

# Spánok je sladký

V tejto kapitole sa dozviete:

- Aké skúsenosti sme získali vďaka vlastným deťom a aké skúsenosti máme z detskej ordinácie.
- Ako často sa vyskytujú problémy so spaním u detí.
- Ako problémy so spánkom detí zaťažujú rodičov.
- Ako dlho deti spia.
- Ako sa spánok vyvíja.
- Ako presne prebieha spánok.
- Prečo tak veľa detí v noci nespí a plače.



⋯⋯⋯ Moje dieťa  
**nechce** spať

## Skúsenosti z praxe detského lekára

KEĎ PO NIEKOLKÝCH TÝŽDŇOCH alebo mesiacoch predstavujú novopečení rodičia svojich potomkov svojim známym a priateľom, tí sa zvyčajne spýtajú: „A ako spinká?“ To, že je to dobre zvolená otázka, vedia všetky mamičky a oteckovia.

→ „Pomoc, ja už nemôžem!“

Či si prvé mesiace života svojho dieťaťa užívate alebo je pre vás toto obdobie vyslovene náročné, keďže musíte denne bojovať ako so stresom, tak aj s rastúcim vyčerpaním – to závisí z veľkej časti práve od odpovedi na otázku vašich známych: „Spí dobre?“

Aj pediatri by o tom mohli rozprávať celé hodiny, pretože ich ordináciu denne navštevujú rodičia, ktorí rozprávajú celkom hrdo a šťastne o pokrokoch svojho dieťaťa, avšak nakoniec si povzdychnú: „Len keby lepšie spalo...“ alebo „Kedy si už konečne prestane niekoľkokrát za noc vyžadovať moju starostlivosť?“ Doktor Morgenroth, spoluautor tejto knihy, sa dlhý čas snažil zmeniť skutočnosť, že ako detský lekár nemôže dať novopečeným rodičom účinné rady.

### 17 dojčenských fliaš za noc

Záujem v nás vzbudil najmä príbeh dvojčiat Petra a Aničky, ktorých

rodina bola pre nedostatok miesta nútená od samého začiatku zdieľať jednu spoločnú spálňu.

Deti chceli takmer každú jednu až dve hodiny piť, čo znamenalo, že za jednu noc vypili 17 dojčenských fliaš, pričom nápoj sa musel zakaždým znovu ohriať.

Rodičia sa pri kŕmení detí striedali, no boli čoraz vyčerpanejší a zúfalejší a dúfali v skoré zlepšenie. Situácia sa však nezlepšila ani potom, keď im detský lekár, hoci to bolo v rozpore s jeho presvedčením, predpísal lieky na upokojenie. Situácia zostala rovnako beznádejná, aj keď sa rodina presťahovala do väčšieho bytu, kde už deti nespali spoločne v jednej izbe, ale oddelene. Keď mali deti dva roky, mohli si brať už pripravené fľaše samy, čo pre rodičov znamenalo, že za jednu noc museli vstávať „iba“ trikrát až štyrikrát. Až keď mali dvojčatá štyri roky, konečne si počas dovolenky odvykli piť z fľaše a od tej doby spali pokojne celú noc.

Teraz už vieme, že vyčerpaniu rodičov, ktoré bolo spôsobené dlhotrvajúcim nedostatkom spánku a zaťažením ich vlastného vzťahu kvôli extrémnemu obetovaniu sa svojim deťom, sa dalo predísť.

Bábätka a malé deti, ktoré večer nechcú spať alebo sa budia niekoľkokrát za noc, skoro nikdy nie sú „problémové deti“, s ktorými nie je nič v poriadku. Naopak, sú to učentlivé malé osôbky, ktoré reagujú úplne normálne a ani rodičia, ktorí riešia podobnú situáciu, sa nemusia obávať, že robia niečo zle. Počas mnohých lekárskejších konzultácií

sme spoznali veľa milujúcich a veľmi snaživých rodičov, ktorí boli pre svoje deti ochotní urobiť čokoľvek.

Teraz už vieme, že všetky zdravé deti, ktoré už majú aspoň šesť mesiacov, môžu celú noc pokojne spať a pokiaľ sa im to ešte nedarí, môžu sa to celkom rýchlo naučiť. To je dobrá správa, nemyslíte?

Naučiť sa chodiť do postele včas

### „Ale mne sa ešte nechce spať!“

Aj ja som bola presvedčená, že som milujúca a obetavá matka. Keď sa mi narodili moje prvé dve deti, bolo to veľmi náročné, pretože som počas prvých piatich rokov musela vstávať niekoľkokrát za noc. Keď sa situácia konečne trochu upokojila, zistila som, že čakám tretie dieťa. Myslela som si, že pri tak skúsenej matke, za akú som sa považovala, sa už nemôže nič pokaziť. Bola som si istá, že tentoraz sa všetko podarí. Prvé týždne života môjho dieťaťa prebiehali skutočne harmonicky, ibaže čím bola Andrea (moja tretia dcéra) staršia, tým častejšie si vyžadovala kojenie, a preto už ani nespala vo svojej postielke, ale pre zjednodušenie priamo v manželskej posteli. Môj muž bol z nedostatku spánku natolko zničený, že sa presťahoval na noc do podkrovnej izby, aby sa mohol aspoň trochu vyspať.

Keď mala Andrea 7 mesiacov, dojčila som ju približne sedemkrát za noc, pričom od štvrtej ráno už nespala skoro vôbec. Každých 15 až 30 minút sa „zľakla“ a chcela znova piť. Ani počas dňa nepomyslela na to, že by mohla spať vo svojej postielke. Jedine počas jazdy autom a v kočiariku sa nechala uspať na slabú polhodinku. Samozrejme čas, keď konečne na chvíľu zaspala, bol dosť rozdielny. Dokopy Andrea nenaspala počas jedného dňa viac ako deväť hodín, čo pre mňa znamenalo nanajvyš dve hodiny nepretržitého spánku a v tejto situácii mi už nepomohli ani skúsenosti z predošlých materstiev, ani odborné znalosti, ktoré som získala ako psychologička. Pomoc som hľadala aj vo viacerých rodičovských príručkách, ale márne.

Nanajvyš som sa dočítala, že sa môžu rodičia pri nočnom strážení

striedať alebo tiež „upokojujúce“ informácie o tom, že väčšina detí začne od troch mesiacov dobre spať aj v noci. Ale čo ak nie?! Prečo nie a čo majú rodičia v takomto prípade robiť? O tom som sa nedočítala ani slovo, márne som hľadala radu, ktorá by mi pomohla. Nezostávalo mi teda nič iné, ako sa snažiť zvládnuť každodenné povinnosti aj napriek tomu, že som bola úplne vyčerpaná. Obe moje staršie deti, šesťročný syn Krištof a štvorročná dcéra Katarína, potrebovali, aby som sa aj im dostatočne venovala, keďže Krištof začal práve chodiť do školy a Katarína do škôlky a ja som vedela, že obidvoch v tejto „novej situácii“ okrádam o starostlivosť, ktorú by si zaslúžili a ktorú potrebujú. Podobne bolo na tom aj moje manželstvo. Pre všetkých to bolo skutočne ťažké obdobie. Zdalo sa mi to ako nespravodlivosť osudu, byť opäť „potrestaná“ ako matka dieťaťom, ktoré tak zle spí aj napriek láskyplnej starostlivosti, ktorou je zahrňované.

### → Návšteva u lekára, ktorá priniesla prekvapujúce informácie

Skôr náhodou som rozprávala počas preventívnej prehliadky o svojich starostiach nášmu detskému lekárovi dr. Hartmutovi Morgenrothovi (spoluautorovi tejto knihy) a v účinnú radu som už ani nedúfala. Moja skepsa vychádzala z toho, že keď som sa

s týmto problémom stretla u svojich prvých dvoch detí, doktor Morgenroth síce prejavil priateľský súcit, ale tým mi nijako nepomohol.

Tentoraz to však bolo iné. Jeho reakciou som bola úplne ohromená, pretože sa ma spýtal, či by som na tejto situácii chcela niečo zmeniť, a potom nasledoval ďalší rozhovor. Dr. Morgenroth mi rozprával o svojej vzdelávacej ceste do USA a o tamojšej návšteve renomovanej detskej kliniky v Bostone, kde spoznal profesora Febera, ktorý tam vedie Centrum detského spánku a už v polovici osemdesiatych rokov vyvinul metódu, ako môžu rodičia naučiť spať svoje bábätká alebo malé deti, a to počas krátkeho časového obdobia.

Knihu profesora Febera (*Solve Your Child's Sleep Problems*), ktorá hovorí o ním vyvinutej metóde a sú v nej zverejnené aj ďalšie publikácie k tejto téme, priviezol dr. Morgenroth z Bostonu a tie potom predložil mne – vyčerpanej a udivenej matke.

Začítala som sa do knihy a čoskoro som pochopila, prečo moje deti tak zle spali a čo by som mala v budúcnosti robiť inak. Zrazu mi všetko pripadalo také jasné a samozrejmé, že som sa musela samej seba pýtať, prečo som na to už dávno neprišla sama.

### Malé náklady, bohaté výnosy

Moja malá dcérka Andrea bola mojou prvou „pacientkou“. Počas dvoch týždňov sa dennodenne učila spať v detskej

postieľke hodinu a pol v pevne stanovený čas počas dňa a večer od 20.00 do 7.00 hodín ráno, a pokiaľ možno „v kuse“. Dokopy spala Andrea pri najmenšom o tri hodiny dlhšie ako predtým a celá naša rodina si konečne oddýchla. Ja osobne som túto zmenu cítila ako veľký posun vpred, čo sa týka kvality môjho života. Bolo úžasné, že z minima vydanej energie sme získali „maximálny efekt“. S touto metódou dr. Morgenrotha a s potrebnými znalosťami o detskom spánku by malo byť oboznámených čo najviac matiek a otcov. Pokiaľ vo vás táto informácia vyvolala prirodzenú zvedavosť, nalistujte si stranu 72, kde je táto metóda presne opísaná.

### **Začiatok úspešnej spolupráce**

Pre dr. Morgenrotha a pre mňa tak začala veľmi plodná spolupráca. Počas nasledujúcich rokov sme obaja absolvovali stovky rozhovorov s rodičmi, ktorí sa stretávali s rovnakým problémom. Úspech bol fenomenálny, keďže problém so spaním bolo možné vyriešiť počas niekoľkých dní.

Rodinám, ktoré sa stretli so závažnejšími problémami spánku svojich detí, sme radili osobne, pretože pre obvyklé problémy, ktoré postihujú detský spánok, je dostačujúca už táto kniha. Rodičia si tu opísanú metódu väčšinou dokážu osvojiť sami.

### ...✦ Malí „nespáči“ – vystresovaní rodičia

Prespať nerušene celú noc je normálne, pokiaľ nemáme deti. Pre mladých rodičov to, naopak, až také prirodzené nie je, lebo každý z nás vie, že malé dojčatá v noci väčšinou plačú. Ale kedy to vlastne prestane? Ako samozrejmosť to ešte rodičia berú, pokiaľ ich dieťa budí raz za noc, na to sa dá zvyknúť. Avšak zložitejšie je, keď dieťa budí svojich rodičov niekoľkokrát za noc. To dokážeme vydržať len niekoľko týždňov. Ak však tento problém pretrváva dlhšie, zväčšuje sa vyčerpanie a trpí aj kvalita nášho života. Tu sa oprávnene núka otázka: „Prestane to už čoskoro samo od seba?“ Ničím nerušený spánok je veľmi cenný a dôležitý pre celú rodinu.

### ...✦ Anketa

Chceli sme presnejšie vedieť, aký počet detí prespí nerušene celú noc, pričom sme sa zameriavali na rôzne vekové skupiny. Ďalej sme zisťovali, koľko detí sa prebudí raz za noc a koľko detí sa budí dvakrát a viackrát počas noci. Pri preventívnych prehliadkach pre deti od šiestich mesiacov do jedného roka sme sa pýtali 457 matiek, ako ich potomok spí. Výsledky tejto štúdie sme vám názorne opísali na nasledujúcej dvojstrane.

## ❖ Spánková štúdia

V roku 2004 Americká spoločnosť pre spánok vykonala veľký výskum na tému detský spánok. Aj tu bolo oslovené, rovnako ako v našej štúdií, veľké množstvo rodičov detí vo vekovej skupine od narodenia do troch rokov. Deti aj rodičia boli starostlivo vybraní podľa štatistického kľúča, aby sa dosiahol čo možno najreprezentatívnejší výsledok.

Avšak všetky dojčatá boli tzv. „hodené“ do jedného vreca, čo je škoda, lebo rozdiely medzi novorodencom a ročným dieťaťom sú práve pri spánku veľmi podstatné, ale pri výskume vykonanom týmto spôsobom sa bohužiaľ tieto rozdiely vôbec neprejavajú. V každom prípade výskum preukázal, že len tretina detí vo veku jedného roku spí bez prebudenia celú noc, čo zodpovedá aj nášmu vlastnému výskumu.

### Výsledky dotazníka

Na nasledujúcich dvoch stranách vám prinášame výsledky našej spoločnej štúdie, v ktorej sme sa pýtali rodičov na spánkové zvyklosti detí vo veku od štyroch týždňov do štyroch rokov.

Prvý graf na nasledujúcej strane ukazuje v šiestich vekových skupinách v percentách, koľko detí prespí celú noc. Skoro vo všetkých vekových skupinách je to podstatne menej ako jedna polovica.

- U štvor- až šesťtýždňových detí prespí celú noc zhruba len 6%.

- Deti najčastejšie nerušene spia v jednom roku, lebo len táto veková skupina detí sa „vyšplhala“ na 53% úspešnosť, teda dobre spí viac ako polovica z nich.

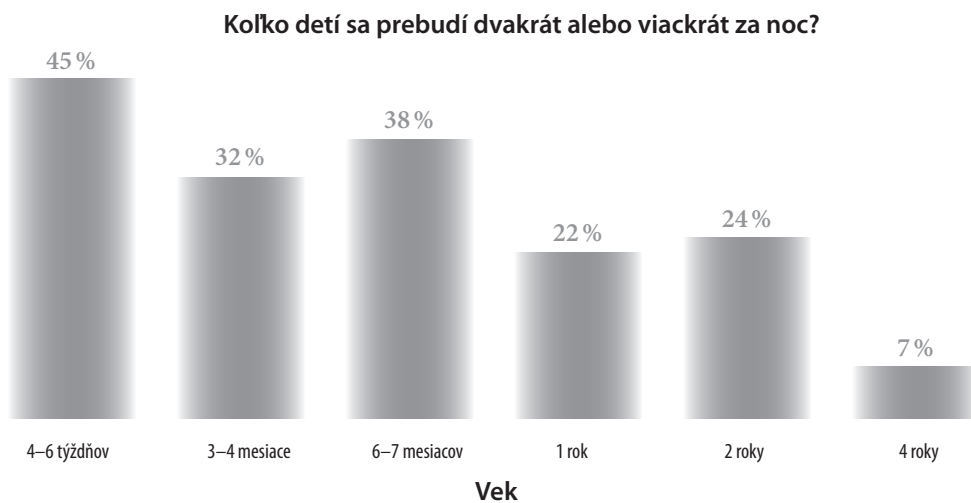
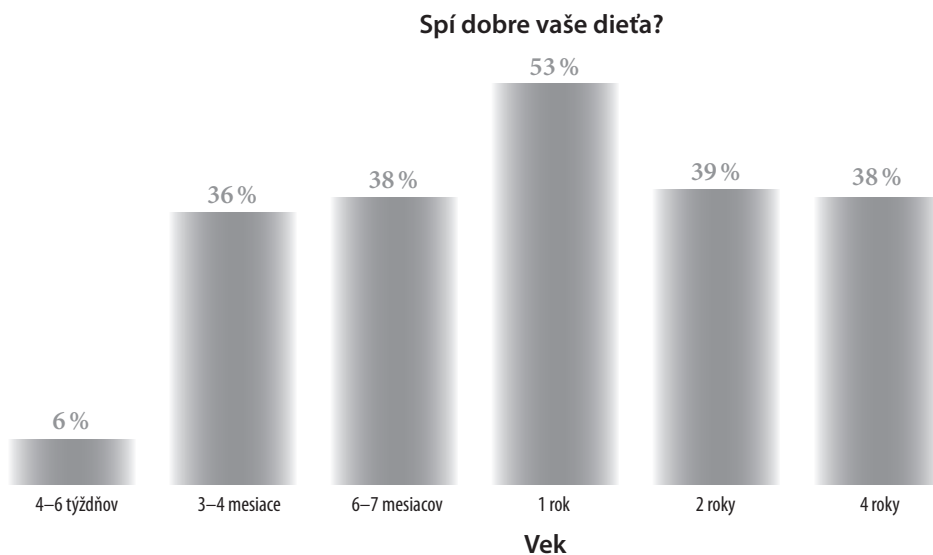
A čo znamenajú tieto výsledky pre rodičov? Zistenie, že počas prvého roka života je nerušený nočný spánok skôr výnimkou, pretože väčšina detí sa prebudí aspoň raz za noc a vyžaduje si prítomnosť jedného z rodičov.

V druhom spodnom grafe na nasledujúcej strane je znázornené, koľko detí z príslušnej vekovej skupiny budí svojich rodičov najmenej dvakrát za noc.

V našej štúdií sme zistili, že:

- Počas noci sa niekoľkokrát prebudí takmer jedna polovica štvor- až šesťtýždňových detí.
- Jedna tretina troj- až šesťmesačných detí.
- U detí vo veku jedného až dvoch rokov je to približne jedna štvrtina.
- Až vo veku od štyroch rokov je zreteľnejšie vidieť, že sa deti počas noci prestávajú viackrát prebúdať a vyžadovať si prítomnosť svojich rodičov. Táto veková skupina vykazuje v priemere len 10% detí, ktoré spia stále nepokojne.

Tu sa tiež naša štúdia zhoduje s americkou, v ktorej sa formou ankety rovnako zistilo, že skoro jedna polovica detí vo veku jedného roka sa prebudí viackrát za noc a že malé deti vo vekovej skupine do troch rokov tvoria len 9% tých, ktoré nespia bez prebudenia celú noc.





### Čakanie nepomôže

Výsledky tiež znázorňujú, čo sme sa dozvedeli počas našich poradenských rozhovorov – problémy so spaním sa do prvých troch rokov života samy od seba vyriešia len ťažko. Ak sa počas noci prebúdza aj polročné dieťa, je veľmi pravdepodobné, že bude svojich rodičov držať v pohotovosti najmenej ešte ďalší rok.

Z tejto štatistiky však nemôžeme vyčítať, že mnoho detí krásne spalo aspoň raz za týždeň alebo dokonca niekoľko mesiacov, lenže potom sa

ich nočné návyky úplne zmenili a ich nerušený nočný spánok sa vytratil. Táto zmena môže nastať napríklad po chorobe alebo dovolenke.

### Stupnica stresu

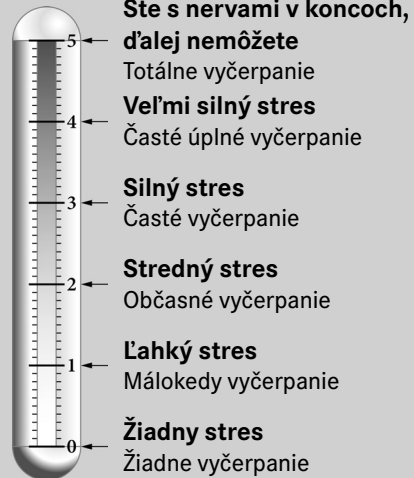
Ak hovoríme o detských poruchách spánku, máme tým na mysli predovšetkým to, že dieťa potrebuje dlhšiu dobu na to, aby zaspalo alebo že sa budí niekoľkokrát za noc. Možná je aj kombinácia oboch porúch. Cez deň je to veľmi nevyrovnané, keďže dieťa spí dokopy len veľmi málo. V dôsled-

### Cítite sa vystresovaní?

Ak má dieťa problémy so zaspávaním a nerušeným spánkom, zaťažuje to predovšetkým rodičov. Tu môžete zhodnotiť, ako spolu súvisia nočné návyky vášho dieťaťa a váš stupeň stresového zaťaženia.

1. Zaradte sa sami na stupnicu stresu. Akú hodnotu stresu ste si momentálne prisúdili?
2. Ako často je vaše dieťa počas noci hore a budí vás?
3. Vidíte nejakú súvislosť medzi spánkovými návykmi vášho dieťaťa a vašou hodnotou stresu?

### Ruku na srdce



ku toho sú „poškodzovaní“ aj rodičia, pretože rovnako ich spánok je neustále prerušovaný. Často potom rodičia nemôžu hneď zaspať a nedostatok spánku tak dohnať.

V našej štúdii sme sa dodatočne pýtali rodičov, teda prevažne matiek, ktoré prišli do ordinácie so svojimi deťmi, ako veľmi vystresované sa cítia. Preto sme vám tiež predložili meradlo stresu.

Je prirodzené, že sa rodičia cítia kvôli nepokojnému spánku vystresovaní. Obzvlášť potom matky, ktoré musia vstávať viac ako dvakrát za noc, pociťujú silný až veľmi silný stres a vyčerpanie. Len veľmi málo matiek detí, ktoré zle spia, sa cítia pokojne a vyrovnane. Matky detí, ktoré spia dobre, sú oproti tomu vystresované a vyčerpané len málokedy.

Najviac si užívame materstvo, keď majú deti okolo štyroch mesiacov.

V tomto období pociťujeme menší stres ako v iných etapách. Čo môže byť krajšie ako dieťa, ktoré úplne prijíma svoje okolie, usmieva sa, smeje sa, počúva, a to všetko pokojne, zatiaľ čo spokojne leží na chrbátiku. Obdobie trojmesačných kolík je konečne preč. Dieťa už ani tak často neplače, ešte nelezie, nerobí žiadne „hlúposti“ a zatiaľ stále spí až 15 hodín denne. A aj keď to so spánkom ešte stále nie je ružové, môžu to rodičia svojmu čarovnému malému človečikovi ľahko prepáčiť.

Oddanosť a obetovanie sa vlastnému dieťaťu je predsa také naplňujúce! Podľa našich skúseností je väčšina matiek a aj veľa otcov pripravených sa pre svoje dieťa obetovať, lenže niekedy sa musí dostať k slovu aj právo na vlastný život, inak svojím správaním poškodujeme ako dieťa, tak aj ostatných členov rodiny.

## To najdôležitejšie v kocke

### ❖ Problémy so spaním sú u malých detí veľmi rozšírené.

„Naše dieťa zle spí. Čo mám robiť?“  
V dojčenskom veku sa najmenej každé tretie dieťa počas noci viackrát prebudí a plače. Tento problém sa väčšinou sám od seba nevyrieši.

### ❖ Zlý detský spánok spôsobuje stres rodičov.

- Rodičia detí, ktoré dobre spia, sa cítia väčšinou pokojne a vyrovnané.
- Rodičia (predovšetkým matky) detí, ktorí zle spia, sú „vďaka“ tomu veľmi vystresovaní a vyčerpaní.

### ❖ Dieťa, ktoré zle spí, nie je „problémové dieťa“.

Deti sú malé učentlivé bytosti. Všetky zdravé deti, ktoré majú šesť mesiacov, vedia samy zaspáť a spia nerušene celú noc. A ak nie, môžu sa to naučiť veľmi rýchlo.