

**LBRIS**

We know  
books

# Sarah Ockwell-Smith

## SOMN UȘOR

Soluții practice  
pentru copii care adorm fără lacrimi,  
de la 0 la 5 ani

Traducere din limba engleză de  
ANDREEA STĂNESCU



ZYX Books

# Cuprins

<i>Mulțumiri</i> .....	7
<i>Cuvânt înainte</i> .....	9
<i>Introducere</i> .....	13
1. Să înțelegem fiziologia somnului .....	21
2. Somnul de-a lungul timpului și impactul vieții moderne .....	47
3. Somnul în jurul lumii – și cum fac față alți părinți .....	63
4. Efectul alimentației asupra somnului .....	79
5. Problemele tehnicilor moderne de <i>sleep-training</i> .....	97
6. Metoda BEDTIME: sfaturi practice pentru somn .....	113
7. Somnul, de la naștere până la trei luni .....	147
8. Somnul, de la trei până la șase luni .....	175
9. Somnul, de la șase până la douăsprezece luni .....	193
10. Somnul, de la vârsta de un an până la doi ani .....	213
11. Somnul, de la vârsta de doi până la trei ani .....	229
12. Somnul, de la vârsta de trei până la cinci ani .....	247
13. Totul despre somnul de peste zi .....	263
14. Adaptarea la privarea de somn și la epuizare ca părinte .....	281
15. Recapitulare și plan de atac .....	295
<i>Resurse</i> .....	305
<i>Produse recomandate</i> .....	307
<i>Bibliografie</i> .....	309
<i>Note</i> .....	311

Dacă doarme mai mult sau mai puțin peste zi, este o problemă? Cum îți dai seama că are nevoie de acest somn de peste zi și ce trebuie să faci? Și, mai ales, cum îl ajuți când opune rezistență, deși pică de somn (căci acest lucru ar însemna o pauză și pentru tine)? Și, pentru că tot vorbim despre pauze, capitolul 14 se concentrează asupra voastră, a părinților: ce simțiți și cum dormiți voi. Deși trezirea frecventă la bebeluși și copii mici este normală, nimeni nu poate nega că este epuizant pentru părinți. În acest capitol analizăm modalitățile prin care poți evita oboseala extremă și te poți odihni mai bine, pentru că sănătatea ta fizică și psihică contează.

Ultimul capitol vă pune la dispoziție instrumentele necesare pentru a vă alcătui un plan de somn personalizat pentru copilul vostru, astfel încât să redobândați liniștea întregii familii.

## Cum să folosiți această carte

În primele șase capitole mă adresez tuturor părinților, indiferent de vârsta copilului sau de problemele pe care acesta le are cu somnul. Începând cu capitolul 7 și până la capitolul 12, veți găsi sfaturi aplicate pe fiecare situație în parte, în funcție de grupa de vârstă a copilului. Capitolele 13 și 14 se aplică tuturor vârstelor. În capitolul 15 fac un rezumat al temelor acoperite în restul cărții și vă ajut să alcătuiți un plan pentru propria familie. Ideal ar fi să citiți întâi primele șase capitole și abia după aceea să mergeți la sfaturile aferente vârstei: dacă citiți în acest mod, indicațiile ce apar în capitolele 7-12 vor avea mai mult sens. Știu, totuși, că vor fi și oameni ajunși la capătul răbdării, dornici să primească sfaturi practice pe care să le poată folosi imediat. Capitolele 7-12 sunt în mare măsură de sine stătătoare, dacă aveți nevoie să încercați ceva pe loc. Vă rog însă să reveniți și să citiți primele șase capitole, atunci când veți găsi răgazul. În mod evident, pe măsură ce copilul crește, puteți relua lectura doar pe capitolul corespunzător vârstei celui mic, fără să mai fie nevoie să recitiți cartea în întregime.

# 1

## Să înțelegem fiziologia somnului

Cât de multe știți despre fiziologia normală a somnului unui copil? Pe vremea când eram proaspăt părinte, nu știam mare lucru și nici prin gând nu-mi trecea să cercetez. Am petrecut ore întregi căutând modalități prin care să-mi încurajez copilul să doarmă intervale de timp mai lungi, să meargă mai devreme la culcare și să se trezească mai târziu, dar nici măcar o dată nu mi-a trecut prin minte să pun mâna pe una dintre cărțile de psihobiologie ce zăceau prăfuite în biblioteca noastră și să încerc să aflu mai multe despre principiile fundamentale ale somnului. La rândul lor, niciuna dintre revistele de parenting pe care le citeam și niciunul dintre site-urile pe care le vizitam nu abordau somnul din această perspectivă; toate săreau direct la „soluționarea problemei”. Și totuși, cum poți să-ți dai seama dacă propriul copil are într-adevăr o problemă, atâta timp cât tu nu știi ce este normal? Ceea ce mă uimește este că multe articole legate de somn încep direct cu „punctul 2”

Dacă doarme mai mult sau mai puțin peste zi, este o problemă? Cum îți dai seama că are nevoie de acest somn de peste zi și ce trebuie să faci? Și, mai ales, cum îl ajuți când opune rezistență, deși pică de somn (căci acest lucru ar însemna o pauză și pentru tine)? Și, pentru că tot vorbim despre pauze, capitolul 14 se concentrează asupra voastră, a părinților: ce simțiți și cum dormiți voi. Deși trezirea frecventă la bebeluși și copii mici este normală, nimeni nu poate nega că este epuizant pentru părinți. În acest capitol analizăm modalitățile prin care poți evita oboseala extremă și te poți odihni mai bine, pentru că sănătatea ta fizică și psihică contează.

Ultimul capitol vă pune la dispoziție instrumentele necesare pentru a vă alcătui un plan de somn personalizat pentru copilul vostru, astfel încât să redobândați liniștea întregii familii.

## Cum să folosiți această carte

În primele șase capitole mă adresez tuturor părinților, indiferent de vârsta copilului sau de problemele pe care acesta le are cu somnul. Începând cu capitolul 7 și până la capitolul 12, veți găsi sfaturi aplicate pe fiecare situație în parte, în funcție de grupa de vârstă a copilului. Capitolele 13 și 14 se aplică tuturor vârstelor. În capitolul 15 fac un rezumat al temelor acoperite în restul cărții și vă ajut să alcătuiți un plan pentru propria familie. Ideal ar fi să citiți întâi primele șase capitole și abia după aceea să mergeți la sfaturile aferente vârstei: dacă citiți în acest mod, indicațiile ce apar în capitolele 7-12 vor avea mai mult sens. Știu, totuși, că vor fi și oameni ajunși la capătul răbdării, dornici să primească sfaturi practice pe care să le poată folosi imediat. Capitolele 7-12 sunt în mare măsură de sine stătătoare, dacă aveți nevoie să încercați ceva pe loc. Vă rog însă să reveniți și să citiți primele șase capitole, atunci când veți găsi răgazul. În mod evident, pe măsură ce copilul crește, puteți relua lectura doar pe capitolul corespunzător vârstei celui mic, fără să mai fie nevoie să recitiți cartea în întregime.

# 1

## Să înțelegem fiziologia somnului

Cât de multe știți despre fiziologia normală a somnului unui copil? Pe vremea când eram proaspăt părinte, nu știam mare lucru și nici prin gând nu-mi trecea să cercetez. Am petrecut ore întregi căutând modalități prin care să-mi încurajez copilul să doarmă intervale de timp mai lungi, să meargă mai devreme la culcare și să se trezească mai târziu, dar nici măcar o dată nu mi-a trecut prin minte să pun mâna pe una dintre cărțile de psihobiologie ce zăceau prăfuite în biblioteca noastră și să încerc să aflu mai multe despre principiile fundamentale ale somnului. La rândul lor, niciuna dintre revistele de parenting pe care le citeam și niciunul dintre site-urile pe care le vizitam nu abordau somnul din această perspectivă; toate săreau direct la „soluționarea problemei“. Și totuși, cum poți să-ți dai seama dacă propriul copil are într-adevăr o problemă, atâta timp cât tu nu știi ce este normal? Ceea ce mă uimește este că multe articole legate de somn încep direct cu „punctul 2“

(soluționarea problemei), trecând complet cu vederea „punctul 1“ (chiar este o problemă?).

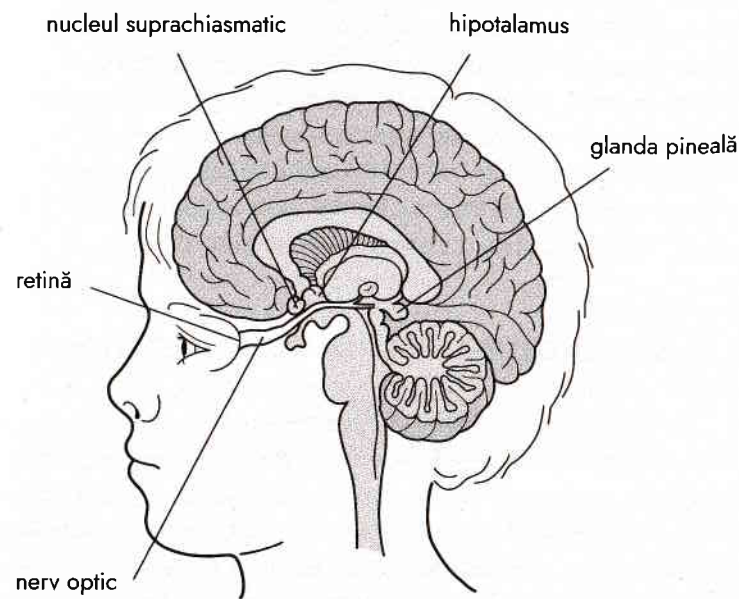
Cred cu tărie că biologia somnului ar trebui să le fie predată tuturor părinților. Dedicăm atât de mult timp lecțiilor despre travaliu și naștere, dar atât de puțin celor despre ce se întâmplă după ce se naște bebelușul. Și, atunci când o facem, eforturile noastre se concentrează de regulă pe schimbatul scutețelor, hrănire și îmbăiere; dar somnul nu este important? Ar fi util ca toți părinții să meargă și la un curs despre principiile fundamentale ale somnului în primii ani de viață; ar fi de o valoare inestimabilă să fie învățați la ce anume să se aștepte la fiecare vârstă și să li se ofere explicații pentru felul în care copilul lor se comportă în raport cu somnul. Am lucrat cu nenumărate familii care au remarcat o diferență colosală în clipa în care au înțeles câteva principii biologice de bază privitoare la somn. De aceea, voi dedica acest capitol exact acestor noțiuni.

Somnul ne este vital, precum hrana și apa, numai că știm despre acestea din urmă mult mai multe. Cu cât veți reuși să aflați mai multe despre știința somnului, cu atât vă va ajuta mai mult, pe voi și pe copiii voștri, în funcție de propria situație familială.

Așadar, ce se întâmplă atunci când închidem ochii și ne lăsăm purtați în lumea somnului? Somnul este, în esență, un proces controlat chimic. Asta nu înseamnă că nu ar fi afectat de factori externi, pentru că este, și voi discuta despre aceștia pe parcursul lucrării, însă pietrele de temelie ale somnului sunt de natură chimică. La baza creierului nostru se află o secțiune numită trunchi cerebral, care face legătura creierului cu măduva spinării. Trunchiul cerebral mai este considerat a fi partea „primitivă“ sau „reptiliană“ a creierului, dat fiind că are similitudini cu creierul mai simplu, primitiv al unei reptile. Trunchiul cerebral, împreună cu o porțiune a creierului numită hipotalamus, sunt însărcinate cu ceea ce se cheamă „homeostază“, adică funcțiile de bază pentru supraviețuire, precum respirația, reglarea temperaturii, hrănirea și, important în cazul nostru, somnul.

## Ritmurile circadiene și melatonina

În trunchiul cerebral și în hipotalamus se află neuroni, celule speciale care transmit impulsuri nervoase. Neuronii produc neurotransmițători, mesageri chimici care transportă impulsurile de la o celulă la alta. Neuronii și aceste substanțe chimice ne fac să fim somnoroși sau treji de-a lungul unei perioade de 24 de ore. Acest ciclu recurent, somnoros/treaz, în decursul a 24 de ore este ceea ce se cheamă „ritm circadian“. Termenul „circadian“ vine de la sintagma latină *circa diem* – „în jurul unei zile“.



Ritmurile noastre circadiene sunt controlate de hipotalamus sau, mai exact, de o zonă cu un nume ciudat, micuță cât o gămălie: nucleul suprachiasmatic (pe scurt, NSC). NSC este înțesat de mii de neuroni și se află în spatele ochilor, lângă nervii optici. Se află în acel loc dintr-un motiv anume: atunci când lumina atinge zona

din spate a ochiului (retina), fotoreceptorii sensibili la lumină vor transmite un semnal prin nervii optici către NSC. Iar NSC transmite apoi semnale către alte părți ale creierului nostru, dintre care cea mai importantă este glanda pineală, care arată ca un con de pin în miniatură, de unde și numele ei.

Glanda pineală este una dintre cele mai importante zone ale creierului atunci când vine vorba despre somn, căci ea reacționează în prezența luminii inhibând producția de melatonină. Melatonina este cunoscută multora ca „hormonul somnului” și nivelul său crește în mod natural odată cu lăsarea întunericului (conform procesului descris anterior), ceea ce ne induce starea de somnolență. Pe lângă secreția de melatonină, NSC reglează și alte funcții corelate cu ritmurile noastre circadiene, precum temperatura corpului și producția de urină, ambele fiind diminuate pe timpul nopții. Atunci când soarele răsare în zorii zilei, expunerea la lumină face ca NSC să transmită semnale pentru creșterea temperaturii corporale și secreția hormonului cortizol (inhibând-o pe cea de melatonină), ceea ce ne ajută să ne simțim treji.

## Dezvoltarea ritmurilor circadiene

Cel mai important lucru pe care trebuie să îl înțelegem în privința ritmurilor circadiene și a somnului copiilor este că ambele au nevoie de timp pentru a se dezvolta. Bebelușii nu se nasc cu ritmuri circadiene formate, chiar dacă în uter melatonina ajunge în corpul lor prin cordonul ombilical, astfel încât bebelușii ajung să urmeze tiparele de somn/veghe ale mamei<sup>1</sup>. În mod evident, această transfuzie cu hormoni de somn încetează după ce copilul se naște, așa că nou-născutul nu va avea ritmuri circadiene proprii. Astfel se explică de ce dorm sporadic, deopotrivă ziua și noaptea. Un nou-născut nu știe ce înseamnă zi și noapte; organismul lui este incapabil să distingă între diurn și nocturn la fel cum nu poate citi ora la ceas. Dezvoltarea ritmurilor circadiene este

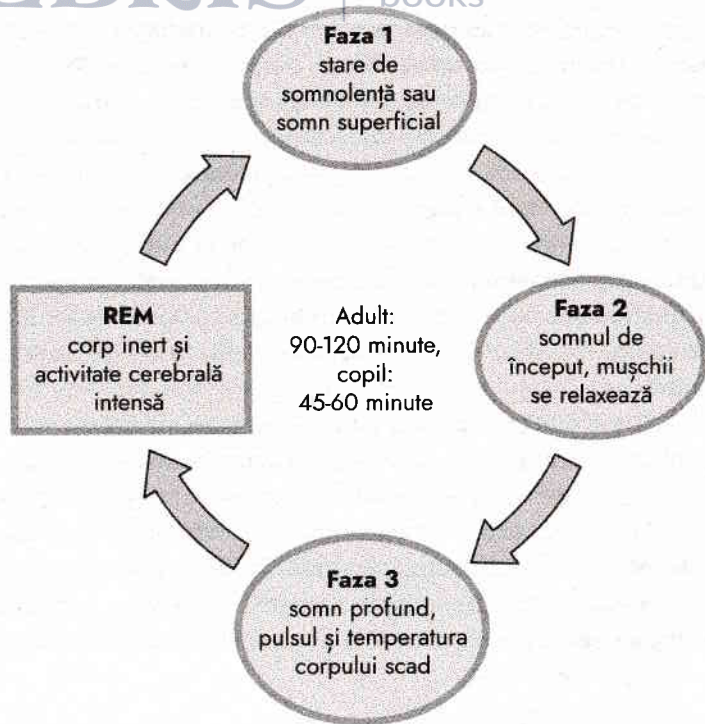
un proces pur biologic și, la fel ca multe achiziții importante ce se dobândesc pe parcursul copilăriei, nu poate fi grăbit. Ritmurile circadiene ale unui bebeluș vor atinge maturitatea atunci când procesele neurobiologice din creierul său se vor desăvârși, așadar părinții nu prea au ce să facă în această privință. Există experți în somnul copiilor care recomandă să coborâm staturile în timpul somnului de peste zi, iar pe timp de noapte să rărăm schimbarea scutețelor și să comunicăm cât mai puțin cu cel mic, în speranța că „învățăm bebelușul diferența dintre zi și noapte”. Acest lucru este inutil, le dă doar părinților ceva de făcut, ca să aibă impresia că ajută.

În ultimii douăzeci de ani, mulți oameni de știință au studiat dezvoltarea ritmurilor circadiene și au ajuns la concluzia că acestea sunt corelate cu dormitul abia în cea de-a opta săptămână de viață<sup>2</sup>. Cercetările mai amănunțite arată că ritmurile circadiene nu se instalează definitiv decât în jurul vârstei de patru luni<sup>3</sup>. Abia pe la această vârstă, deci, putem avea pretenția ca un bebeluș să înceapă oarecum să reacționeze la diferențele dintre zi și noapte.

## Ce se întâmplă în timpul somnului?

Expresia „somn neîntrerupt toată noaptea” nu face decât să inducă în eroare. De fapt, nimeni nu doarme neîntrerupt întreaga noapte: toți trecem prin mai multe etape ale somnului și ne trezim frecvent, uneori atât de scurt, încât nu ne mai amintim a doua zi că am făcut-o; în alte rânduri, trezirile de peste noapte sunt evidente și chiar întâmpinăm greutate în a adormi la loc. A înțelege că nimeni nu se culcă seara și se trezește abia a doua zi dimineața este vital atunci când încercăm să înțelegem somnul copiilor.

Deci cum arată o noapte de somn? Somnul este, în general, de două tipuri: REM și non-REM, însă durata acestor cicluri și ordinea în care apar variază enorm în funcție de vârsta pe care o avem.



## SOMNUL REM (ACTIV)

În timpul somnului REM (sau activ), mușchii ne sunt efectiv paralizați, însă ochii ni se mișcă rapid pe sub pleoape, de unde și numele (REM – *rapid eye movement*\*). În opoziție cu această paralizie a mușchilor, neuronii din creierul nostru sunt extraordinar de activi; și, pe bună dreptate, oamenii de știință numesc somnul REM un „somn paradoxal” tocmai pe baza acestui contrast bizar. În faza de somn REM apar și visele. Se spune că somnul REM este deosebit de important pentru dezvoltarea creierului la bebeluși

\* Mișcări rapide ale ochiului (în lb. engleză, în original). (N. tr.)

și copii mici, ipoteza cercetătorilor fiind că stimularea neuronală crescută, specifică acestei faze de somn, este necesară pentru a se crea conexiuni noi între neuronii din creierul în dezvoltare.<sup>4</sup>

## SOMNUL NON-REM (LINIȘTIT)

Somnul non-REM (sau liniștit) are la rândul lui mai multe faze. Acestea sunt:

**N1:** Somn superficial sau o intensă stare de somnolență și relaxare. În timpul acestei etape, ochii sunt de regulă închiși, dar este foarte ușor să te trezești de-a binelea.

**N2:** Este o fază de început a somnului. Mușchii încep să se destindă, ritmul bătăilor inimii scade și temperatura corpului începe să scadă.

**N3:** O fază de somn mai profund, din care este mult mai dificil să te trezești. Corpul se destinde și mai mult, temperatura și pulsul scad și mai tare. În prima parte a acestei faze de somn apar de regulă și episoadele de somnambulism și vorbit în somn. Spre sfârșitul acestei etape de somn apar în general visele, coșmarurile, pavorul nocturn și udatul patului.

## Faceți cunoștință cu „zona roșie”

Prin „zona roșie” mă refer la motivul principal pentru care bebelușii și copiii se trezesc atât de des. La sfârșitul fiecărui ciclu de somn, se poate întâmpla unul dintre următoarele lucruri:

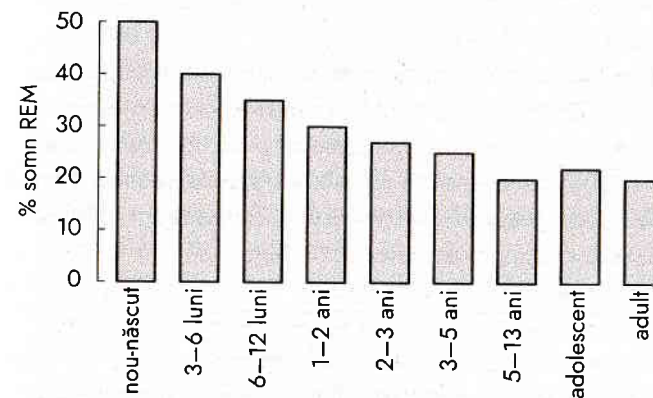
1. Un nou ciclu de somn începe imediat, fără trezire.
2. Se produce trezirea, dar totul în jur este optim pentru somn și nimic nu ne deranjează, de aceea adormim la loc. Adesea se întâmplă ca dimineața nici să nu ne amintim de aceste scurte treziri.

3. Trezirea se produce și ceva ne deranjează, astfel încât este incredibil de dificil să începem un nou ciclu de somn dacă nu remediem problema.

Ultima oară când te-ai trezit peste noapte, fără a avea legătură cu copilul, a fost poate pentru că îți era prea cald sau prea frig, ori poate că te simțeai neliniștită sau îți era teamă de ceva, te durea ceva sau simțeai un disconfort, îți era sete sau simțeai nevoia să mergi la baie; ori poate era prea multă lumină în camera unde dormeai sau sforăitul partenerului te deranja. Ca adulți, putem să identificăm și să remediem orice problemă care ne împiedică să începem un nou ciclu de somn. Am putea numi acest comportament „autocalmant“. Acum, gândește-te: ce din această listă ar putea rezolva de unul singur un bebeluș? Dar un copil mic? Pot trage jaluzelele, pot regla căldura sau deschide o fereastră? Pot respira adânc, spunându-și să se liniștească pentru că monștrii nu există în realitate? Ei bine, chiar și micuții folosesc o formă de „autocalmare“: fac singurul lucru pe care îl pot face – plâng pentru a ne atrage atenția că trebuie să le rezolvăm o problemă. Nu sunt capabili să facă altceva singuri. Pur și simplu, nu dețin abilitățile fizice sau psihologice pe care noi le avem. De fapt, dacă urmăriți dezvoltarea acestor abilități fizice și reglarea emoțiilor la copii, veți vedea că micuții au nevoie de ajutorul adulților de fiecare dată când se trezesc dintr-un ciclu de somn, până ajung la vârsta școlară.

Asta înseamnă că trebuie să vă resemnați la gândul că va trebui să interveniți la fiecare oră, în următorii patru sau cinci ani? Din fericire, puteți face ceva. Deși nu ar trebui să așteptați ca un copil mic să-și poată lega în mod independent ciclurile de somn atunci când există o problemă, puteți elimina cât mai multe dintre aceste probleme care duc la trezire. Nu-i puteți face pe bebeluși sau pe copiii mici să se liniștească singuri, pentru a dormi fără întrerupere toată noaptea, dar puteți să îi ajutați să aibă cât mai multe cicluri de somn legate. Voi reveni la ideea acestei „zone roșii“, perioada dintre ciclurile de somn care provoacă treziri dese pentru micuți (și epuizare pentru părinți), și vom învăța cum să-i reducem impactul.

## Diferența între ciclurile de somn pe vârste



### BEBELUȘII PÂNĂ LA TREI LUNI

În primele luni de viață, somnul nou-născutului este foarte diferit de cel al unui adult. La această vârstă, bebelușului nu numai că îi lipsește reglajul hormonal al somnului pe care îl realizează ritmurile circadiene, dar ciclurile lui de somn sunt de două ori mai scurte decât cele ale adulților, adică de aproximativ 40-45 de minute. Spre deosebire de noi, adulții, pentru care în jur de 20% din somn este REM, copiii mici petrec 50% din somn în faza REM.

Copiii își încep ciclul de somn cu faza REM, adică au un somn activ, care durează în jur de 20 de minute. În acest răstimp se pot trezi foarte ușor. Abia ultimele 20 de minute dintr-un ciclu de somn al bebelușului sunt în faza non-REM, adică de somn liniștit. În acest interval ei dorm mai adânc și este mai puțin probabil să se trezească la orice stimul. Când se încheie un astfel de ciclu, bebelușul se poate trezi de tot sau, dacă nu îi tulbură nimic liniștea, poate să intre într-un nou ciclu de 40 de minute de somn. De aici putem observa că bebelușii practic se pot trezi la fiecare 20 de minute dacă ceva îi deranjează, că este un scutec ud, senzația de frig sau de foame