

SEN

Znaczenie snu w rozwoju dziecka

Sen odgrywa kluczową rolę w życiu niemowlęcia. Jest to stan, w którym spędza ono większość czasu w pierwszych tygodniach życia. Nie bez powodu – sen to nie tylko czas odpoczynku i nabierania sił; to także czas na uporządkowanie nowych doświadczeń, których jednak w życiu noworodka nie brakuje, oraz na przygotowanie się do dalszego odkrywania nowego otoczenia. Przede wszystkim jednak stan głębokiego snu jest czasem, kiedy organizm wytwarza hormon wzrostu – innymi słowy sen jest niezbędny dla prawidłowego wzrostu i rozwoju dziecka.

Habitucja – mechanizm ochrony snu

Ponieważ sen odgrywa tak ważną rolę w życiu i rozwoju niemowlęcia, każde dziecko jest wyposażone w mechanizm pozwalający na ochronę tego stanu. Mechanizm ten nazywamy habituacją. Polega ona na umiejętności odcinania się od bodźców zakłócających sen, jeśli są one regularne i znajome. Habitucja stanowi najwcześniejszą formę uczenia się: dziecko rejestruje bodziec – dźwiękowy lub wizualny – jego mózg rejestruje go i reaguje na niego; jeśli jednak bodziec ten będzie się regularnie powtarzał, mózg da organizmowi sygnał, że jest to coś znajomego i nie ma potrzeby reagowania na to za każdym razem. Sen, stanowiący wartość nadrzędną, jest chroniony. Jeśli jednak jakość bodźca się zmieni i w otoczeniu pojawi się nagły hałas lub ostre światło, niemowlę zareaguje na nie przebudzeniem.

Wspieranie habituacji

Kiedy więc wracacie z niemowlęciem do domu ze szpitala, warto dać mu szansę na dostosowanie się do nowego otoczenia, nowego rytmu dnia i nowych warunków. Nie ma potrzeby, aby dom zamierał na czas drzemki malucha – stwarzając nienaturalne warunki całkowitej ciszy i ciemności nie dajemy niemowlęciu szansy na rozwijanie wrodzonych umiejętności ochrony snu, odbieramy mu też okazję do „ćwiczenia” mózgu. Niech życie płynie zwyczajnie, kiedy najmłodszy członek rodziny zasypia. Być może okaże się, ku zaskoczeniu rodziców, że tak jak wiele noworodków, również wasze dziecko potrafi spać spokojnie przy dźwiękach warczących resorówek starszego rodzeństwa, szczeraniu domowego psa czy brzęku kuchennych naczyń. Dzięki temu życie domu nie będzie musiało „stawać na głowie”, niemowlę będzie miało okazję płynnie włączyć się do życia rodzinnego oraz zdobędzie cenne doświadczenia, które ułatwią mu życie w przyszłości. Habitucja jest bowiem mechanizmem, którego na szczęście nie tracimy – to dzięki niej osoby mieszkające w pobliżu torów kolejowych nie budzą się co noc o 4 nad ranem kiedy przejeżdża ekspres – jest to dźwięk znajomy i stanowi element ich otoczenia – choć zapewne ciche skrzypnięcie podłogi pod stopą włamywacza postawiłoby ich na równe nogi. Stwórzmy więc naszemu dziecku warunki do jej rozwijania, a tym samym damy mu mocne podstawy na przyszłość – umiejętność chronienia snu nawet w niesprzyjających warunkach.

Szanujmy indywidualne różnice

Jednocześnie należy jednak pamiętać, że każde niemowlę, tak jak każdy dorosły, jest inne; ma własne, indywidualne cechy i potrzeby, których nie można ignorować. Niektórzy z nas „śpią jak susły” i nie jest nas w stanie obudzić nawet gradobicie, inni zaś „śpią jak zajac”, budzeni przez najmniejszy hałas, i aby się dobrze wyspać konieczne im są grube zasłony, klapki na oczy i zatyczki do uszu. Choć habituacja jest umiejętnością wrodzoną, u niektórych dzieci jest ona bardzo dobrze rozwinięta, inne zaś wymagają wsparcia w tym zakresie. Jeśli więc maluch jest wciąż marudny, powoli przybiera na wadze i płacze bez wyraźnego powodu, warto przyjrzeć się temu, jak śpi. Może okazać się, że dziecko jest bardzo wrażliwe na dźwięki i

światło, przez co kiedy zasypia, jego sen jest wciąż zakłócany przez bodźce z otoczenia i nie udaje mu się zapaść w mocny, głęboki sen. Popatrz na swoje śpiące dziecko: czy ma zamknięte oczy, równy, głęboki, regularny oddech, jest nieruchome z wyjątkiem pojawiających się rzadko wzdrygnięć? To cechy głębokiego snu, którego Twoje dziecko potrzebuje. Jeśli jednak maluch kręci się, co jakiś czas otwiera oczy, porusza kończynami, oznacza to, że obserwujemy tylko lekki sen. Lekki sen nie jest wystarczający by zapewnić dziecku odpoczynek, pozwolić na nabranie sił do pozostawania w stanie czuwania, który pozwala na poznawanie świata, zapoznawanie się z rodziną i karmienie; w stanie lekkiego snu nie jest też wytwarzany hormon wzrostu.

Najważniejsze to dobrze się wyspać!

Staranna obserwacja dziecka pozwoli nam stwierdzić, czy jest to faktycznie osoba, która „śpi jak zając”, i której sen bardzo łatwo zakłócić. Pamiętajmy, że głęboki, mocny sen jest wartością priorytetową w życiu naszego niemowlęcia, że bez niego jego rozwój nie będzie przebiegał tak dobrze jak powinien. Dlatego przede wszystkim należy stworzyć dziecku warunki, które pozwolą mu nareszcie dobrze się wyspać. Jeśli mamy do czynienia z maluchem bardzo wrażliwym na bodźce, warto kłaść go spać w zaciemnionym pokoju, za zamkniętymi drzwiami i ograniczyć aktywność domowników podczas snu dziecka. Kiedy maluch będzie miał okazję dobrze się wyspać i nabrać sił, w okresie czuwania będzie o wiele chętniej jadł i bawił się, stanie się pogodniejszy i spokojniejszy. Po pewnym czasie można powoli i stopniowo wprowadzać pewne bodźce podczas snu dziecka – kiedy nabierze sił, łatwiej mu będzie sobie z nimi poradzić. Pamiętajmy jednak, że każdy niemowlak jest inny – nie spodziewajmy się więc, że z „zająca” zrobimy „susła”, na pewno jednak możemy pomóc naszemu „zajacowi” dobrze się wyspać.