

FRAGMENT DEMONSTRACYJNY

Pełną wersję znajdziesz na

konsultantkasnudziecka.pl

POPRAW SEN SWOJEGO ★ DZIECKA

Zdobądź wiedzę
profesjonalnej konsultantki
snu i spraw, że Twój maluch
będzie spał lepiej

Dorota Nowogrodzka

KONSULTANTKA SNU DZIECKA

© 2024 Konsultantka snu dziecka Dorota Nowogrodzka. Wszelkie prawa zastrzeżone. Ten e-book jest chroniony prawem autorskim. Przedruk, kopiowanie lub powielanie go w całości bądź we fragmentach bez pisemnej zgody twórcy jest zabronione i grozi odpowiedzialnością prawną na mocy Ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych, w tym odpowiedzialnością karną.

Każdy egzemplarz tego e-booka jest oznakowany indywidualnym cyfrowym znakiem wodnym przypisanym do nabywcy. Proszę, uszanuj moją pracę i nie udostępniaj swojego egzemplarza nikomu innemu.

Dziękuję.

Konsultacja merytoryczna: lek. Joanna Kucharska

Ilustracje: Adrianna Bednarz

www.konsultantkasnudzicka.pl

Dołożyłam wszelkich starań, by wiedza zawarta w tym e-booku była aktualna i uniwersalna. Jednak każde dziecko i każda rodzina są inne, a wytyczne ulegają zmianom, więc, proszę, miej to na uwadze. Nie znam Twojej indywidualnej sytuacji, a wszystkie wskazane rekomendacje są przygotowane dla możliwe uniwersalnego wykorzystania, wymagają odpowiedniego dostosowania i mogą wymagać dalszych konsultacji. W związku z powyższym nie ponoszę odpowiedzialności za rezultaty Twoich działań podjętych na podstawie lektury mojego e-booka. To Ty jesteś rodzicem i decyzja, jakie postępowanie będzie odpowiednie dla Twojego dziecka i w Twojej sytuacji, należy wyłącznie do Ciebie.

Treści zawarte w tym e-booku nie stanowią jakiegokolwiek formy porady zdrowotnej ani rekomendacji. Nie są one również wynikiem wcześniejszego wywiadu i nie zostały dopasowane do indywidualnej sytuacji czytelnika. Przed zastosowaniem się do porad dotyczących jakichkolwiek problemów ze snem Twojego malucha w pierwszej kolejności upewnij się, że nie mają one podstaw zdrowotnych i skonsultuj się z lekarzem.

Autorka



CZEŚĆ!

Dziękuję, że czytasz mojego e-booka. Nazywam się Dorota Nowogrodzka i jestem konsultantką snu dziecka pracującą w oparciu o łagodne metody. Zdecydowanie sprzeciwiam się stosowaniu tzw. metody wyptakiwania się. Jestem mamą dwójki, pielęgniarką, pedagogiem, od lat współpracuję z najmłodszymi i ich rodzicami. Pomogłam już wielu rodzinom, które zmagają się z problemami ze snem dzieci. Napisałam tego e-booka w nadziei, że dzięki niemu grono wyspanych maluchów (i rodziców) powiększy się jeszcze bardziej!

SPIS TREŚCI

WSTĘP

DLACZEGO DZIECI NIE ŚPIĄ?	9
--	----------

ROZDZIAŁ 1.

TROCHĘ TEORII	18
----------------------------	-----------

Cykle i fazy snu	18
------------------------	----

Co się dzieje podczas snu?.....	27
---------------------------------	----

Taniec hormonów	27
-----------------------	----

Sen dla zdrowia	31
-----------------------	----

Nocne porządki	31
----------------------	----

Śmieciarka jedzie.....	32
------------------------	----

Skutki niedoboru snu	33
----------------------------	----

Dieta a sen	34
--------------------------	-----------

Rytm dobowy	40
--------------------------	-----------

Dawcy czasu	40
-------------------	----

Rozwój wewnętrznego zegara.....	41
---------------------------------	----

Musisz iść spać, czyli presja snu.....	44
--	----

ROZDZIAŁ 2.

HIGIENA SNU	48
--------------------------	-----------

Miejsce snu	49
--------------------------	-----------

Bezpieczeństwo przed wszystkim – prewencja SIDS.....	49
--	----

Jak sobie pościelesz.....	63
---------------------------	----

Nuuuuuda	68
-----------------------	-----------

Warunki otoczenia	71
Coś wisi w powietrzu.....	71
Niech stanie się ciemność.....	73
Szszszszum.....	78
Kawa, kawusia, kawunia.....	82

ROZDZIAŁ 3.

PLAN DNIA.....87

Rytuály

Wieczorny rytuał.....89

Rytuał przeddrzemkowy.....95

Tam, ta, ram, tam, tam, ta, ram, tam, czyli rytm.....98

Liczy się sen

Ile powinno spać dziecko?.....99

Czas aktywności.....105

Oznaki zmęczenia.....109

Rytm dnia.....114

Poranek – dzieeeeeeeen dobry, Słoneczko!.....115

Drzemki.....118

Twoje dziecko rośnie. Liczba drzemek zmniejsza się.....138

Drzemki i czas aktywności – podsumowanie.....158

ROZDZIAŁ 4.

ZASYPIANIE.....167

Narzędzia

Lulanie (i samodzielne zasypianie).....176

Mleczko.....184

Dziennik snu200

Ranne ptaszki.....204

ROZDZIAŁ 5.

WSPOMAGACZE I PRZESZKADZACZE.....222

Wspomagacze222

Smoczek222

Odstawianie smoczka228

Słone Ssane paluszki.....232

Przytulanka233

Szum i melodie.....239

Melatonina242

Lawenda.....245

Przeszkadzacze.....246

Stres.....246

Wyjazdy.....247

Goście, goście.....252

Hop, hop, czyli skoki rozwojowe253

Choroby261

ROZDZIAŁ 6.

SENNE MITY288

MIT: Jeśli położysz dziecko spać bardzo późno, żeby było mocno zmęczone, to później się obudzi.....288

MIT: Zagęszczenie mleka pomoże dziecku przespać noc.....289

MIT: Dziecko aktywne przez cały dzień będzie spało dłużej w nocy	290
MIT: Nigdy nie powinno się budzić śpiącego dziecka	291
MIT: Dziecko podczas snu nie wydaje dźwięków	292
MIT: Jeśli dziecko obudzi się w nocy, to koniecznie muszę do niego iść	292
MIT: Dziecko, które nie leży spokojnie w łóżeczku, nie jest zmęczone.....	294
MIT: Dziecko samo zakomunikuje, że potrzebuje spać.....	294
MIT: Dzieci nie lubią spać.....	295
MIT: Nauka samodzielnego zasypiania = wyptakiwanie się	297

ZAKOŃCZENIE

SŁOWO NA DOBRANOC	299
--------------------------------	------------

PODZIĘKOWANIA.....	304
---------------------------	------------

ZAŁĄCZNIKI

PRZYDATNE MATERIAŁY	306
----------------------------------	------------

Załącznik 1. Dziennik snu (wzór)	306
--	-----

Załącznik 2. Dziennik nocnych karmień (wzór)	309
--	-----

Załącznik 3. Plan dnia.....	310
-----------------------------	-----

Załącznik 4. Przykładowe harmonogramy dnia	317
--	-----

INDEKS

NAJBARDZIEJ INTERESUJĄCE TEMATY	322
--	------------

PRZYPISY	327
-----------------------	------------



WSTĘP

DLACZEGO DZIECI NIE ŚPIĄ?

Zасыпianie powinno być automatyczne – prawie jak oddychanie. Ale u dzieci często takie nie jest. Dlaczego? Z wiekiem gromadzimy narzędzia, które pozwalają nam lepiej panować nad swoim ciałem i umysłem, również w kwestiach związanych ze snem. Dla maluchów zapanowanie nad sobą jest początkowo niemożliwe, a później bardzo trudne, co dorosłym zwykle niełatwo zrozumieć i może budzić w rodzicach frustrację. Winowajcą jest niedojrzały układ nerwowy. To właśnie przez niego zaburzenia snu i problemy z zaśnięciem nierozzerwalnie łączą się z dzieciństwem. (Nie bez znaczenia jest również temperament. Bardziej wymagające dzieci często potrzebują większego wsparcia dorosłych. To, że Twój maluch ma trudności ze snem, a innemu dziecku przychodzi on znacznie łatwiej, wcale nie musi oznaczać, że robisz dla odpoczynku swojego dziecka mniej niż inni rodzice).

Czy w takim razie nieprzespane noce są wpisane w rodzicielstwo? Cóż, to nie takie proste. Nie mogę obiecać, że wystarczy dobrze zrozumieć mechanizmy rządzące snem dzieci, by Twój maluch spał jak... dziecko (nie pytaj mnie, nie wiem, kto wymyślił to powiedzenie, może ten sam człowiek, który stworzył termin „urlop” macierzyński?). Ale to nie oznacza, że wory pod oczami otrzymujesz w pakiecie z dzieckiem. Najważniejsze jest odpowiednie przygotowanie merytoryczne. Musisz wiedzieć, jakie oczekiwania względem snu malucha są realne. Oszczędzi to Wam frustracji i łez. Czymś normalnym jest korzystanie ze szkoły rodzenia przed narodzinami dziecka. A jak wiele profesjonalnych porad dotyczących snu najmłodszych otrzymujemy przed porodem? No właśnie.

Możesz się zastanawiać, po co tak właściwie zajmować się tematem snu najmłodszych. W końcu najprawdopodobniej Twoi rodzice (a na pewno moi) nie korzystali z pomocy specjalisty od snu. O naszych dziadkach i pradiadkach nawet nie wspominając. Ja piszę to zdanie, Ty je czytasz, więc oboje jakoś przetrwaliśmy dzieciństwo. Dzieci zwykle wyrastają z problemów ze snem. To po co istnieją konsultantki snu dziecka? Komu to potrzebne? Intensywny rozwój medycyny,

psychologii i techniki pozwolił w ostatnich dekadach znacznie lepiej zrozumieć sen człowieka (choć trzeba zaznaczyć, że nadal jest wiele do odkrycia) oraz konstrukcję dziecięcego umysłu. Kiedyś nie było takiej wiedzy. Dzisiaj jest. To dlaczego z niej nie skorzystać? Zresztą kiedy chodzi o jedzenie, to nie czekamy, aż dziecko padnie z głodu, tylko z wyprzedzeniem dbamy o to, by miało co jeść. I zastanawiamy się dwa razy, co ląduje na jego talerzyku. Podobnie postępujemy w wielu innych sferach. To dlaczego nie wyprzedzać potrzeb związanych ze snem, lecz zostawiać wszystko – dla jednych rodziców bardziej, dla drugich mniej przychylnemu – losowi? W końcu w pierwszych latach życia dzieci spędzają nawet więcej niż połowę doby z zamkniętymi oczętami. A dobrze naładowane baterie są gwarancją czerpania z dzieciństwa pełnymi garstkami.

Wielu rodziców, którzy do mnie docierają, motywuje przede wszystkim chęć nauczenia malucha samodzielnego zasypiania. W tym e-booku znajdziesz dużo cennych informacji na ten temat. Takich, którymi dzielę się tylko z moimi klientami. Piszę o podstawach nauki samodzielnego zasypiania i rządzących nią mechanizmach. Jeśli wnikliwie przeczytasz tę książkę, otrzymasz ode mnie narzędzia, które pozwolą Ci zwiększyć

samodzielność Twojego dziecka w kontekście snu. Ten e-book nie jest jednak przewodnikiem od A do Z po tym, co nazywamy nauką samodzielnego zasypiania. Owszem, tym przede wszystkim zajmuję się współpracując z rodzicami. Ale podchodzę do tej kwestii na tyle elastycznie i indywidualnie (kwestionariusz, który wypełniają rodzice przed rozpoczęciem współpracy ze mną, ma 10 stron!), że opisanie stosowanych przeze mnie metod jest ogromnym wyzwaniem i wymagałoby wydania oddzielnej książki.

Na kolejnych stronach przedstawiam niezbędne informacje, które pozwolą lepiej zrozumieć to efemeryczne zjawisko, jakim jest sen dzieci. Wierzę, że ta książka wyposaży Cię w odpowiednią wiedzę na temat snu małych dzieci i w narzędzia, dzięki którym będziesz w stanie zapanować nad turbulencjami, które pojawią się w Waszej sennej codzienności.

Chcę jednak podkreślić, że liczby, normy i schematy, które wkrótce poznasz, mają charakter poglądowy. Korzystam z nich, by w przystępniejszy sposób przekazać Ci wiedzę o śnie dzieci, jednocześnie nie znając Ciebie i Twojej rodziny. W żadnym wypadku nie zamierzam wtłaczać Twojego dziecka w sztywne ramy rygorystycznych zaleceń. A tym bardziej nie

chcę sprawić, że zaczniesz stresować się jego snem, bo Wasza rzeczywistość nie będzie się pokrywać z danymi w jakiejś tabelce. Dzieci to nie pralki, choć też potrafią zalać łazienkę, to nie da się ich zaprogramować. Ale bez liczb i schematów treść tej cyfrowej książki można by w rzeczywistości streścić dwoma słowami: “to zależy”.

Pamiętaj, że każde dziecko jest inne, więc nie wszystkie propozycje, które przeczytasz dalej, będą odpowiednie dla Twojego malucha i Waszej rodziny. Znasz swojego brzdąca jak nikt inny, więc wiesz, co będzie dla niego najlepsze. Zastosuj te wskazówki, które odpowiadają Twoim przekonaniom i są wykonalne w Twojej sytuacji. Wyciągnij z tego e-booka tyle, ile potrzebujesz. Pamiętaj jednak, że niektóre pomysły nie sprawdzą się, jeśli nie będą wsparte innymi koniecznymi do ich zastosowania działaniami. Sen to system naczyń połączonych i jedno wynika z drugiego. Nie wprowadzaj też dużych zmian związanych ze snem, kiedy w Waszym życiu wiele się dzieje – przeprowadzacie się, wyjeżdżacie albo starszy brat lub siostra idzie do przedszkola. Poczekaj na spokojniejszy okres. A kiedy już działasz, daj sobie i swojemu dziecku czas, by przyzwycząić się do modyfikacji. Jeśli po paru dniach jakaś metoda nie działa, to nie musi oznaczać, że na dłuższą metę się nie sprawdzi.

Nie stawiaj sobie zbyt wygórowanych oczekiwań. Idealny plan dnia nie istnieje, a maluch nie musi funkcjonować idealnie według rozkładu jak japońska kolej. Pamiętaj, że dzieci są dziećmi, a trudnych chwil nie da się uniknąć. Gorsze noce są normalne nawet u maluchów, które potrafią same zasypiać i mają odpowiednie warunki do snu. To, że trudności ze snem Twojego dziecka są dla Ciebie frustrujące, że czasami jesteś podirytowana, bo maluch znowu nie chce spać, wcale nie czyni z Ciebie złego rodzica. A interpretowanie każdego, nawet najmniejszego, kroku w opiece nad dziećmi przez pryzmat wytycznych specjalistów (również tych od snu) nie jest moim zdaniem przepisem na szczęśliwe rodzicielstwo. Sen jest bardzo ważny, a we współczesnym świecie ma wielu konkurentów (jeśli zdarzyło Ci się kiedyś zarwać noc, bo postanowiłaś obejrzeć cały sezon serialu na raz, to wiesz, co mam na myśli). Ale to on jest dla nas, a nie my dla niego. Czytasz tę książkę, a to jest doskonałym dowodem tego, że dbasz, by Twoja pociecha była wyspana.

Uwaga! Ten e-book może zawierać śladowe ilości zaimków osobowych rodzaju żeńskiego. To nie oznacza, że kieruję go tylko do mam, wynika raczej z charakterystyki języka polskiego. Zachęcam do lektury wszystkich zainteresowanych

snem najmłodszych, niezależnie od płci. Zwłaszcza tatusiów, bo doświadczenie w bezpośredniej współpracy z rodzinami nauczyło mnie, że ich wsparcie jest nieocenione w przypadku problemów ze snem dzieci.

Instrukcja – przeczytaj, zanim przejdiesz dalej

- ★ Dzieci mają różne temperamenty, a temperament wpływa na ich sen. Możesz stworzyć maluchowi odpowiednie warunki do snu, ale jego charakteru nie zmienisz (i dobrze!). To, że maluch znajomych śpi znacznie lepiej, nie musi oznaczać, że oni lepiej dbają o jego sen. Ale nawet temperamenty bobas może dobrze spać.
- ★ To normalne, że drzemki noworodka są nieregularne. To normalne, że kilkumiesięczne niemowlę budzi się w nocy i informuje o tym rodziców. To normalne, że dziecku czasem trudno jest zasnąć. Nie oczekuj od malucha więcej niż może osiągnąć na aktualnym etapie rozwoju. Zadbaj jednak, by jego otoczenie oraz codzienność wspierały dobry sen.
- ★ To, że trudności ze snem Twojego dziecka są dla Ciebie

frustrujące, że czasami jesteś podirytowana, bo maluch znowu nie chce spać, wcale nie czyni z Ciebie złego rodzica. Ale pamiętaj, że problemy ze snem są uciążliwe również dla samego dziecka. To nie tak, że malec nie chce zamknąć oczu, bo akurat ma taki kaprys – czasami po prostu sobie nie radzi i potrzebuje pomocy.

- ★ Zanim zaczniesz zmieniać sposób usypiania lub rozpoczniesz naukę samodzielnego zasypiania, upewnij się, że z higieną snu dziecka jest wszystko w porządku, maluch ma przewidywalny rytm dnia, stosujesz rytuały i zwracasz uwagę na ilość oraz długość drzemek. Odpowiednie warunki snu i odpowiedni plan dnia to podstawa.
- ★ Jeśli masz pod opieką więcej maluchów, zastosowanie niektórych wskazówek może okazać się trudniejsze, mam tego świadomość. Dostosuj je do Waszych realiów i bądź gotowa na kompromisy.
- ★ Nie wprowadzaj istotnych zmian dotyczących snu, kiedy w Waszym życiu dzieje się wyjątkowo dużo. Poczekaj na spokojniejszy okres.

- ★ Daj sobie i swojemu dziecku czas, by przyzwycząić się do wprowadzanych zmian. Jeśli po dwóch dniach jakaś metoda nie działa, to nie musi oznaczać, że na dłuższą metę się nie sprawdzi.
- ★ Duże zmiany wywołują duże zamieszanie w życiu dziecka. Niektóre działania w obrębie snu mogą być dla malucha rewolucją i nie da się tego uniknąć. Pamiętaj, żeby w takich momentach dać bobasowi tyle wsparcia, ile to możliwe.
- ★ Wyciągnij z tego e-booka tyle, ile potrzebujesz. Pamiętaj jednak, że niektóre wskazówki nie sprawdzą się, jeśli nie będą wsparte innymi koniecznymi do ich zastosowania działaniami. Sen to system naczyń połączonych i jedno wynika z drugiego.
- ★ Idealny plan dnia nie istnieje. Nie próbuj go osiągnąć. Twój każdy dzień nie ma wyglądać kropka w kropkę tak samo. Celem powinno być jedynie wprowadzenie spokoju i przewidywalności w Waszym życiu.
- ★ Nie wpadaj w spiralę funkcjonowania wyłącznie według wytycznych specjalistów (również tych od snu) – dbaj o zdrowie i bezpieczeństwo, ale o radość z życia też.



ROZDZIAŁ 1.

TROCHĘ TEORII

Wydawać by się mogło, że delfiny i foki czasem puszczają do siebie oczko. Te ssaki, kiedy śpią, nie zamykają obojga oczu¹. Gdy jedna półkula jest pogrążona w głębokim śnie, druga pozostaje w stanie czuwania. Zamknięte oko wskazuje, która ma wolne. Ale sprawa nie jest taka prosta, bowiem nerwy wzrokowe krzyżują się, więc o śnie prawej półkuli mówi zamknięte lewe oko i na odwrót. U ludzi tzw. skrzyżowanie wzrokowe też występuje. Jednak puszczanie oczek pozostaje w sferze żartów lub (tanich) podrywów. Zaraz przyjrzymy się ogólnej charakterystyce snu człowieka, bo to pozwoli lepiej zrozumieć to zjawisko u dzieci.

Cykle i fazy snu

My nie potrzebujemy wynurzać się, by zaczerpnąć powietrza jak ssaki morskie ani migrować tysiące kilometrów jak

niektóre ptaki. Dzięki temu śpimy całymi sobą – w bezruchu, bez świadomości, zupełnie bezbronni. A jednak nasz gatunek jakoś przetrwał. Musi istnieć coś, dzięki czemu nasi przodkowie nie stali się karmą dla drapieżników (a przynajmniej nie wszyscy). Tym czymś są cykle snu i to, co pomiędzy nimi, czyli krótkie przebudzenia. W skrócie: cykle snu u dorosłego człowieka trwają średnio 1,5 godziny, choć nie wszystkie są takiej samej długości. Po tym czasie możemy obudzić się na chwilkę (rano takich pobudek zwykle nie pamiętamy), by nasz mózg uruchomił zmysły, wzmógł czujność i ocenił: czy coś się zmieniło, czy nadal jest bezpiecznie? Jeśli wszystko jest po staremu, możemy odwrócić się na drugi bok i rozpocząć kolejny cykl. A jeśli nie? Wtedy stawiani jesteśmy w stan gotowości... a raczej skołowanej gotowości. Znasz to uczucie, kiedy zasypiałaś na poduszce, a budzisz się i jej nie ma, bo spadła z łóżka? Lub gdy otwierasz oczy i potrzebujesz kilku sekund, żeby ogarnąć, gdzie właściwie jesteś, bo wszystko wokół jest nieznane – np. w hotelu na wakacjach? To mam na myśli. W ten sposób dochodzimy do rozwiązania zagadki, dlaczego wiele dzieci przebudza się w środku nocy i nie potrafi samemu wrócić do snu. Ten problem dotyczy brzdąców, które potrzebują

wsparcia rodzica, by zasnąć. Po pierwsze to dorośli bardzo pomagają im w zasypianiu – głaskając, bujając, nosząc czy dając pierś do ssania, otwiera drogę do krainy Morfeusza. Po drugie w ciągu snu zmieniają się warunki otoczenia, bowiem maluch zasypia w towarzystwie i np. przy świetle lampki, a kiedy się budzi, jest ciemno i nikogo nie ma obok. W rzeczywistości nikt nie przesypia całej nocy ciągiem. Te maluchy, które potrafią już samodzielnie zasypiać, również się budzą, ale po prostu umieją wrócić do snu bez niczyjej pomocy. Zwykle też zasypiają wieczorem w podobnych warunkach, jakie towarzyszą im przez resztę nocy.

Warto zapamiętać

Nocne przebudzenia pomiędzy cyklami snu są czymś naturalnym. To mechanizm, który odziedziczyliśmy po odległych przodkach. Pomaga nam weryfikować, czy otoczenie, w którym śpimy, jest bezpieczne.

Wracając do cykli, składają się na nie cztery fazy: trzy nREM oraz jedna REM. Skrót REM oznacza szybkie ruchy gałek ocznych (ang. *rapid eye movement*), a nREM to nic innego jak

przeciwieństwo REM, czyli sen bez szalonych tańców pod powiekami. Pamiętam jak, kiedy byłam małą, zobaczyłam, że u mojej starszej siostry, która ucięła sobie drzemkę po szkole, coś się rusza pod powiekami. Stwierdziłam wtedy, że jest bardzo słaba w udawaniu spania, a jednak spała w najlepsze. Do dzisiaj uważam widok oka ruszającego się pod powieką za co najmniej dziwny.

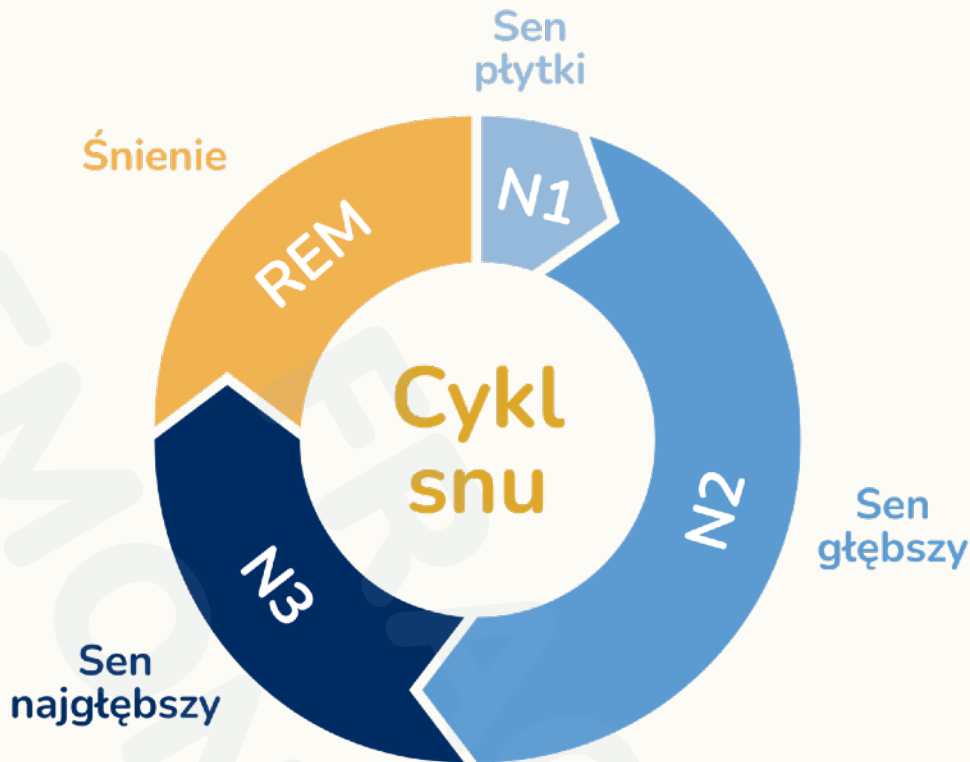
Mamy więc trzy fazy snu nREM. Każda kolejna jest coraz głębsza. A więc N1 to sen bardzo lekki, z którego łatwo nas wybudzić. To ten stan pomiędzy jawą a snem. Występuje wtedy, kiedy zaczyna opadać Ci głowa w czasie podróży pociągiem albo w trakcie nudnego seansu filmowego. Na tym etapie występują wolne ruchy gałek ocznych, oddech się stabilizuje, a mięśnie zaczynają się relaksować. Mogą wystąpić tzw. *mioklonie przysenne*, czyli nagłe zrywy mięśni, które są stanem zupełnie fizjologicznym. Kojarzysz te drgawki, kiedy zaczynasz odlatywać? O tym mowa. N1 trwa zazwyczaj do 5 minut.

Schodzimy głębiej. Tam czeka stadium N2. To sen przejściowy (można powiedzieć – właściwy, bo jego jest najwięcej) pomiędzy tym naj płytszym a najgłębszym. Stanowi ok. 45% całego cyklu snu. A więc trwa zwykle od ok. 25

minut do godziny. W tej fazie rytm serca i oddech są regularne, temperatura ciała zaczyna spadać, fale mózgowe zwalniają, a gałki oczne zatrzymują się.

Dalej znajdziemy już tylko etap N3, czyli sen wolnofalowy. Mózg zwalnia jeszcze bardziej. Następuje intensywna regeneracja całego organizmu, odzyskujemy utraconą energię, a do tego spada ciśnienie krwi, mięśnie są całkowicie rozluźnione oraz uwalnia się część hormonów (m.in. hormon wzrostu). Jest to więc okres pełnego odpoczynku, budowy i regeneracji tkanek oraz wzmacniania układu odpornościowego. Bardzo trudno jest się wtedy wybudzić, a jeśli się uda, to obudzony jest bardzo niezadowolony i zdezorientowany. N3 fizjologicznie stanowi ok. 25% cyklu snu.

Kompletny cykl snu zamyka faza REM – czyli faza śnienia. Pierwsza faza REM może trwać ok. 10 minut, a wraz z postępem nocy jej czas wydłuża się nawet do godziny. Na tym etapie większość reakcji naszego organizmu ulega zmianie: rytm serca i oddech są nieregularne, mózg jest aktywny, gałki oczne zaczynają się szybko poruszać, a mięśnie szkieletowe tracą napięcie^{2,3}.



Cykl kończy się sptyczeniem snu lub wybudzeniem po fazie REM.

Podstawa architektury snu za nami! Jest jeszcze jedna bardzo ważna rzecz, o której trzeba wspomnieć, czyli długość faz i cykli. Cykle snu dzieci i dorosłych mają różną długość, bo ta zmienia się z wiekiem. U niemowląt trwają zaledwie ok. 50 minut, a u dorosłego – jak już wiesz – około 1,5 godziny. Czyli w ciągu nocy jest kilka cykli – w przypadku dorosłych zazwyczaj cztery lub pięć⁴.

Warto zapamiętać

Cykle snu dzieci i dorosłych mają różną długość, bo ta zmienia się z wiekiem. U niemowląt trwają ok. 50 minut, a u dorosłego około 1,5 godziny.

Z upływem nocy składowe cyklu ulegają zmianie. I tak pierwsze cykle charakteryzują się dużą ilością snu głębokiego nREM, a mniejszą REM. Ostatni cykl, występujący już nad ranem, to z kolei sen lekki z proporcjonalnie dużą zawartością śnienia (zajmuje ono nawet 50% czasu jego trwania)⁵. Dlatego wtedy sny są najdłuższe i po przebudzeniu możemy pamiętać ich treść.

Innym skutkiem zmian w obrębie cykli jest to, że łatwiej nam obudzić się rano niż w środku nocy. Odpowiadają za to przede wszystkim wahania stężeń dwóch hormonów – melatoniny i kortyzolu. Im bliżej ranka tym mniej mamy melatoniny, a więcej kortyzolu we krwi. Oczywiście nad ranem jesteśmy dużo bardziej wypoczęci niż w środku nocy, więc potrzeba snu jest też mniejsza. W trakcie snu stopy odłożonej w ciągu dnia w mózgu adenozyliny zostały już wyczyszczone przez układ glimfatyczny⁶. Te zjawiska oraz

zmienny stosunek długości poszczególnych faz w kolejnych cyklach snu wyjaśniają, dlaczego w pierwszej części nocy dzieci mają najdłuższy blok snu, natomiast nad ranem częściej się budzą, trudniej im zapaść ponownie w sen, a jeśli już ta sztuka im się uda, to łatwiej się wybudzają. W rzeczywistości to dobry mechanizm, bo gdyby go nie było, to moglibyśmy się w ogóle nie budzić albo być bardzo zaspani po przebudzeniu. Prawda, że architektura snu jest niesamowicie ciekawa? A to dopiero początek interesujących informacji.

INDEKS

NAJBARDZIEJ INTERESUJĄCE TEMATY

<u>Alergia na białka mleka krowiego</u>	269
<u>Bedsharing</u>	52
<u>Bezdech</u>	277
<u>Budzenie dziecka</u>	124
<u>Budzenie dziecka rano</u>	115
<u>Chustonoszenie</u>	66
<u>Czas zasypiania</u>	172
<u>Czasy aktywności</u>	105
<u>Depresja poporodowa</u>	301
<u>Dieta a sen</u>	34
<u>Drzemka 0</u>	215
<u>Drzemka awaryjna</u>	155
<u>Drzemki</u>	118
<u>Dziennik nocnych karmień</u>	187
<u>Dziennik snu</u>	200

<u>Ekranry a sen</u>	75
<u>Ile powinno spać dziecko?</u>	99
<u>Kąpiel</u>	90
<u>Karmienie butelką</u>	184
<u>Karmienie piersią</u>	184
<u>Kawa</u>	82
<u>Kolki</u>	264
<u>Kotysanki</u>	241
<u>Krótkie drzemki</u>	132
<u>Łóżeczko</u>	50
<u>Lulanie</u>	176
<u>Melatonina</u>	242
<u>Nauka samodzielnego zasypiania</u>	170
<u>Odstawianie nocnych karmień</u>	184
<u>Odstawianie smoczka</u>	228
<u>Oznaki zmęczenia</u>	109
<u>Plan dnia</u>	114
<u>Pobudki w nocy</u>	209
<u>Pora ostatniej drzemki</u>	135

<u>Poranna rutyna</u>	115
<u>Przechodzenie na I drzemkę</u>	145
<u>Przechodzenie na II drzemki</u>	140
<u>Przemęczenie</u>	206
<u>Przytulanka</u>	233
<u>Redukcja liczby drzemek</u>	138
<u>Regresy snu</u>	253
<u>Rezygnowanie z drzemki</u>	156
<u>Rozwój wewnętrznego zegara</u>	41
<u>Rutyna przed drzemką</u>	95
<u>Rutyna przed snem</u>	89
<u>Rytm dnia</u>	114
<u>Samodzielne zasypianie</u>	176
<u>SIDS</u>	49
<u>Skakanie na piłce</u>	176
<u>Skoki rozwojowe</u>	253
<u>Smoczek</u>	222
<u>Ssanie palców</u>	232
<u>Światło niebieskie</u>	75

<u>Szum</u>	78
<u>Tata kładzie</u>	197
<u>Temperatura stóp</u>	71
<u>Temperatura w sypialni</u>	71
<u>Warunki w sypialni</u>	71
<u>Wczesne pobudki</u>	204
<u>Wilgotność w sypialni</u>	72
<u>Wózek</u>	63
<u>Wspótszpanie</u>	52
<u>Wyjazdy</u>	247
<u>Ząbkowanie</u>	280
<u>Zaciemnianie</u>	43
<u>Zagęszczanie mleka</u>	289
<u>Zespół niespokojnych nóg</u>	273
<u>Żłobek</u>	152

Pełną wersję e-booka

Popraw sen swojego dziecka

znajdziesz na

konsultantkasnudziecka.pl

PRZYPISY

¹ Rattenbourg N.C., Amlaner C.J., Lima S.L., *Behavioral, neurophysiological and evolutionary perspectives on unihemispheric sleep*, Neuroscience and Biobehavioral Reviews t. 24., nr 8., 2000, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0149763400000397?via=ihub>

² Patel A.K., Reddy V., Shumway K.R., et al., *Physiology, Sleep Stages*, ost. aktualizacja 7.09.2022, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>

³ Kaczor M., Szczęsna M., *Fizjologia snu*, <https://podyplomie.pl/wiedza/pediatrica/1469,fizjologia-snu> [dostęp: 20.06.2023]

⁴ Patel A.K., Reddy V., Shumway K.R., et al., *Physiology, Sleep Stages*, ost. aktualizacja 7.09.2022, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>

⁵ Tamże