SPÁNEK MIMINEK

Anna Ružičková

CPRESS

Spánek miminek

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

Anna Ružičková
Spánek miminek – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

SPÁNEK MIMINEK

SPÁNEK MIMINEK

Anna Ružičková

CPRESS

Zdroje obrázků a fotografií: © Lerche&Johnson / Shutterstock.com (obálka); © Anna Nass / Shutterstock.com (s. 15); © Alik Mulikov / Shutterstock.com (s. 22); © Martsiv Yurii / Shutterstock.com (s. 25); © LightField Studios / Shutterstock.com (s. 29); © Gecko Studio / Shutterstock.com (s. 39); © ivan_kislitsin / Shutterstock.com (s. 43); © gpointstudio / Shutterstock.com (s. 63); © Onjira Leibe / Shutterstock.com (s. 67); © Marko Poplasen / Shutterstock.com (s. 83); © fizkes / Shutterstock.com (s. 89); © united photo studio / Shutterstock.com (s. 95); © Stock_Up / Shutterstock.com (s. 97); © Star_O / Shutterstock.com (s. 98); © Stock_Up / Shutterstock.com (s. 99); © Jens Molin / Shutterstock.com (s. 107); © pryzmat / Shutterstock.com (s. 107); © Jens Molin / Shutterstock.com (s. 107); © pryzmat / Shutterstock.com (s. 107); © Perevozkina Anna / Shutterstock.com (s. 107); © Tanya Antusenok / Shutterstock.com (s. 111); © nasharaga / Shutterstock.com (s. 112); © Blan-k / Shutterstock.com (s. 112); © A Aleksii / Shutterstock.com (s. 112); © valeriya kozoriz / Shutterstock.com (s. 112); © Farah Sadikhova / Shutterstock.com (s. 112); © lanastace / Shutterstock.com (s. 112); © cve iv / Shutterstock.com (s. 112); © Oksana Kuzmina / Shutterstock.com (s. 113);© Halfpoint / Shutterstock.com (s. 118); © Andrii Orlov / Shutterstock.com (s. 125); © Lizardflms / Shutterstock.com (s. 135); © Halfpoint / Shutterstock.com (s. 139); © Yuricazac / Shutterstock.com (s. 143); © DONOT6_STUDIO / Shutterstock.com (s. 147); © New Africa / Shutterstock.com (s. 151); © PR Image Factory / Shutterstock.com (s. 153); © kryzhov / Shutterstock.com (s. 155); © Olya Humeniuk / Shutterstock.com (s. 157); © Vaillery / Shutterstock.com (s. 161); © Kinnaree / Shutterstock.com (s. 167); © Calek / Shutterstock.com (s. 171); © Odua Images / Shutterstock.com (s. 173); © Zoeytoja / Shutterstock.com (s. 177); © Halfpoint / Shutterstock.com (s. 183); © Dragana Gordic / Shutterstock.com (s. 185); © ANNA GRANT / Shutterstock.com (s. 191); © Akkalak Aiempradit / Shutterstock.com (s. 196); © Natalia Deriabina / Shutterstock.com (s. 197); © Prostock-studio / Shutterstock.com (s. 207); © Tomsickova Tatyana / Shutterstock.com (s. 213); © Smolina Marianna / Shutterstock.com (s. 217).

PŘEDMLUVA

Vítejte u čtení mé první knihy, první knihy vůbec, nejen o spánku našich nejmilovanějších dětí. Tato kniha byla vlastně napsána díky mému synovi a také mému skvělému manželovi. Když jsem odcházela na mateřskou dovolenou, začala jsem fascinovaně studovat dětský spánek a přes nejrůznější studium v zahraničí jsem se dostala až k opravdové podpoře rodičů a psaní těchto stránek. Bez syna bych toto téma možná nikdy neotevřela a bez manžela bych to nikdy celé nezvládla, protože je mi největší oporou a pomocí. Za to jim oběma patří velké poděkování!

Už v průběhu svých studií jsem s rodiči konzultovala spánek jejich miminek i starších dětí, a tak jsem se dozvěděla, co se tady u nás v České republice nejčastěji řeší. Jakou představu o dětském spánku vlastně máme a v jakých vzorcích žijeme díky předchozím generacím. Byla jsem zděšená, že je stále spousta rodičů přesvědčena o tom, že dítě rozmazlí, když mu budou projevovat lásku, a naopak že mu pomohou, když ho nechají vyplakat. Je nás jen pár, kteří na cestu rodičovství vstupujeme bez toho, aniž bychom něco očekávali od sebe, okolí nebo samotného dítěte. A právě naše očekávání jsou to, co mě přivedlo k této tematice.

S každou novou rodinou jsem se přesvědčila o tom, že není třeba děti trénovat, aby spaly. Mnohem důležitější je laskavě promluvit s rodiči a vysvětlit jim, jak dětský spánek vůbec funguje. Víte to? Spousta z vás určitě ne a to je to, co v nás buduje přesvědčení, že dítě musí spát celou noc nebo usínat bez naší přítomnosti. V této knize vám chci ukázat, jak dětský spánek pochopit, jak se na své dítě naladit tak, aby vše fungovalo, a jak to vlastně doopravdy je. Při psaní knihy jsem vycházela ze studia biologicky normálního spánku na institutu Isla Grace v Kanadě, také ze zkušeností s více jak tisíci rodinami a samozřejmě z několika odborných studií podávajících fakta, o kterých není pochyb.

Nemusíte se však bát, že by kniha byla plná pouček, výčtů, analýz apod. Tento text je hlavně pro vás, a proto v prvních kapitolách najdete srozumitelně vysvětleno, jak spánek funguje a co ho ovlivňuje. V dalších kapitolách jsem se zaměřila hlavně na praktické tipy. Na takové, o nichž ze své praxe vím, že je využijete a že vám mohou pomoci. Dozvíte se také spoustu informací, jak má dítě spát, aby to bylo bezpečné, ať už to bude ve vlastní postýlce nebo spolu s vámi v posteli. A rozhodně zde nenajdete odsouzení! Tato kniha je pro všechny rodiče a děti, ať už kojíte, nebo krmíte umělým mlékem, ať už spíte společně, nebo odděleně, ať už miminko nosíte, nebo je vozíte v kočárku. Najdete tady především podporu, rozbor výhod i nevýhod a tipy právě pro vás.

Spánek je jednou z biologických potřeb, bez které bychom nemohli fungovat a žít. Pojďme se pro začátek podívat na to, jak funguje dětský spánek, co je normální, ba dokonce naprosto běžné. A také jak naše společnost ovlivňuje nejen nás, naši intuici, ale i naše očekávání od malých dětí, které jsou zatím naprosto bezbranné, a jediné, co opravdu potřebují, je naše pečující blízkost. Vždy říkám, že bych si první tři roky života nechtěla zopakovat v dospělosti. Vezměte si, čím vším si děti procházejí. To máme učení spousty nových dovedností, ať už jde o pohyb, mluvení, zpracovávání informací apod. Pak je tady obrovský růst a s ním spojené růstové spurty a bolesti. Neroste však pouze tělo, ale hlavně se vyvíjí mozek. Děti se učí zacházet se svými pocity a zpracovávat je, přijímat různé situace. Do toho se jim prořezávají první zoubky, probíhají první nemoci, první očkování. No a také vlastně poznávání celého toho světa kolem a jak to tady funguje. Ne nadarmo to příroda vymyslela tak, že si z prvních tří let našeho života nic nepamatujeme. Ovšem pozor na to, vše je dobře uloženo v našem mozku a v budoucnu nás ovlivní. I proto je velice důležité, jak se k těmto prvním třem rokům postavíme. Je to jen malá část našeho života, ale obrovsky významná.

DĚTSKÝ SPÁNEK

1

1. KAPITOLA: JAK DĚTSKÝ SPÁNEK VNÍMÁME

A neřešíš to až příliš? To je možná věta, kterou na své cestě rodičovstvím slýcháte. Máme tedy dětský spánek řešit, nebo ho máme jednoduše nechat být? Tady bych se přikláněla k cestě obojího. Je fajn vědět, jak spánek u dětí funguje, protože zjistíme, že naše očekávání jsou možná nepřiměřená. A je fajn nechat spánek na dětech, protože je to biologická potřeba, do které je nemůžeme nutit ani je spánku učit. Věda toho o dětském mozku a spánku ještě neví tolik jako o tom dospělém. Máme však mnohaleté zkušenosti napříč civilizací. Víme, jak celý proces přibližně funguje, víme, co je pro děti biologicky normální a proč nespí tak, jak bychom chtěli my dospělí, a také víme, proč dětský spánek v západních zemích řeší mnohem víc než jinde.

V dnešní době sociálních médií a online poradce jménem Google jsme často dost ztracení. Proč tomu tak je? V dobách, kdy žila spousta lidí na venkově, nebyla o podporu nouze, ať už to byla opravdu celá vesnice, nebo jen širší rodina. Bylo naprosto přirozené, že si generace mezi sebou nejen pomáhaly, ale také si předávaly důležité informace. Dnes je rodičovství převážně individualizováno na matku a otce, což je důvod, proč hledáme ujištění, že to či ono děláme, nebo neděláme dobře. Jednoduše potřebujeme další názory, ubezpečit, uklidnit, abychom všechnu tíhu rodičovství nebrali jen na sebe. Problém je v tom, že Google ani nikdo cizí z facebooku nejsou vašimi blízkými, neznají vás, a ne vždy vám budou chtít radit a uklidňovat vás. Často se spíš setkáte s opakem, s odsuzujícím postojem a jste z toho ještě více ve stresu. To, že se nechceme radit s generacemi před námi, je částečně způsobené nepochopením obou stran. Přístup k mateřství, výchově, kojení a dalšímu se rozhodně hodně změnil a vy jste se svými maminkami a tchyněmi spíše ve střetu, než že byste u nich hledaly pomoc a pochopení. Žijeme v době, kdy je pro nás jednodušší mít „svou vesnici" online s cizími lidmi než být v kontaktu s vlastní rodinou.

Každá kultura má spánek dětí postavený jinak a žádný z těchto přístupů není ten jediný správný nebo nejzdravější postoj ke spánku. Protože kdyby existoval jeden jediný způsob, který je aplikován v jedné krajině nebo části světa, pak by ostatní svět vymřel z důvodu nedostatečného a nekvalitního spánku. Prostě by dětem neumožnil správný vývoj. Znamenalo by to, že 90 % populace, kde děti nespí v 18 °C, je v nevýhodě. Že v zemích, kde se maminky musí po šestinedělí vrátit zpět do práce, by se děti vyvíjely jinak než jinde. A to není pravda. Je důležité si uvědomit tento sociální a kulturní kontext, který v naší zemi máme, a změnit ho v očekávání, která nás nebudou stresovat, nebudeme posedlí spánkem dětí a přestaneme bojovat s tím, co je naprosto přirozené.

Západní svět si čím dál více zakládá na nezávislosti. Zejména maminky pak cítí velký tlak společnosti na to, aby všechno dělaly samy a všechno samy zvládaly. Jak už jsem psala, industrializace a globalizace zničily širší rodinu a přirozené sousedské vztahy, venkovský způsob života atd. Rodiče tak kolem sebe mají čím dál méně podpory a to je důvod, proč často nejsou schopni přijmout první rok s dítětem tak, jak by mohli a měli. První rok je často velkým stresem, a místo aby se rodiče snažili na své dítě naladit, pochopit jeho potřeby, nikam nespěchat a užívat si lásky, něhy a nového poznání, bývají zahlceni všelijakými neodkladnými povinnostmi. Když rodiče upozorňuji na to, že je přerušovaný spánek u dětí naprosto normální, jen těžko to přijímají. Nedostává se jim totiž dostatek porozumění z jejich okolí a oni nedokážou zpomalit natolik, aby se s tím vyrovnali. I když by se chtěli naladit na své dítě, je to pro ně pod tlakem spousty požadavků zvenčí těžké. Stresuje je to, a nechtějí si říct o pomoc. To je také důvod, proč se vůbec v naší „vyspělé" společnosti uchytil spánkový trénink – protože musíme mít vše pod kontrolou a naplánované. Je totiž pro nás jednodušší držet se striktních plánů než čekat na signál dítěte. Mnoho žen má pak pocit, že jsou skvělé mámy, protože zvládají dodržovat nějaká pravidla. Naopak spousta žen propadá frustraci, protože se z naprosto předvídatelného dne stanou dny plné neočekávaných událostí.

Když zkusíte na Amazonu zadat dotaz na knihy o dětském spánku, najde vám přes 2000 titulů. Není to šílené? A je asi trochu zvláštní, že se o tom zmiňuji tady, v další knize o spánku dětí. To naznačuje naši posedlost spánkem a také to, že je to živná půda pro spánkové trenéry, kteří zaručují prospané noci a chtějí učit děti dovednosti, která se naučit nedá. Pro každého znamená problém se spánkem něco jiného, ale často jsou za nespavce označovány děti, které vzhledem ke svému věku, vývoji a temperamentu spí naprosto normálně. Ne na každý spánkový problém existuje náplast, protože kolikrát problémem ani není. Ačkoliv bychom chtěli rychlé řešení, které nám zaručí, že si pospíme jako před narozením dítěte, měli bychom pouze pochopit, jak dětský spánek funguje, a dle toho upravit naše očekávání. Je to stejné, jako by vám někdo řekl, že vám zaručí bezbolestný přirozený porod. Víte, že je to hloupost a že na porod se na všech možných kurzech předem připravujete, abyste si ho i přes bolest co možná nejvíc spolu s děťátkem láskyplně prožily. Nebylo by vše jednodušší, kdybychom i jako rodiče dostávali stejnou podporu ohledně spánku? Mohli bychom potom první roky s dítětem krásně prožít, a ne pouze přežít, protože jsme prostě nevyspaní. Nebylo by mnohem krásnější, kdyby jediné očekávání maminek bylo, aby si udělaly čas na uzdravení po porodu a věnovaly se novému poznávání a lásce ke svému dítěti, vědomy si zázemí rodiny a komunity, které by se postaraly o vše ostatní?

Místo podpory však maminky dostávají rady, aby nesdílely postel se svým miminkem, nenosily ho v náručí, nekojily ho příliš často, neuspávaly ho, a že by mělo spát nepřetržitě celou noc, v klidu, bez nich a ve své vlastní postýlce, nejlépe podle přesného rozvrhu od 19 do 7 hod. Problémy pak nastávají přesně v ten moment, kdy si maminky myslí, že by to tak opravdu mělo být. Jen u nich doma to tak prostě nefunguje. Miminko pláče, chce nosit, chce se kojit na požádání a rozhodně nechce spát samo ve své postýlce, natož bez své nejmilovanější osoby usínat. V tu chvíli přichází napětí, nervozita, stres a zoufalství. Kdyby tyto rady byly podloženy pravdou, že se bez tohoto vzorce nebudou děti správně vyvíjet, budou rozmazlené a budou s vámi v posteli do

odchodu na střední školu, pak by lidstvo spělo k existenci citově vyprahlých robotických jedinců. Pokud se totiž podíváme na země po celém světě, většina z nich vnímá spánek dětí naprosto odlišně. Například ve Finsku je společný spánek rodičů s dětmi v jedné posteli naprostou normou minimálně do roku dítěte. Ve Skandinávii je také samozřejmostí, že děti spí během dne venku, bez ohledu na počasí. V Tanzanii je společné spaní zcela běžné, a to do mnohem vyššího věku. Vůbec nikdo se tam nepozastavuje nad tím, že by byl takový spánek pro dítě nevhodný a nebezpečný, protože všichni dobře vědí, že rodiče dokážou snadno a rychle zasáhnout a věří své rodičovské intuici. V takové Ghaně by se s vámi o něčem podobném ani nebavili, děti spí, jak je zrovna napadne, a to je celá věda. V Japonsku je sdílení postele velice oblíbené, nikdo zde nenutí své malé potomky, aby spali sami a sami usínali. A takto bychom mohli pokračovat dál i s jinými návyky. Tím nechci říct, že je spánek v postýlce špatně. Chci vám ale ukázat, že v jiných kulturách je společný spánek normou a rozhodně nevytváří nežádoucí návyky nebo závislé děti. Chci vám ukázat, že opravdu není nutné se držet předem dané a nekompromisní pravidelnosti, ale naopak poslouchat svůj vnitřní hlas. Uvolnit se a užívat si věci tak, jak jsou a jak si to vy samy nastavíte. Nedovolte nikomu, aby vaši mateřskou intuici dusil nebo vás ji nutil přehlížet. To samozřejmě platí i u té otcovské.

2. KAPITOLA: PROČ JE SPÁNEK DŮLEŽITÝ A JAK FUNGUJE

Spánek je základní biologická potřeba tak jako vylučování nebo přijímání potravy. Pomáhá nám vyrovnat se s každodenními aktivitami a stresem, zlepšuje naše kardiovaskulární zdraví, udržuje naši bdělost, posiluje paměť, předchází obezitě a zrychluje metabolismus, zlepšuje naše kognitivní funkce, pomáhá tělu se hojit a podporuje zdravý imunitní systém. Děti spánek potřebují hlavně pro správné zrání mozku a rozvoj kognitivních funkcí. Je také důležitý pro fungování paměti a nálady, do níž se kvalita spánku úměrně promítá. Jeho konkrétní množství je však pro každé dítě jedinečné.

Je nutné si uvědomit, že se děti v prvním roce života hodně probouzejí a že je to normální a vlastně žádoucí. Potřebujeme, aby se budily a dávaly nám signál, že je něco v nepořádku, ať už je to mokrá plenka, hlad, zima nebo problém s dechem. Děti se budí stejně tak jako my dospělí. I my se probouzíme v průběhu celé noci, po každém spánkovém cyklu. Akorát že si to většinou vůbec nepamatujeme. Otočíme se, pohneme se a spíme dál. Jen v případě, že chceme uspokojit nějakou neodkladnou potřebu nebo nás něco trápí, probudíme se a pak můžeme obtížně znovu usínat. I my kolikrát potřebujeme blízkost partnera, abychom se cítili v bezpečí, klidu a mohli dál nerušeně spát.

Společnost a naše kultura nám vytvořily obrovská očekávání na perfekcionistický svět a na maminky je tak vyvíjen o to větší nátlak, aby podávaly ten nejvyšší výkon. To je pak situace, kdy se přiklánějí k spánkovému tréninku, protože jsou přesvědčené, že musí být dokonalé. A dokonalé matce přeci dítě dokonale spí celou noc bez jakékoli asistence. To jsou také hlavní důvody, proč stále existují trenéři spánku a proč je trénink stále populární. My však po-

třebujeme poradce, kteří rodičům vysvětlí, jak spánek u dětí funguje, jak dítěti rozumět a vycházet mu vstříc v jeho potřebách, aniž by se oni sami octli na pokraji sil. Jak rozpoznat, co se podílí na problémech se spánkem jejich dětí, a jak jim pomoci, aby děti při vyvažování emocionálních potřeb a očekávání společnosti dobře spaly. Dříve si lidé ani neuvědomovali důležitost plnohodnotného spánku. Dnes už ale víme, jakou má nedostatečný spánek spojitost například s obezitou a problematickým chováním. Víme, jak je podstatná tvorba melatoninu v boji proti rakovině. Separační metody spánkového tréninku však nezaručí, že dítě bude spát kvalitně a nebude se během noci probouzet. Pouze potlačí základní instinkty a zboří důvěru mezi rodičem a dítětem.

I v této knize najdete obecné tabulky spánkových potřeb ve vztahu k určitému věku dítěte. Chtěla bych vám říct, že údaje v těchto tabulkách jsou zprůměrované, a proto nemusí vůbec nic vypovídat o spánku vašeho dítěte. Uvádím je z toho důvodu, že spoustě z vás pomohou se zorientovat v konkrétních situacích. Určitě ale nechci, abyste se snažili dítě do nich napasovat a ubírali mu tak spánek na sílu, jen aby bylo tabulkové. Čísla se i tak poměrně dost liší. Některé studie například uvádějí, že novorozenci stačí denně pouze 9 hodin spánku, jiné hovoří až o 20 hodinách. Sami vidíte, že jedenáctihodinový rozdíl je hodně velký manévrovací prostor. Bdělá okna a celková doba spánku v životě vašeho děťátka jsou jen malou částí velké skládačky. Neupínejte se tedy pouze na tyto dva faktory a snažte se spánek pochopit komplexně ve všech jeho souvislostech. A o to se pokusíme společně dále.

JAK SPÁNEK FUNGUJE?

Když víte, jak spánek dětí funguje, můžete si nastavit realistická očekávání. Pak je pro vás mnohem jednodušší projít všemi vývojovými fázemi s klidem a minimální frustrací.

V momentě, kdy se děťátko narodí, ještě nerozezná den a noc. V děloze spalo téměř celé těhotenství z 90–95 % času, v posledním trimestru pak cca z 85 %.

Během posledních měsíců v bříšku také začalo mírně rozeznávat světlo a tmu, ale o cirkadiánním rytmu neboli biologických hodinách zatím nemůže být řeč. To, že se vám zdá, že je miminko v bříšku v neustálém pohybu, neznamená, že nespí. Naopak se právě většina pohybů odehrává, když dítě spokojeně oddychuje a u toho se všelijak vrtí. V posledních fázích těhotenství také vnímá i váš pohyb, vaše srdce a jeho tlukot a ovlivňují ho i hormonální procesy. V noci se tedy k dítěti dostává více melatoninu, přes den zase serotoninu, anebo také kortizolu, pokud jste v přílišném stresu. Už díky těmto procesům se dítě učí jednotlivým fázím dne. Nedá se však dopředu ovlivnit, jak bude spát, protože později se na jeho spánku podepíše celá řada dalších faktorů.

Víte, jak jsem říkala, že děti spí podobně jako my? To ale neplatí u těch nejmenších miminek, přibližně do 4 měsíců věku. Když přijdou na svět, často mívají v prvních týdnech převrácený rytmus dne a noci. To není nic, čím byste měli být znepokojeni, protože si brzy tento rytmus srovnají. Spánkový cyklus je v tuto dobu také jiný, protože se skládá jen ze dvou fází, které dohromady trvají přibližně 45–50 minut. První fází je lehký spánek podobný REM spánku, ve kterém děti tráví více času. Druhou fází je hluboký spánek podobný non-REM spánku. Nejčastěji okolo 4. měsíce začne spánkový cyklus dozrávat a změní se na ten, který už je velice podobný našemu dospělému.

Po změně spánkového cyklu, který mimochodem zraje až do 3–5 let života, je celková doba jeho trvání 90–120 minut. A podle nejnovějších výzkumů víme, že jednotlivé spánkové cykly se ve své délce mění. Což může znamenat, že dítě spí jednou cyklus dlouhý 90 minut a podruhé 120 minut. Ani zde není spánek lineární, tak jako v celém jeho vývoji během života. Cyklus se tedy změnil a už má 4 spánkové fáze. I nadále tráví děti více času ve fázi lehkého REM spánku, může to být i 50 % z celkové doby. To nejspíš rodiče moc nepotěší, ale chci vás uklidnit, protože aktivní spánek je pro děti optimální, zdravější a vlastně i chytřejší způsob spánku. Proč? Pro jejich vlastní bezpečí. Je totiž žádoucí, aby spaly lehkým spánkem a daly nám najevo, pokud nedýchají tak,

jak se má, plenka je mokrá, mají hlad nebo je jim zima. Lehký spánek je tedy bezpečnostní mechanismus a také čas, kdy do mozku proudí větší množství krve, což je ideální, když rychle roste a vyvíjí se. Přechod z této fáze do hlubokého non-REM spánku přichází každou noc přibližně ve stejnou dobu, za což může cirkadiánní rytmus (ještě si ho více vysvětlíme). Hluboký spánek se rozděluje na tři typy: nonREM1 – lehký přechodný spánek, nonREM2 – hlubší spánek, nonREM3 – hluboký spánek. Jakmile tyto fáze skončí, začíná cyklus zase od začátku. Vyšší pravděpodobnost probuzení není jen na konci každého cyklu, ale také ve fázi nonREM1, která je přechodová.

Důležité je rovněž zmínit, že než vstoupíme do jednotlivých fází spánkového cyklu, musíme se nejprve připravit usínáním. To nazýváme spánkovou latencí, což je doba, kterou potřebujeme, abychom usnuli. Zde je důležité, aby tato „předehra" netrvala déle jak 30 minut. Pokud zjistíte, že dítě uspáváte déle, pak se zkuste s pomocí dalších kapitol zaměřit na to, zda je například dostatečně unavené.

Při přechodu mezi cykly dochází vždy ke vzrušení buď částečnému, nebo úplnému. U dětí ho často vnímáme tak, že zakřičí, převalují se, leknou se. Některé pak zvládnou samy přejít do dalšího cyklu bez vaší asistence, ale u většiny z nich musíte zasáhnout, aby se z částečného vzrušení nestalo právě to úplné. Stává se to v případě, kdy děti usínají pouze pomocí jedné spánkové asociace. Udržování blízkého kontaktu dítěte a rodiče během spánku dětem pomáhá, aby se při přechodech mezi jednotlivými cykly postupně co nejvíce osamostatnily. Tato blízkost rodiče učí, kdy je potřeba zakročit, protože má dítě nějakou potřebu, a kdy zvládne přechod samo. Pouze asi 20 % dětí ve věku 6 měsíců dokáže spát „celou noc". Proč uvozovky? Protože výzkum, který toto číslo stanovil, chápe celou noc jako spánek dlouhý 6 hodin. Je tedy přirozené, že vás v tomto věku děti stále potřebují. Vědci také zjistili, že polovina šestiměsíčních kojenců signalizuje rodičům své potřeby po dobu 8 hodin z noci, a to pět ze šesti nocí v týdnu.

To, kdy se začne dítěti chtít spát, co mu pomáhá usnout a ve spánku pokračovat, nazýváme homeostatickým spánkovým tlakem. Když jsme vzhůru, pomalu si budujeme spánkový tlak, pocit ospalosti, který se při spánku uvolňuje a zmenšuje. Představte si to jako nádrž, do které tankujete. Když je dítě vzhůru delší dobu, pak se nádrž vyprazdňuje, dítě spotřebovává, a tím je ospalejší a tvoří si větší a větší spánkový tlak. Pokud ho během dne povzbuzujeme, aby spalo déle, než mu radí jeho biologické potřeby, pak to může zase narušit noční spánek. Je opravdu důležité, abychom dětem ve spánkových potřebách důvěřovali a naladili se na ně. Pak je nebudeme nutit spát v momentě, kdy ještě nejsou dostatečně unavené. Naopak pokud je tlak spánku příliš velký, pak se z usínání stává boj a dítě nemůže usnout. Tlak je tak vysoký, že organismus dítěte reaguje velkou potřebou bdělosti a v těle se zvyšuje hladina kortizolu. To je ta situace, kdy říkáme, že dítě chytilo druhý dech. Často se pak jako rodiče dostáváte do začarovaného kruhu, kdy se celé dny snažíte dítě uspat všemi možnými způsoby, a nic nefunguje. Homeostatický spánkový tlak je přítomen od narození, ale samozřejmě se s věkem mění. To je také důvod, proč během vývoje různě kolísá délka denních spánků a bdění. My dospělí máme schopnost vybudovat si spánkový tlak mnohem větší než děti. Je také ovlivněn kulturou, ve které žijeme. Mnohé kultury drží odpolední siestu, kdy si lidé chodí po obědě zdřímnout a večer jsou pak o to déle vzhůru nebo časně ráno vstávají.

Dalším velice důležitým pomocníkem našeho spánku je cirkadiánní rytmus, jinými slovy biologické hodiny těla. Ty nám pomáhají přizpůsobit se dennímu a nočnímu cyklu. Ovlivňují náš krevní tlak a tělesnou teplotu, řídí načasování dějů v těle, a to nejen spánek, ale také například pocit hladu a potřebu vylučování, produkci hormonů atd. Systém suprachiasmatických jader, která tvoří rytmicitu těla, řídí také produkci melatoninu. Melatonin je hormon spánku a díky němu, pokud ho vytvoříme dostatek, jsme ospalí a můžeme kvalitně spát. Novorozenec melatonin netvoří, ale odnáší si svou zásobu ještě z dělohy a zároveň mu ho maminka doplňuje svým mateřským mlékem. Tvorba

vlastního melatoninu začíná přibližně kolem 8. týdne od narození. Suprachiasmatická jádra jsou připojena k oční sítnici a reagují na světlo a tmu. Když se setmí, dostanou signál, který do našeho mozku vysílá informaci, že je třeba zvýšit produkci melatoninu, protože půjdeme spát. Pokud se díváme do telefonu, trávíme večer při rozsvícených umělých světlech apod., bude tvorba melatoninu značně zpomalená, a to platí i u dětí. Proto je velice důležité dodržovat spánkovou hygienu (viz kapitola Světlo a tma). Neméně významné je vystavování dětí přirozenému dennímu světlu, když jsou vzhůru, a pokud to jde, i při denním spánku. Děti tak pochopí rozdíl mezi dnem a nocí.

JAK DĚTEM POMOCI V ROZLIŠOVÁNÍ DNE A NOCI?

- Přes den dítě vystavujte, co nejvíce přirozenému dennímu světlu, v noci naopak zachovejte tmu.
- Zaveďte denní i večerní rutiny před spánkem.
- Choďte ven na čerstvý vzduch a přirozené světlo, ať už s kočárkem nebo s nosítkem/šátkem.
- Jestliže miminko večer usíná velice pozdě a o to pak ráno vstává později, protože dospává, vpusťte ráno do pokoje přirozené světlo a domácnost nechejte žít přirozeným ruchem. Tak dítě nastaví svůj cirkadiánní rytmus a noční spánek se pravděpodobně posune.
- V bdělém čase na miminko mluvte, navazujte oční kontakt a snažte se být aktivní.
- Pokud v průběhu noci podáváte odstříkané mléko, pak dejte miminku to z večera nebo noci, které obsahuje látky uzpůsobené pro lepší spánek.
- V noci nerozsvěcujte světlo, pouze malou tlumenou lampičku na dobu nezbytně nutnou k nakojení a přebalení miminka; pozor také na mobilní telefony.