

# PRIPOROČILA ZA DOBRO SPANJE

## NOVOROJENČEK



*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. OTROKU IZBERITE PRIMEREN PROSTOR ZA SPANJE

- Prostor otrokovega počitka izberite glede na vaše zmožnosti, prepričanja in želje. Raziskave pa so pokazale, da sta kakovost otrokovega spanja in tudi spanja staršev boljši, če vsak spi **na svojem ležišču**.

*Neujemanje ciklov spanja med dvema osebamama, ki si delita skupno ležišče lahko namreč povzroči nepotrebno vpletanje v spanje posameznika.*

- Če se odločite za skupno spanje v tako imenovani »družinski postelji«, morate najprej poskrbeti za varnost spalnega okolja. Paziti morate, da malčku ob vas ni prevroče. Pri skupnem spanju se morate zavedati tveganja, da otroka lahko potlačite, ga zagozdite pod blazino ali ob steno.

*Tveganje je še posebej veliko pri starših s prekomerno telesno maso. Skupno spanje z otrokom se odsvetuje tudi staršem kadilcem. To je prepoznan dejavnik nenadne nepričakovane smrti dojenčka.*

- Zaradi zgoraj navedenih razlogov ter pogosto pridruženih neustreznih povezav s spanjem, strokovnjaki za področje somnologije (veda o spanju in motnjah spanja) odsvetujejo spanje v tako imenovani »družinski postelji«.

### 2. OTROKU ZAGOTOVITE UDOBJE IN VARNOST MED SPANJEM

- Žimnica otrokove posteljice mora biti **čvrsta, čista** in se mora **dobro prilegati dnu** posteljice.
- Nikoli ne uporabljajte morebitnih električnih odej, blazin in podobno in otroku v posteljo ne nameščajte obilice mehkih plišastih igrač, saj lahko vse navedeno poveča tveganje za smrt v zibki. V otrokovi postelji je mesto le za njegovo »ninico«, ki mu bo pomagala zaspati in mu bo pomagala tudi pri ponovnem usnavanju ob kratkotrajnih fizioloških prebujanjih na prehodu iz enega ciklusa spanja v drugega.
- Otroka v posteljo vselej odlagajte **na hrbet ali na bok** z nogicami povsem do roba posteljice, da na ta način ne more zlesti pod odejo.
- Dojenčka pokrijte le do višine pazduh.
- Otrokova spalnica mora biti stalno **dobro prezračena**, v njej pa je absolutno prepovedano kajenje. Prostor, v katerem spi dojenček, naj bo **zatemnjen** in ne preveč tople (19/20°C).

### 3. POSKRbite, DA OTROK PRED SPANJEM NI LAČEN

- Dojenček, že ime pove, zlasti pa novorojenček, je običajno dojen po svoji želji in normalno je, da se doji tudi ponoči. Nekako v starosti 3-4 tedne dojame cirkadiani/dnevni ritem in začne spuščati nočne obroke. Če novorojenček ni dojen, ga nahranite, kadar se zbudi. V prvem mesecu se bo prav tako še zbujal 2-3 krat na noč. Tudi njemu materin dotik veliko pomeni. Z dotikom se spodbuja razvoj vseh organskih sistemov pri otroku.
- Dojenčki se, zlasti v prvih mesecih, še pogosto zbujajo, vsak otrok ima svoj ritem spanja in budnosti in najbolje je, da starši prepoznajo, kako želi njihov otrok spati in jesti ter mu sledijo.

### 4. UPORABA PREHODNEGA PREDMETA OZIROMA »NINICE«

*Dojenčki, ki se naučijo uspravati s pomočjo svojega palčka, priljubljenega predmeta ali igračke, spijo bolje od dojenčkov, ki pri uspavanju stalno potrebujejo pomoč svojih staršev.*

- Priljubljeni (prehodni) predmet ali **igračka** s svojo prisotnostjo dojenčku pokažeta, da je čas za spanje in mu tudi ponoči pomagata, da se po fiziološkem prebujanju lahko sam pomiri in ponovno zaspi, ne da bi za to moral prebuditi starše.

## 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)

