

Marc Weissbluth, medic pediatru cu o carieră de treizeci de ani, este și un cercetător de frunte în domeniul somnului la copii. În 1985 a fondat Centrul pentru Tulburări de Somn din cadrul Children's Memorial Hospital, Chicago, și a fost profesor de Pediatrie clinică la Școala de Medicină a Universității Northwestern. Dr. Weissbluth a descoperit că somnul influențează temperamentul și că problemele de somn au legătură cu colicile infantile. Studiul de referință realizat de acesta, pe durata a șapte ani, privind somnurile diurne a accentuat importanța odihnei din timpul zilei. A scris capitulo despre problemele de somn în cadrul manualelor pentru medici pediatri, a susținut numeroase prelegeri pentru grupuri de părinți și a fost invitat la emisiunea *The Oprah Winfrey Show*. De același autor: *Sleep Consult* (2012), *Healthy Sleep Habits, Happy Twins* (2009), *Your Fussy Baby* (2003), *Crybabies* (1984).

Dr. MARC WEISSBLUTH

SOMN SĂNĂTOS PENTRU UN COPIIL FERICIT

PROGRAM PAS CU PAS
PENTRU UN SOMN
CARE DUREAZĂ TOATĂ NOAPTEA

Prefață de
CINDY CRAWFORD

Traducere din limba engleză de
BIANCA PAULEVICI

*Healthy Sleep Habits, Happy Child
A Step-by-Step Programme for a Good Night's Sleep*
Dr. Marc Weissbluth

Copyright © 1987, 1999, 2003, 2015 Marc Weissbluth, Trustee,
Marc Weissbluth Revocable Trust
Copyright prefață © 2003, 2015 Cindy Crawford

Mulțumiri următorilor pentru permisiunea de a publica texte:
Asociația Psihologilor Americani: un articol de Carl D. Williams
intitulat „Case Report: The Elimination of Tantrum Behaviour
by Extinction Procedures”, apărut în *Journal of Abnormal and Social Psychology*,
1959. Copyright © 1959 American Psychological Association.

Republicat cu permisiunea editorului și a autorului.

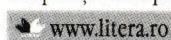
Dr. Karen Pierce: Capitolul 12, intitulat „Părinți competenți,
copil competent” de dr. Karen Pierce. Copyright © 1999 Karen Pierce, MD.
Republicat cu permisiunea autoarei. Toate drepturile rezervate.



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Somn sănătos pentru un copil fericit

Program pas cu pas pentru un somn care durează toată noaptea
Dr. Marc Weissbluth

Copyright © 2017 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Bianca Paulevici/Graal Soft

Editor: Vidrașcu și fiții
Redactori: Camelia Bădașcu, Carmen Ștefania Neacșu
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WEISSBLUTH, MARC

Somn sănătos pentru un copil fericit. Program pas cu pas
pentru un somn care durează toată noaptea/ Dr. Marc Weissbluth,
trad. Bianca Paulevici – București: Litera 2017

I. Weissbluth, Marc
II. Paulevici, Bianca (trad.)

ISBN 978-606-33-1698-2
821.133.1-31=135.1

Cuprins

Prefață (Cindy Crawford)	9
Cum să folosiți această carte	11
Introducere	13

Partea I CUM DORM COPIII

CAPITOLUL 1. De ce este somnul sănătos atât de important?	25
CAPITOLUL 2. Un somn sănătos și strategii pentru somn	36
CAPITOLUL 3. Probleme de somn și soluții	153
CAPITOLUL 4. Somnul, agitația extremă/colicile și temperamentul	184

Partea a II-a CUM ÎȘI POT AJUTA PĂRINȚII COPIII SĂ DEZVOLTE OBICEIURI DE SOMN SĂNĂTOASE

CAPITOLUL 5. De la o lună la patru luni	253
CAPITOLUL 6. De la cinci la douăsprezece luni	312
CAPITOLUL 7. De la 13 la 36 de luni	390
CAPITOLUL 8. Copiii de vîrstă preșcolară	427
CAPITOLUL 9. Copiii de vîrstă școlară și adolescentii	452

**ALTE TULBURĂRI ȘI PREOCUPĂRI
LEGATE DE SOMN**

CAPITOLUL 10. Probleme de somn speciale	473
CAPITOLUL 11. Evenimente și preocupări speciale	499
CAPITOLUL 12. Părinți competenți, copil competent ...	544
CAPITOLUL 13. Avantajele și dezavantajele altor abordări ale problemelor de somn	566
<i>Bibliografie</i>	571
<i>Indice</i>	601

*Această carte îi este dedicată
Lindei Weissbluth*

Capitolul 1

De ce este somnul sănătos atât de important?

Sugarii și copiii aflați încă la o vîrstă fragedă [pot fi] atacați de [...] starea de veghe pe timpul nopții.

Aulus Cornelius Celsus*

Lipsa de somn la copii și îngrijorarea cauzată de acest lucru sunt chestiuni foarte vechi.

Somnul sănătos pare un lucru simplu și firesc pentru nou-născuți. Aceștia adorm și dorm fără pic de efort. Totuși, tiparele lor de somn se modifică și evoluează pe măsură ce creierul se maturizează în primele câteva săptămâni și luni de viață. Astfel de modificări pot duce la „confuzia zi/noapte“ – perioade lungi de somn în timpul zilei și perioade lungi de veghe în timpul nopții. Este un lucru deranjant, dar este doar o problemă de sincronizare. Nou-născutul adoarme și doarme fără dificultate. Totuși, după câteva săptămâni

* Aulus Cornelius Celsus (cca 25 î.Hr.–50 d.Hr.) a fost un medic și enciclopedist roman. Este cunoscut pentru lucrarea sa *De Medicina*, singura secțiune rămasă dintr-o enciclopedie pe care a scris-o. (n.red.)

Respect pentru oameni și cărți

de viață, părinții pot transforma ritmuri și tipare de somn naturale în obiceiuri de somn.

Mulți părinți sunt surprinși că obiceiurile de somn sănătoase *nu* se dezvoltă în mod automat. De fapt, părinții pot și chiar ajută sau îngreunează dezvoltarea de obiceiuri de somn sănătoase. Bineînțeles, copiii vor adormi spontan când sunt epuizați – „picatul lat“ este o necesitate biologică! Dar este un lucru nesănătos, deoarece extenuarea (deseori identificată prin comportamentul „extrem de agitat“ care precedă momentul acela în care copilul pică lat de oboseală) afectează interacțiunile sociale normale și chiar și procesul de învățare. Nu ar trebui să presupunem că este ceva „firesc“ ca toți copiii să devină morocănoși sau irascibili la sfârșitul zilei. Copiii bine odihniți nu se comportă așa.

Înainte să apară electricitatea, radioul, televizorul, calculatoarele și naveta pe distanțe lungi pentru a ajunge la locul de muncă, copiii se culcau mai devreme decât o fac cei din ziua de astăzi. S-ar putea ca orele de culcare târzii care sunt astăzi atât de populare să fie la fel de „firești“ precum credința „firească“ depășită conform căreia bebelușii mai grași sunt mai sănătoși. Convingerile răspândite sau populare despre ce anume este firesc, normal sau sănătos nu sunt întotdeauna adevărate. În plus, când te gândești la creșterea copiilor, s-ar putea să pară ceva „natural“ să iei în considerare practici parentale folosite în culturi tradiționale. Și anume, alăptarea frecventă zi și noapte și dormitul împreună cu cel mic, plimbătul lui într-un port-bebe, ca să fii mereu aproape de copilul tău și să reacționezi. Astfel de lucruri nu sunt mereu practice pentru anumite famili și chiar și în cazul celor care aleg acest stil de viață „natural“, pot interveni agitația extremă/plânsul/absența somnului sau factorii „nenaturali“.

SOMN SĂNĂTOS PENTRU UN COPIL FERICIT

„NATURAL“ VERSUS „NENATURAL“

„Natural“

Toți bebelușii au perioade de agitație și plâns.

Toți părinții se frământă când trec prin astfel de perioade.

Toți părinții vor să își liniștească bebelușul.

Cu cât un bebeluș se agită sau plângе mai mult, cu atât doarme mai puțin.

Cu cât bebelușul doarme mai puțin, cu atât părinții dorm mai puțin.

Cu cât părinții dorm mai puțin, cu atât le este mai greu să își liniștească bebelușul.

Rudele și prietenii vor să ajute la liniștirea bebelușului și ceilalți se așteaptă ca aceștia să îi sprijine pe părinți.

Alăptarea și dormitul împreună cu bebelușul sunt modalități eficace de a-l liniști.

„Nenatural“

Stimularea urbană (zgomote, voci, camioane, mersul la cumărături, efectuarea diverselor treburii) poate interveni în somnul bebelușului.

Îngrijirea pe timp de zi a copiilor (neputința de a adormi copilul chiar când începe să devină obosit sau prea multă stimulare) ar putea interveni în somnul bebelușului.

Izolarea socială care o obligă pe mamă să fie răspunzătoare de liniștirea și somnul copilului poate fi un motiv de stres pentru mamă.

Stilul de viață modern, ocupat înseamnă că părinții au multe lucruri de făcut și puțin timp la dispoziție; uneori trebuie să își ia copiii cu ei chiar și în timpul orelor de somn.

Mamele sunt nevoie să plece ziua de acasă pentru a munci, le este dor să se joace cu bebelușul lor și îl țin treaz până târziu.

Tații sau mamele trebuie să facă naveta pe distanțe lungi și se întorc de la serviciu târziu, vor să se joace cu bebelușul lor și îl țin treaz până la o oră prea târzie.

Bunicii intervin în rutinele de somn.

Dr. Christian Guilleminault, care, împreună cu dr. William C. Dement, a fondat cea mai bună revistă din lume privind cercetările din domeniul somnului, m-a învățat să iau în considerare cinci principii fundamentale când vine vorba despre înțelegerea somnului:

1. Creierul care doarme nu este un creier care se odihnește.
2. Creierul care doarme funcționează diferit de creierul treaz.
3. Activitatea și munca creierului care doarme au un scop.
4. Procesul de adormire se învață.
5. Este necesar să îi oferim creierului aflat în curs de dezvoltare suficientă odihnă pentru a-și dezvolta capacitatea de concentrare.

Somnul menține mintea alertă și calmă. Noaptea, în timpul fiecărui somn scurt se reîncarcă bateria creierului. Faptul de a dormi bine crește puterea minții aşa cum ridicarea de greutăți dezvoltă mușchi mai puternici, deoarece atunci când dormi bine, nivelul de atenție sporește și îți permite să fii relaxat fizic și alert mental în același timp. Atunci te afli în cea mai bună formă.

Așa cum vei descoperi pe măsură ce citești această carte, când copiii învață să doarmă bine, învață și să mențină *o stare de veghe optimă*. Noțiunea de stare de veghe optimă, sau vigilență optimă, este importantă, deoarece avem tendința să ne gândim într-o manieră simplistă la a fi trezi sau adormiți. Așa cum ciclul nostru de 24 de ore constă din mai multe stări decât cele numite diurne și nocturne, tot așa există gradații – pe care le numim zori și amurg – în cadrul somnului și al stării de veghe.

În timpul somnului, nivelurile variază de la somn profund la treziri parțiale; în timpul stării de veghe, nivelurile variază de la a fi treaz pe deplin la a fi amețit.

Importanța stării de veghe optime e cum nu se poate mai mare. Dacă copilul dumneavoastră nu doarme cât are nevoie, s-ar putea să pară fie somnoros, fie hiperalert. Dacă oricare dintre aceste stări persistă prea mult, rezultatele sunt aceleași: un copil cu o dispoziție proastă și un comportament greu de controlat, și cu siguranță un copil care nu este dispus să se bucure sau să profite din plin de multitudinea experiențelor de învățare care i se oferă.

Tinând cont de stilurile noastre de viață ocupate, cum să respectăm programele de somn din timpul zilei și orele regulate de culcare seara? Chiar este adevărat că îi pot face rău bebelușului meu dacă îi ofer dragoste în timpul nopții, când plâng după mine? Cum pot fi sigură că somnul este într-adevăr atât de important? Sunt un părinte rău dacă copilul meu plâng? Dacă plâng noaptea, nu e din cauza unui sentiment de insecuritate? Sunt întrebări pe care mi le adreseză numeroși părinți. Ei îmi menționează deseori că diverse articole sau cărți pe care le-au citit par să sprijine idei diferite, aşa că ajung la concluzia că, întrucât întreaga chestiune este „atât de controversată“, ar prefera să lase lucrurile aşa cum sunt. Dacă considerați că cel mic nu doarme bine și nu sunteți de acord cu sugestiile din această carte, atunci întrebați-vă cât ar trebui să așteptați ca să vedeti o îmbunătățire. Trei luni? Trei ani? Dacă ascultați părerea unui profesionist care susține că trebuie să petreceți mai mult timp cu copilul dumneavoastră în timpul nopții ca să îl faceți să se simtă mai „în siguranță“, întrebați-l pe respectivul: „Când voi ști că suntem pe drumul cel bun?“ Nu așteptați mult timp. Gândiți-vă la ce a scris dr. Charles E. Sundell, medicul responsabil de Secția pentru Copii din cadrul spitalului „Prince of Wales“ din Anglia, în 1922: „*Succesul în tratarea lipsei de somn la sugari este un standard bun după care se pot estima răbdarea*

Respect pentru oameni și cărți

și îndemânarea unui specialist“. Tot el a mai scris: „Un bebeluș care nu doarme este un reproș la adresa celui care are grija de el și îl face pe acesta vinovat de un oarecare eșec în ceea ce privește îngrijirea oferită“. Deci să nu credeți că este o chestiune contemporană aceea a îngrijorării cu privire la lipsa de somn.

Adevărul este că cercetările moderne cu privire la stările de somn/veghe nu fac decât să confirme observațiile făcute de specialiști precum dr. Sundell cu mai bine de 80 de ani în urmă. Acesta scria:

Trebuie să rezistați cu tărie tentației de a amâna ora de culcare a bebelușului pentru ca acesta să poată fi admirat de rude sau prieteni sau pentru ca bona lui să poată finaliza o treabă pe care o desfășoară. Un copil somnoros care este ținut treaz își epuizează rapid energia și intră într-o stare de agitație irascibilă, iar când se fac în sfârșit pregătiri pentru culcarea lui, s-ar putea să fie prea extenuat ca să se liniștească...

Regularitatea obiceiurilor asigură sănătatea unui sugar. Restabilirea unei rutine regulate, chiar și după o pauză scurtă, necesită perseverență plină de răbdare din partea bonei, și chiar dacă s-ar putea ca cel mic să protesteze câteva nopți, *fermitatea rareori dă greș în a obține rezultatul dorit*.

Fiecare bebeluș este unic. Copiii se nasc cu trăsături individuale care le afectează cantitatea de activitate fizică, durata somnului și a perioadelor de plâns. Dar ei sunt diferenți și în alte moduri, mai subtile. Unii sunt mai ușor „de citit“; par a avea programe de masă și somn previzibile. Aceștia au tendința să plângă mai puțin și să doarmă mai mult. Copiii obișnuiați, adică aceia al căror comportament pare să urmeze un tipar, reușesc de obicei să se liniștească singuri; adorm mai ușor și când se trezesc noaptea adorm la loc fără ajutor. Dar nu vă învinovați dacă aveți

SOMN SĂNĂTOS PENTRU UN COPIL FERICIT

un bebeluș care plângе mult și nu prea reușește să se liniștească singur. Aspectul acesta ține doar de noroc, chiar dacă obiceiurile sociale s-ar putea să influențeze părerea despre acest lucru.

Chiar și în cadrul societăților în care mama îl ține mereu aproape pe copil, fiind mereu disponibilă pentru alăptare și alinare, tot există diferențe mari între bebeluși în ceea ce privește agitația și plânsul. Mama compensează legănându-i sau alăptându-i mai mult. S-ar putea chiar să nici nu se aștepte ca bebelușul să doarmă singur, departe de ea. Pe măsură ce crește, copilul s-ar putea să împartă patul cu părinții pe o durată lungă. Nu este neapărat un lucru bun sau rău; este doar *diferit* de așteptările celor mai multe familii occidentale din clasa mijlocie.

Așadar, nu numai că bebelușii dorm diferit, dar și sentimentele părinților sunt condiționate în moduri diferite în funcție de așteptările societății căreia îi aparțin. Nu uitați că nu există moduri universal „corecte“ sau „greșite“ ori stiluri „naturale“ versus „nenaturale“ de a crește copiii. Societățile mai puțin dezvoltate nu sunt neapărat mai „naturale“ și astfel „mai sănătoase“ în ceea ce privește metodele de crescut copiilor. La urma urmei, stricnina și laptele de vacă sunt la fel de „naturale“, dar au efecte complet diferite atunci când sunt ingerate.

Gradul în care suntem deranjați de faptul că sugarul plângе sau de obiceiurile de somn nesănătoase ar putea să reflecte parțial propriile noastre așteptări referitoare la ce înseamnă să fim părinți „buni“. Vrem să îl purtăm în brațe pe bebeluș tot timpul sau vrem să îl lăsăm jos uneori, să doarmă?

Iată o poveste adevărată: o prințesă din Arabia Saudită a venit într-o zi la mine la birou pentru o consultăție, însoțită de medicul ei pediatru saudit instruit în Anglia și de dădaca saudită instruită în Anglia, precum și de alte două femei, pentru a

Respect pentru oameni și cărți

discuta despre obiceiurile de somn ale copiilor familiei regale. Pediatrul a descris metodele răspândite printre aristocrații britanici în secolul al XIX-lea. Asemenea doicilor instruite din Anglia secolului al XIX-lea, dădaca din Arabia Saudită îl putea ține mereu în brațe pe copilul prințesei în timp ce acesta dormea din simplul motiv că doica avea la rândul ei servitor! Aceste dădace subalterne nu erau la fel de bine instruite, astfel că în sarcina lor cădeau treburile domestice în procesul de creștere al copiilor.

Majoritatea părinților nu au bone care să îngrijească copiii. Trebuie să se bazeze pe propriile abilități. Așa că dacă ne deranjează foarte mult faptul că cel mic plâng sau ne simțim vinovați că nu am fi părinti „buni“, s-ar putea ca acest lucru să stea în calea dezvoltării unui simț al competenței. S-ar putea să avem impresia că nu putem influența tiparele de somn ale copilului nostru. Din nefericire, acest mod de a gândi poate pregăti terenul pentru viitoare tulburări de somn.

Problemele de somn nu perturbă numai noptile unui copil, ci și zilele, făcându-l mai neatent, incapabil să se concentreze și ușor de distrași. De asemenea, îl fac și mai impulsiv fizic, hiperactiv sau leneș. Dar atunci când copiii dorm bine, ei sunt vioi, capabili să învețe și să crească în armonie. Când părinții sunt prea dezordonați, inconsecvenți sau prea îngrijorați ori atunci când există probleme nerezolvate între ei, problemele de somn rezultate converg, cauzând episoade de veghe și de plâns excesive în timpul noptii.

Nu trebuie să presupuneți pur și simplu că cei mici trebuie să treacă prin diferite „etape“ la diferite vîrste și că aceste etape creează în mod inevitabil probleme de somn. Adevărul este că, după vîrsta de trei sau patru luni, toți copiii pot învăța

SOMN SĂNĂTOS PENTRU UN COPIL FERICIT

să doarmă bine. Procesul de învățare se va desfășura la fel de natural precum învățatul mersului.

Vestea proastă este că unii *părinți* creează probleme de somn. Vestea bună este că părinții le pot preveni, precum și rezolva pe cele care apar. Părinții care preferă o abordare mai progresivă (plâns controlat sau extincție treptată) în locul unei abordări dure (ignorare sau extincție) se plâng de „recidive“ frecvente. În general, motivul pentru care o abordare progresivă tinde să aibă mai puțin succes pe termen lung este acela că durează mai mult și există întotdeauna perturbări naturale ale somnului, precum boli sau concedii. Restabilirea ulterioară a rutinelor de somn sănătoase folosind o abordare progresivă devine foarte strănsă pentru părinți. Mai multe zile sau săptămâni de abordare progresivă îi epuizează deseori, așa că aceștia renunță și revin la vechile obiceiuri. Părinții care au folosit cu succes extincția știu că s-ar putea să aibă parte de o noapte – doar una – de plânsete după ce se întorc acasă dintr-un concediu scurt sau dintr-o vizită făcută ruelor.

Adevărul este că unii părinți trec succesiv de la o atitudine fermă la una permisivă și invers, astfel încât nu pot să obțină rezultate. Ei fac adesea confuzie între ceea ce și-ar dori ei din partea copilului și comportamentul efectiv al copilului. Motiv pentru care un jurnal de somn, despre care voi vorbi mai târziu, poate fi un instrument util care să vă ajute să consemnați ce faceți de fapt și cum reacționează copilul dumneavoastră. La urma urmei, „succesele“ pe termen scurt s-ar putea să reflecte doar perioade scurte în care copilul dumneavoastră „pică lat“ noaptea din pricina unei extenuări cronice. Sau îmbunătățirile efective în ceea ce privește obiceiurile de somn ar putea fi atât de nesemnificative, încât perturbările normale provocate de concedii, călătorii, boli sau alte probleme să îl afecteze constant pe copilul încă obosit și

să provoace „recidive“ repetate în cadrul cărora acesta se trezește des în timpul noptii sau refuză să se culce.

În schimb, părinții care aplică cu succes o abordare dură – fără ocolișuri – pentru a îmbunătăți obiceiurile de somn observă un progres imediat, fără efecte dăunătoare de durată. Acești copii au mai puține recidive și își revin mai rapid și mai bine după perturbările firești ale rutinelor de somn. Când vedem că o metodă chiar „funcționează“ o perioadă, acest lucru ne dă curaj să fim fermi în ceea ce privește tiparele de somn și să repetăm procesul, la nevoie.

Nu pot sublinia îndeajuns cât de important este ca părinții să înceapă din timp să își ajute copilul să învețe să doarmă bine.

INFORMAȚII PRACTICE

Dacă începeți antrenamentul pentru somn *din vreme*, veți avea șanse mari să *preveniți* problemele de somn.

Când începeți din timp, eliminați accesele de plâns îndelungate și problemele cu somnul. Procesul de a adormi fără ajutor este o abilitate și, la fel ca în cazul oricărei abilități, este mai ușor să îi înveți pe alții de la bun început obiceiuri bune decât să corectezi obiceiuri proaste mai târziu. De asemenea, succesul vine doar după o perioadă de exersare.

Numele relatari personale din această carte – contribuția unor părinți grijului și atenții – ar trebui să fie o motivație în plus ca să îl învățați pe cel mic obiceiuri sănătoase devreme sau ca să remediați problemele de somn și, astfel, să vă bucurați cu adevărat de el! S-ar putea ca unii părinți să aibă nevoie de ajutor profesionist pentru a stabili în casă rutine rezonabile și organizate, pentru a aplana conflictele dintre părinți sau pentru a-l ajuta pe un copil mai mare să depășească o problemă de

SOMN SĂNĂTOS PENTRU UN COPIL FERICIT

somn bine înrădăcinat. Pentru a menține un somn sănătos pentru copilul dumneavoastră mic, trebuie să aveți curajul de a fi fermi fără să vă simțiți vinovați sau să vă temeți că acesta va fi supărat pe dumneavoastră sau că vă va iubi mai puțin. De fapt, cea mai bună rețetă pe care o pot oferi este crearea unui cămin plin de iubire, cu copiii și părinții odihniți.

*Nicicând n-a existat
Copil mai minunat, dar
Când a adormit, a lui mamă s-a bucurat.*

Ralph Waldo Emerson

Cât de mult înseamnă un somn sănătos pentru copiii noștri!