

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 nepamätujeme. 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. Separáčnické 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 spouště 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 %.