

Sarah Ockwell-Smith

SOLUȚII BLÂNDE PENTRU SOMNUL LINIȘTIT *al bebelușilor și al copiilor*

Traducere din engleză de
Andreea Stănescu

CUPRINS

| | |
|---|-----|
| Mulțumiri | IX |
| Cuvânt înainte | XI |
| Introducere | 1 |
| Capitolul 1 Să înțelegem fiziologia somnului | 7 |
| Capitolul 2 Somnul de-a lungul istoriei și impactul vieții moderne | 25 |
| Capitolul 3 Somnul pe Glob – și cum îi fac față alți părinți | 35 |
| Capitolul 4 Efectul alimentației asupra somnului | 47 |
| Capitolul 5 Tehnicile moderne de <i>sleep-training</i> | 55 |
| Capitolul 6 Metoda BEDTIME: sfaturi practice pentru somn | 65 |
| Capitolul 7 Somnul de la naștere până la trei luni | 87 |
| Capitolul 8 Somnul de la vârsta de trei luni până la șase luni | 111 |
| Capitolul 9 Somnul de la șase până la douăsprezece luni | 127 |
| Capitolul 10 Somnul de la vârsta de un an până la doi ani | 147 |

| | |
|---|-----|
| Capitolul 11 | |
| Somnul de la vârsta de doi până la trei ani | 157 |
| Respect pentru oameni și cărți | |
| Capitolul 12 | |
| Somnul de la vârsta de trei până la cinci ani | 175 |
| Capitolul 13 | |
| Recapitulare și plan de atac pentru somnul copiilor | 189 |
| Resurse | 199 |
| Bibliografie | 201 |
| Note | 203 |

INTRODUCERE

Somnul pe toată durata nopții

Aceste câteva cuvintele au un impact enorm asupra oricărui părinte cu copii mici, mai ales atunci când apar într-o întrebare care începe astfel: „Cum stați cu...“, urmată de „Ați ajuns să doarmă dintr-o bucată?“ E cu atât mai rău când sunt rostite de prieteni ai căror copii perfecți dorm câte douăsprezece ore neîntrerupt în fiecare noapte, și asta din a șasea săptămână de viață. Fără îndoială, somnul copiilor – sau lipsa lui – poate să îi facă până și pe părinții cei mai siguri pe ei să se simtă ca niște ratați.

Primii cinci ani din viața unui părinte sunt plini de griji și frământări, dar, pentru marea majoritate, niciuna nu este mai acută decât lipsa somnului. Studiile arată că aproape o treime dintre părinții cu bebeluși și copii mici consideră că somnul pruncilor lor este „problematic“¹. Mie cifra mi se pare mai degrabă precaută: din experiența lucrului meu cu părinții, aș înclina să spun că e de două treimi, dacă nu mai mult.

N-aș putea să spun că îmi amintesc bine acei ani ai lipsei de somn de la început, când cei patru copii ai mei erau mici, deși nu sunt foarte îndepărtați în timp. E ciudat cum organismul nostru reușește să ne ștergă din amintire epuizarea și traumele. Mai toate amintirile mele sunt frumoase, impregnate cu sentimente de mândrie, liniște, mulțumire și fericire. Privind în urmă, îmi amintesc de mirosul dulce al respirației de bebeluș suflând ușurel când îi priveam cum dorm adânc, pe soțul meu aducând în brațe de la mașină copilași adormiți, cu părul transpirat pe o parte a cășorului, ținând încă strâns în mâini jucăria de pluș cea mai dragă, și cum încercam să le punem pijamalele fără să-i trezim. Îmi amintesc de copiii mei preșcolari cum adormeau pe canapea în timp ce așteptau să le pregătesc prânzul, oboșiți de la cât se jucaseră în dimineața respectivă.

Sunt sigură că la un moment dat și voi veți avea amintiri frumoase, iar extenuarea și disperarea vor fi înlocuite cu ceva mult mai plăcut. Știu însă că, momentan, nu este cazul și că, indiferent de câți prieteni vă vor spune că „nu durează la nesfârșit“, comentariile de tipul ăsta nu ajută. Atunci când eram și eu un părinte privat de somn, ceea ce îmi trebuia cu adevărat era o combinație între îmbărbătare, informații de încredere și sfaturi ușor de urmat. Exact așa ceva sper să ofere cartea aceasta.

Îmi amintesc că pe vremea când eram un părinte privat de somn încercam să găsesc Sfântul Graal al sfaturilor cu privire la somnul copiilor – bazate pe dovezi și care să fie blânde, dar eficiente. O parte dintre sfaturi îndemneau să aștept pur și simplu până ce copilul va obține singur medalia pentru „Am dormit întreaga noapte“. E de înțeles că, pentru cei mai mulți dintre părinți, un atare sfat nu este nici practic, nici fezabil. Trăim într-o lume în care părinților li se cere să fie mai mult decât părinți; mulți sunt nevoiți să meargă la serviciu, adesea pentru multe ore. Foarte mulți sunt

nevoiți să își crească copiii fără sprijin din partea celor apropiați. Nu încapе îndoială că a fi părinte în zilele noastre este incredibil de stresant; din anumite puncte de vedere poate cu mult mai stresant decât pentru oricare altă generație de până acum. De multe ori, cerințele creșterii copiilor în lumea modernă sunt de așa natură că simpla așteptare „să vină de la sine“ poate fi atât în detrimentul copilului, cât și al adultului. Niște părinți extenuați, fără pic de vlagă, furioși, disperați și deprimați nu sunt în interesul niciunui copil.

Trebuie să existe pe undeva și o cale de mijloc. Aveți nevoie de informații de încredere și sfaturi care să vă ajute să luați deciziile corecte pentru situația individuală a familiei voastre, ținând cont totodată de nevoile tuturor. Exact acesta este golul pe care sper să îl umplu cu cartea de față, deoarece nu contează numai sentimentele pe care le are copilul vostru, ci și ale voastre. Adevărata misiune a parentingului este de a echilibra situația, astfel încât să fie avute în vedere nevoile tuturor în mod egal. M-am străduit în toată această carte să îi tratez pe părinți și pe copiii lor ca pe o echipă. Unii experți în somnul copiilor pun accent pe o învrăjpire a părintelui împotriva copilului, reprezentând somnul drept o bătălie din care unul dintre ei trebuie să iasă învingător. Și totuși atunci când părintele „câștigă“ bătălia cu somnul înseamnă că cel mic este „înfrânt“, iar mărturie îi vor sta cicatricile din bătălie, ceea ce niciun părinte nu își dorește pentru copilul lui.

Una dintre cele mai bune modalități de sprijinire a părinților care întâmpină dificultăți cu somnul celor mici este de a le oferi informații menite să-i ajute să înțeleagă comportamentul copiilor lor. Poate că unii experți în somn susțin că ar exista un „secret“ care asigură un somn liniștit, dar eu sunt de părere că nu există așa ceva. Căci dacă ar exista, în mod cert n-ar mai fi secret, nu? Părinții de pretutindeni s-ar grăbi să-l trâmbețeze. Problema e că, atunci când ești sistematic privat de somn și nu mai poți gândi limpede, astfel de aserțiuni pot părea incredibil de atrăgătoare.

Marea majoritate a părinților recurg la internet pentru a căuta ajutor în privința somnului copiilor. Și pentru că a devenit tot mai ușor să publici ceva online, consecința directă este că probabilitatea de a citi informații incorecte, uneori chiar periculoase, a crescut. Este foarte important ca articolele legate de somn de pe internet (dar și din reviste) să fie citite cu o doză serioasă de scepticism. Așa cum arată dr. Rachel Moon, pediatru și expert în SIDS (sindromul morții subite la sugari), în studiul realizat în 2012: „Este important ca personalul medical să conștientizeze măsura covârșitoare în care părinții pot recurge la internet pentru a culege informații despre siguranța copiilor în timpul somnului și apoi să acționeze conform sfaturilor primite, indiferent de credibilitatea sursei.“ Dr. Moon a descoperit că 72% dintre părinți cred că informațiile de pe internet cu privire la probleme de sănătate sunt de încredere, 70% dintre aceștia mărturisind că au folosit informațiile găsite pe internet în încercarea de a-și ajuta copiii să doarmă. Cercetarea realizată de dr. Moon, pe 1300 de site-uri web care ofereau informații legate de somnul copiilor, a revelat că 28% dintre acestea conțineau informații incorecte.² Și mai alarmant este că inclusiv site-urile guvernamentale conțineau multe erori, 20% dintre informațiile pe care le dădeau pe tema somnului fiind incorecte.

Dar sfaturi incorecte legate de somn nu găsim doar pe internet, ci și în cărți și reviste. Chiar și unele cadre medicale, printre care doctori de familie și asistenți

comunitari la domiciliu, dau sfaturi incorecte, în special asupra tehnicilor de admirație, a dormitului copilului în același pat cu părinții, a înțărcării sau alăptării. Aveți tot dreptul să credeți că informația venită din partea cadrelor medicale trebuie să fie faptic corectă și spre binele copilului vostru, dar ce nu-și dau seama mulți părinți este cât de puțină pregătire au aceste cadre pe tema somnului copiilor și a psihologiei lor. Ba mai mult, aceste informații sunt arareori actualizate conform celor mai recente rezultate ale studiilor și sunt frecvent centrate pe părerile și experiențele parentale personale ale cadrelor medicale, care de cele mai multe ori nu se bazează pe dovezi.

În timp ce scriam această carte, am rugat sute de părinți să îmi răspundă la întrebarea: „Care este cel mai important lucru pe care l-ați învățat legat de somnul copiilor?” Interesant e că mulți au făcut referire la încrederea sau lipsa acesteia în sfaturile obișnuite legate de somn. Iată câteva dintre aceste referiri:

95% din ceea ce li se spune proaspeților părinți pe această temă este fals. Copiii sunt diferiți și părinților le-ar prinde mult mai bine dacă nu și-ar mai bate capul deloc cu sintagma „dormit toată noaptea neîntrerupt”.

Renunțați la reguli și sfaturi!

Trezitul pe timpul nopții este normal din punct de vedere biologic și este sănătos.

Trebuie să înțelegeți că un copil nu pricepe ce sunt acelea reguli și că are nevoie cu ardoare doar de dragostea voastră.

Ascultă-ți întotdeauna intuiția, indiferent că ești pentru prima oară mamă: nimeni nu-ți cunoaște copilul mai bine decât tine, așa că fă ceea ce simți tu că e bine.

Sper ca în această carte să vă tratez cu respectul pe care voi și copilul vostru îl meritați. Nu aprob nicio metodă care v-ar putea face, pe voi sau pe copilul vostru, să vă simțiți singuri sau să vă provoace supărări. Și poate cel mai important – am căutat să sprijin cât mai mult posibil informațiile oferite de noile studii științifice. În măsura în care doriți să aflați mai multe despre acestea, veți găsi bibliografia la sfârșitul cărții.

Nu conține să mă uimească cât de puternic este efectul pe care îl are asupra părinților prezentarea datelor concrete legate de somnul „normal” la bebeluși și copii. Câteva noțiuni științifice de bază și statistici pot transforma convingerile unui părinte cu privire la somnul propriului copil. Pot ajuta la normalizarea comportamentului copilului, ceea ce poate face să dispară îngrijorarea și sentimentul de vinovăție care i-ar putea încerca pe părinți, cum că nu ar fi „suficient de buni” sau că poate au făcut ei ceva greșit. Din acest motiv întregul prim capitol din această carte l-am dedicat științei care se ocupă cu somnul copiilor, considerând că e un punct de pornire potrivit. Odată ce veți fi citit acest capitol, vă veți simți deja mai optimiști. În mod cert a avut un impact profund asupra acestor mame:

Libris.ro
 Respect pentru oameni și cărți

Să află că nu toți copiii dorm dintr-o bucată pe timpul nopții până pe la doi ani și ceva – ce ușurare a fost!

Ține minte că nu ai un copil rău, că nu faci nimic greșit, ci că e pur și simplu „normal”.

E cât se poate de normal ca un copil să nu doarmă neîntrerupt pe timpul nopții până ajunge la vârsta când va merge singur, dacă nu chiar mai târziu. Dacă nu aș fi aflat asta la timp, până acum aș fi fost distrusă de stres.

În mod cert, cel mai bun lucru învățat despre somnul copiilor a fost să înțeleg felul în care se dezvoltă creierul!

Când am aflat că trezirile frecvente ale bebelușilor/copiilor mici pe timp de noapte sunt întru totul normale m-am simțit mult mai bine. Da, tot e greu să le faci față, dar simplul fapt că știi lucrul ăsta te ajută foarte mult.

Nu trebuie să uitați niciodată că, în ceea ce privește somnul copiilor, „normal” este o categorie foarte vastă. Sunt convinsă că v-au trecut pe sub ochi tabele cu numărul de ore pe care trebuie să le doarmă pe zi un bebeluș, un copil mic sau un preșcolar. Poate vă va surprinde să aflați că până în 2013 aceste tabele erau alcătuite aproape integral pe baza părerilor și estimărilor. Abia de curând oamenii de știință au început să studieze mai amănunțit tiparele de somn ale copiilor. Voi prezenta cele mai recente concluzii ale studiilor științifice în primul capitol al cărții de față, dar nu trebuie să uităm că astfel de cifre sunt doar orientative și reprezintă o medie. Întotdeauna vor exista copii care să aibă nevoie de mai mult somn sau de mai puțin, care să aștească pentru o perioadă mai lungă sau mai scurtă. Doar pentru că ai un copil care nu se încadrează în caracteristicile „mediei” nu înseamnă că ceva e în neregulă cu el. Din acest motiv este foarte important să avem o abordare individualizată când vorbim despre somnul copiilor, căci ceea ce funcționează în cazul unei familii poate să nu funcționeze la alta.

În capitolul 2 analizez istoria somnului, cum s-au modificat tiparele noastre de odihnă de-a lungul secolelor și, un detaliu esențial, ce impact a avut lumea modernă asupra modului în care dormim. Un concept pe care îl voi cerceta îndeaproape este acela al copilului primitiv într-o lume modernă. Bebelușii nu știu că s-au născut în secolul XXI. Ei nu știu că trebuie să se comporte diferit față de bebelușii din secolul al XVI-lea, deși pentru noi, adulții, viața s-a schimbat radical. Nevoile primare ale celor mai mulți bebeluși și copii mici sunt de foarte multe ori în dezacord cu nevoile moderne ale părinților din zilele noastre, ceea ce face creșterea copiilor să fie mai grea pentru toată lumea. Ca de fiecare dată, soluția constă în oferirea informației și încercarea de a găsi un echilibru între nevoile tuturor părților implicate.

Ca temă similară, în capitolul 3 mă aplec asupra antropologiei somnului – studiu asupra somnului în lumea întregă. Examinez felul în care părinții din diverse culturi tratează orele de culcare și somnul de peste zi, cât de diferite sunt așteptările și modul în care administrează ei somnul copiilor și dacă se confruntă cu aceleași probleme

legate de somnul celor mici ca părinții din lumea occidentală. Vom vedea în continuare ce putem învăța din practicile în creșterea copilului aparținând celorlalte culturi.

Un alt subiect fierbinte al momentului este influența alimentației asupra somnului celor mici. Copiii alăptați dorm diferit față de cei hrăniți cu lapte praf? Un biberon în plus înainte de culcare îl ajută pe bebeluș să doarmă neîntrerupt peste noapte? Odată cu diversificarea încep să se mărească și intervalele de timp în care doarme bebelușul? Lipsa poftei de mâncare a copilului mic are consecințe asupra somnului? Se poate ca mâncarea pe care o consumă peste zi un copil de patru ani să influențeze felul în care doarme noaptea? Există alimente care să ajute somnul? Sunt alimente pe care ar trebui să le evităm? Toate aceste subiecte și multe altele le tratez în capitolul 4. În capitolul 5 discut despre problemele pe care le implică utilizarea tehnicilor moderne de *sleep-training*.

Sunt perfect conștientă de faptul că, deși prin cunoaștere devenim mult mai puternici, nu ați cumpărat această carte doar pentru informații de fond. Sunteți în căutarea unor sfaturi practice, menite să vă ajute familia să se bucure de cât mai multe zile senine și nopți mai liniștite. Acesta este scopul soluției mele BEDTIME („ora de culcare“), pe care o voi prezenta în capitolul 6. Este un acronim care acoperă ceea ce eu consider a fi cele mai importante șapte puncte generale pe care să le aveți în vedere și să le implementați atunci când încercați să-i încurajați pe cei mici să doarmă mai ușor. Sunt valabile pentru orice familie și copii de orice vârstă, de la nou-născuți la cei de cinci ani sau mai mari.

În mementoul acestei cărți fac un rezumat al informațiilor despre somn aferente vârstei copilului vostru, de la naștere până la cinci ani. Nevoile de somn și fiziologia copiilor se schimbă spectaculos în primii cinci ani de viață, astfel că abordarea în cazul unui bebeluș va fi cu totul alta față de cea pe care o avem cu, să zicem, un copil de patru ani. În fiecare capitol apar părinți și copii cu care am lucrat, care au fost amabili și mi-au permis să le împărtășesc poveștile. Aceste studii de caz vă vor ajuta să înțelegeți motivele ce stau în spatele greutăților cu care se confruntă fiecare familie și cum au aplicat respectivii părinți o parte dintre punctele ce alcătuiesc strategia mea BEDTIME pentru a obține un plan individual, compatibil cu copilul lor.

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

Precizare despre cum să folosiți această carte

În primele șase capitole mă adresez tuturor părinților, indiferent de vârsta copilului lor sau de problemele pe care acesta le are cu somnul. Începând cu capitolul 7 până la capitolul 12 veți găsi sfaturi aplicate pe fiecare situație în parte, în funcție de grupa de vârstă a copilului. În capitolul 13 fac un rezumat al subiectelor acoperite în restul cărții și vă ajut să vă 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 sunt cele care vă interesează. Știu totuși că vor fi și oameni ajunși la capătul răbdării și 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.

SĂ ÎNTELEGEM FIZIOLOGIA SOMNULUI

Cât de multe știți despre fiziologia somnului unui copil? Pe vremea când eram părinte, nu știam mare lucru, și nici prin gând nu mi-a trecut să aflu ceva. 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 psiho-biologie 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 ori dintre site-urile web pe care le vizitam nu abordau somnul din această perspectivă; toate săreau direct la „soluționarea problemei“. Și totuși, cum poți să îți dai seama dacă propriul copil are într-adevăr o problemă, atâta timp cât tu nu știi ce este normal? Ceea ce mă uimește e că multe articole legate de somn încep direct cu „punctul 2“ (să soluționeze problema), trecând cu totul 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 scutecelor, 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.

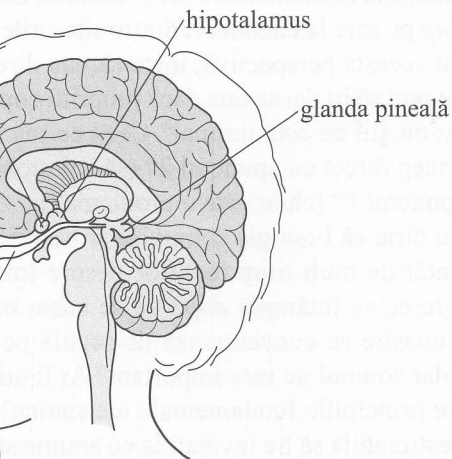
Somnul ne este vital, precum hrana și apa, numai că majoritatea știm despre acestea din urmă mult mai multe. Cu cât veți reuși să aflați mai mult despre știința somnului, cu atât vă va ajuta mai mult, pe voi înșivă și pe copiii voștri, în funcție de propria situație familială.

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

țiune numită trunchi cerebral, care face legătura unchiul cerebral mai este considerat a fi partea pierului, dat fiind că are similitudini cu creierul le. Trunchiul cerebral împreună cu o porțiune a t însărcinate cu ceea ce se cheamă „homeostaza“, viețuire, precum respirația, reglarea temperaturii, tru, somnul.

circadiene și melatonina

us se află neuroni, celule speciale care transmit ic neurotransmițători, mesageri chimici care trans- alta. Neuronii și aceste substanțe chimice ne fac să l unei perioade de 24 de ore. Acest ciclu recurent de ore este ceea ce se cheamă „ritm circadian“. antagma latină *circa diem* – „în jurul unei zile“.



controlate de hipotalamus sau, mai exact, de o t o gămălie de ac: nucleul suprachiasmatic (pe mii de neuroni și se află în spatele ochilor, lângă într-un motiv special: atunci când lumina atinge , fotoreceptorii sensibili la lumină vor transmite NSC. Iar NSC transmite apoi semnale către alte care cea mai importantă este glanda pineală, care

Glanda pineală este una dintre cele când vine vorba despre somn, căci ea producția de melatonină. Melatonina este și nivelul său crește în mod natural oda sului descris anterior), ceea ce ne provo de melatonină, NSC reglează și alte fun precum temperatura corpului și produc nopții. Atunci când soarele răsare în z să transmită semnale pentru creșterea te cortizon (inhibând-o pe cea de melaton

Dezvoltarea r

Cel mai important lucru pe care trebuie diene și a somnului infantil este că am Bebelușii nu se nasc cu ritmuri circad ajunge în corpul lor prin cordonul om ajung să urmeze tiparele de somn/vegh fuzie cu hormoni de somn încetează d nu va avea ritmuri circadiene proprii deopotrivă ziua și noaptea. Un nou-nă nismul lui este incapabil să distingă i ora de pe ceas. Dezvoltarea ritmurilor fel ca multe achiziții importante ce se fi grăbit. Ritmurile circadiene ale unu procesele neurobiologice din creierul au ce să facă în această privință. Sunt coborâm storurile ferestrelor în timpu rărăm schimbarea scutecelor și să com că „învățăm bebelușul diferența dintr doar părinților ceva de făcut, ca să aib În ultimii douăzeci de ani mulți oam circadiene și au ajuns la concluzia că de-a opta săptămână de viață.² Cercetă ene nu se instalează definitiv decât în vârstă deci putem avea pretenția ca u la diferențele dintre zi și noapte.

Trezirea devren

Frecvent mi se cere ajutorul în „prob această problemă în contextul ritmuri

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 întinericului (conform procesului descris anterior), ceea ce ne provoacă 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 cortizon (inhibând-o pe cea de melatonină), ceea ce ne ajută să fim alerți.

Dezvoltarea ritmurilor circadiene

Cel mai important lucru pe care trebuie să îl înțelegem în privința ritmurilor circadiene și a somnului infantil 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 și corpul mamei, astfel că bebelușii ajung să urmeze tiparele de somn/veghe ale mamei.¹ 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 ei 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 de pe 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. Sunt experți în somnul copiilor care recomandă să coborâm storurile ferestrelor în timpul somnului de peste zi, pe timp de noapte să rărăm schimbarea scutecelor și să comunicăm cât mai puțin cu cel mic, în speranța că „invățăm 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.² Cercetările mai amănunțite arată că ritmurile circadiene nu se instalează definitiv decât în jurul vârstei de patru luni.³ Abia pe la această vârstă deci putem avea pretenția ca un bebeluș să înceapă oarecum să reacționeze la diferențele dintre zi și noapte.

Trezirea devreme și ritmurile circadiene

Frecvent mi se cere ajutorul în „problema” trezitului prea devreme. Dacă privim această problemă în contextul ritmurilor circadiene, devine evident că, pentru copiii mici, trezitul când răsare soarele este o reacție biologică normală la apariția luminii.

re circadiene să fie amorțite din cauza stilului de viață și a stresului, ceea ce poate fi o problemă.

Trezitul în zori de zi nu este o problemă în sine, ci pentru foarte mulți părinți este o provocare. Pentru trezirea foarte devreme este să vă treziți încât să puteți face față mai ușor trezirii dis-de-urii, că este în siguranță dacă se trezește înaintea dimineții, puteți să găsiți modalități prin care să-l treziți și să apucați să mai dormiți puțin, dar într-adevăr să se odănească.

De ce să dormim în timpul somnului?

„Noaptea“ este o inadvertență. Nimeni nu doarme în sine: toți trecem prin mai multe etape ale somnului. În timpul somnului scurt încât nu ne mai amintim a doua zi că am dormit, peste noapte sunt evidente și chiar întâmpinăm probleme. Uneori că nimeni nu se culcă seara și se trezește abia dimineața. Când încercăm să înțelegem somnul copiilor. De ce? Somnul este în general de două tipuri, REM și non-REM și ordinea în care apar variază enorm în funcție de vârstă.

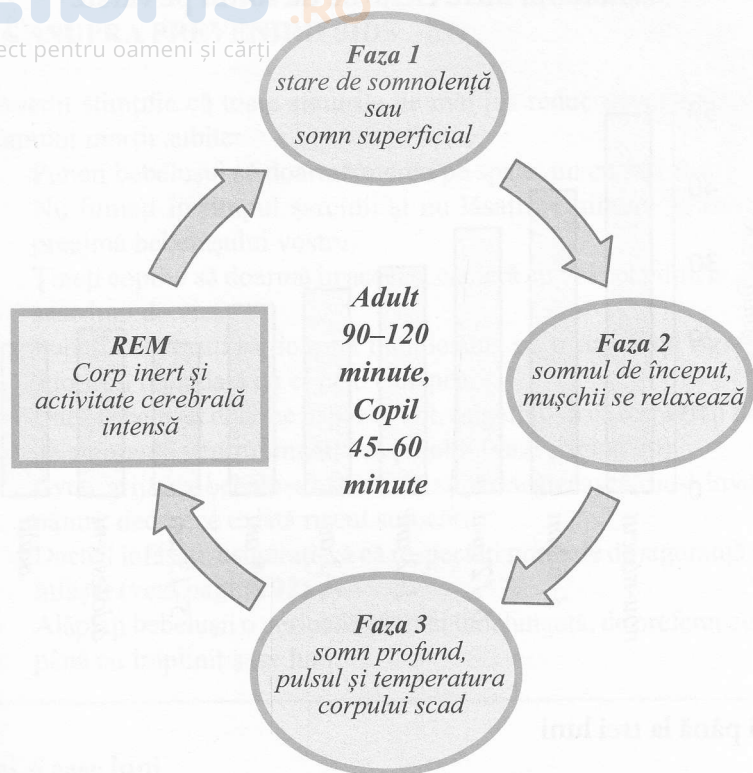
În timpul somnului (REM), mușchii ne sunt efectiv paralizați, însă ochii se mișcă și unde și numele (REM – rapid eye movement). În timpul somnului non-REM, neuronii din creierul nostru sunt excitați și activi, oamenii de știință numesc somnul REM în funcție de acest contrast bizar. În faza de somn REM este deosebit de important pentru că somnul REM este deosebit de important pentru dezvoltarea și copiii mici, ipoteza cercetătorilor fiind că în timpul somnului REM este necesară pentru a se dezvoltă și astfel creierul să se dezvolte.⁴



Somnul nonREM (liniștit)

Somnul nonREM (sau liniștit) are trei etape:

- N1:** Somn superficial sau o intermedie. În această etapă ochii sunt de obicei în mișcare de-a binelea.
- N2:** Este o fază de început a somnului și are un ritm tot mai mic și temperatură mai joasă.
- N3:** O fază de somn mai profundă. Corpul se destinde și mai mult și temperatura scade. În prima parte a acestei etape se poate observa somnambulism și vorbit în somn. În general vise, coșmaruri și



Somnul nonREM (liniștit)

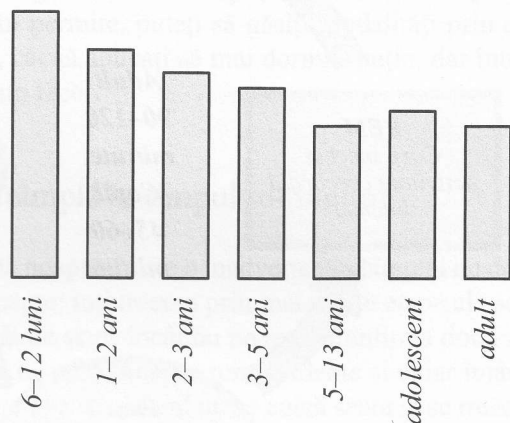
Somnul nonREM (sau liniștit) are la rândul lui mai multe faze. Acestea sunt:

- 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, bătăile inimii au un ritm tot mai mic 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 se diminuează 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, terorele nocturne și udatul patului.

Între ciclurile de somn pe vârste

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



...ul nou-născutului este foarte diferit de cel al unui
...ușului nu numai că îi lipsesc reglările hormonale ale
...ritmurile circadiene, dar ciclurile lui de somn sunt de
...ale adulților, de aproximativ 40 - 45 de minute. Spre
...u care în jur de 20% din somn este REM, copiii mici
...e REM.

...n cu faza REM, adică au un somn activ, care durează
...răstimp se pot trezi foarte ușor. Abia ultimele 20 de
...n al bebelușului sunt în faza nonREM, adică au un
...ei dorm mai adânc și este mai puțin probabil ca cel
...mul. Când se încheie un astfel de ciclu, bebelușul se
...fi strică nimic liniștea, pot să intre într-un nou ciclu
...nici putem observa că bebelușii practic se pot trezi la
...și îi deranjează, că este un scutec ud, senzația de frig
...le nesiguranță pentru că nu se află în brațele voastre
...ind că până acum, cele nouă luni de viață le-a petrecu-
...pectiva evoluției, acest lucru este perfect justificat:

...ună stare de alertă în eventualitatea în care ar putea
...sideră că este mecanismul lui de autoapărare față de
...). Numai că pentru părinți poate fi epuizant. Cel mai
...ermanență că lucrurile se vor schimba, și asta destul

NOTĂ ASUPRA PREVENIRII

S-a dovedit științific că toate sfatul
sindromului morții subite:

- Puneți bebelușul să doarmă
- Nu fumați în timpul sarcinii
- Puneți bebelușul să doarmă în camera voastră
- Nu fumați în preajma bebelușului vostru
- Țineți copilul să doarmă în camera voastră până la șase luni de viață.
- Puneți bebelușul să doarmă în camera voastră
- Dacă bebelușul doarme în camera voastră, puneți-l să doarmă pe o suprafață sigură pentru împănare
- Aveți grijă ca bebelușul să doarmă pe o suprafață sigură
- Dacă îl înfășați, asigurați-vă că bebelușul este înfășat corect (vezi pagina 92).
- Alăptați bebelușii o perioadă lungă de timp până au împlinit șase luni

Între trei și șase luni

Aceasta este o perioadă foarte agitată
acum se petrec foarte multe schimbări
circadian, care ajunge de la a fi aproape
foarte complex, către sfârșitul ei. Ce
și șase luni organismul bebelușului începe să
noapte și zi, prin urmare va și începe să
puțin în timpul zilei.

Pe lângă dobândirea acestui ceas
petrece în faza REM scade în perioadă
seamnă că vor petrece mai mult timp
ar trebui să se trezească mai puțin ca
de somn durează tot cam 45 de minute

Între șase și douăsprezece luni

Odată ajunși la această vârstă, bebelușii
adulților, astfel că programul de somn
cu ale părinților, chiar dacă vor con