

Eva Solmaz

Konečně

spí

celou

noc!

Jak pochopit a vyřešit problémy
se spánkem vašeho dítěte

Eva Solmaz



Jak pochopit a vyřešit problémy
se spánkem vašeho dítěte

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Eva Solmaz

Konečně spí celou noc!

Jak pochopit a vyřešit problémy se spánkem vašeho dítěte

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z německého originálu knihy Evy Solmaz Besucherritze, Ein ungewöhnliches Schlaf-Lern-Buch, vydaného nakladatelstvím Beltz Verlag, Weinheim Basel, Německo, 2013

This translation of Besucherritze, Ein ungewöhnliches Schlaf-Lern-Buch by Eva Solmaz is published by arrangement with Beltz Verlag, Weinheim Basel, Germany, 2013
Copyright © 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5476. publikaci

Překlad PaedDr. Marta Kališová
Odpovědná redaktorka Eva Modrá
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Autoři fotografií Lucie N. Marková, Alena Honsová,
Zuzana Böhmová a Zdeněk Novák
Počet stran 160
První vydání, Praha 2014
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2014
Cover Design © Eva Hradiláková
Cover Photo © fotobanka allphoto
Photo of the author © private

ISBN 978-80-247-5136-8

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9159-3 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-9160-9 (ve formátu EPUB)

OBSAH

Věnování	8
O autorce	9
Poděkování	10
Předmluva	11
1. KAPITOLA	
PROBLEMATIKA SPÁNKU U DĚTÍ – ÚVOD	13
Jak to všechno začalo	14
Jednoduchý početní příklad	19
Běžné typy na usnutí a spaní	22
2. KAPITOLA	
CO JE VE SVĚTĚ SPÁNKU KOMICKÉ	35
Malý test	36
Nedostatek spánku a jeho následky	39
Všechno je relativní	42
Teď se bude spát a basta!	45
Doktor Frankenstein	48
Co se to děje?	50
3. KAPITOLA	
MOJE DÍTĚ, SOCIÁLNÍ BYTOST: CO ŘÍKÁ VĚDA?	53
Odkdy mají děti „padla“?	54
Jak se správně starat o děti	56

Sociální mozek	61
O myších a lidech	63
Když už jsme u těch experimentů... ..	65
Paměť našeho těla – epigenetika	68
Sejde z očí, sejde z mysli	72

4. KAPITOLA

VÝCHOVA A VZTAH

Teorie vztahů	78
Základní hypotézy teorie vztahů	79
Explorace a bezpečný základ	82
Vnitřní pracovní modely	85
Kvalita vztahů	87
Děti s bezpečnou vazbou	88
Děti s vazbou zamezující nebezpečí	88
Děti s nejistou vazbou	89
Děti s rozvrácenou vazbou	89
Co to znamená v souvislosti se spaním... ..	91
Citlivé chování při péči	92
Význam vztahového chování pro vývoj kompetence	94
Podstata	96

5. KAPITOLA

TROCHA SPOLEČENSKÉ KRITIKY

Dřív bylo všechno lepší	100
Tvrdé jako ocel	102
Střety zájmů	107
Soukromá věc	111
Děsivý spánek	114

Tak to bylo vždycky	116
Máma je také člověk	120
Selský rozum aneb rodiče s klamnou představou	123
Dokud jsi doma... ..	126

6. KAPITOLA

EXISTUJE ŘEŠENÍ?	129
-------------------------------	-----

Hledání alternativ	130
Jsme zvířata?	137
Zvyšujte svou efektivitu!	140
Princip reality	142
Tady stojím, já ubohý blázen	145

PŘÍLOHA	154
----------------------	-----

LITERATURA	155
-------------------------	-----

Pro Kabramana a Yunuse

O AUTORCE



Eva Solmaz

Eva Solmaz je diplomovaná sociální pedagožka, odbornice na psychomotoriku a sportovní vyučování. Zkoumá význam raného vztahu mezi matkou a dítětem a své výsledky zveřejnila v mnoha odborných časopisech.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji všem, kteří korigovali můj rukopis. Jejich konstruktivní kritika mi velmi pomohla rozvinout námět knihy. Dík náleží také Ruth Alber za grafickou úpravu německého vydání.

PŘEDMLUVA

Tato kniha není jen tak nějaký rádce. Není to ani učebnice spánku, ačkoli tu jde v první řadě o to, jak naučit děti spát. Kniha spíše vysvětluje spánek dětí z nejrůznějších aspektů.

Doufám, že tato kniha pomůže všem vyčerpaným rodičům najít správnou cestu pro sebe i své děti.

Nenaleznete tu sice žádné jednoznačné odpovědi, zato však mnoho nápadů a podnětů k zamyšlení, zábavy a snad i trochu úlevy.

První kapitola je jakýmsi uvedením do tématu a seznámí vás s nejběžnějšími programy, jak naučit děti spát. Ve druhé kapitole jsou popsány některé zábavné a kuriózní aspekty tohoto tématu. Třetí kapitola přináší vědecké poznatky o potřebách a způsobech chování malých dětí. Čtvrtá kapitola pojednává o poznatcích souvisejících průzkumů a jejich významu ve výchově dětí. Pátá kapitola se zabývá rámcovými společenskými podmínkami, které mohou ovlivnit chování našich dětí. Poslední kapitola klade nakonec otázku: „Existuje vůbec přijatelné řešení našich problémů se spánkem?“

Ale uvidíte sami.

Příjemnou zábavu při čtení!

1. kapitola

PROBLEMATIKA SPÁNKU U DĚTÍ – ÚVOD



JAK TO VŠECHNO ZAČALO



Náš syn nechtěl spát. Vlastně spát chtěl, ale rozhodně ne sám, a vůbec už ne celou noc. Už v porodnici to dal jasně najevo a dokázal se přitom vehementně prosadit. Poté, co se při porodu několik hodin ani nepohnul z místa – a to už měl desetidenní zpoždění! – vyhověli mé žalobě na vystěhování, a tak se narodil pomocí císařského řezu. Pravděpodobně to byl už tenkrát první pokus zůstat u maminky. Naštěstí tento jeho první pokus na rozdíl od všech dalších ztroskotal. Natrvalo by to také bylo poněkud těsné.

„No dobrá,“ pomyslel si nejspíš, „když už nemůžu zůstat v mémě, tak ať jsem aspoň co nejbliže u ní.“ To by šlo, kdyby tu nebyl do-datek: „A to pořád, tedy i při spaní.“ A od té doby trval urputně na svém právu: Když už nemůže spát v mém břiše, tak tedy alespoň na něm. Je nutno férově přiznat, že se nespecializoval jen na mámu. Táta, babičky, tetičky i strýčkové byli také o. k. Hlavně nechtěl spát sám.

Byl tu ovšem jeden problém. Po císařském řezu jsem ho nemohla sama zdvihat z postýlky. Musel proto do pokoje sester a ty mi ho měly nosit jen na kojení. Po skončení kojení jsem měla zazvonit na sestru, aby napapané spící miminko zase odnesla. To byla čirá teorie. Ale to bylo, jak se říká, rozhodnutí o nás bez nás. Náš junior vřeštěl, přinesli ho k mémě, napil se mléka, usnul. Máma zavolala

sestru, ta přišla a uložila miminko do pojízdné postýlky, aby ho odvezla do pokoje k sestřám (pozorný čtenář pozná, že tu mluvíme stále jen o oblasti plánování). Vtom se však milé děťátko probudí, začne křičet, vrátí se k mamince, která ho vezme do náruče a chová, dokud neusne. Potom zavolá opět sestru, aby ho uložila do postýlky... a už jsme se chytili do nekonečné smyčky. Pokud se nechal, nejspíš nedopatřením, odvézt do sesterny, vrátil se po půlhodině znovu zpět. Tak to šlo čtyři noci po sobě. Přes den tu byl můj muž, a tak jsme malého střídavě chovali oba, protože i ve dne byl jen výjimečně ochotný ležet ve své postýlce. Pomalu se to pro nás stalo vyčerpávajícím. Noční sestry byly už také vynervované a to nám noci rovněž nepříjemnilo. Po celý den jsme dostávali nejrůznější rady s tím, že své dítě nesmíme zvykat na to, že ho budeme neustále chovat. Navíc jsme viděli děti ostatních žen na pokoji, které pořád ležely ve svých postýlkách a pospávaly. V noci je maminky jen nakojily po 3–4 hodinách a ony spaly dál.

Znejistěli jsme a ptali se sami sebe, jestli je s naším dítětem všechno v pořádku. Proč nespí? Pročetli jsme si všechny návody od začátku až do konce, ale na nic jsme nepřišli. Mysleli jsme si, že všichni kojenci pořád jen spí a že spánek není problém. Spát přece umí každý, i malé dítě. Ale ne, naše miminko prostě nespalo.

Po čtyřech dnech došlo konečně k průlomu. Náš junior vyhrál svou první bitvu, jeho odpůrci ochabli. V důsledku střídání služeb přišla čtvrtou noc nová noční sestra a ukázalo se, že ta dětem rozumí. Vysvětlila mi, že se můj syn necítí dobře sám, a proto dělá v sesterně povyk. Chce prý společnost a tělesný kontakt. Je to normální, byl koneckonců devět měsíců u mě v bříše a zvykl si na blízký kontakt.

Kromě toho prý existují náročné a méně náročné děti. Pak vytáhla postranici postele, položila k ní polštář na kojení a mého chlapečka položila ke mně. Pak jsme už další noci prožili v klidu. Ale přesto v nás zůstal nepříjemný pocit. Copak máme „náročné“ dítě? Co to znamená? **Proč nemáme normální dítě, ale „náročné“?**

Když jsme se vrátili domů, zjistili jsme, co znamená pojem „náročný“. V prvních týdnech nás naše povinnosti zcela udolaly. Celý náš život byl postavený na hlavu a všechno se točilo jen kolem dítěte a našeho přežití. Kromě péče o našeho kojence nás zaměstnávalo už jen uspokojení našich nejnnutnějších životních potřeb. To znamená, že jsme se pokoušeli občas něco sníst, trochu se vyspat, osprchovat se a případně si dojít i na toaletu. Nejhorší na tom bylo, že stihnout to všechno znamenalo pro nás, dva poměrně vzdělané dospělé lidi, kteří si až doposud v životě se vším poradili, enormní potíže.

Co nás na tom však nejvíce mátl, byla skutečnost, že se náš syn prostě nechtěl nechat odložit. V náruči krásně spinkal, ale jakmile jsme ho položili do postýlky, probudil se. Bylo to strašně náročné, a navíc jsme měli tíživý pocit, že tohle přece nemůže být normální. Něco není v pořádku, my nejsme v pořádku a naše dítě také ne. A přitom jsme slyšeli ze všech stran: „Když ho tak rozmazlujete...“ Ale upřímně, co jsme měli dělat? Jakmile náš malý chlapeček ležel v postýlce sám, začal plakat. Měli jsme snad naše milované miminko nechat prostě brečet? Byl přece tak maličký a bezbranný. To nepřicházelo v úvahu. Zoufale jsme prosili naši porodní asistentku o radu, ale ani ta nám moc nepomohla. Podle její teorie mu bylo v jeho postýlce zima a chtěl tělesné teplo. Máme prý kvůli tomu vyhrát jeho postýlku sáčky s třešňovými peckami. Od té doby jsme kmitali

celý den se sáčky s peckami z třešně mezi kolébku a mikrovlnkou, ale nic to nepomohlo.

V tu dobu jsem poprvé začala tušit, že náš syn možná není tak výjimečný. Vzpomněla jsem si totiž na obrovský sortiment pomůcek na nošení dítěte, který mě zaujal již v těhotenství. Tehdy mě ani nenapadlo, že tyto věci mají sloužit ke spaní. Ale člověk je zřejmě slepý, když nosí pod srdcem dítě.

Dodatečně jsem si uvědomila, že se objevilo více příznaků toho, že to nebude tak snadné, jak jsem si myslela. V průběhu těhotenství jsem slyšela tajuplné věty jako: „Nedostatek spánku je pro mladou rodinu velkou zátěží.“ Roztomilé, ale proč mi nikdo neřekl: „Tak to si tedy sáhnete na dno.“ Nebo jak řekla moje kamarádka: „Bude to peklo, ale nikdy toho nebudete litovat.“ Něco takového vám před porodem nikdo neřekne. Alespoň ne na rovinu. Když už, tak jen v náznacích. Ale tuto skutečnost pochopí stejně jen ten, kdo ji už zná. Už jen množství literatury na téma, jak naučit dítě spát, nás mělo varovat. Ale to se nestalo.

Poté, co nás dostihla realita a my se octli ve víru chaotického každodenního rodinného života se všemi úskoky a kompromisy, začala jsem hledat řešení našich problémů se spaním. Výsledky jsou shrnuty v této knize. Uspokojivé řešení, jak musím přiznat, jsem nenašla, zato však mnoho nových poznatků. Teprve když si člověk otevřeně přizná, že jeho dítě nespí, zjistí, že kniha na toto téma existuje. Myslím tím knihu od Annette Kast-Zahn a MUDr. Hartmuta Morgenrotha. Zdá se, že objevili Kolumbovo vejce. Ale mají pravdu? V každém případě se zdá, že jimi popisovanou techniku „nechat dítě kontrolovaně křičet“ zná každý.

Jelikož jsme se k této metodě nepropracovali a jinou alternativu nenalezli, jsme od jisté doby zastánci metody „noční návštěvník“. To znamená, že náš syn spí v posteli s námi. Není to zrovna uspokojivé, ale je to v každém případě způsob, jak se všichni nejlépe vyspíme.

V průběhu času jsme si kladli mnoho otázek na téma spánek dětí a klid rodičů. Zjistili jsme přitom, že prostá odpověď na tuto otázku zkrátka neexistuje, přestože to mnoho učebnic o spánku tvrdí. Nejspíš jsou pojmy „dítě“ a „klid“ těžko slučitelné. V každém případě je těžké vyhovět potřebám dětí a zároveň prosadit své nároky na klid, odpočinek a dostatečný spánek. Přitom právě u tématu spánek pro většinu rodičů končí legrace. Je to snadno pochopitelné. Nejdřív se dostaví šok, když si uvědomí, že nároky spojené s výchovou dítěte silně podcenili. A pak ta skutečnost, že se vůbec nevyspí...

Co se člověk naotáčí, aby zvládl péči o děti, domácnost, práci, vztah, jídlo a ranní kolotoč. No a pak je najednou z toho všeho hotový a přál by si, aby děti konečně usnuly. Většinou to však není jen tak. A to je pak panečku stres. Přece musí být nějaké řešení!

Zajisté chcete i vy, aby vaše dítě konečně spalo celou noc. Uvidíme, co se dá pro to udělat...

Ale než se dostaneme k jádru věci, pokusíme se o jednoduchý výpočet. Uvidíme, do jaké míry je obvyklé, že se dítě v noci budí. To je totiž to pravé jádro celé věci. Poznání je totiž hořké.

JEDNODUCHÝ POČETNÍ PŘÍKLAD



Budeme vycházet z **příkladného kojence**, který už řekněme po čtyřech týdnech poprvé spí celou noc. Prý takoví existují. A přesto i rodiče takových dětí vědí, co je to probdělá noc. Čím to je? Zdánlivě je dítě schopno přejít z jedné fáze spánku do druhé a zjevně už nemá v noci hlad, a přesto se často probudí. Proč? Řekněme, že se přihlásí, jen když mu něco chybí. No dobrá, ale jak často se to může stát? Nebo se zeptáme jinak: Nakolik jim mají závidět rodiče dětí, které to ještě neumějí? Zkusme to pomocí jednoduchého výpočetního příkladu: Rok má obvykle 365 dní a právě tolik nocí. Čtyři týdny z toho odečteme u našeho příkladného kojence na ustálení rytmu den a noc. Tedy minus 28. Dále má většina dětí takzvanou „tříměsíční koliku“, kdy si jejich trávicí systém musí zvyknout pracovat. V těle matky to nebylo nutné. Ale i zde budeme vycházet z našeho příkladného kojence.

Ve dvou dalších měsících (v prvním měsíci přece nikdy nespál celou noc) se dítě budí každou třetí noc kvůli trávicím potížím. To by bylo asi 20 nocí. Takže to máme v prvních třech měsících 48 probdělých nocí. Rodiče pak vypadají jako teenageři po dlouhé párty. Ale pokračujme: Dvanáct infekcí za rok, jak říkají lékaři, je v normálu. Když vycházíme z toho, že jedna infekce trápí dítě zhruba týden a dítě se v tomto týdnu tak pětkrát probudí kvůli kašli, bolesti v uchu nebo ucpanému nosu, máme tu už zase dalších 60 nocí beze spánku.

To už je 108. Pak přijdou ještě zoubky, očkování, příkrmování spojené s dalšími zažívacími potížemi a v neposlední řadě taky zlé sny.

Našemu synovi například vyrostlo v prvním roce života osm zubů. To znamenalo dalších 16 probdělých nocí (bude jich ještě víc, nedělejte si žádné naděje). Pak přičteme na očkování, příkrmování a sny zhruba 30 nocí. To už se dostáváme na 154. No dobrá. Každé dítě prochází také růstovými fázemi, kdy se musí krmit víc, a tak možná bude chtít něco i v noci. Kromě toho ještě pár nocí padne na potřebu být někomu nablízku a aby se mu někdo věnoval. A když pak dítě najednou několik zbývajících nocí konečně spí, dělají si rodiče starosti a kontrolují, jestli ještě dýchá. Takže na to odečteme ještě jednou 20 nocí.

Tak se dostáváme k následujícímu výpočtu:

$$365 - 174 = 191$$

Rodiče příkladného kojence tedy mohou prospat 191 nocí.

Je jich však jen minimum. Jsou jistě i takoví, kterým se vydaří více klidných nocí. Ale **u většiny rodičů to vypadá ještě hůř**. Zpravidla se poprvé prospí ještě později, a kromě toho jsou ještě další důvody nočního probuzení: Je moc chladno nebo moc teplo, hluk, počurané plenky...

Opravdu stojí za to závidět jim těch pár klidných nocí? Ale ano. Upřímně, já bych dala celé království za jedinou noc, kdy bych se vyspala. **A přesto tento výpočet ukazuje, že nevyspat se je zcela normální a neznamená to žádné drama.**