



Cuprins

Cuvânt înainte

Somnul sugarilor

De cât somn are nevoie un sugar?	6
De ce se trezește un bebeluș noaptea?	10
Calea spre un ritm stabil al somnului	12
Special: Ritmul somnului la bebeluși și la copiii mici	13
Obiceiul de a țipa al bebelușilor	19

Blândețe față de somnul bebelușilor

Introduceți ritmul în desfășurarea zilei	27
Schimbați obișnuințele legate de somn	29
Dezobișnuiți-l pe copil de mesele din timpul nopții	32
Adecvați perioadele de somn	36
Ajutor plăcut pentru adormire: masajul bebelușului	38
Special: O istorioară pentru masaj	41

Somnul la copiii mici

De cât somn are nevoie un copil mic?	43
Probleme tipice legate de adormire și somnul neîntrerupt	44

4	Cauze frecvente ale problemelor legate de adormire și somn la copiii mici	50
5	Premise ale unor nopți liniștite și relaxate	54
	Special: Ritualuri pentru mersul la culcare	57

Cum dorm bine copiii mici 61

	1000 și (nici)una de nopți	62
	Programe controversate pentru a învăța copilul să doarmă	63
	Învățați copilul să doarmă fără un program prescris	66
26	Ajutoare blânde pentru un somn cu vise frumoase	74
	Programe modificate pentru a învăța copilul să doarmă	77
	Special: Povești pline de fantezie pentru adormire	78

Probleme speciale de somn 85

	Simptome ale unor probleme grave de somn	86
	Ajutor în cazul unor tulburări deosebite de somn	87
	Special: Cântec de „noapte bună”	89

Indice 95



De cât somn are nevoie un sugar?

Părinții observă cât de important este un somn suficient abia atunci când odihna din timpul nopții le este întreruptă mereu de copilul lor în perioada de început. În cazul unei privări de somn permanente, oamenii sunt mai puțin rezistenți, mai predispuși la îmbolnăviri. Pentru ca trupul și spiritul să se poată regenera, e nevoie de un somn sănătos.

INFO

Somnul uman

Există o deosebire între somnul profund și faza REM. În faza de somn profund pot fi măsurate undele cele mai lente ale creierului, cu cea mai mare amplitudine, undele Delta. Cel care doarme respiră adânc și regulat, musculatura feței este destinsă. Faza REM (Rapid Eye Movement) se caracterizează prin mișcări rapide ale ochilor. Cercetătorii cred că în această fază a visului psihicul și spiritul se refac cel mai bine. Nou-născuții petrec mai mult de 50 la sută din timp într-o stare asemănătoare stării de somn REM.

Pentru a putea interpreta și înțelege comportamentul de somn al copilului este important să înțelegem, în primul rând, următorul lucru: Ce se petrece, propriu-zis, în somn?

Somnul ca proces complex

Somnul este mult mai mult decât o întrerupere a activității noastre din timpul zilei. E vorba de alternarea unor faze ale somnului care se deosebesc profund. La trecerea de la faza de veghe la faza de somn capacitatea de percepție scade.

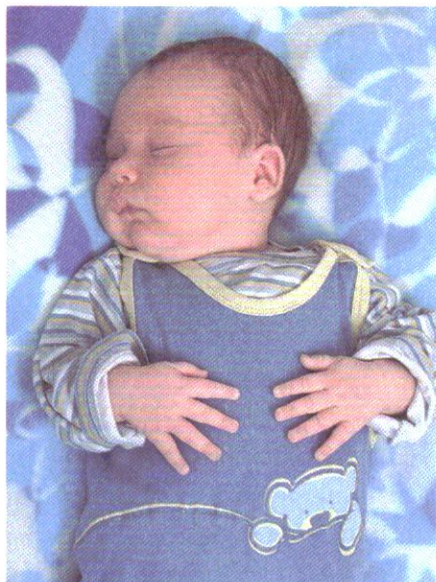
INFO

Nevoia medie de somn pe noapte

nou-născut	până la 18 ore repartizate pe parcursul
una - douăsprezece luni	14-18 ore
unu - trei ani	12-15 ore
trei - cinci ani	11-13 ore
cinci - doisprezece ani	9-11 ore
adolescent adult	9-10 ore
persoanele mai în vârstă	6-10 ore
gravidă	8 sau mai multe ore



În această fază pot avea loc tresăriri involuntare, fiindcă avem sentimentul că ne prăbușim sau că trebuie să ne înclinăm. Dar, în mod normal, noi nu ne trezim din această cauză, ci somnul devine și mai profund. Acum urmează niște faze alternative de somn profund sau mai puțin profund. Spre sfârșit, fazele de somn alternează la intervale tot mai scurte, fazele REM devin tot mai lungi și în cele din urmă cel care doarme se trezește.



Numărul orelor de somn de care are nevoie un om pentru a se trezi a doua

zi refăcut depinde, pe de o parte, de vârstă și, pe de altă parte, de nevoia individuală de somn. Există oameni care se descurcă bine cu aproximativ șase ore de somn, alții au nevoie de șapte ore sau mai mult. La sugari și copii, nevoia de somn este și mai pronunțată: Nou-născuții dorm la început până la 18 ore repartizate pe parcursul zilei. Pe măsură ce crește, nevoia de somn scade și se mută pe perioada nopții. În mod normal, la doi sau trei ani copiii dorm neîntrerupt.

E important să știm că nevoia individuală de somn este dată genetic, respectiv, constituțional, independent de vârstă. Există copii care au nevoie de mai mult somn, altora le ajunge mai puțin. Dacă aveți un copil care face parte dintre copiii mai puțin somnoroși, nu-i puteți educa prin nicio metodă din lume să doarmă mai mult.

În acest caz, trebuie să găsiți o soluție pentru a „regla” perioadele de somn ale copilului dvs. în așa fel încât acestea să se armonizeze întrucâtva cu cele ale familiei, și astfel fiecare să se poată simți bine. Dar părinții au nevoie de o anumită perioadă pentru o modificare a obișnuințelor de somn, întrucât succesul intervine cel mai devreme după șapte zile.



O ambianță sănătoasă pentru somn

Pentru ca bebelușul dvs. să poată dormi liniștit și sănătos, este importantă o ambianță potrivită pentru somn. Aceasta se poate realiza în dormitorul părinților sau în camera proprie a copilului. În primul an de viață trebuie să respectați câteva reguli de bază pentru siguranța și sănătatea copilului dvs.

Poziția pentru somn

În primele douăsprezece luni, puneți întotdeauna copilul să doarmă pe spate. Nu este recomandată nici poziția pe o parte, pentru că atunci copiii se pot rostogoli din greșeală pe burtă și astfel pot primi aer greu. De când s-a spus că poziția pe burtă nu e sănătoasă sunt mai puțini copii care mor de moarte subită (SIDS). Dar unii copii dorm pe burtă și, îndată ce pot, se întorc de la sine pe burtă. Fiți calmi și aveți grijă ca în rest ambianța pentru somn să fie optimă.

Bine cuibărit în pat

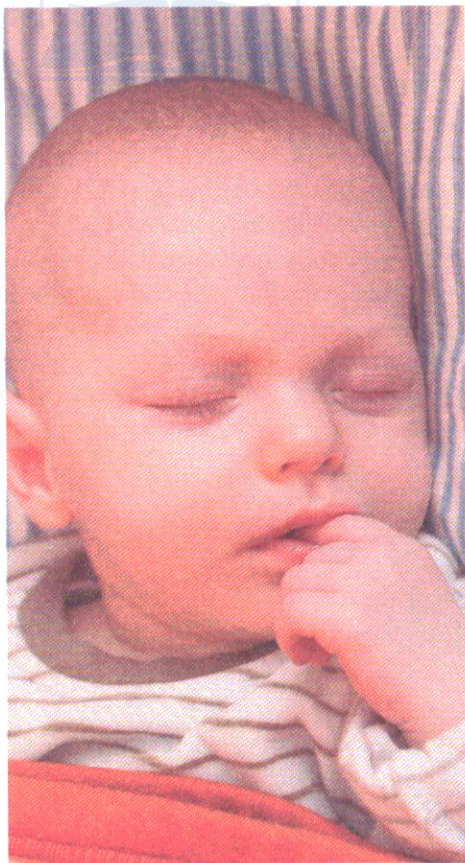
Până la vârsta de un an, bebelușii sunt cel mai sigur instalați în dormitorul părinților. Se pare că centrul respirator al copilului este activat de zgomotul respirației părinților.

SUGESTIE

Moartea subită a sugarului (SIDS)

Moartea subită a sugarului sau SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) desemnează moartea din greșeală a unui copil sănătos în primul an de viață. Majoritatea cazurilor apar între luna a doua și a patra de viață. Băieții sunt atinși mai frecvent decât fetele. Deși SIDS încă le mai pune enigme medicilor și oamenilor de știință, ei au putut descoperi următorii factori de risc care favorizează SIDS: fumatul, supraîncălzirea, poziția pe burtă. Chiar dacă sunt bănuite multe alte cauze, cele trei R-reguli au redus rata deceselor în mod semnificativ: renunțarea la fumat - poziția pe spate - aranjatul corect în pat.

Pe lângă aceasta, puteți fi imediat lângă copil când ceva nu merge sau când țipă. Unele spitale favorabile alăptatului recomandă ca în primul an să luați copilul în pat cu dvs., fiindcă legătura cu copilul este mai puternică și îl puteți alăpta în timpul nopții fără să fie nevoie să vă sculați de fiecare dată. Dacă respectați următoarele reguli, luarea copilului în pat [bed-sharing] este pentru copil și pentru dvs. o situație sigură.



Sacul de dormit

În loc să folosiți o pilotă, ar trebui să îmbrăcați copilul într-un sac de dormit. Aveți grijă ca deschizătura pentru gât să nu fie prea mare. Pe lângă aceasta, nu-l îmbrăcați pe copil pentru culcare mai mult decât purtați dvs. înșivă.

Temperatura potrivită

Bebelușilor le poate fi mai bine puțin rece decât prea cald. O temperatură a camerei de 16-18 grade Celsius este optimă. E cel mai bine să aerisiți camera 5 minute cu puțin timp înainte de a merge la culcare, cu ferestrele complet deschise. Și cum observați că bebelușului dvs. nu îi e frig? Puteți simți cel mai bine în regiunea cefei dacă temperatura pentru copilul dvs. este în ordine. Dacă ceafa e caldă, copilului nu îi e frig. În

SUGESTIE

Tabuuri

- Dacă sunteți fumători, nu ar trebui să dormiți în niciun caz în pat cu copilul. Chiar dacă fumați numai în afara locuinței, prin fumat se depun pe hainele, pe pielea și pe părul dvs., multe metale otrăvitoare și substanțe cancerigene (arsen, plumb, crom), pe care apoi le preia copilul.
- Asigurați-vă, în orice caz, ca bebelușul să nu poată aluneca sub pătură și sub perne sau să nu cadă din pat.
- Bed-sharing-ul cu copilul și cu animale de casă ar trebui să fie tabu.

schimb, temperatura mâinilor nu este potrivită ca termometru, întrucât ele sunt de obicei reci sau răcoroase și nu spun nimic despre senzația reală de căldură a bebelușului dvs. E important ca aerul din patul copilului să circule în mod optim. De aceea, experții vă sfătuiesc să nu puneți în pătuțul copilului animale de pluș, blănițe de oaie și perne. Pericolul ca el să-și cufunde fața în materialele respective, sau ca acestea să rețină căldura sau chiar să-i împiedice respirația este prea mare.

De ce se trezește un bebeluș noaptea?

Făcând abstracție de faptul că e firesc să se trezească noaptea, pot exista și niște cauze absolut evidente, cum ar fi foamea sau un scutec plin. Dar e posibil ca bebelușului să-i provoace dureri și dinții, balonările sau febra. De asemenea, o zi agitată sau o nouă ambianță de culcare pot face ca bebelușul să doarmă prost.

Mesele din timpul nopții

Dacă la început sugarii au nevoie de o masă la fiecare două ore și în timpul nopții, la vârsta de trei-șase luni ei sunt în stare, în principiu, să o scoată la capăt și fără mese nocturne. Dar mulți părinți vor replica, desigur, că

bebelușul lor sugă noaptea pentru că îi e sete sau foame. E adevărat. Unii copii își fac plinul de calorii noaptea, dar atunci în timpul zilei sug relativ puțin. Dacă bebelușul dvs. sugă în timpul zilei relativ puțin, atunci, firește, el trebuie să-și acopere necesarul de energie în timpul nopții. Încercați să alăptați copilul de mai multe ori în timpul zilei pentru a repartiza treptat majoritatea meselor în cursul zilei.



O altă cauză a meselor în timpul nopții este faptul că bebelușii sunt obișnuiți cu aportul de calorii și atunci, firește, când se trezesc le e foame. În același timp, la alăptat se mai adaugă „factorul-mama” – copilul se lipește de mamă alintându-se, o miroase, o simte. Uneori sânul slujește numai ca înlocuitor de suzetă sau pentru a adormi din nou.



Metoda brutală de a opri dintr-odată mesele sau de a-i da în loc de acestea numai ceai sau apă vă va cere ceva perseverență, fiindcă bebelușul, cu siguranță, va protesta cu voce tare și va plânge sfâșietor. Imaginați-vă cum v-ați simți dacă luni de zile, când vă trezeți, vi se servea mâncarea preferată, și dintr-odată nu ați mai primi decât o înghițitură de apă sau nici atât. Firește, v-ar fi, totuși, foame, sau măcar poftă, și nu ați mai înțelege lumea. Aflați la p. 34 și urm. cum să-l dezobișnuiți cu blândețe pe copilul dvs. de mesele nocturne.

Boli, vaccinări și dinți

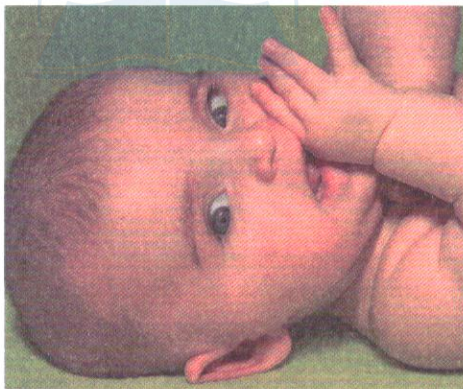
Dacă bebelușul e bolnav, dacă are febră sau nasul înfundat, e aproape normal să se trezească des noaptea plângând. Mai ales guturaiul împiedică respirația pe nas. Aceasta face ca bebelușul dvs. să piardă noaptea de mai multe ori suzeta. Dacă din cauza unor efecte secundare ale medicamentelor în cazul copilului dvs. trebuie să reduceți picăturile pentru nas care să-l desfundă, atunci încercați cu picături pentru nas cu apă de mare, în care puneți un strop de bulbuc.¹ Această combinație acționează, de asemenea, desfundând nasul.

¹ (Die) Bachblüten, Bachblume = bulbuc, halcea calului (*Caltha palustris*) (n.tr.).

Reacțiile și efectele secundare la vaccinare, cum ar fi durerea, durere de cap, temperatură ridicată sau febră, sunt un fenomen trecător. Se poate ca și locul unde s-a injectat să se umfle și să fie dureros. Uneori copilul suportă bine prima vaccinare, dar poate să reacționeze mai violent la vaccinările următoare.

E clar că bebelușul va dormi mai prost după o vaccinare sau se va trezi noaptea plângând. Dar, în mod normal, efectele secundare ale vaccinării trec după o zi sau două. Dacă nu se întâmplă și observați alte modificări de comportament (până la 21 de zile după vaccinare), consultați urgent un homeopat experimentat, care lucrează cu metode clasice. Desigur, acesta poate trata și stopa complet consecințele vaccinării la fel ca un medic care a studiat medicina.

Leșierea dinților și reacțiile copilului dvs. în acest caz sunt la fel de individuale ca bebelușul însuși. La unii copii, dinții noi apar aproape ca peste noapte. Alți copii se chinuie mai mult până le iese dinții, au gingia roșie, inflamată și au dureri. În aceste cazuri ajută adesea homeopatia, cum ar fi, de exemplu, medicamentul pentru dinți Chamomilla D12, dar mai ales răbdarea.



Surescitare și agitație

Odată cu creșterea în vârstă, bebelușii percep mai diferențiat lumea din jurul lor și nu mai dorm toată ziua. Unii bebeluși adorm când pentru ei ceva devine prea mult, alții rămân treji, devin agitați sau plângăcioși. Adesea, acestor copii le vine apoi și seara greu să adoarmă sau se trezesc des.

Ați putea observa acest fenomen și la dvs. înșivă: Când ați fost la o petrecere sau aveți în urmă o zi agitată, cu multe impresii, adesea e dificil să adormiți. Pur și simplu, încă vi se învârt prea multe prin cap. Vă puteți ajuta copilul să se liniștească dacă la momentul potrivit înainte de adormire îi acordați un mic răgaz. Orientați-vă după nevoile bebelușului dvs. și evitați stimularea în plus.

Copiilor mai mari le puteți citi o carte sau vă puteți uita împreună la o poveste cu ilustrații. Și călătoriile imaginare oferă o posibilitate bună de a-l conecta pe copil și de a-l putea face să adoarmă (vezi p. 74, 76 și urm.).

Calea spre un ritm stabil al somnului

Bebelușul dvs. trece deja înainte de naștere prin diferite faze de vis, somn și trezie. El păstrează aceste faze la început, în primele săptămâni de viață. El doarme pe parcursul întregii zile până la 18 ore și are puține pauze în care e treaz. În această perioadă, bebelușul dvs. trebuie să se obișnuiască abia de acum înainte cu alternanța zi-noapte. După aproximativ patru-șase săptămâni, părinții îl cunosc pe copilul lor, de regulă, ca „ființă trează”. El participă mai mult la viața cotidiană și poate s-a obișnuit deja să adoarmă seara la aceeași oră, respectiv, să se trezească dimineața la aceeași oră. Firește, poate dura mai mult sau mai puțin până când un bebeluș își formează întrucâtva un ritm stabil de hrănire și de somn, fiindcă acest lucru depinde nu în ultimul rând de procesul de maturizare biologică.

Ritmul somnului la bebeluși și la copiii mici

Există anumite lucruri care se potrivesc pentru majoritatea copiilor în ceea ce privește comportamentul legat de somn. Dacă le observați, poate că vă puteți ajuta copilul mai ușor să-și găsească propriul ritm de somn. În general, e vorba de faptul că trebuie să aveți mereu un ochi deschis pentru nevoile și obișnuințele de somn ale copilului dvs., fiindcă uneori în spatele problemelor de adormire și de somn neîntrerupt se ascund și unele cerințe mai profunde, neîmplinite, sau chiar temeri, pentru care trebuie să găsiți împreună cu copilul o soluție.

Mai puțin înseamnă mai mult? Cu cât un copil doarme mai mult ziua, cu atât mai puțin doarme el noaptea. Firește, e valabil și procesul invers: Când un copil doarme noaptea mai mult sau este dus prea devreme la culcare agitat, se poate întâmpla ca el să devină în timpul zilei cu atât mai activ și prin urmare să poată dormi și ziua mai puțin. De obicei, cu cât mai devreme adoarme un copil, cu atât mai devreme se și trezește; cu cât mai târziu adoarme un copil, ca urmare, cu atât mai târziu se și trezește.

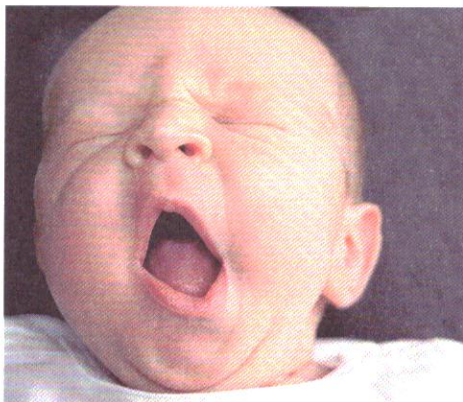


Un lucru bun are nevoie de timp! Ritmul somnului nu poate fi readaptat într-un timp scurt. Durează între șapte și paisprezece zile până când se poate obține, printr-o educație perseverentă și consecventă, o modificare a comportamentului legat de somn. Nevoia individuală de somn este dată constituțional. Dintr-o persoană care doarme puțin nu putem face o persoană care doarme mult; dintr-o „ciocârlie” nu putem face, la urma urmei, o „bufniță”. La întrebarea despre somnul de amiază vă va răspunde, de regulă, copilul însuși.

Excitație în plus: Multe excitații noi, de exemplu, drumul prin oraș sau o petrecere de familie, bucuria anticipată legată de un eveniment deosebit sau modificări în desfășurarea obișnuită a zilei, de exemplu, o călătorie de concediu cu o altă ambianță de dormit, ar putea face ca bebelușul dvs. să se trezească mai des în timpul nopții. Dar, în mod normal, după câteva zile neplăcerea a trecut.

Primele șase luni

Printr-o desfășurare regulată a programului zilei, cu perioade fixe pentru somn, joacă, îngrijire, hrănire etc., îl puteți sprijini pe copilul dvs. în primele luni de viață să dezvolte un ritm stabil de somn. Bebelușul dvs. se poate orienta și se poate adapta cu atât mai ușor de fiecare dată la situație. Copiii cu o desfășurare constantă și previzibilă a programului zilei plâng mai puțin, sunt mai mulțumiți și se interesează mai mult de lumea din jur, fiindcă ei se familiarizează mai repede cu desfășurarea programului zilei. Prin aceasta, firește, nu vrem să spunem că trebuie să-i impuneți copilului un ritm și să-l programați fără milă „după ceas”. Copilul are nevoie să-i înțelegeți semnalele și, de asemenea, să le puteți „citi”.



Orientați-vă după nevoia copilului de stimulare și relaxare și încercați să recunoașteți la el semnele de epuizare și oboseală.

Dacă se freacă la ochi, dacă își întoarce privirea sau cască, ar trebui să folosiți ocazia și să-l puneți în pat. Dacă a trecut momentul, se poate ca pentru bebelușul dvs. să fie mult mai greu să-și găsească somnul, fiindcă atunci el este agitat peste măsură și surescitat. Numai un copil obosit poate adormi.

Fiecare copil e altfel – și asta de la început

Unii copii adorm fără probleme de la sine, alții încă au nevoie de sprijinul părinților. Capacitatea de a se liniști singur este conturată la fiecare bebeluș în mod diferit. Unii adorm singuri prin faptul că se întind, își sug pumnul sau gânguresc. Alții au nevoie de sprijinul părinților și vor să simtă apropierea lor. Lăsați-vă în seama intuiției și eliberați-vă de teama că îl răsfățați pe copil.

Tocmai în perioada de început bebelușul are nevoie de siguranța că nevoile sale legate de hrană sau de prezența dvs. vor fi potolite imediat.

Uneori bebelușul vrea doar să se asigure de prezența dvs. și îi ajunge dacă îl mângâiați și vorbiți cu el liniștindu-l.