



Spanje in odhod v posteljo

Bi morali otroka izuriti, da bo spal sam, ali spati v isti postelji z njim? Razprava o tem buri duhove že več desetletij in pri ljudeh zbuja zelo silovita čustva. Morda otrokov jok takrat, ko zapremo vrata spalnice, bolj pripomore k temu, da ljudje niso sposobni jasno razmišljati o različnih možnostih, kot smo si pripravljene priznati. V tem poglavju boste našli najnovejše znanstvene izsledke o tem, kje in kako bi moral spati otrok, obravnavane pa so tudi aktualne raziskave o sindromu nenadne smrti v zibki. Upam, da bo poglavje staršem pomagalo pri zavestnem odločanju o tem, kako naj ravnajo z otrokom, ko pride čas za odhod v posteljo, pa tudi ponoči.

Kako uspavati otroka

Ko pride čas za spanje, bi morali imeti jasen cilj: pripraviti dojenčka ali mlajšega otroka do tega, da bo imel občutek, da je v njegovem svetu vse v redu. Če vam bo to uspelo, boste preprečili aktiviranje stresnih kemičnih snovi v njegovih možganih in dosegli, da se bo počutil varnega in ljubljenega, ko bo zaspal. Obstajajo mehanizmi, ki vam to pomagajo doseči ne glede na to, ali boste z otrokom spali v isti postelji ali pa ga boste poslali v svojo posteljo.



KORISTNO JE VEDETI

Če se vaš dojenček težko pogrezne v blažen spanec, mu bo telesni stik z vami pomagal, da se bo sprostil. Idealno bi bilo, če bi lahko mirno ležali poleg njega, dokler ne zaspi. Če še vedno spi v zibelki, bodite ob njem in ga pomirite tako, da držite roko na njegovem telesu.

Dejstva o otroškem spanju

Najprej morate vedeti, da spanje in dojenčki ne gredo vedno dobro skupaj. Ko se sprijaznite s tem, morda na dojenčka, ki noče spati, ne boste več gledali kot na vaš neuspeh. Raziskave o vzorcih spanja dojenčkov in mlajših otrok so pokazale sledeče:

- **Dojenčki se zbujajo veliko pogosteje kot odrasli** in njihov cikel spanja traja v povprečju samo 50 minut. Za primerjavo: cikel odraslih traja 90 minut.
- **Trdovratne in ponavljajoče se težave s spanjem** so pri predšolskih otrocih zelo pogoste.
- **Približno 25 odstotkov otrok**, mlajših od pet let, ima kakšno vrsto težav s spanjem.
- **Do 20 odstotkov staršev** poroča o težavah, ki jih imajo v prvih treh mesecih življenja z dojenčkovim jokom ali razdražljivostjo.¹

Pomirjanje možganov pred spanjem

Vaš najpomembnejši cilj ob otrokovem odhodu v posteljo je poskrbeti, da se bo iztrgal iz stanja velike čuječnosti. To je mogoče storiti z aktiviranjem pomirjajoče kemične snovi oksitocina v možganih in hormona za spanje melatonina. Najverjetneje vam bo uspelo s pomirjajočo rutino. Kadar koli jo boste ponovili, obstaja možnost, da bo to aktiviralo enake pomirjajoče kemične snovi v možganih.

“Dojenčki in spanje ne gredo vedno dobro skupaj ... zbujajo se veliko pogosteje kot odrasli.”

■ Kar koli naredite, bodite mirni.

Če se v vaših možganih sproži veliko stresnih kemičnih snovi, ne morete pričakovati, da boste pomirili vznemirjenega otroka. Ton vašega glasu pove vse – če ste napeti, živčni, razdraženi ali jezni, vaše prizadevanje, da bi bili mirni, ne bo obrodilo sadov. Vaš stres in jeza zlahka aktivirata alarmne sisteme v možganih vašega otroka, posledica tega pa je, da nima občutka varnosti in ne more zaspati. Če pa se vaši možgani ‘kopajo’ v opioidih in imate nežen, miren in pomirjajoč glas, to otroka povsem potolaži in se bo na vas po vsej verjetnosti odzval, kot si želite.

“Vaš najpomembnejši cilj ob otrokovem odhodu v posteljo je poskrbeti, da se bo iztrgal iz stanja velike čuječnosti.”

■ Prijetno se namestite v postelji in otroku preberite zgodbo.

Medtem ko mu berete, telesni stik z vašim otrokom v njegovih možganih sproži nastajanje oksitocina, snovi, ki poskrbi, da otrok postane zaspal. Poslušanje zgodbe aktivira njegova čelna režnja (zgornje možgane), del, ki nadzoruje motorične impulze – na primer željo po skakanju po postelji.

Poskusite ustvariti čarobno ozračje. Zatemnite luči (tema aktivira melatonin) ali prižgite sveče. Predvajate lahko tudi mirno glasbo, saj zniža raven telesne vzburjenosti.

■ Ne dajajte otroku hrane, ki preprečuje spanje.

Naj otrok ne jé hrane, bogate z beljakovinami, na primer mesa ali rib, dve uri pred odhodom v posteljo, saj aktivira dopamin (možgansko poživilo). Tudi čokolada ni priporočljiva, ker vsebuje poživilo kofein. Če je otrok lačen, mu ponudite hrano, bogato z ogljikovimi hidrati, na primer banano, saj v možganih sproži serotonin, ta pa povečuje občutek zaspanosti.



“Saj vem, da bo treba kmalu v posteljo.”

Rutina, ki otroka pred odhodom v posteljo počasi pomiri (na primer kopel in potem branje zgodbe), pomaga pomiriti otrokov sistem za telesno vzburjenost. Poleg tega je od vas odvisno, ali mu boste uravnali kemične procese v možganih tako, da bo pripravljen zaspati.

“Ko vam otrok zaupa svoja občutja in se o njih pogovorita, ga poskušajte pomiriti.”

■ **Nikar v otrokovih spodnjih možganih ne aktivirajte sistema za strah.**

Če se otrok boji teme, naj ima v sobi nočno svetilko. Lahko ji rečete tudi ‘vila varnosti’, ki bo bedela nad njim, ko bo spal.² Njegove strahove in tesnobo obravnavajte resno in ga pomirite. Če tega ne naredite, bo v njegovih možganih še vedno visoka raven glutamata, noradrenalina in hormona, ki sproža nastajanje kortikotropina, zato bo njegovo telo v stanju pretirane vzburjenosti. V takšnem stanju pa nihče ne more postati zaspan.

■ **Preden otrok zaspi, se ulezite poleg njega.**

V tem primeru vam sploh ni treba govoriti. Pretvarjajte se, da spite: osredotočite se na globoko dihanje. Dotikanje s kožo pomiri otrokov sistem za telesno vzburjenost in krepi vez med vama. Bolj ko boste mirni, mirnejši bo otrok. Pomislite na kemične procese v možganih. Telesni stik sproži nastajanje opioidov in oksitocina – oksitocin pa povečuje občutek zaspčnosti. Ko otrok zaspi, lahko vstanete in večer je vaš.

■ **Če otrok ne prenese, da greste stran, se je pametno vprašati, zakaj je tako.**

Triletnik, ki se mu v možganih aktivirata sistema za STRAH in LOČITVENO STISKO, pogosto prosi še za en kozarec pijače, rad bi šel še enkrat lulat ali hoče dudo, v resnici pa vam želi sporočiti le, da je prestrašen. Vprašajte ga, česa se boji ali kaj misli, da se bo zgodilo, ko boste odšli iz sobe. Ko vam zaupa svoja občutja in se o njih pogovorita, ga poskušajte pomiriti, na primer tako, da mu daste kos vašega oblačila, ki ga ima lahko v postelji, mu na poseben način naravnate odejo ali pa ga pomirite z besedami in ljubkovanjem. S čustveno toplino aktivirajte opioide v njegovih možganih, kajti te kemične snovi utišajo sistem za LOČITVENO STISKO.

Dojenčki največkrat nimajo ustaljenega vzorca spanja in za starše je to lahko kar huda težava. Kljub temu pa ne drži, da zato nikoli ne morete imeti večera samo zase. Naj vam otrok zaspi v naročju, potem pa ga odložite in po prstih odidite iz sobe.



V Otroka moram redno, vsako noč znova pomirjati, da lahko zaspi – kaj delam narobe?

Če se vam zdi, da imate noč za nočjo težavo pri dajanju otroka spat, si morate postaviti nekaj vprašanj. Prvič, ali ste dovolj mirni? Človeški možgani so izjemno občutljivi za čustveno ozračje in za čustva, ki koga prevevajo, čeprav jih poskuša skriti.

Ali je v otrokovi sobi ozračje miru in varnosti? So luči zatemnjene, da se lažje tvori melatonin, hormon, ki pospešuje spanje? Je otrok dovolj utrujen? Je pred kratkim pojedel kaj beljakovinskega ali čokolado ali spil pijačo z mehurčki (vse to mu onemogoča spanje)? Je čez dan dovolj telesno dejaven? Poskrbite, da se bo popoldan igral zunaj, kadar koli je to mogoče; več ko bo izpostavljen dnevni svetlobi, bolj bo spal ponoči.³

Ali ga vznemirja kaj doma ali v šoli in se zato ne počuti dovolj varnega, da bi zaspal? Ga velikokrat oštejete? Veliko kriči na vas? Če ima občutek, da je vajin odnos negotov, se vas morda boji spustiti.