

# Sen

## – na drodze ku niezależności

*Sen jako podstawowa potrzeba biologiczna jest niezbędny zarówno niemowlętom, jak i ich rodzicom. Jednak potrzeby jednych i drugich są odmienne. Noworodek przesypia około 16 godzin na dobę, dorosłemu wystarczy 7–8-godzinny sen nocny. Czemu więc od przyjscia maleństwa na świat młodzi rodzice odczuwają deficyt snu?*

Bożena Cieslak-Osiek  
POŁOŻNA, PSYCHOLOG

**P**rzed wszystkim sen noworodka nie ma rytmu okołodobowego, ale rytm około 4-godzinny. Dzieci po urodzeniu przesypiają mniej więcej tyle samo godzin w dzień i w nocy, budząc się co około 3 godziny na posiłek. Podobnie jak dorośli mają dwa rodzaje snu, sen głęboki i sen płytki (REM, rapid eye movement). W fazie snu głębokiego maluch ma wyrównany oddech, niemal w ogóle się nie porusza, sporadycznie można obserwować ssanie lub uśmiech. Dociera do niego niewiele bodźców z otoczenia. Faza REM, nazywana u niemowląt snem płytkim, charakteryzuje się dużą aktywnością. Dziecko oddycha nieregularnie, porusza się, pod powiekami widać szybkie ruchy gałek, czasem oczy są otwarte. Słychać różne dźwięki wydawane przez niemowlę, a nawet płacz. Wystarczy drobny hałas, błysk lampki nocnej, by malec się obudził. Fazy te następują po sobie falami, przejście od snu płytkiego do głębokiego zajmuje niemowlęciu około 60 minut i wówczas może nastąpić wybudzenie. Ponadto faza REM u najmłodszych dzieci to 80 proc. snu (12 godzin), a u dorosłych to jedynie 2 godziny w ciągu

*Pojawienie się nowych umiejętności zwykle poprzedza regres, dziecko jakby wycofywało się z tego, co już potrafiło. Jest bardziej płacziwe, gorzej śpi, wymaga więcej uwagi od dorosłego, by pewnego dnia zaskoczyć nas nową umiejętnością.*

całej nocy. Dorosły potrafi płynnie przejść od jednej fazy do drugiej, noworodek i małe dziecko dopiero się tego uczą.

### PIERWSZY ROK ZMIAN

Stopniowe dostrajanie się niemowlęcia do rytmu snu i czuwania, według którego toczy się życie rodzinne, jest procesem niezbędnym do prawidłowego rozwoju. Zanim to jednak nastąpi, rodzice muszą poznać i zrozumieć, jak wygląda sen ich dziecka, muszą nauczyć się wspierać swoje pociechy w samodzielnym zasypianiu. Powinni również

poznać momenty przełomowe, w których ich dzieci będą potrzebowały szczególnego wsparcia dorosłych.

Marzeniem rodziców jest, by ich pociecha jak najszybciej przesypiała noc. Z badań wynika, że nie należy się tego spodziewać przed ukończeniem przez dziecko 6. miesiąca życia. Warto również pamiętać, że zapotrzebowanie na sen to sprawa indywidualna, tak w przypadku dzieci, jak i dorosłych. Uwarunkowane jest genetycznie, zależy od temperamentu, a także od umiejętności zasypiania. Badania pokazują, że tylko 30 proc. sześciomiesięcznych maluchów przesypia noc, choć predysponowane do tego są wszystkie dzieci.

Niemowlęta, które już potrafią przesypiać większą część nocy, wchodząc w kolejne etapy rozwoju, zdobywając nowe umiejętności, na nowo mogą potrzebować wsparcia i obecności rodzica przy zasypianiu. Są to momenty przełomowe, poprzedzające tak zwane skoki rozwojowe, w których dzieci przygotowują się do kolejnego kroku naprzód w drodze do dojrzałości. Pierwszy rok życia to czas dynamicznych zmian rozwo-

jowych. Maluch uczy się skupiać wzrok na twarzy mamy, by w przyszłości rozpoznawać różne emocje pojawiające się na twarzach otaczających go ludzi, by rozpoznawać bliższych od obcych. Uczy się rozróżniać otaczające go dźwięki, by następnie je naśladować i wreszcie wypowiedzieć pierwsze słowo. Coraz lepiej kontroluje swoje ruchy, szuka przedmiotów, które na chwilę stracił z oczu, zmienia pozycję swojego ciała, by w końcu około pierwszych urodzin zacząć samodzielnie chodzić.

## SKOKI ROZWOJOWE

Naukowcy wyróżnili siedem skoków rozwojowych występujących w pierwszym roku życia malca, niezbędnych, by z bezbronnej istoty zależnej od opieki dorosłego stać się małym człowieczkiem, co prawda nadal potrzebującym wsparcia rodziców, ale poruszającym się samodzielnie, podejmującym własne decyzje, komunikującym swoje potrzeby. Oczywiście czas występowania skoków rozwojowych określany jest w przybliżeniu. Każde dziecko rozwija się w swoim indywidualnym tempie, nie wszystkie są zauważone przez rodziców, gdyż zmiany w zachowaniu dziecka mogą być naprawdę niewielkie.

Pierwszy skok rozwojowy można zaobserwować około 5. tygodnia życia. Nazwany został **okresem wrażeń**. Maluch z noworodka staje się niemowlęciem, jest bardziej uważny, pojawiają się dłuższe okresy czuwania. Świadomie odbiera dotyk, pojawiają się uśmiechy w odpowiedzi na głos, widok, dotyk dorosłego. W czasie płaczu, który może być spowodowany nagłym nieznanym dźwiękiem, pojawiają się łzy.

Drugi skok, nazwany **okresem wzorów i różnic**, pojawia się między 7. a 9. tygodniem życia. To wtedy malec odkrywa, że jego dłonie należą do niego, może się nimi bawić, z upodobaniem wkładać do ust, chwycić przedmioty, których dotknie. Fascynują go głosy, sam próbuje wydawać różne dźwięki.

11.–12. tydzień to trzeci skok rozwojowy zwany **okresem niuansów**. Malec zauważa subtelne szczegóły w wyglądzie, tonie



głosu osób nim się opiekujących, potrafi zaprotestować, gdy nad łóżeczkiem pojawi się osoba, której nie zna. Podejmuje próby kierowania rączek w kierunku zabawki, której chciałby dotknąć.

W tych okresach pomocą dla dziecka w zasypianiu będzie spowijanie, kołysanie, jednostajny szum, podanie smoczka.

Kolejny skok to 4.–5. miesiąc zwany **okresem wydarzeń**. Dziecko staje się coraz bardziej komunikatywne, potrafi wypowiadać zespoły spółgłosek, reaguje na swoje imię. Wyraźnie komunikuje swoje znużenie, a głośnym śmiechem zachęca do zabawy. Wszystko je interesuje i dlatego domaga się noszenia, a nocą w czasie przebudzenia często jest gotowe do zabawy. Potrafi już celowo sięgnąć po zabawkę, więc przytulanka i smoczek stają się dla niego prawdziwym pocieszycielem.

Jeśli do tej pory rodzice nie zauważyli zmian w zachowaniu malca związanych ze zdobywaniem przez niego nowych umiejętności, to skok piąty, przypadający na 6.–7. miesiąc, a zwany **okresem łęku separacyjnego**, nie umknie ich uwadze. Malec widzi świat bogaty w detale. Chętnie ogląda obrazki, interesuje go wypukłe oko misia czy tasiemka od własnego ubranka. Rozumie proste zależności między sytuacjami, dlatego warto wprowadzać rytuały, one ułatwią mu w przyszłości samodzielne zasypianie. Dziecko nie lubi się rozstawać z mamą i tatą nawet podczas snu – to dlatego niektóre niemowlaki najchętniej spędzałyby noce w łóżku swoich rodziców.

Maluchy w tym okresie bywają płaczliwe, pojawiają się problemy ze snem, powracają częste nocne wybudzenia. Tylko spokój i konsekwencja rodziców pomogą im powrócić do czasu, kiedy lepiej spały, choć ten kryzys może trwać kilka tygodni.

Nim skończy się jeden skok, już czeka kolejny – **okres tygodni** – przypadający na 8.–9. miesiąc. U dziecka pojawia się lęk separacyjny, boi się obcych, niechętnie rozstaje się z mamą. Dynamicznie rozwija się inteligencja, malec zaczyna dzielić świat według kategorii, jego sposób myślenia staje się podobny do myślenia dorosłego. Pojawiają się nowe zabawy, na polecenie maluch pocieszy misia, robi pa, pa. Z wielkim zaangażowaniem bawi się z odbiciem w lustrze, robi miny, szuka siebie po drugiej stronie. Zwykle potrafi się sprawnie przemieszczać po podłodze – pełza lub czworakuje, może dotrzeć do interesujących go miejsc, podąża krok w krok za mamą.

Tuż przed pierwszymi urodzinami, między 11. a 12. miesiącem pojawia się siódmy skok rozwojowy zwany **okresem sekwencji**. Dziecko posiada już wiele umiejętności. Potrafi zainicjować zabawę, precyzyjnie wkłada różne przedmioty do pojemnika, próbuje ustawić wieżę z klocków. Dużo „mówi”, szczególnie słówko „nie” jest odkryciem tego okresu. Wkrótce zrobi pierwsze samodzielne kroki. Rozumie sekwencje zdarzeń, dlatego rytuały, schematy dnia codziennego są dla malca ważne. Wie, że po kąpieli, masażu, czytaniu bajek i sen. I choć czasem elastyczność trzeba zmienić obowiązujący rytuał, to właśnie on pomaga porządkować jego świat.

Rodzice powinni wspierać swoje dziecko w umiejętności zasypiania i wydłużania snu nocnego. To zapewni maluchowi prawidłowy rozwój, a rodziców uchroni przed skrajnym niedoborem snu. Szczególna pomoc jest niezbędna, gdy dziecko przygotowuje się do wykonania kolejnego kroku rozwojowego. Zrozumienie tych procesów pomoże rodzicom właściwie ustalić granice, dodać dziecku otuchy i pomóc w zrobieniu kolejnego kroku ku niezależności. ■