

# Mama, molim te, još samo pet minuta

---

Autor: Marija Krmek, prof., psihologinja



**Svako dijete jedinstveno je, drukčije i posebno. Kako u svemu ostalom, tako se te razlike primjećuju i pri navikama spavanja.**

Mnogi su roditelji često čuli rečenice slične naslovu. Neka ih djeca izgovaraju s namjerom da ostanu dulje budna i odgledaju svoju omiljenu seriju ili da se dulje igraju, a druga njome nastoje produljiti vrijeme spavanja i kasnije otići u vrtić, školu... Koliko je sna djeci potrebno u određenom razvojnom razdoblju? Kako postaviti granice i uvesti pravila spavanja? Kako roditelji mogu sami sebe ojačati da bi se lakše nosili s djetetovim ritmom spavanja?

## **Sva živa bića trebaju san**

San je primarna aktivnost mozga tijekom ranog razvoja. Ritam budnosti i spavanja reguliran je ritmom dana i noći, a potrebno je određeno vrijeme da se ta dva ritma usklade. To se počinje događati nakon otprilike 6 tjedana od rođenja, a ravnomjerni ciklusi uspostave se u prosjeku nakon 3 do 6 mjeseci. Do druge godine većina djece više vremena provede spavajući nego u budnom stanju pa, prema nekim istraživanjima, 40 posto djetinjstva provedu spavajući. San je za djecu osobito važan jer izravno utječe na njihov psihički i fizički razvoj.

Razlikujemo dvije vrste sna:

- **non-REM faza ili pasivni san** tijekom kojeg je pojačana opskrba mišića krvlju, energija se pohranjuje, tkivo se obnavlja i raste, izlučuju se hormoni za rast i razvoj
- **REM faza ili aktivni san** tijekom kojeg je mozak aktivan i tada sanjamo. Tijelo nam je mirno, a disanje i puls nepravilni.

Bebe provedu 50 posto vremena u svakoj od tih faza koje se izmjenjuju otprilike svakih 50 minuta. U prosjeku, u dobi od 6 mjeseci REM faza zauzima oko 30 posto sna. Kad dijete dosegne predškolsku dob, faze se izmjenjuju otprilike svakih 90 minuta.

## **Novorođenčad (1 - 2 mjeseca)**

Kod novorođenčadi ciklusi budnosti i spavanja povezani su s osjećajem gladi, potrebom za presvlačenjem i pažnjom. Ukupno spavaju od 10.5 do 18 sati dnevno, u nepravilnim razmacima s razdobljima budnosti u trajanju od 1 do 3 sata. Razdoblja spavanja mogu trajati od nekoliko minuta do nekoliko sati. Tijekom sna često su aktivni, istežu se, miču ručicama i nožicama, smiju se, sišu i općenito su nemirni.

Djeca na različite načine pokazuju da su pospana. Katkad su grintava, plaču, trljaju okice... Svako dijete ima sebi svojstven način iskazivanja ove potrebe. Najbolje je staviti bebu u krevetić kad primijetite da je pospana i umorna, ali još nije zaspala. Time se povećava vjerojatnost da će brzo zaspati te vremenom

naučiti sama sebe uspavati, pa kad se tijekom noći probudi, sama ponovno zaspati bez traženja roditeljske pažnje i podrške. Kod djece koja se naviknu na roditeljsku prisutnost dok čvrsto ne zaspu, veća je vjerojatnost da će, kad se tijekom noći probude, često plakati tražeći roditelja da bi ponovno usnuli. Kako biste kod djeteta razvili naviku spavanja noću, tijekom dana im se više posvetite i držite ih aktivnima, a kako se približava noć, atmosfera oko djeteta trebala bi biti tiša, mirnija i zatamljenija.

### **Spavanje i dojenčad (3 - 11 mjeseci)**

Nakon napunjenih 6 mjeseci, noćna hranjenja više nisu potrebna i mnoga djeca spavaju cijelu noć. Kod 70 - 80 posto djece to će se dogoditi do dobi od 9 mjeseci. Kao i kod novorođenčadi, i u ovoj bi dobi bilo dobro djecu staviti u krevet u trenutku kad primijetite da su pospani i umorni, ali su još uvijek budni. Neka vrijeme polaska na spavanje svaki dan bude isto, a soba u kojoj dijete spava tiha, zatamnjena, hladna i bez buke izvana kako se djetetov san ne bi prekidao.

### **Djeca u dobi od 1 - 3 godine**

Djeci ove dobi potrebno je dnevno 12 - 14 sati sna. Spavanje "po danu" sada neprekinuto traje od jednog do tri sata. Potrebno je paziti da dijete ne spava u kasnim poslijepodnevним satima jer bi to moglo odgoditi pravodobni odlazak na spavanje noću jer dijete u tom slučaju navečer nije dovoljno umorno i pospano. Česti su noćni strahovi i noćne more. Potrebno je održati raspored spavanja i ostati dosljedan te omogućiti djetetu da stalno spava na istome mjestu. U ovom razdoblju djeca često imaju određeni objekt sigurnosti poput dekice ili plišane igračke s kojima spavaju. Slobodno im dopustite da ih zadrže.

### **Predškolci (3 - 5 godina)**

Predškolci obično spavaju između 11 i 13 sati na noć. Nakon pete godine većina više ne spava tijekom dana. Kako im se razvija imaginacija, česti su noćni strahovi i noćne more, a neki počnu i mjesečariti.

Što biste kao roditelji trebali napraviti:

- zadržite pravilan i dosljedan raspored spavanja
- potaknite neku opuštajuću rutinu prije spavanja koja se odvija u sobi u kojoj dijete spava (čitanje priče, pjevanje, slušanje glazbe i sl.)
- vodite računa da dijete svaku večer spava na istome mjestu koje je tiho, mirno, tamno i bez televizije i računala.

### **Djeca školske dobi**

U prosjeku, djeci školske dobi potrebno je 10 do 11 sati sna. Djeca ove dobi imaju sve manje slobodnog vremena jer se povećava količina obveza koje trebaju ispuniti nakon škole (napisati domaću zadaću, otići na sportski trening, u glazbenu školu...), počinju pokazivati sve veći interes za TV, računalo, Internet, proizvode koji sadrže kofein (Coca-Cola, kava, čaj), a to sve može utjecati na nastajanje teškoća s usnivanjem, pojavljivanje noćnih mora te buđenje tijekom noći. Neka istraživanja pokazala su kako je gledanje televizije neposredno prije spavanja povezano s odbijanjem odlaska u krevet, teškoćama usnivanja, anksioznošću prije spavanja te s manjom ukupnom količinom sna. Bilo kakve teškoće ili nepravilnosti povezane sa spavanjem mogu voditi čestim promjenama raspoloženja, problemima u ponašanju poput hiperaktivnosti i kognitivnih problema, koji zatim utječu na djetetovu sposobnost učenja u školi.

### **Kako djetetu olakšati i uljepšati spavanje...**

Evo ukratko nekoliko načina koji vam pritom mogu pomoći:

- neka uspavlivanje bude dio svakodnevne rutine prije spavanja
- budite dosljedni pri postavljanju vremenske granice kad vaše dijete treba ići na spavanje - slobodno ga upozorite da npr. za pola sata treba biti u krevetu
- dopustite djetetu da, u okviru pravila koja ste vi postavili, nešto može i samo izabrati (npr. koju pidžamu želi obući, s kojom igračkom želi spavati i sl.)
- ako vašem djetetu to odgovara, možete tiho pustiti neku laganu glazbu
- nježno ušuškajte dijete prije spavanja kako bi se osjećalo sigurno i zaštićeno
- starije dijete ili adolescenta potaknite da na vrijeme ide spavati kako bi se dovoljno odmorilo prije jutarnjeg polaska u školu.

### **Roditelji, mislite i na sebe...**

- spavajte i odmarajte se kad i vaše dijete spava (i danju i noću)
- isključite telefon
- tražite i prihvatite pomoć prijatelja i rodbine (osobito kad vam je nude)
- odgodite obveze koje ne morate odmah ispuniti (nečisto posuđe neće nikud pobjeći)
- posvetite određeno vrijeme sebi - otiđite u šetnju, nazovite prijateljicu, obavite toliko odgadani shopping..., jer ako vi niste dobro, neće ni vaše dijete biti dobro
- ako postoji u vašoj lokalnoj zajednici, učlanite se u neku grupu roditelja - razmjena iskustava s roditeljima koji su to već prošli mogla bi vam iznimno koristiti, a i bolje ćete se osjećati kad čujete da još netko ima teškoća u odgoju djeteta slične vašima

Na kraju, nužno je naglasiti kako je svako dijete jedinstveno, drukčije i posebno. Kako u svemu ostalome, tako se te razlike primjećuju i pri navikama spavanja. Ne postoji siguran recept kako odgojiti dijete koje dobro spava. Jedino rješenje je da ga od njegove rane dobi pokušavate naučiti zdravim navikama spavanja koje će možda potrajati cijeli život.

objavljeno u Vaše zdravlje, broj 50 (10/06)

<http://www.vasezdravlje.com/izdanje/clanak/999/>