

Nie znam ani Ciebie, ani Twojego dziecka. Nie traktuj moich odpowiedzi jako porady medycznej czy rekomendacji. W razie jakichkolwiek wątpliwości skontaktuj się bezpośrednio z odpowiednim specjalistą, a przede wszystkim wyklucz zdrowotne przyczyny problemów ze snem.

1. W jakim wieku dziecko przechodzi z dwóch drzemek na jedną? Czy są jakieś zwiastuny tego, czy rodzic powinien mu pomóc to wyregulować?

Zazwyczaj dzieje się to około 15. miesiąca życia dziecka. I często jest tak, że z racji wydłużających się okien aktywności druga drzemka po prostu przestaje się mieścić w ciągu dnia. Pierwsza drzemka wypada później, później się kończy i na drugą już nie ma miejsca. Warto wtedy trochę skrócić pierwszą drzemkę i jest duża szansa, że druga znowu wskoczy na swoje miejsce. Warto działać elastycznie – to nie jest tak, że z dnia na dzień musi zostać jedna. Rolą rodzica jest przede wszystkim obserwować potrzeby i zachowanie dziecka.

2. Czy będzie można poprosić o prezentację? 😊

Na slajdach jest wszystko opisane w skrócie – lepiej zerknąć na artykuł w tym samym temacie na mojej stronie: <https://konsultantkasnudziecka.pl/plan-dnia-dziecka/>

3. Czy karmienie piersią w nocy wpływa na nawyki senne dziecka?

Może. Ale dużo zależy od tego, czy dziecko przy niej zasypia, czy idzie spać już po odłączeniu. Natomiast karmienie piersią jest bardzo ważne i nie jestem zwolenniczką rezygnowania z niego wyłącznie w trosce o dobry sen. Tym bardziej, że da się jedno z drugim dobrze połączyć :)

4. Czy biały szum rzeczywiście pomaga?

Nie jest magicznym rozwiązaniem problemów ze snem, ale może pomóc odizolować dziecko od gwałtownych dźwięków z zewnątrz. Natomiast trzeba uważać, żeby nie był zbyt głośny, bo zbyt głośny szum będzie szkodliwy dla słuchu i będzie odbierany jako hałas, a najlepiej śpi się w ciszy. Więc sama nie polecam zostawiania go na całą noc – można go stopniowo wyciszyć po jakimś czasie – np. kiedy w domu robi się spokojniej, nie krzątamy się w kuchni itp.

5. Co robić gdy dziecko często wybudza się w nocy? Jak odróżnić normę od problemu?

To bardzo szeroki temat. Powodem częstych pobudek może być przemęczenie (piszę o tym szerzej w tym artykule: <https://konsultantkasnudziecka.pl/dziecko-czesto-budzi-sie-w-nocy/>). Trudno wskazać jakąkolwiek normę – dużo zależy od dziecka i sytuacji. Ale pobudek nie da się zupełnie zlikwidować. Ludzki sen jest cykliczny, więc pobudki w ciągu nocy są czymś naturalnym, również u dorosłych. Różnica jest taka, że dorośli potrafią sami zasypiać, więc po przebudzeniu idą dalej spać i nawet nie pamiętają, że się budzili. A dzieci, które nie potrafią samodzielnie zasypiać, muszą zawołać dorosłego, żeby pomógł (a jeśli potrafią, to rodzic nawet nie wie, że się budzą w nocy, bo same wracają do snu). Rozwiązaniem w takiej sytuacji jest nauka samodzielnego zasypiania (jeśli malec jest na nią rozwojowo gotowy). Ale najpierw trzeba wykluczyć zdrowotne podłoże problemów ze snem – czy nie ma czegoś, co dodatkowo malca wybudza. Ale proszę się nie martwić, bo takie pobudki to częsta sprawa, zwłaszcza u dzieci zasypiających przy piersi albo intensywnie lulanych do snu.

6. Dlaczego sen ogólnie jest tak trudnym tematem u dzieci?

Dobre pytanie! :) To nie sen w sam sobie jest problemem, tylko nieumiejętność samodzielnego zasypiania. (Bo pobudki w nocy – z racji cykliczności snu – są czymś normalnym, również u dorosłych). A na tę wpływ ma niedojrzały układ nerwowy – dzieci po prostu nie regulują się tak, jak dorośli, więc trudniej jest im się wyciszyć i w końcu zasnąć albo wrócić do snu po przebudzeniu w nocy. Kiedy już nauczą się, jak to się robi, to problemy ze snem stają się dużo mniejsze. Dlatego u przedszkolaków ze snem jest zwykle dużo lepiej niż u niemowląt czy maluchów. Choć nie zawsze jest idealnie, bo w tym wieku mogą pojawiać lęki nocne itp. 😊

Drugą kwestią jest brak szerszej edukacji rodziców w zakresie snu najmniejszych, przez co rodzice często w tej tematyce są zdani na siebie i często sprzeczne informacje z internetu.

7. Dziecko budzi się około 5:30 po ładnie przespanej nocy, jest głodne i po wypiciu mleka dosypia jeszcze do 7. Czy to minie i co można zrobić? Maluch 11 msc.

Pobudki o takiej porze to klasyk i wiele maluchów tak funkcjonuje – dziecko jest już praktycznie wypoczęte, więc presja (chęć) snu jest minimalna. Jednocześnie to trochę wcześniej, żeby zacząć dzień. Można spróbować zamienić mleko o tej porze na inną formę wsparcia lub stopniowo zmniejszać ilość mleka, żeby maluch jeszcze pospał, ale ostrzegam, że o tej porze nie jest to łatwe.

8. córka 7,5 m-ca, w dzień ok. 2 drzemki, w nocy śpi od ok. 22 do 10, ale w nocy budzi się na butelkę z moim mlekiem albo pierś 5 razy 😞 Jak zmniejszyć tę liczbę?

Wiele mam boryka się z takim problemem, ale też nie ma tutaj szybkiego i prostego rozwiązania (dlatego zwykle takimi kwestiami zajmuję się w ramach dłuższej współpracy). Najpierw trzeba się upewnić, że malec dobrze przybiera i wycofywanie nocnych karmień nie odbije się na jego wzroście. Jeśli nie ma takich obaw, to karmienia zalecam wycofywać stopniowo i pojedynczo, czyli nie zabierać się za wszystkie naraz. Dobrym pomysłem będzie również prowadzenie dziennika nocnych karmień, który pozwoli odróżnić te z głodu od tych z przyzwyczajenia. Trochę więcej na ten temat piszę tutaj: <https://konsultantkasnudziecka.pl/jak-nauczyc-dziecko-samodzielnego-zasypiania/>

9. co zrobić jak w nocy dziecko zaczyna się rzucać , machać nóżkami a jest 21 , jakie metody użyć, jakie metody wyciszania ok. 8 ms dziecka?

Już po zaśnięciu? To może być przemęczenie – polecam lekturę tego artykułu: <https://konsultantkasnudziecka.pl/dziecko-czesto-budzi-sie-w-nocy/>. Ale machanie nóżkami może być też objawem niedoboru ferrytyny/żelaza. Doraźnie pomóc może masowanie nóżek, ale zdecydowanie zalecam konsultację z Waszym lekarzem rodzinnym w tym temacie oraz przyjrzenie się diecie (czy jest wystarczająco bogata w naturalne źródła żelaza i czy coś nie wpływa na jego przyswajanie – np. łączenie nabiału z produktami bogatymi w żelazo w jednym posiłku będzie ograniczało jego wchłanianie). Natomiast ABSOLUTNIE NIE ZALECAM dawania preparatów z żelazem na własną rękę, bo to może być szkodliwe! Jeszcze raz podkreślam – warto porozmawiać z lekarzem :)

10. jak oduczyć usypiania na piersi?

To bardzo szeroki temat. Najlepiej zrobić to stopniowo, oferując inne wsparcie w zasypianiu w zamian. Zdecydowanie nie jestem zwolenniczką metody na nagłe zniknięcie mamy na parę dni. W tym artykule piszę więcej na ten temat: <https://konsultantkasnudziecka.pl/jak-nauczyc-dziecko-samodzielnego-zasypiania/>

11. czy to jest ok, że 7-miesięczne dziecko śpi ok. 1/3, 1/2 nocy w łóżeczku, a potem dla wygody (kp) bierzemy je do naszego łóżka?

Muszę postawić sprawę jasno – z perspektywy zaleceń dotyczący SIDS spanie z dzieckiem mającym mniej niż 12 miesięcy w jednym łóżku jest niewskazane. Więc jako specjalista nie mogę powiedzieć, że to jest ok. Trzeba być świadomym ryzyka z tym związanego. Oczywiście można je ograniczyć, odpowiednio zabezpieczając łóżko, żeby malec nie spadł, śpiąc bez pościeli, która mogłaby go nakryć (w kombinezonach do snu) itp. To już kwestia do rozważenia przez rodziców. Natomiast przemyślane, zaplanowane spanie w odpowiednio zabezpieczonym łóżku z malcem będzie bezpieczniejsze niż przypadkowe zasypianie z nim w nocy w czasie karmienia np. na fotelu, choć nadal łóżeczko jest najlepszym wyborem.

Z perspektywy samego snu ważna jest inna kwestia – przy takich przeprowadzkach dziecko może odrzucić w ogóle swoje łóżeczko. Ale nie musi tak być. Trudno powiedzieć :)

12. jakie rytuały lub czynności najlepiej wycisza malucha, który jest tym wulkanem energii?

To kwestia indywidualna i zależna od wieku. Dobrym pomysłem może być dostymulowanie zmysłów, które na ogół mają mało uwagi – dotyk, równowaga. Dlatego może się sprawdzić masaże i dlatego dzieci tak lubią kołysanie. Polecam mój artykuł o wieczornej rutynie, piszę tam również o wyciszaniu dzieci: <https://konsultantkasnudziecka.pl/rutyna-przed-snem-dziecka/>

Jest jeszcze jedna kwestia – to bycie tym wulkanem energii wieczorem może wynikać z przemęczenia. Zwłaszcza jeśli jest tak, że dziecko wydaje się zmęczone i nagle jakby odżyło – to może oznaczać, że powinno trafić do łóżka wcześniej. Warto to przetestować :)

13. Kiedy ten moment drzemki zostanie przeciągnięty?

Jak to rozpoznać – to kwestia bardzo indywidualna. Objawem tego przeciągnięcia może być hiperaktywność, czyli tzw. głupawka. Następuje wyrzut kortyzolu, które tłumią senność i pozwalają np. uciekać. Dlatego trzeba obserwować oznaki zmęczenia, pilnować (z grubszą) okien aktywności i sprawdzać, ile snu faktycznie potrzebuje dziecko.

14. Czy jest jakiś odpowiedni termin kiedy powinno się nauczyć dziecko samo zasypiać?

Nauki samodzielnego zasypiania nie powinno się zaczynać zbyt wcześnie. Dolną granicą jest 6 m.ż. Ale nie ma górnej granicy – nie jest tak, że do jakiegoś konkretnego wieku dziecko musi umieć samo zasypiać. Piszę o tym więcej tutaj: <https://konsultantkasnudziecka.pl/jak-nauczyc-dziecko-samodzielnego-zasypiania/>

Zachęcam do lektury wszystkich darmowych materiałów na mojej stronie: <https://konsultantkasnudziecka.pl/materialy/>

Wszystkiego wyspanego 😊

Dorota