

# PRIPOROČILA ZA DOBRO SPANJE

## DOJENČEK



*Spanje pri otroku se precej razlikuje od spanja, ki ga poznamo pri odraslem človeku. V prvih mesecih življenja potekajo intenzivne preureditve količine, strukture in časovne razporeditve spanja, ki so neposredni odraz zorenja osrednjega živčevja.*

## V PRVIH TREH MESECIH

### 1. SKRB ZA REDEN RITEM OPRAVIL

- V prvih treh mesecih otrokovega življenja je pomembno, da mu vzpostavite **redno rutino pred spanjem**. Predvidljiva rutina dojenčku pomaga, da dobi zadostno količino spanja in ima hkrati občutek varnosti.
- Že pri novorojenčku uporabljajte stalen redosled aktivnosti, kot so hranjenje, previjanje, igra. Med igro z dojenčkom bodite pozorni na znake, kot so stiskanje pesti, zehanje, zmrazenje ali stresanje, ki nakazujejo, da je dojenček spet pripravljen na spanje.

### 2. POUČITE RAZLIKO MED DNEVOM IN NOČJO

- Ob koncu prvega meseca starosti je najdaljše obdobje spanja praviloma umeščeno v nočni čas, saj se že razvija **cirkadiani (dnevno-nočni) ritem budnosti in spanja**. Novorojenčku lahko pri tem pomagata tako, da že od prvega tedna življenja razlikuje med dnevom in nočjo.
- Ponoči naj dojenček spi v **zatemnjenem in tistem prostoru**, ki ga za potrebe nočnega hranjenja čim manj osvetlite.
- Med nočnim hranjenjem dojenčka ne ogovarjajte in se z njim ne igrajte, pač pa ga samo nahranite in ponovno položite k spanju.
- Obratno pa z njim komunicirajte podnevi, ko ga v vse daljših obdobjih budnosti ogovarjajte in vključujte v igro.

### 3. DOJENČKA ODLAGAJTE V POSTELJO BUDNEGA

- Če dojenčka vselej pestujete, ziblujete ali hranite zato, da bo zaspal, se bo naučil povezovati spanje z našo prisotnostjo. Enako bo tudi ponoči, ko se bo zbudil zaradi fizioloških prebujanj na prehodu med ciklusi spanja in brez pomoči starša ne bo mogel ponovno zaspati.
- Da bi dojenček zmožl nočna prebujanja premagati brez vaše prisotnosti, ga morate naučiti **samostojnega uspavanja**. Dojenčka zato večkrat poskušajte odložiti v posteljico budnega že v prvih mesecih življenja.

### 4. OPAZUJTE IN ČAKAJTE, DA SE DOJENČEK POPOLNOMA PREBUDI

- Dojenček se po epizodi mirnega in epizodi aktivnega spanja za kratek čas prebudi.
- Dojenček je v aktivnem spanju precej živahen in tovrstno spanje lahko nemalokrat zamenjate za mirno budnost. Če preveč hitite, da boste »potolažili« dojenčka, ki je še v aktivnem spanju, se tako po nepotrebnem vpletate v njegovo spanje in ga prebudite. Zato je pomembno, da dojenčku prisluhnete in greste do njega šele tedaj, ko vam jasno in glasno pokaže, da je zbudjen in potrebuje vašo pomoč.

## 5. POMOČ PRI PONOVNEM USPAVANJU

- V prvih mesecih življenja bo dojenček običajno potreboval pomoč pri ponovnem uspavanju.
- Ker pa mu želite pomagati, da bi se čimprej naučil samostojnega uspavanja, naj bo ta pomoč minimalna potrebna. Včasih pomaga že **nežen dotik** ali **šepet**.
- Pri tem poskušajte, da dojenčka, če ni nujno potrebno, ne dvigujete iz posteljice. Če pa ga vzamete iz posteljice, pa stremite k temu, da ga vanjo ponovno položite budnega.

## PO TREH MESECIH

### 6. VZPOSTAVITE RUTINO PRED SPANJEM

- **Rutina pred spanjem** dojenčku pomaga, da se zvečer lažje umiri in pripravi na spanje.
- Rutina vključuje zaporedje različnih aktivnosti, ki jih izvršujete vsak dan v enakem zaporedju in enakem časovnem intervalu pred spanjem. Vključuje lahko igro, kopanje, crkljanje, branje pravljice, poljubček pred spanjem in podobno. Pomembno je, da je aktivnost preprosta in ne preveč dolga.
- Ko vzpostavite **redno** rutino, jo tudi stalno izvajajte pred spanjem ne glede na zunanje okoliščine.

### 7. POSTOPNO UKINJANJE NOČNEGA HRANJENJA

- Dojenček je pripravljen, da prespi noč, ko nočno hranjenje ni več potrebno.
- Otroci, ki se normalno razvijajo in rastejo ter primerno pridobivajo telesno težo ob koncu tretjega do četrtega meseca starosti oziroma pri telesni teži okoli 7000 g lahko zadostijo svoje potrebe z dnevnim hranjenjem. Večina dojenčkov tedaj prične ponoči neprekinjeno spati 5 do 6 ur.
- Nekateri pa še vedno sprejmejo nočno hranjenje, vendar večinoma bolj iz navade kot prave lakote. Nočno hranjenje lahko ukinite naglo in dojenčku ponudite druge načine pomiritve ob ponovnem uspavanju. Bolj primeren pa je **postopen način** opuščanja nočnega hranjenja s postopnim zmanjševanjem zaužite količine in kalorične vsebnosti tekočine.

### 8. UKREPANJE OB ZGODNJIH JUTRIH

- Dojenčki se zjutraj običajno zbudijo zgodaj, saj gredo tudi zvečer spat relativno zgodaj.
- Da si zjutraj pridobite nekaj dodatnega spanca, lahko dojenčku zjutraj omogočite, da se v posteljici še malo **zaigra** in morda tudi **sam ponovno uspava**. Ko pa slednjič nasmejani in dobrovoljni pridete do njega, mu s tem jasno pokažete, da se pričena nov dan.
- **Prostor razsvetlite** in pričnite **komunikacijo** z dojenčkom.

## KDAJ IN KJE POISKATI POMOČ?

Kadarkoli imate občutek, da otrokovo spanje predstavlja težavo za vas ali vašo družino o tem spregovorite s svojim pediatrom. Če imate stalen občutek izčrpanosti, žalosti in/ali nemoči poiščite pomoč svojega osebnega zdravnika.

Več nasvetov o zdravju, spodbujanju zdravega življenjskega sloga in preventivnem zdravstvenem varstvu otrok in mladostnikov najdete na spletni strani programa ZDAJ.



[www.zdaj.net](http://www.zdaj.net)

