

Kako dijete postaje 'dobar spavač'?

Ukoliko ste i vi jedan od roditelja čija se beba noću budi svakih sat-dva tražeći bočicu ili se budite noću kako biste šetali po sobi s bebom koja nikako da zaspi, vrijeme je da promijenite navike svoje bebe i naučite ju spavati. Kako?

Bebe u prvih 6 mjeseci spavaju mnogo, u prosjeku između 14 i 16 sati, što po noći, što po danu. Sa godinama ta brojka opada, tako dvogodišnje dijete spava u prosjeku 13 sati, a petogodišnje oko 11 sati.

Istraživanja su pokazala kako spavanje nije stanje jednoličnog mirovanja, već da se razlikuje duboko spavanje (ne - REM faza) i sanjanje (REM faza) koji se izmjenjuju tijekom noći. U nedonoščeta sanjarenje čini 80% ukupnog vremena spavanja, u novorođenčeta 50%, u trogodišnjeg djeteta jednu trećinu, a u odraslih samo jednu četvrtinu. To je razlog zašto ste možda primijetili da nijedno dijete doslovce ne prospava noć, već se više puta budi. Neka djeca nakon kratkog buđenja ubrzo ponovno usnu, a neka se razbude i počnu plakati. Zašto je to tako?

Mnoga su djeca ovisna o tome da im roditelji pomognu usnuti u san... ljuljanje, dojenje, njihanje samo su neki od načina kojima roditelji uspavljaju djecu. Međutim, sve ove vrste „pomoći“ pri uspavljivanju postižu upravo suprotno: ometaju dijete da nauči samostalno zaspati i prospavati cijelu noć. Naime, dijete se uči zaspati uz pomoć roditelja i kada se tijekom noći probudi, ono želi ponovno zaspati na isti način na koji je naučeno. Zato zaplače i čeka da ga roditelj ponovno primi, prošeće, poljulja i sl. Ono se naviklo na takav način uspavljivanja i ne zna drugačije usnuti.

Što možemo učiniti da dijete postane „dobar spavač“?

- Dopustite djetetu sa nauči samostalno zaspati. Ravnajte se pravilom „**Najprije se zajedno igramo, a onda dijete ide na spavanje samo**“ koje može shvatiti i beba od 7 ili 8 mjeseci. Skladan večernji ritual prilagođen djetetovoj dobi olakšat će uspavljivanje i produbiti vezu između vas i djeteta. Ritual se može sastojati od kupanja, zajedničkog pranja zubi, igranja, čitanja bajki i sl, nakon kojega ostavljate dijete samo u svojem krevetiću da samostalno zaspi (ne preporučuje se spavanje u krevetu s roditeljima). Ostavite vrata sobe odškrinuta kako bi svjetla i poznati zvuci budili u djetetu osjećaj blizine i povezanosti.
- Umjesto vašeg angažmana prilikom uspavljivanja, **ponudite djetetu igračku, predmet, krpicu ili dekiću koji će postati dio večernjeg rituala** i s kojim će odlaziti u krevetić. To može biti i dudu, ako je po noći dijete samo može dosegnuti. U suprotnom će opet plakati, a vi ćete se morati probuditi kako bi pronašli dudu.
- **Vašoj je bebi ustaljeni ritam nabolje pomoć pri uspavljivanju.** Odredite svaki dan točno vrijeme spavanja, kupanja, hranjenja i igranja. Ukoliko vaše dijete prekorači dnevnu dozu spavanja, nježno ga probudite kako se ne bi prespavalo i zaigrajte se. Isto tako, ukoliko navečer odlazi na spavanje prije 19 sati, biti će naspavano već oko 5,6. Zato slobodno odgodite odlazak na spavanje za koji sat. Što je dijete starije to se lakše navikava na nove navike, pa kod manje djece postupno uvodite promjene.

- **Nučite bebu razlikovati dan od noći.** Npr. noću joj mijenjajte pelene samo ako su mokre i to uz samo najnužnije svjetlo. Nemojte se zaigrati sa bebom, već sve obavljajte u tišini.
- Već tijekom prvih tjedana života možete uvesti **kasni večernji obrok.** Prije odlaska na spavanje potrudite se da se dijete dobro najede kako se ne bi budilo zbog gladi, a vrijeme od kasnog noćnog obroka do prvog jutarnjeg možete postupno produljivati. Dijete od 6 mjeseci već može samo prospavati cijelu noć bez obroka!
- **Nemojte stvarati umjetnu tišinu,** već pustite da se uspava uz uobičajene zvukove.

Ukoliko nakon ovih savjeta ne uspijete u pokušaju da dijete samostalno usne i prospava noć, svakako pročitajte knjigu ***Svako dijete može naučiti spavati*** gdje ćete naći detaljnija objašnjenja i konkretne primjere ili potražite savjet pedijatra.

A sada, laku noć 😊

Tihana Vranković, pro