

Právě narozená dvojčata

(Den porodu až 2. týden po porodu)

Pokud se celkový počet hodin spánku vašich novorozenat naspaných za čtyřicet hodin blíží celkovému součtu patnácti až sedmnácti hodin, pravděpodobně spí tolik, kolik potřebují, i když se jejich spánek neshoduje s dobou, kdy byste potřebovali spát i vy! Jednoduše řečeno: Během prvních týdnů života miminka nemají – a proto je nejsou schopna ani rozpoznat – žádné zažité spánkové biorytmy či modely. A protože ve skutečnosti se rodí spousta dvojčat předčasně, je jediným postřehnutelným pravidlem spánku to, že k němu dochází mezi jednotlivými krmeními! Samozřejmě že většina dětských lékařů poskytne rodičům předčasně narozených dvojčat jasné instrukce: Krmte je každé tři hodiny, aby přibyla na váze. Od krmení se odvíjí všechno ostatní, a proto budou dvojčata spát v kuse pouze pár hodin, dokud nezačnete dobu mezi

jednotlivými krmeními prodlužovat, v důsledku čehož se prodlouží i fáze souvislého spánku.

Vzhledem k nedostatku jasných pravidelností – nebo proto, že vám může život připadat jako jeden velký pochod od jednoho krmení k dalšímu – je tohle období obdobím, kdy si většina rodičů připadá víc než jen trochu vyvedena z rovnováhy. Ale tyto první týdny jsou rovněž k nezaplacení: Svět se v mnoha ohledech zastaví nebo alespoň přestanete být vy sami takovým středem zájmu. Spousta rodičů popisuje, že když se ohlédnou zpět na první dny a týdny života svých dvojčat, pamatují si jen velmi málo, tedy kromě neustálého krmení, přebalování, snahy trochu se prospat – a kouzelné nálady a pocitu uvnitř rodinného kruhu vycházejícího ze sdíleného intenzivního zážitku a společného úžasu nad tím, co stvořili! Tito dva noví človíčkové, kteří se ocitli ve

Měli byste vědět...

V období několika prvních týdnů života budou vaše dvojčata během čtyřicetihodinového cyklu potřebovat přibližně patnáct až sedmáct hodin spánku, který se pravděpodobně dostaví mezi jednotlivými krmeními.

vašich životech a domově, vám mohou pěkně drásat nervy, a může být obtížné fyzicky se po porodu zotavit, ale stejně tak mohou být první dva týdny nového života překvapivě poklidné.

Obecně platí, že ať jsou vaše dvojčata narozena předčasně nebo v termínu, ať jsou jednovaječná nebo dvojevaječná, nějaký čas potrvá, než dojde k rozvoji spánkových biorytmů a než se potřeby spánku začnou projevovat. Do šesti týdnů po porodu je rozdíl mezi nočním spánkem a denními zdřímnutými téměř nedefinovatelný. U dvojevaječných dvojčat možná ze začátku nezažijete ve spánkových modelech žádné rozdíly, i když mohou být geneticky naprogramována, aby v pozdějším věku vykazovala rozdílné spánkové biorytmy. Samozřejmě že vaše dvojevaječná dvojčata mohou mít hned ze začátku spánkové biorytmy podobné, ale také nemusí. Jednovaječná dvojčata obvykle mívají biorytmy spánku více podobné, a mívají k nim sklon i v pozdějším věku.

Vnitřní biologické hodiny spánku/bdění se vyvíjejí automaticky, ale nezaručují kvalitní spánek. Kvalitní spánek si žádá péči rodičů. A jak už jsme prodiskutovali dříve, nikdy není brzy na to, abyste věnovali znakům ospalosti pozornost a byli ke spánkovým potřebám dvojčat citliví hned od začátku.

Většina novorozeňat několik dní po narození neustále spí – spí často, a jak se zdá, jsou schopna spát všude a při všech druzích hluku a rušivých elementů; předčasně narozená miminka zůstávají pravděpodobně ospalá nejméně do termínu porodu. Krátce před nebo po termínu porodu začnou být dvojčata čilejší a bdělejší. Budou se dívat otevřenějšíma očima a budou si intenzivněji prohlížet váš obličej. Dají najevo více zvědavosti a citlivosti. Každopádně to neznamená, že jen proto, že mohou usnout kdekoliv a kdykoliv, stane se to pravidlem. Vaše dvojčata budou spát hned od začátku lépe, budou-li spát v temném a tichém pokoji.

Měli byste vědět...

Biologické hodiny spánku/bdění, které regulují, kdy se cítíme ospalí pro noční i pro denní spánek, se rozvíjejí předvídatelným způsobem nezávisle na tom, zda se miminko narodilo předčasně, nebo v termínu. Tento rozvoj závisí na výzrállosti mozku, ne na váze, takže i když se váha vašich dvojčata výrazně liší, jejich spánkové biorytmy se objeví zhruba ve stejnou dobu.

…❖ Synchronizace hned od začátku

Jak jste se dozvěděli ve 3. kapitole, úspěšný výcvik spánku dvojčat závisí do velké míry na sladění jejich režimů spánku. Hned ze začátku – když jsou režimy velkou měrou udávány krmením, nikoliv spánkem – dovolte, aby byla synchronizace spuštěna režimy stravovacími. Pokud krmíte obě dvojčata přibližně ve stejnou dobu, umožněte jim, aby ve stejný čas i spala. Abyste tak mohli učinit, budete možná občas muset spící dvojče na krmení vzbudit. Jindy můžete dvojče, které potřebuje více spánku, nechat zdřímnout trochu déle, zatímco budete krmit jeho sourozence. Abyste netrávili veškerý svůj čas krmením dvojčat, mělo by být hned od začátku vaším cílem zavedení pěkně sladěných stravovacích režimů, přičemž si necháte dvaceti až třicetiminutovou rezervu. Nakrmte jedno, nakrmte obě. Uložte ke spánku jedno, uložte obě.

…❖ Pláč novorozeňat

V prvních týdnech života bude čilost a bdělost vašich dvojčat stoupat. S touto narůstající vnímavostí se však mohou objevit i momenty nevrlosti, podrážděnosti nebo pláče. Předčasně narozená miminka mají větší sklon ke gastro-ezofageálnímu refluxu, tudíž byste se měli poradit s dětským lékařem, zda by nebylo vhodné podávat něja-

ké léky. U většiny novorozeňat se pláč objevuje v souvislosti s hladem, neboť sání z prsu nebo láhve často miminko zklidní. Nicméně víme, že sání je konejšivé a někdy je to právě samotné sání (například dudlíku), nikoliv sání mateřského mléka nebo umělé výživy, které dítě zklidní. Záchvaty křiku se mohou objevit také kvůli bolesti břicha, neboť dvojčata vzpínají nožičky a odchází více větrů. Miminka při pláči polykají vzduch, takže odcházející větry mohou být následkem křiku, ne jeho příčinou. Tyto záchvaty podrážděnosti jsou matoucí a někdy rovněž dokážou znervóznit (obzvláště když nikdo nespí tolik, kolik by potřeboval), ale pokud nejsou příliš dlouhé a vaše miminko není zcela neutišitelné, jsou naprosto obvyklé.

Hlasitému a vytrvalému pláči byste měli vždy věnovat pozornost, neboť dvojče může něco trápit, může být hladové, žíznivé, počůrané, pokakané, může mu být zima nebo příliš teplo. Tiché nářky, fňukání, krátký spontánní pláč i další zvuky během spánku, nebo když se dvojčata snaží usnout, byste patrně měli ignorovat. Pokuste se nepřiskočit k dítěti při každém pípnutí. Spousta rodičů dvojčat (i ošetřovatelky nebo pomáhající prarodiče) reagují přehnaně rychle v mylných obavách, že tyto tiché zvuky vždy zesílí a vyruší tišší z dvojčat. To bývá obzvláště běžné, když spíte vy (nebo jiná dospělá osoba) ve stejné místnosti

jako dvojčata. Někdy je rychlá reakce na tiché zvuky nezbytná, ale obvykle pokud to necháte být, hlučící se miminko uklidní, anebo i když trochu přidá na intenzitě, tišší miminko se naučí spát i v takovémto hluku. Nezapomínejte, že tihle dva se spolu dělili o místo spousta měsíců a nějaké strkání nebo vyrušování je pro obě miminka normální. V těchto počátečních dnech a týdnech po porodu je hlučící sourozenec (nebo, pokud sdílí postýlku, jeho pohyb) něco jiného než nové a dlouhotrvající hluky přicházející z okolního prostředí.

Když mají dvojčata několik týdnů, budete-li na každý zvuk dvojčete vydaný při spánku příliš rychle reagovat, riskujete tím, že narušíte jejich schopnost naučit se znovu se bez pomoci zklidnit a usnout. Navíc si dvojče může zvyknout, že pokud začne v noci křičet víc, dostane se mu více pozornosti

od maminky, tatínka nebo noční ošetřovatelky. Jak už jsme probrali ve 4. kapitole, pokud v noci dvojčata slyšíte a nejste si jistí, jak postupovat (a pokud to rozhodně není čas krmení), myslím, že je lepší, aby raději zkontroloval situaci otec než matka. Čím více se do věci vloží otec, tím rychleji se dvojčata naučí usínat samostatně. Pokud si nejste jistí, zda skutečně nemají hlad, dejte jim láhev odstříkaného mléka nebo umělé výživy a uvidíte, kolik a jak rychle to vypijí. Pomůže vám to posoudit, zda skutečně měla, nebo neměla hlad či žízeň, anebo jednoduše jen chtěla společnost!

Jestliže je jedno z dvojčat neobvyčejně hlučné a pravidelně dlouho pláče, někteří rodiče je na spaní oddělují, ale spousta rodičů vyzorovala, že pokud vyčkali, tišší dvojče si zvyklo a naučilo se při zvucích vydávaných hlučnějším sousedem spát.