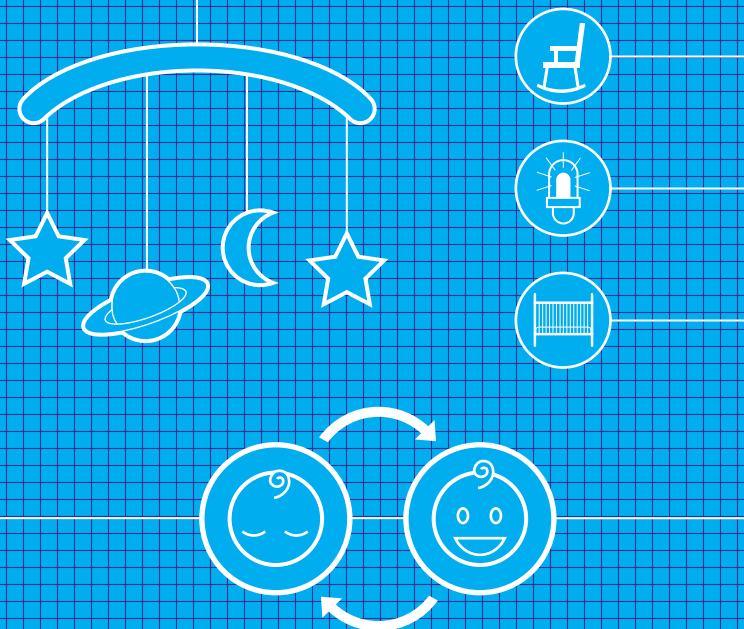


[4. kapitola]


Naprogramovanie spánkového režimu



Usporiadanie detského priestoru na spanie

Miesto určené na spanie dieťaťa je najdôležitejšou časťou detskej izby a zaslúži si starostlivé naplánovanie. Niektorí používatelia uspôsobujú svoje vlastné spálne, aby v nich bábätko mohlo spať s nimi.

Keď dávate dieťaťko spať, vždy ho uložte na chrbát. Ukázalo sa, že sa tým veľmi znížil počet prípadov syndrómu náhleho úmrtia novorodencov (p. stranu 212). Asi po štyroch mesiacoch začne bábätko prirodzene spať na boku alebo na brušku.

 **VAROVANIE:** Keď dieťa prechádza do spánkového režimu, odstráňte z jeho blízkosti všetky vankúše, ťažké deky aj plyšové zvieratká. Keby zaspalo pod nimi, mohli by mu brániť v prijímaní kyslíka, čo by mohlo viesť k vážnej poruche funkcií.

Košík na kolieskach, domáci kočík (Obr. A)

Košík na kolieskach je vlastne mobilná postielka určená na používanie počas prvých pár mesiacov života dieťaťa, a to hneď od jeho narodenia. Kúpiť sa dá v špecializovaných predajniach s detským tovarom. Použiť môžete ale aj starší priestranný kočík. Mnohým používateľom košík na kolieskach vyhovuje, pretože je mobilný a dieťa je tak aj s postielkou počas nočných dojčení pohodlne na dosah.

Postielka (Obr. B)

Dobrá detská postielka by mala dieťaťu vyhovovať tak dlho, kým nebude dostatočne staré na to, aby spalo vo svojej vlastnej posteli. Kvalitná postielka nemá mať podľa súčasných smerníc líšty vzdialené od seba viac ako 6 cm. Horný okraj

postielky by mal byť vysoký aspoň 23 cm, keď je matrac v najvyššom bode, a 66 cm, keď je matrac v najnižšom bode. Medzi matracom a okrajom postielky by nemalo byť viac ako 2,5 cm. Dohliadnite na to, aby vaša postielka vyhovovala všetkým týmto najnovším smerniciam, a to hlavne vtedy, ak je postielka rodným dedičstvom.

Ak chcete zabrániť tomu, aby si bábätko búchalo hlavu o lišty postielky, pripevnite na ňu chrániče. Šnúrky by mali byť v takom prípade krátke, pevne zviazané a mali by smerovať von z postielky.



VAROVANIE: *Hneď ako začne byť dieťa pohyblivé (zvyčajne medzi siedmym a deviatym mesiacom), odstráňte z postielky všetky chrániče, inak by ich mohlo využiť ako oporné body pre nohy pri svojich pokusoch vyliezť von z postielky.*

Vaša posteľ (Obr. C)

Mnoho používateľov sa rozhodne spať s bábätkom vo vlastnej posteli. Ak máte tvrdý matrac, tak je to prípustné, mäkké matrace sa totiž spájajú so syndrómom náhleho úmrtia novorodencov (p. stranu 212). Predtým ako si dáte dieťaťko do postele, upracte zo zóny určenej na spanie všetky vankúše, ťažké prikrývky a objemné poťahy. Dieťaťu dajte ľahkú prikrývku. Najbezpečnejším usporiadaním je, keď dieťa leží medzi rodičmi, ktorí slúžia ako zábradlie. Vankúš nenahradí druhého rodiča, z postele sa takéto predmety musia odstrániť. Ani jeden z rodičov nesmie pred spaním požiť alkohol, drogy ani tlmiace lieky!



VAROVANIE: *Nenechajte dieťa zaspáť na vankúši, mohol by mu brániť v prijímaní kyslíka a spôsobiť mu tak vážnu poruchu.*

(Obr. A)

**PRESNÝ POPIS
KOŠÍKA NA KOLIESKACH****1 KOŠÍK NA KOLIESKACH**

- 2 Tvrdý matrac a okolo neho menej ako 2,5 cm voľného miesta
- 3 Pevný stojan, ktorý odolá prípadným nárazom

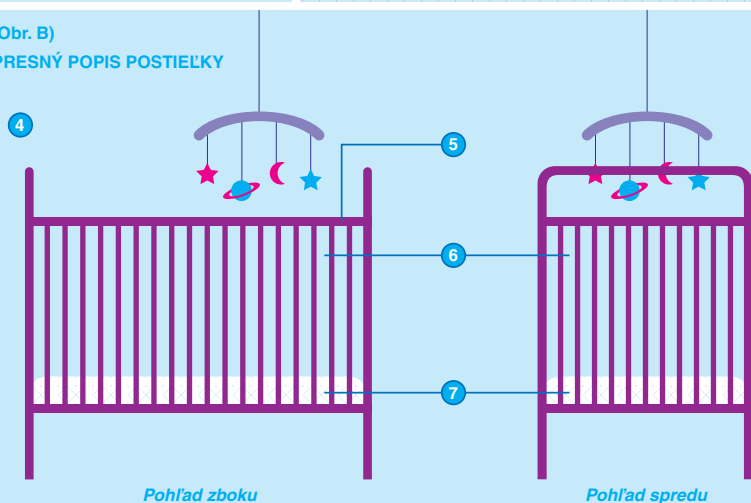
4 POSTIELKA

- 5 Horný okraj vyhovuje svojou výškou smerniciam
- 6 Vzdialenosť líšt nie je väčšia ako 6 cm
- 7 Tvrdý matrac a okolo neho menej ako 2,5 cm voľného miesta

8 POSTEL

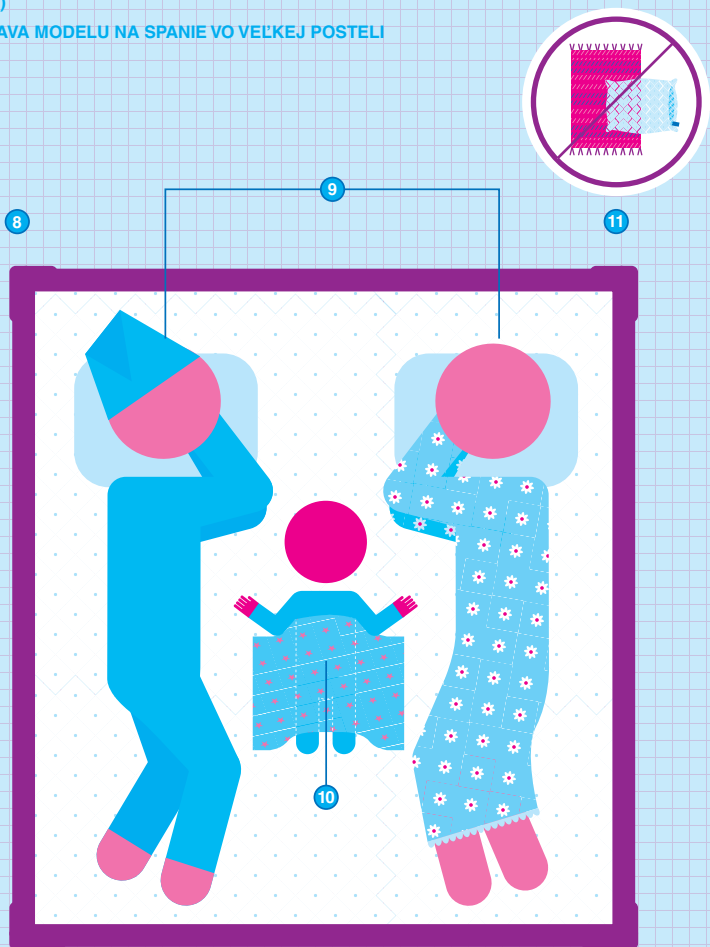
- 9 Majitelia fungujú ako zábradlie
- 10 Lhká prikrývka pre model
- 11 Žiadne vankúše ani ťažké deky v blízkosti modelu

(Obr. B)

PRESNÝ POPIS POSTIELKY**USPORIADANIE DETSKÉHO PRIESTORU NA SPANIE:**

(Obr. C)

PRÍPRAVA MODELU NA SPANIE VO VEĽKEJ POSTELI



Je jedno, či bábätko spí v košíku na kolieskach, postielke alebo posteli používateľov – vždy na prvom mieste je bezpečnosť

Pochopenie spánkového režimu

Novorodenci v sebe nemajú žiadne vnútorné hodiny, ktoré by im pomohli rozoznať, kedy je deň a kedy noc. Väčšina modelov spí vzhľadom na ich takmer nepretržitú potrebu prijímať potravu v dvojhodinových až štvorhodinových intervaloch, ktoré často bránia ich používateľovi poriadne sa vyspať.

Tieto vlastnosti nie sú chybou výrobcu a správnou obsluhou sa dajú prekonať. Vo všeobecnosti platí, že novorodenec potrebuje aspoň 16 hodín spánku denne, no toto číslo sa môže pri jednotlivých modeloch významne líšiť. Spánkový plán bábätka býva ovplyvnený hladom, obdobím rastu alebo rušivými vplyvmi prostredia (televíziou, búrkou a pod.).

Počas druhého až šiesteho mesiaca už bábätko nebude potrebovať spať toľko, koľko spalo prvý mesiac. Po ukončení tretieho mesiaca spia niektoré modely aj šesť hodín v kuse, niekedy aj počas noci. Iné zase nespia dlhšie v noci skôr ako od jedného roku. Schopnosť bábätka spať dlhšie môže závisieť od toho, kde spí a akú metódu na uspávanie používa. V tejto fáze života potrebujú všetky modely spať 14 až 15 hodín denne.

Medzi siedmym a dvanástym mesiacom života by už v noci malo dieťa spať dlho bez prerušenia. Je to preto, že už nepotrebuje tak často jesť a má vyzreté spánkové cykly. Podobne ako vo fáze druhého až šiesteho mesiaca, aj v tomto období môže byť dĺžka spánkového cyklu dieťaťa ovplyvnená miestom, kde spí alebo metódou, ktorú používa na uspávanie. Aj v tejto fáze však dieťa potrebuje svojich 13 až 15 hodín spánku denne.

CHÁPANIE SPÁNKOVÝCH CYKLOV

Počas prvých mesiacov života bábätka prebiehajú spánkové cykly podľa odlišného vzorca. Dieťa najskôr prechádza REM fázou (Rapid Eye Movement), až potom non-REM fázou. Po niekoľkých mesiacoch sa systém spánku obráti a non-REM fáza predchádza REM fáze. Na to, aby ste mohli pochopiť model spánku svojho bábätka, oboznámte sa s týmito cyklami.

REM fáza: Keď dieťa prechádza do spánkového režimu, začína ho REM fázou, čo je fáza veľmi ľahkého spánku. Bábätko počas nej môže mykať rukami, tvárou aj chodidlami a takisto môže vyzerat vylakane. Toto všetko je znakom toho, že spánkový režim prebieha adekvátnym spôsobom.

Non-REM fáza: Túto fázu spánku tvoria tri samostatné cykly.

- Lahký spánok: Znakom je nulový pohyb očí a pocit „ľahkosti“, keď bábätku nadvihnete niektorú končatinu.
- Hlboký spánok: Znakom je pomalé hlboké dýchanie a pocit „väčšej ťažoby“ tela aj končatín. Dieťa by sa vám malo javiť ako celkom uvoľnené.
- Veľmi hlboký spánok: Medzi znaky patrí pocit mimoriadne „ťažkého“ tela aj končatín. Ak sa dieťaťko pokúsite zobudiť, nebude na vás reagovať.

Test spánkového cyklu

Ak ste dieťa uspali a chcete zistiť, či ho môžete uložiť bez toho, aby sa zobudilo, vykonajte nasledujúce úkony.

[1] Medzi svoj palec a ukazovák chyťte jednu ruku bábätka.

[2] Ruku mu jemne nadvihnite do výšky asi 5cm.

[3] A pustite ju.

Pokiaľ ruka spadne na stranu a bábätko sa pri tom nepohne, je aktivovaný režim hlbokého alebo veľmi hlbokého spánku a dieťa môžete bez problémov uložiť. Ak sa pohne, znamená to, že je aktivovaný režim REM fázy alebo ľahkého spánku, čo znamená, že premiestnenie by mohlo dieťa prebrať.

Využitie tabuľky záznamov o spánku

Takéto tabuľky sa používajú na zaznamenávanie, pozmeňovanie a preprogramovanie spánkového poriadku bábätka. Jednoduchá tabuľka na nasledujúcej strane znázorňuje typický týždenný model spánku dieťaťa. Odporúčame, aby ste si urobili kópiu prázdnej tabuľky, ktorú nájdete v prílohe (p. stranu 217), aby ste mohli počas niekoľkých prvých mesiacov sledovať spánkové návyky svojho modelu.

[1] Poznačte si začiatkový čas, kedy bábätko prešlo do spánkového režimu. Odporúčame, aby si v tomto čase išiel ľahnúť aj používateľ.

[2] Keď dieťaťko spánkový režim opúšťa, zaznamenajte si konečný čas.

[3] Priestor medzi týmito dvomi čiarami vyšrafujte ceruzkou alebo perom.

Táto tabuľka vám umožňuje študovať spánkové návyky dieťaťa počas jedného týždňa. Na to, aby ste mohli študovať jeho spánkové návyky v priebehu niekoľkých mesiacov, použite zložené tabuľky. Pozorujte, či dieťa prechádza do spánkovej fázy každý deň v rovnakom (alebo podobnom) čase. Ak sa dieťa odchyľuje od zažitého modelu, všimajte si akékoľvek nezvyčajné okolnosti.

TABULKA ZÁZNAMOV O SPÁNKU BÁBÄTKA

23:30							
23:00	↑		↑	↑		↑	↑
22:30		↑			↑		
22:00							
21:30							
21:00							
20:30	↑				↑		
20:00		↑				↑	
19:30	↑		↑		↑		
19:00							
18:30		↑		↑			↑
18:00							
17:30							
17:00							
16:30	↑				↑	↑	
16:00		↑					
15:30	↑		↑		↑		
15:00							
14:30							
14:00	↑		↑		↑		↑
13:30							
13:00	↑			↑	↑		
12:30							
12:00							
11:30			↑		↑	↑	
11:00							
10:30		↑		↑		↑	
10:00	↑						
09:30		↑		↑		↑	
09:00	↑						↑
08:30							
08:00					↑		
07:30		↑				↑	
07:00	↑		↑		↑		↑
06:30							
06:00	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
05:30							
05:00	↑			↑			
04:30		↑					
04:00							
03:30			↑				↑
03:00							
02:30	↑			↑	↑	↑	↑
02:00		↑					
01:30							
01:00			↑				
00:30	↑			↑		↑	↑
00:00							
	PO	UT	ST	ŠT	PI	SO	NE



ZZZ

Aktivácia spánkového režimu

Bábätko sa môže narodiť so signálmi, ktoré naznačujú, že sa pripravuje na vstup do spánkového režimu. Patrí k nim pretieranie si očí alebo ťahanie sa za ušká. Keď spozorujete tieto prejavy, snažte sa rýchlo aktivovať spánkový režim, lebo ak tak neurobíte, dieťa sa môže prebrať (p. stranu 121) a prechod do spánkového režimu sa odsunie na dobu neurčitú.

■ Na aktiváciu spánkového režimu existujú dve základné metódy: metóda bez plaču (alebo len s miernym plačom) a metóda s plačom.

Metóda bez plaču (alebo len s miernym plačom)

Metóda bez plaču pozostáva z neustálej stimulácie počas dňa a z malého počtu aktivít v noci. Tento prístup je náročnejší ako ktorýkoľvek variant s plačom.

[1] Celý deň sa dieťa snažte stimulovať. Často ho noste, hrajte sa, spievajte a tancujte s ním.

[2] Stanovte si čas na uloženie do postielky a tento čas dodržujte.

[3] Pred spaním dieťa upokojte. Nakrňte ho, umyte, pohojdajte alebo mu čítajte.

[4] Pomocou ktorejkoľvek z nasledujúcich metód privyknite dieťa na to, že na rad prichádza spánok:

■ Dieťa nakrňte, aby zaspalo. Ak ho po jedle necháte zaspáť, kŕmenie začne vnímať ako niečo, čo predchádza spánku.

■ Nech dieťa ukladá spať ten používateľ, ktorý nedoјčí. Schopnosť dieťaťa cítiť materské mlieko môže spôsobiť, že namiesto spánku očakáva príjem potravy.

■ Bábätko objímte a pokolíšte, aby zaspalo. Vo vašom objatí sa bude cítiť bezpečnejšie ako samo v postielke. Jemne ho hladkajte, kým nezaspí.

[5] Aby dieťa spalo v noci, použite niektorú z nasledujúcich metód:

- Hneď pri prvom náznaku prebudenia k nemu choďte, lebo už len vaša prítomnosť môže byť preň natoľko príjemná, že znovu zaspí.
- Dieťa zaviňte (p. stranu 50). Akýkoľvek pocit bezpečia navyše mu môže pomôcť znovu zaspieť.
- Dajte ho do mechanickej hojdacej kolisky. Pravidelný pohyb mu môže pomôcť znovu zaspieť.
- Zmeňte polohu, v ktorej dieťa spí. Možno sa necíti pohodlne a nová poloha môže prispieť k následnému spánku.
- Kým dieťaťko znovu nezaspí, majte na ňom položenú ruku, poskytnete mu tak pocit väčšieho tepla a pohodlia.
- Dieťa znovu nakŕmte. Mlieko a samotný akt kŕmenia ho môže upokojiť a pripraviť na spánok.

Metóda s plačom (Variant A)

Tento variant vyžaduje počas noci o čosi viac rodičovskej interakcie, s týmto postupom však nezačínajte skôr ako od štvrtého alebo piateho ukončeného mesiaca veku bábätka. Uistite sa, že dieťa má suchú plienku, nie je hladné a je v dobrej zdravotnej kondícii.

[1] Pred spaním zavedte rutinu určitého upokojenia, ktorá dieťaťu signalizuje, že sa blíži čas spánku. Môže to byť napríklad kúpeľ, rozprávka na dobrú noc alebo uspávanka.

[2] Dieťa odneste do izby a položte ho do postielky.

- [3] Uložte ho a zaželite mu „Dobrá noc“.
- [4] Rozsviette nočné svetlo a zhasnite veľké.
- [5] Opustite izbu a zatvorte za sebou dvere. Ak dieťa plače, počkajte päť minút a až potom sa vráťte. Väčšina modelov sa počas tejto doby sama utíši a zaspí. Ak nie, pristúpte k nasledujúcemu kroku.
- [6] Vráťte sa do izby. Dieťa nezdvíhajte. Nekrmte ho. Utišujte ho slovné. Po chvíli odíďte.
- [7] Opakujte 5. a 6. krok, ale zakaždým pridajte k času čakania päť minút. Nakoniec sa dieťa samo utíši a zaspí.
- [8] Ďalšiu noc počkajte pred návratom do izby 10 minút. Nasledujúcu noc počkajte 15 minút. Takto pokračujte v pridávaní piatich minút k začiatočnému času čakania. Počas troch až siedmich dní by sa dieťa samo malo naučiť aktivovať svoj prechod do režimu spánku.

Metóda s plačom (Variant B)

Vďaka tejto metóde sa dieťa samo učí aktivovať svoj spánkový režim. Nezačínajte s ňou skôr, ako bude mať dieťa aspoň štyri mesiace. Uistite sa, že má suchú plienku, nie je hladné a je v dobrej zdravotnej kondícii.

- [1] Pred spaním zavedte rutinu určitého upokojenia, ktorá dieťaťu signalizuje, že sa blíži čas spánku. Môže to byť napríklad kúpeľ, rozprávka na dobrú noc, uspávanka a/alebo kolísanie.
- [2] Dieťa odnesť do izby a položiť ho do postieľky.

- [3] Uložte ho a zaželite mu „Dobrá noc“.
- [4] Rozsviette nočné svetlo a zhasnite veľké.
- [5] Opustite izbu a zatvorte za sebou dvere. Aby ste dieťa počuli, zapnite detský monitor (pestúnku) a do rána sa do izby nevracajte. Dieťa môže dosť dlho plakať, no ak ho umiestnite na správne zariadené miesto, bude v bezpečí a nakoniec zaspí. V priebehu niekoľkých nocí sa naučí, že plačom vás neprivolá.

Preprogramovanie denného spáča na nočného

Vzhľadom na to, že dieťa nie je vopred navrhnuté tak, aby bolo schopné rozoznať deň a noc, váš model môže spať viac cez deň ako v noci. Dôsledným dodržiavaním nasledujúcich pokynov však môžete každý model preprogramovať z denného spáča na nočného.

- [1] Jasne vymedzte dennú a nočnú atmosféru. Počas dňa odhrňte žalúzie, rozsviette a dom oživte hudbou a pohybom. V noci stiahnite rolety, stlňte svetlá alebo zhasnite, aby bol všade pokoj. Dieťa bude bdiť radšej cez deň a automaticky tomu prispôsobí aj svoje vnútorné nastavenie.
- [2] Ak dieťa musíte prebaliť alebo prezliecť v noci, urobte to rýchlo a potichu. Počas toho sa s ním rozprávajte čo najmenej.
- [3] Pokiaľ dieťa dlho spí neskoro popoludní alebo podvečer, zmeňte toto naprogramovanie manuálne. Zobudte ho napríklad na kŕmenie. Udržujte ho bdelé, zabávajte ho. Fázu dlhého spánku si, prirodzene, ponechá až na noc.

Spánkový režim mimo detskej izby

Pre aktivovanie spánkového režimu dieťaťa v kočíku alebo v aute sa riadte nasledujúcimi pokynmi.

Kočík

- [1] Zabezpečte dieťatku teplo a uistite sa, že je oblečené primerane počasiu. Ak je vonku chladno, zoberte deku navyše.
- [2] Nejakým spôsobom sa mu pokúste vytvoriť tmu. Ak máte takú možnosť, vytiahnite slnečné tienidlo a cez prednú stranu kočíka prehodte deku. Ak dieťa reaguje plačom, jednu stranu mu nechajte odkrytú.
- [3] S kočíkom zamierte do pokojných lokalít.
- [4] Pravidelne kontrolujte, či je bábätko ešte stále v spánkovom režime.
- [5] Pokračujte v prechádzke alebo sa vráťte domov. Po tom, ako sa vrátite domov, zájdite s kočíkom dovnútra a dieťa nechajte vyspať.

Auto

- [1] Dieťa bezpečne pripútajte v sedačke.
- [2] Stiahnite akékoľvek detské tienidlá alebo zaveste zvnútra na okno proti slnku uterák. Bežne sa dajú zohnať aj tienidlá, ktoré sa na okná pripevňujú pomocou prísaviek fungujúcich na báze podtlaku.



VAROVANIE: *Dajte pozor, aby ste tienidlami alebo uterákom nebránili šoférovi vo výhľade.*

[3] Starostlivo si vyberte trasu. Pokúste sa ísť takým smerom, aby ste zrak dieťaťa nevystavovali priamemu slnku.

[4] Pustite tichú hudbu.

[5] Sledujte bábätko. Niektoré modely upokojujú rovné cesty, zatiaľ čo iné uprednostňujú hrbolatý terén. Prispôbte tomu svoju trasu.

Vstávanie uprostred noci

Počas noci sa dieťa môže budiť z mnohých dôvodov. Každý model je pre prípad rôznych problémov vybavený rozličnými typmi plaču a používateľ musí prísť na to, čo ktorý plač znamená (p. stranu 46).

Hlad, mokrá plienka alebo zmena denného programu, to všetko sú bežné príčiny nočného budenia. Ako prvé vylúčte práve tie. Ak ani potom netušíte, čo je dôvodom bdenia vášho dieťaťa, považujte o týchto možnostiach.


Bdenie kvôli náhlemu rastu: Väčšina modelov zažíva prudké zrýchlenie rastu (náhle zväčšenie telesnej hmoty) 10 dní, 3 týždne, 6 týždňov, 3 mesiace a 6 mesiacov po pôrode. Počas tohto prudkého rastu môže byť bábätko v noci nepokojné, jeho chuť na jedlo sa môže zvýšiť, a to hlavne v noci. Tento prudký rast, ktorý môže trvať až 72 hodín, je dôležitou súčasťou rastu bábätko a používateľ na tom nemôže takmer nič zmeniť. Dieťa kŕmte podľa nutnosti a potom znovu aktivujte spánkový režim.

Bdenie pre významnú udalosť: K tomuto typu nočného prebúdzania dochádza zvyčajne vtedy, keď sa dieťa naučí nejakú novú zručnosť, napríklad sedieť, liezť alebo chodiť. Dieťa chce tieto nové schopnosti trénovať, a preto sa prebúdzá aj niekoľkokrát za noc.

Bdenie zo zdravotným dôvodom: Príznaky choroby (horúčka, zápcha či kašeľ) narušia spánkový cyklus dieťaťa. Detský spánok rušia aj iné zdravotné problémy, ako je napríklad rast zúbkov. Tieto poruchy používateľ nemôže u dieťaťa vynulovať – to najlepšie, čo môže urobiť, je poskytnúť dieťaťu pri zdravotnom probléme útechu a starostlivosť. Podanie jednorazovej dávky antihistaminika s cieľom navodiť u bábätka spánkový režim prekonzultujte s prevádzkovateľom detských servisných služieb.

Predmety slúžiace na utišovanie (napomáhajúce prechodu do spánkového režimu)

Tieto predmety napomáhajú dieťaťu samostatne sa upokojiť a aktivovať spánkový režim. Nazývajú sa aj utešovací predmety, pretože keď je dieťaťko v strese, dokážu nahradiť rodičov a upokojiť ho. Zvyčajne sú to rôzne deky alebo malé plyšové zvieratká.

 **VAROVANIE:** Predmety určené na utešovanie prinášajú so sebou u mladších bábätiek riziko udusenia. Preto by sa nemali poskytovať modelom, ktoré nie sú ešte schopné samostatne sa obracať z bruška na chrbát a naopak.

[1] Počas dňa oboznámte dieťa s niekoľkými utešovacími predmetmi.

[2] V noci potom dajte všetky tieto veci do postielky. Dieťaťu sa budú zdať jeden alebo dva predmety lepšie ako tie ostatné – pri jednom z nich bude spať bližšie alebo si ho zoberie so sebou, keď ho budete vyťahovať z postielky.

[3] Keď zistíte, ktorý z predmetov je najobľúbenejší, dávajte ho dieťaťu pred spaním. Bábätko si ho začne spájať s časom spánku a zároveň mu bude signalizovať, že nastal čas pripraviť sa na to, že bude samo.



RADA ODBORNÍKA: *Pokiaľ dieťaťko upokojujete cumlíkom, skúste ich v postielke niekoľko (spokojne aj päť) rozložiť. Ak sa bábätko uprostred noci zobudí, možno cumlík zahliadne, zoberie si ho a samo sa znovu upokojí.*

[4] Počas dojčenia držte tento predmet pri dieťati. Nechajte ho nasiaknuť vašou vôňou – niektoré používateľky ho pokvapkajú malým množstvom materského mlieka.

[5] Po tom, ako si dieťaťko vytvorí k tomuto utešovaciemu predmetu určité puto, kúpte jeden alebo dva náhradné.

[6] Dovoľte dieťaťu, aby malo pri sebe túto vec aj cez deň. Vytvorí si tak k nej ešte hlbšiu väzbu, čím získa väčší pocit bezpečia.

Čo s preťaženým bábätkom

Ak zostane bábätko bdieť aj po tom, čo je dostatočne unavené na to, aby prešlo do režimu spánku, riskujete, že sa preťaží. Preťažené dieťa sa veľmi ťažko uspáva. Na prechod do spánkového režimu vyskúšajte nasledujúci postup.

- [1]** Zo všetkého najskôr sa pokúste vyvarovať preťaženiu. Kedykoľvek dieťa vykazuje známky únavy, dajte ho spať.
- [2]** Keď je dieťaťo preťažené, nesnažte sa ho zabaviť. Nedávajte mu hračky, hrkálky ani iné formy stimulácie.
- [3]** Chvíľu ho noste na rukách (p. stranu 40). Cez bábätko aj svoje rameno prehodte ľahkú prikrývku, aby ste mu tak vytvorili tieň.
- [4]** Dieťa upokojte pohybom. Dajte ho napríklad do kočíka a obíďte s ním dom, alebo ho dajte do autosedačky a prevezte ho po okolí (p. stranu 118). Takisto si s ním môžete na 15 minút sadnúť do hojdacieho kresla.
- [5]** Po tom, ako všetko ostatné zlyhá, nechajte ho plakať. Položte ho na bezpečné miesto a počkajte niekoľko minút. Plač môže pomôcť uvoľniť prebytočnú energiu a dieťa tak automaticky prejde do režimu spánku.

Poruchy spánku

Ak sa bábätko v noci neustále budí a vy neviete prečo, príčinou môže byť porucha spánku. Takéto poruchy sú však veľmi vzácne – o stanovenie diagnózy a ďalšie informácie požiadajte prevádzkovateľa servisných služieb.

Apnoe (dočasná zástava dýchania): Toto fyziologické ochorenie počas spania dočasne zúži dýchacie cesty dieťaťa. Dieťa má v sebe zabudovaný systém, ktorý ho zobudí, aby mohlo dôjsť k obnove normálneho dýchania. Medzi symptómy patrí chrápanie alebo hlasné dýchanie počas spánku, kašeľ alebo dýchavičnosť, potenie a vydesenie pri prebudení. Dieťa môže ďalej vykazovať aj známky chronického nedostatku spánku (pozri nižšie).



RADA ODBORNÍKA: Ak má bábätko počas spánku problémy s dýchaním, prebudte ho tak, že mu prstom prejdete po chodidle. Nikdy ním netraste s cieľom stimulácie dychu.

Chronický nedostatok spánku: Keď sa dieťa v noci často budí, môže trpieť chronickým nedostatkom spánku. Medzi symptómy patrí celková mrzutosť, podráždenosť a prehnane dlhé zdriemnutia v aute alebo v kočíku počas dňa. Ak ste presvedčení, že vaše dieťa trpí nedostatkom spánku, zavedte pravidelnejší spánkový harmonogram. Niekedy stačí zabaliť dieťa do zavinovačky, a tým zabrániť mimovoľným pohybom, ktoré budia dieťa. Ak to nepomôže, obráťte sa na prevádzkovateľa servisných služieb.

