

# PRIPOROČILA ZA DOBRO SPANJE

## MALČEK



*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.*

### 1. DNEVNI POČITKI

- Po prvem letu življenja pričnejo malčki zgoščevati spanje **iz dveh dnevnih počitkov na enega**.
- Pri dnevnem počitku doma spodbujajte spanje **v otrokovi postelji**, pri čemer pa spalnice ni potrebno dodatno zatemnjevati.
- Tudi ob dnevnem počitku spodbujajte samostojno uspavanje z uporabo prehodnega predmeta oziroma ninice.

*Pomembna je časovna umeščenost dnevnega počitka. Pozni popoldanski počitek lahko otežuje večerno uspavanje.*

*Podobno pa lahko prezgodnje ali nezadostno dnevno spanje vodita v pretirano utrujenost in razdražljivost zvečer, ki podaljša uspavanje.*

### 2. VZTRAJANJE PRI RUTINI PRED SPANJEM IN REDNIH URAH VEČERNEGA USPAVANJA IN JUTRANJEGA PREBUJANJA

- **Redna in stalna** dnevna **rutina** in stalna ura večernega uspavanja in jutranjega prebujanja utrjujejo otrokov cirkadiani (dnevno – nočni) ritem budnosti in spanja in njegovo usklajenost z dnevom in nočjo.
- Malčki pričnejo v tem času razvojno preizkušati **meje** in poskušajo odlagati uro večernega uspavanja s podaljšanjem rutine pred spanjem in interakcije s starši.

*Pomembno je čvrsto postavljanje meja in vztrajanje na časovnih omejitvah za spanje.*

### 3. ČASOVNE OMEJITVE ZA SPANJE

- Cirkadiana (notranja) biološka ura narekuje **obdobje povečane budnosti** v poznem popoldanskem oziroma zgodnjem večernem času.
- To tako imenovano »za spanje prepovedano območje« je prisotno pri vseh otrocih, nekateri pa postanejo v tem času izrazito živahni in razdražljivi. Poskus uspavanja v tem času je zelo težaven in lahko vodi do upiranja spanju.
- Z ustrezno prilagoditvijo ure uspavanja na nekoliko bolj zgodnji ali kasnejši čas lahko to težavo ustrezno odpravite.



### 4. PREHODNA POSLABŠANJA VZORCA SPANJA

- Pomembno je, da tovrstna prehodna poslabšanja prepoznate in ob njih ustrezno ukrepate, da prehodna motnja ne postane kronična.

*Osvajanje grobogibalnih mejnikov pri dojenčku in malčku lahko prehodno poslabša vzorec spanja. Podobno je lahko, ko otrok zboli.*

## 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.

**ZDAJ**  
ZDRAVJE  
DANES  
ZA JUTRI

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

