

Překlad: Eva Kadlecová
Jazyková korektura: Kateřina Janošková
Sazba: Karel Hána
Obálka: Martin Vlach
Odpovědný redaktor: Ivana Auingerová
Technický redaktor: Jiří Matoušek

Authorized translation from English language edition The No-Cry Sleep Solution.
Original copyright: © 2002 by Better Beginnings, United States of America.
Translation: © Eva Kadlecová, 2012.
Autorizovaný překlad z originálního anglického vydání The No-Cry Sleep Solution.
Originální copyright: © 2002 by Better Beginnings, United States of America.
Překlad: © Eva Kadlecová, 2012.

Objednávky knih:
www.albatrosmedia.cz
eshop@albatrosmedia.cz
bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0107-0

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2012 ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 16 414.

© Albatros Media a.s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

OHLASY NA TUTO KNIHU

„Lidské, citlivé a zaměřené na dítě. Je osvěžující vidět a moci se podepsat pod přístup k jemné péči o kojence a děti, který neprohlašuje, že ví, kým a čím by každé dítě mělo být nebo co by každý rodič měl dělat, aby dosáhl rodičovského úspěchu. Tato kniha oslovuje jedinečnost každého rodiče a dítěte milujícím a dobře informovaným způsobem.“

James J. McKenna, Ph.D., ředitel Behaviorálního spánkového centra pro matky a děti, University of Notre Dame

„Moudrá a úžasná odpověď na modlitby každého unaveného rodiče. Konečně řešení pro spánek, které je milující, jemné, intuitivní, bezpečné a úspěšné. Elizabeth Pantley učí rodiče, jak vybudovat krok za krokem příjemné noční prožitky bez omezení, která odradila rodiče od spánkových poradců. Tato kniha by měla být součástí každé lekce o prenatálním vývoji a péči o kojence!“

Nancy Eggleston, komunitní producentka, StorkNet.com

„Nabízí úžasnou rovnováhu mezi uznáním smysluplností dětského pláče a přípuštěním reality rodičovského vyčerpání. Rodiče tu naleznou potvrzení svého podezření, že pláč miminka by se neměl ignorovat, i ujištění o vlastní moci pomoci svému děťátku naučit se spát.“

Michael Trout, ředitel Institutu pro děti a rodiče, a. s.

Konečně kniha, která se citlivě zabývá citlivým tématem: jak přimět děti ke spánku, aniž bychom je nechávali ‚vykřičet‘. Jste-li jedním z těch rodičů, kteří se potácejí svými dny v omámení a rozmrzelosti po zdánlivě nekonečných nocích probdělých s kojencem nebo batoletem, nebo jste-li prostě rodič, který by tomuto scénáři chtěl předejít, tahle kniha je pro vás to pravé. Nabízí skutečná, fungující řešení jednoho z nejnáročnějších a nejzmatenějších problémů, kterým rodiče musejí čelit.“

Tricia Jalbert a Macall Gordon, zodpovědní redaktori,
Attachment Parenting International

„Vždycky mi vadilo, že všechny metody ‚celonočního spánku‘ nabízené tak zvanými experty byly *kruté* vůči miminkům a malým dětem. Elizabeth Pantley vyslyšela ospalé modlitby rodičů z celého světa a nabídla citlivou a pečující metodu, která opravdu funguje! Všem těm unaveným rodičům mezi vámi: Tohle je kniha vašich snů!“

Gaye E. Ward, zakladatel, Gayesys's Attachment Parenting

„Konečně! Kniha, která pomáhá rodičům jemně a láskyplně dovést své děti k lepšímu spánku. Elizabethiny techniky a metody jsou vynikajícím způsobem, jak povzbudit dítě ke zdravému spánkovému režimu. Tato fantastická kniha je pro všechny, bez ohledu na rodičovský styl, způsob krmení nebo druh uspořádání při spánku.“

Tammy Frissell-Deppe, autor,
Every Parent's Guide to Attachment Parenting, GetAttached.com

„Tato jasně napsaná kniha, bez výčitek a zkratek, je stejně příjemná jako užitečná. Pou- to, které si rozvinete se svým dítětem, jak budete společně překonávat probdělé noci, a vhléd, který získáte dodržováním autorčina programu, se bezpochyby projeví jako přínos pro následující roky a zvýší vaši schopnost pozitivně ovlivňovat vývoj svého dítěte. Tato kniha jde ještě o krok za svůj stanovený cíl. Je krátká, je prostě nepostradatelná.“

Richard Rubin, redaktor, Baby-Place.com

„Konečně jemná, milující odpověď na trápení s dětským spánkem. Návrhy Elizabeth Pantley dávají smysl – a fungují! V tomto pozitivním a praktickém průvodci názorně ukazuje, jak vám porozumění vrozeným potřebám a naučeným reakcím vašeho dítěte pomůže společně pracovat na získání uklidňujícího odpočinku, který všichni potřebujeme.“

Nancy Price, spoluzakladatelka,
Myria Network: Myria.com, ePregnancy.com, GeoParent.com

„Ať spí dítě v postýlce nebo v manželské posteli, tato kniha je plná podporujících, povzbuzujících a citlivých nápadů, které respektují potřeby jak dítěte, tak rodičů. Kniha odráží skutečnost, že každá rodina je jedinečná a potřebuje více než jednolité univerzální řešení spánkových problémů. Rodiče ocení i empatické porozumění a rodičovské zkušenosti Elizabeth Pantley.“

Judy Arnall, zakladatelka, Whole Family Attachment Parenting Association

„Konečně! Kniha o spánku, která není krutá k dítěti a přitom uznává máminu potřebu spát! Elizabeth Pantley sestavila dokonalý plán jemný k matce i dítěti, který si každý rodič může upravit na míru své jedinečné rodině.“

Maribeth Doerr, tvůrkyně a šéfredaktorka, StorkNet.com

„Když jsem dodržovala kroky popsané v knize, trvalo to jen pár nocí a viděla jsem OHROMNÉ zlepšení. Teď se každou noc vyspím víc než za celá léta! A nejlepší na tom je, že se to obešlo BEZ pláče!“

Becky, matka třináctiměsíční Melissy, Wisconsin

„*Tato kniha* prošla závěrečnou zkouškou – pomohla mým věčně bdícím dvojčatům daleko lépe spát!“

Alice, matka desetiměsíčních dvojčat Rebeky a Thomase, Dublin, Irsko

„Protože jsem se musela uchýlit k metodě vykřičení, abych přiměla svou starší dceru spát, byla jsem ohledně této metody bez pláče *velice* skeptická. Nicméně musím říct, že to *funguje*! Dylan se ani jednou nerozplakal, zatímco jsem ho naučila, jak může znovu usnout bez mé pomoci.“

Alison, matka pětíměsíčního Dylana a osmileté Aislinn, Kalifornie

Tuto knihu věnuji svému manželů Robertovi za všechny věci, které dělá jako otec našich dětí – věci, jež se někdy mohou zdát nevýznamné, ale jsou to části života, které si nejvíc uchovávám na zvláštním místě svého srdce, o němž ví pouze on. Tato kniha je pro tebe, Roberte, za to, že jsi:

Zavinul naše první dítě, Angelu, do její první plenky. Tvé jemné a opatrné pohyby toho dne z něj učinily mou nejmilejší vzpomínku na první okamžiky mého mateřství.

Nosil novorozenou Vanessu na svém těle, když jsme nakupovali. Za to, že jsi za chůze dal svou ruku pod její malíčkové tělíčko, že jsi mezi větami stále znovu koukal na její tvář, a za tu lásku a pýchu, co ti zářila v očích.

Zpíval Davidovi všechny ty hloupé písničky, které ho vždycky rozesmály. A že jsi je zpíval podesáté se stejným gustem a emocemi jako poprvé.

Houpal malého Coletona, až usnul, i když tvoje paže usnuly dříve než on. A za to, že jsi nikdy, nikdy neignoroval zavolání „tati“ od batolícího se malého kluka, bez ohledu na to, kolik jsi měl právě práce.

Trénoval naše i jiné děti v softbalu se srdcem velkým jako celý svět. Za den, kdy protějšší nadhazovačka bojovala na metě a zhroutila se v slzách: jak bych mohla zapomenout tu chvíli, kdy ses vynořil z lavičky s krabicí kapesníků, objal ji paží kolem ramen a povzbuzoval ji, aby dokončila hru?

Vedl naše děti v jejich studiích s dokonalou rovnováhou vážnosti (ta setkání s kladením cílů) a zábravy (pomáhání s domácími úkoly za pojídání popcornu a sledování, jak Mariners hrají baseball).

Zval do našeho domova jedno dítě za druhým. A že potom, když tvoje pozvání na přespání zahrnulo celý softbalový tým, jsi zůstal vzhůru, abych já mohla jít spát.

Učil o významu ohleduplnosti, péče a rodiny tím, že jsi objal babičku ve chvíli, kdy nejvíc potřebovala obejmout, překvapil ji, když nejvíc potřebovala překvapit, a řekl „děkuji“ za každý její čin, ať malý nebo velký.

Odhalil našim dětem tajemství dlouhého a trvalého manželství – důvěra, čest, úcta a cit – takže nás mohou napodobit a vyrůst, aby si ochraňovaly svá vlastní manželství.

Porozuměl tomu, že rituál ukládání našich dětí ke spánku má přednost před večírky; že perfektní copánek je stejně důležitý jako dorazit na hřiště včas; že nedělní snídaně s tátou je nezbytnou přísadou šťastného dětství; a že zavřené dveře do pokoje dospívajícího představují někdy daleko vážnější pozvánku než ty otevřené.

Poznal, že „táta“ je nejvýznamnějším titulem tvého života – právě teď a možná, jen možná, i navždy.

OBSAH

OHLASY NA TUTO KNIHU	3	A CO NOČNÍ KRMENÍ?	47
PŘEDMLUVA	9	JAKÁ OČEKÁVÁNÍ JSOU REÁLNÁ?	49
SLOVA AUTORKY	10	JAKÝ JE SPRÁVNÝ ZPŮSOB, JAK NAUČIT DÍTĚ SPÁT?	49
ÚVOD	11		
JAK VÁM TATO KNIHA POMŮŽE	12	III. KAPITOLA	51
NECHAT VYKŘÍČET?	13	VYTVOŘTE SI SPÁNKOVÝ DENÍK	51
NOVÉ ODHODLÁNÍ, ALE STEJNÁ ÚNAVA	18	A JDEME NA TO!	51
ZNÁM TO, PROTOŽE JSEM TO PROŽILA	19		
ÚSPĚCH, DEN ZA DNEM	21	IV. KAPITOLA	61
POUŽÍVEJTE TUTO KNIHU TAK, ABY PRO VÁS BYLA UŽITEČNÁ	22	PŘEHLED A VOLBA	
MOJE ZKUŠEBNÍ MAMINKY	22	SPÁNKOVÉHO ŘEŠENÍ	61
JAK DLOUHO BUDE TRVAT, NEŽ ZAČNE VAŠE MIMINKO SPÁT?	23	PRVNÍ ČÁST: ŘEŠENÍ PRO NOVOROZENÁ MIMINKA –	
ZKUŠENOSTI ZKUŠEBNÍCH MAMINEK	23	OD NAROZENÍ DO ČTYŘ MĚSÍCŮ	62
I VY SE MŮŽETE VYSPAT	26	DRUHÁ ČÁST: ŘEŠENÍ PRO STARŠÍ DĚTI – OD ČTYŘ MĚSÍCŮ DO DVOU LET	80
I. KAPITOLA	31	V. KAPITOLA	133
PROVEĎTE BEZPEČNOSTNÍ KONTROLU	31	VYTVOŘTE SI SVŮJ OSOBNÍ SPÁNKOVÝ PLÁN	133
BEZPEČNOST NA PRVNÍM MÍSTĚ	32	OSOBNÍ SPÁNKOVÝ PLÁN PRO MÉHO NOVOROZENCE	134
NEJVĚTŠÍ NEBEZPEČÍ: SIDS	32	OSOBNÍ SPÁNKOVÝ PLÁN PRO MÉ DÍTĚ (OD ČTYŘ MĚSÍCŮ DO DVOU LET)	136
OBEČNÁ SPÁNKOVÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ PRO VŠECHNY RODINY	35		
OBEČNÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ U POSTÝLEK A KOLÉBEK	37	VI. KAPITOLA	143
VŠEOBEČNÁ BEZPEČNOSTNÍ DOPORUČENÍ PRO SPOLEČNÉ SPÁNÍ	38	POSTUPOUJTE PODLE PLÁNU DESET DNŮ	143
II. KAPITOLA	41	CO KDYŽ TO NEMŮŽETE UDĚLAT VŠECHNO?	143
POZNEJTE ZÁKLADNÍ FAKTA O SPÁNKU	41	CESTA K ÚSPĚCHU JE SPÍŠ JAKO TANEC	144
JAK SPÍME?	41		
JAK SPÍ MIMINKA?	43		
CO JE TO PROBLÉM SE SPÁNÍM?	46		
KOLIK SPÁNKU DĚTI POTŘEBUJÍ?	46		

VII. KAPITOLA	145	XI. KAPITOLA	189
NAPIŠTE ZÁZNAM PO DESETI DNECH	145	DÍTĚ SPÍ (KONEČNĚ!),	
VIII. KAPITOLA	149	ALE MAMINKA NE	189
ANALYZUJTE SVÉ POKROKY	149	Co se děje?	189
VYHODNOŤTE SVŮJ SPÁNKOVÝ PLÁN	150	JAK SE V NOCI DOBŘE VYSPAT	190
POKUD VAŠE DÍTĚ TEĎ SPÍ CELOU NOC		XII. KAPITOLA	199
(PĚT NEBO VÍC HODIN V KUSE)	152	POSLEDNÍ NÁPADY: MÁMY SOBĚ	199
POKUD JSTE DOSÁHLI URČITÉHO ÚSPĚCHU	153	Jsme si podobné	200
POKUD NEVIDÍTE ŽÁDNÉ POZITIVNÍ ZMĚNY	153	POKUD JSTE PRÁVĚ ZAČALI	201
POKROČTE SE SVÝM SPÁNKOVÝM PLÁNEM	169	Žít okamžikem?	202
IX. KAPITOLA	171	BASEBALLOVÉ DĚTI	203
POSTUPUJTE PODLE PLÁNU		TRPĚLIVOST, TRPĚLIVOST	
DALŠÍCH DESET DNŮ	171	A JEN ŠPETKU TRPĚLIVOSTI NAVÍC	204
KAŽDÉ DÍTĚ JE JINÉ;		O AUTORCE	205
KAŽDÁ RODINA JE JINÁ	171	REJSTŘÍK	206
JAK DLOUHO TO BUDE TRVAT?	172		
„ZKUSILA JSEM VŠECHNO!			
NIC NEPOMÁHÁ! POMOC!“	173		
X. KAPITOLA	179		
DOKONČETE DENÍK, ANALYZUJTE	179		
MĚJTE TUTO KNIHU PO RUCE	179		



Spánek – nebo, přesněji, *nedostatek* spánku – je jedním z nejnáročnějších aspektů rodičovství v prvním jednom nebo dvou letech života dítěte. Největším bojem je přimět dítě spát po celou noc. Rodiče, kteří jsou citliví k potřebám svého dítěte, váhají se zkoušením různých technik, které po nich žádají, aby nechali své dítě plakat, a tak se často prodírají mlhou nespavosti. Toto „rodičovství nočních mučedníků“ vede často k frustraci a vzteku, což ústí ve zbytečné pocity viny a zatemňuje rondinnou radost nad příchodem nového dítěte. V době, kdy by si novopečení rodiče měli vychutnávat proces poznávání svého děťátka, tento nedostatek spánku způsobuje, že o sobě začínají pochybovat.

Vždycky jsem si myslel, že by bylo úžasné mít „menu“ nápadů, které by mohli rodiče zkoušet, dokud nekápnou na kouzelnou protilátku, která jejich dítěti pomůže spát celou noc. Elizabeth Pantley ve své knize právě takové menu vytvořila.

Krása této knihy spočívá v tom, že rodiče si mohou vytvořit svůj vlastní spánkový plán založený na jedinečném charakteru jejich dítěte i jich samotných. Rodiče si mohou vybírat z rozmanitosti praktických, citlivých řešení, která respektují jak miminko, tak i je, a tím nastolují rovnováhu mezi nočními požadavky dítěte a rodičovskou velmi reálnou potřebou celonočního spánku. Tyto nápady jsou pevně zakořeněné v pojetí, že raná léta jsou dobou, kdy je zapotřebí dítěti pomoci rozvinout si zdravý přístup ke spaní – přístup, v němž je spánek považován za příjemný, klidný, nezbytný stav, kterého není třeba se obávat.

Je velmi pravděpodobné, že jste si tuto knihu vybrali právě proto, že vaše dítě vás zaměstnává po celou noc. Váš nedostatek spánku pravděpodobně ovlivnil vaši schopnost fungovat naplno během celého dne. Elizabeth Pantley, zkušená matka čtyř dětí, zcela jasně rozumí tomu, jak na tom právě jste, protože i ona sama na tom kdysi bývala stejně. Vytvořila knihu, která je srozumitelná, snadno čitelná a nekomplikovaná. Jednotlivé kroky jsou uspořádané tak, že i ten nejhůř spánkově deprivovaný člověk může porozumět jednotlivým řešením a uskutečňovat je.

Konečně jsem našel knihu, kterou mohu dát vyčerpaným rodičům s důvěrou, že se budou moct naučit, jak pomoci svému dítěti spát celou noc – bez dětského křiku a pláče.

Dr. William Sears

SLOVA AUTORKY

Dr. Sears je mým rodičovským hrdinou. Jeho knihy mi přicházely na pomoc, když jsem byla před čtrnácti lety nervózní a nezkušenou matkou. Jeho moudrost a vědomosti mi pomohly zjistit, co doopravdy znamená být rodičem, a jeho laskavý vhled mi ukázal, jak tuto práci vykonávat tím nejláskyplnějším a nejúspěšnějším způsobem. Je mi nesmírnou ctí, že považuje mé knihy za tak užitečné pro rodiče, že je ochoten napsat ke každé z nich předmluvu.

Dr. Sears je jedním z nejuznávanějších a nejváženějších pediatriů v Americe, docent pediatrie na Lékařské fakultě Kalifornské univerzity. Je odborníkem na pediatrii a rodičovství na Parenting.com i na svých vlastních webových stránkách AskDrSears.com. On a jeho žena Martha Sears, R.N., jsou rodiči osmi dětí a prarodiči čtyř vnoučat. Často se objevují v americké televizi, jsou rozsáhle citováni v médiích a jsou autory nebo spoluautory třiceti knih o rodičovství.

Tato kniha má poskytovat rodičům a pečovatelům rozmanitost nápadů a návrhů. Vydavatel ani autorka v ní neposkytují psychologické, lékařské nebo profesionální služby. Autorka není lékařka ani psycholožka a informace v této knize představují její názory, není-li uvedeno jinak. Rodiče by měli brát své děti k lékaři na pravidelné preventivní prohlídky, informovat se u lékařského odborníka na syndrom náhlého úmrtí kojenců a poučit se, jak minimalizovat toto riziko konkrétně u svého dítěte. Tato kniha nenahrazuje kvalifikovanou profesionální zdravotní péči nebo profesionální poradenství.

Popisuje některý z těchto výroků vaše miminko?

- * Trvá celou *věčnost*, než se mi podaří dítě uspat.
- * Moje dítě usne pouze tehdy, když udělám jednu z následujících činností: kojení, krmení z lahvičky, dání dudlíku, houpání, nošení, kolébání nebo projížďka v autě.
- * Moje dítě se často probouzí během noci.
- * Moje dítě má problémy si zdřímnout během dne nebo spí jen velmi krátce.

Popisuje některý z těchto výroků vás?

- * Zoufale si přeju, aby moje dítě spalo lépe.
- * Nemůžu nechat – a nenechám – své dítě vykřičet se do spánku.

Je-li to tak, pak je tato kniha určená právě vám. Popíše vám přesné kroky, které můžete podniknout, abyste svému dítěti jemně pomohli k celonočnímu spánku. Takže: podepřete si oční víčka, dejte si hrnek kávy a já vám vysvětlím, jak můžete svému dítěti pomoci spát – tak, abyste se vyspali také *vy*.

Jak to, že vím tolik o dětech a spánku? Jsem hrdou a šťastnou matkou čtyř dětí, které dodávají světlo mému životu, ať právě spí nebo bdí. Je tu prvorozená Angela, nyní čtrnáctiletá, která mě začíná seznamovat s (prozatím) příjemnou zkušeností, být matkou náctiletého dítěte. Nepříliš daleko za ní jsou dvanáctiletá Vanessa a desetiletý David. A potom je tu dvouletý Coleton. Ach, Coleton. Naše malé překvapení, náš poklad, který mi připomněl všechny ty nádherné věci, které na dětech miluji. A který mi připomněl, že spolu s dětmi přicházejí také bezesné noci.

Se dvěma svými dětmi bych tuto knihu nebyla potřebovala. David spal tak učebnicovým způsobem, že si tu dobu v našich životech jen sotva pamatuji. Vanessa byla jedním z těch *velice* neobyčejných miminek, která spí – jako zázrakem – deset hodin v kuse již v době, kdy je jim šest týdnů. (Sama už bych tomu nevěřila, kdyby to nebylo zapsáno v dětském deníčku, který jsem jí psala!) Má nejstarší a můj nejmladší se však v noci budili velmi často. Během procesu přesvědčování Coletona, svého nejmladšího dítěte, aby šel večer spát – a *spal po celou noc* – jsem objevila mnoho úžasných,





praktických, láskyplných řešení svého problému. Jako autorka a pedagožka rodičů se o ně s vámi ráda podělím s nadějí, že i vy v noci konečně zamhouříte oka.

JAK VÁM TATO KNIHA POMŮŽE

Během měsíců bádání, osobních zkušeností a práce s pokusnými případovými rodinami jsem sesbírala a uspořádala velmi rozmanitou škálu jemných způsobů, jak naučit dítě spát bez pláče. Je to plán o deseti krocích, který vašemu dítěti pomůže spát celou noc. Není to přísný, nepříjemný proces. Nepatří do něj nechat dítě o samotě plakat – ani jedinou minutu. Skládá se spíše z individualizovaného plánu, který si sestavíte pro svou vlastní rodinu na základě nápadů a výzkumů, které zde prezentuji, to vše v jednoduchém a snadno uskutečnitelném rámci. Je to metoda stejně jemná a milující jako efektivní. Dovolte, abych vám nejprve pověděla, proč jsem se s vámi pustila do psaní této knihy.

Před čtrnácti lety, když Angela byla ještě miminko, jsem čelila stejnému dilematu jako teď vy. Nespala po celou noc. Naopak, budila se každé dvě hodiny s potřebou



mé péče. Jako novopečená a nezkušená matka jsem se snažila hledat řešení v knihách, člancích a rozmluvách s jinými rodiči.

Brzy jsem objevila dva základní myšlenkové přístupy, pokud jde o děti a spánek. Jedna zastává metodu nechat dítě plakat tak dlouho, dokud se nenaučí usnout samo. Druhá říká, že u dětí je normální se v noci budit a že je úkolem rodiče o dítě pečovat – celý den a celou noc. Nakonec, až na to bude dítě připravené, se naučí spát celou noc.

V kostce se tyto dvě metody dají shrnout jako „nech vykřičet“ nebo „smíř se s tím“. Já jsem ale nechtěla ani jedno, ani druhé. Věděla jsem, že musí existovat laskavější způsob, nějaká střední cesta mezi nočním ignorováním a denním vyčerpáním, která bude dobrá pro mé dítě *i* pro mě.

Tehdy před lety, po všem svém bádání o dětech a jejich křehkých potřebách, jsem se začala cítit provinile a sobecky, když jsem toužila po nepřerušovaném nočním spánku. Bylo takřka nemožné uvést v soulad své vlastní instinkty ohledně Angeliných nočních potřeb a naprosté vysílení, které bránilo mému dennímu rodičovství. Čas běžel a nakonec se má dcera naučila spát celou noc – ne ale dříve než po svých druhých narozeninách.

NECHAT VYKŘIČET?

Z úst zastánců metody „nech vykřičet“ to zní tak jednoduše. Několik nocí plných pláče a potom začne vaše dítě spát celou noc, každou noc. Kdyby to jen *bylo* takhle jednoduché! Moje bádání ukázalo, že tohoto úspěchu bez námahy dosahuje jen velmi málo rodičů. Mnoho z nich se potýká týdně a týdně s hodinami pláče každou noc (u dítěte *i* rodiče, v mnoha případech). Některé děti křičí tak divoce, že zvrací. Některí rodiče zjišťují, že noční pláč ovlivňuje denní osobnost jejich dítěte – začíná být závislé a podrážděné. Mnozí zjišťují, že jakákoli překážka (prořezávání zoubků, nemoc, chybějící denní zdrímnutí, cesta na dovolenou) je dovádí zpátky k dřívějším problémům s nočním probouzením, a tak musejí nechat dítě vykřičet znovu a znovu. Mnozí (ne-li všichni) rodiče, kteří se uchylují k tomu, nechat své dítě vykřičet, to dělají proto, že věří, že jde o jediný způsob, jak lze dítě přimět k celonočnímu spánku.

MÁ OSOBNÍ ZKUŠENOST S „VYKŘIČENÍM“

V jednu chvíli během období Angeliny nespavosti jsem *opravdu* podlehla veškerému tlaku od svých přátel, rodiny a dokonce dětské lékařky, kteří mi tvrdili, že několik proplakaných nocí náš problém vyřeší. (Jestliže čtete tuto knihu, určitě tento tlak znáte také.) A tak, jedné strašlivé noci, jsem ji nechala vykřičet.



Ach, kontrolovala jsem ji dost často, pokaždé prodlužujíc dobu, než jsem se k ní vrátila. Ale každý z těchto návratů mě udeřil pohledem na mé krásné miminko, jak natahuje paže, zoufale a bezmocně křičí „Mami!“ s výrazem hrůzy a zmatení na své maličké tváři. A *vzlyká*. Po dvou hodinách tohoto mučení jsem se rozplakala také.

Zvedla jsem své milované dítě a pevně ho sevřela v náručí. Byla příliš rozrušená, aby měla hlad, příliš vystresovaná, aby usnula. Držela jsem ji a líbala její ochmýřenou hlavičku, zatímco její tělo se třáslo a poskytovalo v dozvucích jejího pláče. Pomyslela jsem si: „Tenhle přístup že odpovídá na potřeby dítěte? Takhle ji mám učit, že její svět je hoden její víry a důvěry? Tohle je *péče*?“

Tam na tom místě, v tom okamžiku jsem se rozhodla: ti všichni se mýlí. Strašlivě, nesnesitelně, bolestně se mýlí. Byla jsem přesvědčena, že jde o příliš zjednodušující a krutý způsob, jak nakládat s jinou lidskou bytostí, nemluvě o té drahocenné malé lásce mého života. Dovolit, aby dítě trpělo bolestí a strachem, dokud nerezignuje a nepoddá se spánku, je nelítostné a – pro mě – nemyslitelné.

Slíbila jsem svému děťátku, že už nikdy nepůjdu po cestě, kterou nám předepsali *jiní*. Už ji nikdy nedovolím nechat vykřičet. A co víc, slíbila jsem, že nenechám ani žádného jejího budoucího bratříčka či sestřičku přetrpět tento strašný zážitek, který jsme právě podstoupily.

A nenechala jsem.

O TŘINÁCT LET POZDĚJI: NĚKTERÉ VĚCI SE NEMĚNÍ...

Ve svých dvanácti měsících mé čtvrté dítě, Coleton, ještě nespal po celou noc. Kráčeje ve šlépějích své nejstarší sestry, a ještě ji *trumfuje*, probouzel se téměř každou hodinu. Nyní, jako zralý, oštěřený rodič a profesionálka vyučující rodiče, jsem zjistila, že moje názory na nechání dítěte vykřičet se vůbec nezměnily. Ale s vědomím, že tolik dalších rodičů cítí totéž, jsem si byla jistá, že uplynulé roky jistě přinesly nějaká nová řešení. Myslela jsem si, že naleznu užitečné, konkrétní rady, které shromáždím do knihy, a začala jsem se svým průzkumem. Skoro o měsíc později, s očima zamlženými vyčerpáním, jsem vyhodnotila svá zjištění. Předě mnou se tyčil stoh článků a knih – starých i nových – s týmiž dvěma volbami, jak vyřešit své dilema: buď nechat dítě vykřičet, nebo se naučit s tím žít.

CO ŘÍKAJÍ ODBORNÍCI O OBOUSTRANNÉM UTRPENÍ METODY VYKŘÍČENÍ

Nalezla jsem mnoho nových dat, která utvrdila mou averzi k tomu, nechat dítě vykřičet. Dr. Paul M. Fleiss a Frederick Hodges v práci *Sweet Dreams* (Lowell House, 2000) říkají o takových tréninkových programech pro děti toto:

Kojenci a malé děti jsou spíše emocionální než rozumová stvoření. Dítě nedokáže pochopit, proč ignorujete jeho křik o pomoc. Ignorování pláče svého dítěte,



i navzdory těm nejlepším záměrům, ho může vést k pocitu, že bylo opuštěno. Malé děti odpovídají na biologické potřeby, které spánkoví „odborníci“ buď ignorují, nebo popírají.

Je pravda, že dítě, jehož pláč je ignorován, může nakonec usnout, ale problém, který na prvním místě způsobil noční probuzení, zůstává nevyřešený. I pokud rodiče dítě kontrolovali, aby se ujistili, že není nemocné nebo ve fyzickém nepohodlí, dokud jej nezvednou do náruče, dokud neproběhne vzájemná interakce soucitným způsobem, dokud jej rodiče neukonejší nebo o něj nebudou pečovat, dokud znovu neusne, ukrytý nebo doprovodný emocionální stres zůstane. Nejcitlivější a nejsoucítější přístup je odpovídat ihned na pláč svého dítěte. Připomeňte si, že jste rodičem a že dávat útěchu svému dítěti je jednou z radostných povinností rodičovství. **Je krásný pocit vědět, že jediné vy máte tu moc prozářít život svého dítěte a zahnat strach a smutek.**

Kate Allison Granju v *Attachment Parenting* (Pocket Books, 1999) píše:

Miminka jsou lidé, extrémně bezmocní, zranitelní a závislí lidé. Vaše miminko se na vás spoléhá s tím, že se o něj láskyplně postaráte. Když pláče, signalizuje vám – jediným způsobem, jakým to zatím umí – že vás potřebuje, abyste byli u něj.

Víte, jaký je to pocit, plakat strachy nebo bolestí. Je to hrozný pocit. A pro vaše dítě to není jiné. Když vaše dítě pláče – z jakéhokoli důvodu – zakouší přitom fyzické změny. Jeho krevní tlak stoupá, jeho svaly se napínají, jeho malé tělíčko zaplavují stresové hormony.

Děti vystavené spánkovému tréninku „vykřičení“ někdy poté, co konečně usnou, vyjadávají, že hluboce spí. To je tím, že miminka a malé děti často hluboce spí, když prožily nějaké trauma. Tento hluboký spánek by neměl být spatřován jako důkaz účinnosti metody vykřičení, ale spíše jako důkaz jedné z jeho mnoha zneklidňujících nedokonalostí.

Dr. William Sears v *Nighttime Parenting* (Plume, 1999) říká, že nechat dítě vykřičet vede k „netečnému rodičovství“, a jde tak daleko, že rodiče před tímto přístupem varuje. „Rodiče, dovolte mi, abych vás varoval. Složitě problémy ve výchově dětí nemají snadné odpovědi. Děti jsou příliš drahocenné a jejich potřeby příliš důležité, než abychom je učinili oběťmi laciné, povrchní rady.“

CO ŘÍKAJÍ O METODĚ VYKŘÍČENÍ DALŠÍ RODIČE

Když jsem hovořila s rodiči o této nové knize, mnozí z nich se se mnou podělili o své osobní zkušenosti s metodou vykřičení.

„Když jsme zkoušeli nechat Christopha vykřičet, křičel potom dvě nebo tři hodiny každou noc po jedenáct nocí v řadě. Začal být bázlivý a podrážděný po celý den. Od té doby, co jsme tuhle hroznou metodu nechali být, spíme my všichni lépe.“

Amy, matka desetiměsíčního Christopha



„Zkoušeli jsme nechat Emily vykřičet, až usne, když jí bylo devět měsíců. Fungovalo to několik dní a já měla opravdu radost. Ale potom se vrátila zpátky přímo ke starému problému. Od té doby už to nikdy nezabralo.“

Christine, matka osmnáctiměsíční Emily

„Se svým prvním dítětem jsem se bála, abych dělala věci ‚správně‘, a tak jsem zkoušela spánkový trénink metodou vykřičení. Zjistila jsem, že i po užívání této metody je tolik návratů k původnímu problému – cestování, nemoc, zlé sny, nové situace, atd., atd., atd. – že nestálo za to se o to pokoušet. Udělat to jednou bylo dost špatné; několik cyklů vykřičení za sebou bych nestrpěla.“

Heather, matka patnáctiměsíční Anny a tříletého Brandona

„Zkusili jsme metodu vykřičení; můj pediatr mi řekl, ať ho prostě nechám křičet třeba celou noc, bude-li to nutné. Tak tedy, křičel dál a dál celé čtyři hodiny, potom spal do půl třetí ráno, a potom křičel a křičel až do šesti hodin, kdy jsem vstala. Bylo to čisté utrpení! Zjistila jsem, že ta ‚křičící‘ část metody funguje, ale tu ‚spánkovou‘ nezakusil ani jeden z nás.“

Silvana, matka devítiměsíčního Salvadora

„U naší prvorozené dcerky jsme svědomitě pracovali na tom, aby spala ve své postýlce, a nakonec jsme ji nechávali i vykřičet ve víře, že děláme tu správnou věc. Jenže pro ni to vůbec nebylo to správné řešení. V jednu chvíli křičela v kuse déle než hodinu a šla jí doslova pěna od úst. Bylo mi z toho špatně a (jak je evidentní) doteď z toho mám špatný pocit. Od té chvíle spala s námi. Teď jsou jí skoro tři roky a spí dobře ve své vlastní postýlce. Když má zlé sny, je vítaná v naší posteli. V současnosti kojím našeho syna a spíme společně s ním. Není to nejlepší spáček, ale mám silný pocit, že moje rodičovství noci nekončí, a je-li pláč jediným řešením, pak mě tahle metoda nezajímá.“

Rachel, matka desetiměsíčního Jean-Paula a tříleté Angelique

JAK SE CÍTÍ DÍTĚ, KDYŽ JE NECHÁME VYKŘIČET?

Ve skutečnosti nám nikdo nemůže říct, jak se dítě cítí, když se ukřičí do spánku, ale mnoho lidí tuší – využívající nedostatečný hlas dítěte k tomu, aby prezentovali svůj vlastní případ. Při mém výzkumu pro tuto knihu jsem shlédla video spánkového „experta“, který prohlašoval: „Nechat dítě vykřičet až do spánku je fyzicky i psychologicky neškodné, i když dítě křičí celé hodiny.“ Šlo zřejmě o jeho odůvodňování, aby měli rodiče lepší pocit z toho, když nechají své dítě plakat. Byla jsem tím tak konsternovaná, že jsem tuto informaci ihned přeposlala svému manželovi, který je



pečující, angažovanou otcovskou oporou pro naše děti. Toto prohlášení ho tak znepokojilo, že dalšího rána prostřednictvím e-mailu odpověděl všem rodičům, kteří tuto radu vyslechli:

Jestliže věříte tomu, co tento „expert“ říká, potom jste se v péči o své dítě vydali na špatnou cestu. Nemyslete si ani minutu, že vaše maličké miminko tento přístup neovlivní. Taková necitlivost k pocitům vašeho dítěte se může zrodit v této oblasti a překročit i do oblastí dalších, jak bude dítě vyrůstat. Chce-li, abyste ho během dne chovali, a vy jste příliš zaměstnaní jinými věcmi, můžete sami sebe přesvědčovat, že vaše nepozornost mu nezpůsobí trvalou újmu. Až vyroste a bude si s vámi chtít zahrát fotbal, ale vy budete zaměstnaní něčím jiným, můžete si to odůvodnit tím, že mu bude lépe při hře s jeho kamarády. Bude-li po vás chtít, abyste zaujali nějakou funkci v jeho škole, ale vy budete příliš unavení, můžete tvrdit, že vaše tamní přítomnost opravdu není nezbytná. Už v kojeneckém věku nastavujete jakýsi vzorec chování, který vás bude ve vztahu k vašemu dítěti doprovázet po zbytek vašeho života. Jsou doby, kdy je třeba podpořit u dětí nezávislost, ale rodiče by měli tato období volit s velkou rozvážností.

V tomtéž videu uvádí jeho autor tento příšerný pokyn pro spánkově deprivované rodiče: „*Nikdy* se samo nenaučí usnout, dokud ho nenecháte křičet.“ Opravdu? Řekněte to mým čtyřem dětem, které teď spí celou noc. Řekněte to milionům miminek, která se nakonec *naučí* spát po celou noc, aniž by se kdy musela ukřičet ke spánku.

Nikdo doopravdy neví, jak vykřičení ovlivňuje dítě z dlouhodobého hlediska. Ko-neckonců člověk nemůže jedno dítě vychovávat dvakrát a všimnout si rozdílů. A nikdo doopravdy neví, jak se dítě cítí, když je ponecháno, aby se vykřičelo. Jean Liedloff uvádí velmi pravděpodobnou představu ve svém svazku o antropologii, *Koncept kontinua* (v češtině vydalo DharmaGaia, 2007). Zde popisuje dítě, které se probudí uprostřed noci:

Probudí se do šílené hrůzy ticha, nehybnosti. Křičí. Od hlavy až k patě ho spaluje chtění, touha, nesnesitelná netrpělivost. Lapá po dechu a křičí, až je celá jeho hlava naplněná a tepající tím zvukem. Křičí, až ho bolí hrud', až ho pálí v krku. Už nemůže tu bolest vydržet a jeho vzlykání se oslabuje a utichá. Naslouchá. Rozevře a sevře pěsti. Otáčí hlavou ze strany na stranu. Nic nepomáhá. Je to nesnesitelné. Začíná znovu plakat, pro jeho podrážděné hrdlo je to však už příliš; brzy ustane. Mává rukama a kope nohama. Přestane, schopné trpět, neschopné myslet, neschopné doufat. Naslouchá. Potom znovu upadne do spánku.



NOVÉ ODHODLÁNÍ, ALE STEJNÁ ÚNAVA

A tak čtení všech těchto knížek posílilo mé rozhodnutí *nenechávat* své dítě ukřičet se ke spánku. Nicméně, z hlediska zkušenosti – jako matka čtyř dětí – jsem se odmítla cítit provinile za to, že toužím po dobrém nočním spánku. Chtěla jsem spát. Chtěla jsem odpovědi.

Musely přece nějaké existovat.

A tak jsem zahájila seriózní výzkum. Prohledávala jsem knihovny a knihkupectví, připojovala se k internetu. Jak se dalo čekat, našla jsem hojnost článků a příběhů o dětech a spánku. Na pozorování a nářky nebylo těžké narazit. Ale řešení? Tytéž dvě myšlenkové školy se objevovaly znovu a znovu: nech ho vykřičet, nebo se s tím smíř. Avšak rodiče, jak se zdálo, zapadali pouze do jedné hlavní kategorie: spánkově deprivovaní a zoufalí. Takto popsala svůj stav Leesa, matka devítiměsíční Kyry:

Jsem opravdu zoufalá, protože nedostatek spánku začíná ovlivňovat veškeré aspekty mého života. Mám pocit, že nedokážu vést duchaplnou konverzaci. Jsem extrémně dezorganizovaná a nemám energii ani na to, pokusit se o nějakou reorganizaci. Miluji tohle dítě víc než cokoliv jiného na světě a nechci, aby plakalo, ale sama nemám daleko k slzám, když si představím své každodenní chození spát. Někdy si myslím: „Jaký to má smysl? Stejně budu za hodinu zase vzhůru.“ Můj manžel u mě nepřestává hledat odpovědi a já jsem v bodu, kdy na něj skoro řvu: „Kdybych znala odpovědi, tak by asi Kyra spala!“

V tomto bodě svého bádání jsem si začala myslet, že jiní rodiče procházející stejnými mukami častého nočního vstávání by mohli mít nápady, o které by se rádi podělili. Proto jsem vyhledala rodičovské webové stránky s nástěnkami a chaty a našla jsem spousty rodičů, čelících každonočnímu pláči versus rozhodnutí „zatni zuby a drž“. A právě zde, v těch drobných kouscích konverzace, které citovaly osobní zkušenosti, články, knihy a další zdroje, společně s mými vlastními experimenty s mým malým Coletonem, jsem začala nacházet řešení. Zde, v osobních zkušenostech a v mezilidských výměnách mezi rodiči, kteří vyzkoušeli každou metodu, jakou si jen lze představit, jsem začala nacházet nápady, které neodsuzovaly dítě k hodinám nočního pláče. Našla jsem řešení, která nabízela poklidnější cesty k odpočinku, tak zoufale potřebnému pro celou rodinu.

Zkoumala jsem vědecké důvody toho, že se děti v noci budí, a snažila se oddělit pravdu od klamů. Rozebrala jsem nespočet řešení, o nichž jsem si přečetla, ponořila se do všeho, co jsem jen o tomto tématu dokázala nalézt, a udržovala pravidelný kontakt



s jinými spánkově deprivovanými rodiči. Pomaličku, z rozhraní mezi utrpením metody vykřičení a tichým vyčerpáním celonočního rodičovství, začal vyvstávat plán – jemný, pečující plán, jak pomoci svému dítěti dobře spát.

ZNÁM TO, PROTOŽE JSEM TO PROŽILA

Většinu knih o dětech a spánku napsali odborníci, kteří – ač perfektně vzdělaní co do technických a fyziologických aspektů spánku – prostě a očividně nemají osobní porozumění pro muka toho, být vzhůru celou noc – noc za nocí – kvůli svému miminku, nebo pro bolest z toho, slyšet své maličké, jak po nich v temnotě pokoje pláče. Na rozdíl od nich jsem já opravdu prožila mlhavou existenci za bezesných nocí. A skutečnost, že mám čtyři jedinečné děti, mi poskytla porozumění, že i když je *možné*, aby velmi malé dítě spalo celou noc, rozhodně je to spíš výjimka.

Tyto „odborné“ knihy jsou typicky komplikované, složité na čtení a nabízejí žalostně málo řešení. Brodila jsem se stohy knih překypujících informacemi o lidském spánku, ale všem chyběla konkrétní řešení dilematu „spát celou noc bez vykřičení dítěte“. Jistě, čtenář pochopí mechanismus spánku, ale před ním stále stojí tatáž zásadní otázka. *Jak mám své dítě naučit spát?*

Snažím se předat vám informace, které potřebujete, přátelským, snadno čitelným způsobem, abyste dokonce i ve svém stavu zoufalé touhy po spánku našli potřebná řešení snadno a rychle.

Abych vám demonstrovala, jak se věci měly u mě, když jsem začala pracovat na konceptech obsažených v této knize, nabízím vám skutečný rozpis Coletonových nočních probouzení, který jsem si jedné velmi bezesné noci zapsala na maličké kousky papíru.

Coletonova noční probuzení

Stáří: dvanáct měsíců

- 20.45 Ležím v posteli a kojím ho, stále je vzhůru.
- 21.00 Opět vstávám a čtu si s Davidem a Vanessou.
- 21.20 Do postýlky, uložit a ukolébat k spánku.
- 21.40 Konečně! Usnul.
- 23.00 Kojím 10 minut.
- 00.46 Kojím 5 minut.
- 1.55 Kojím 10 minut.

