



Agnieszka

Czy może się zdarzyć tak, że dziecko co jakiś czas nie potrzebuje drzemki w ciągu dnia? Jeśli nawet w ciągu dnia nie ma dużo bodźców u 2 latka?

Tak, może się tak zdarzyć, ale to raczej wyjątek. Wszystko zależy od zachowania dziecka, tzn. czy widać bardzo duże zmęczenie / przemęczenie po południu lub wieczorem już na godzinę przed typową porą pójścia spać. Jeśli tak, to wiemy, że jednak dziecko potrzebuje tej drzemki.

Jeśli dużego zmęczenia nie widać i wygląda na to, że w tych konkretnych dniach bez drzemki dziecko jej nie potrzebowało, to może być tu kilka powodów.

- stopniowa rezygnacja z drzemki - zdecydowana większość dzieci rezygnuje z drzemki między 2,5 a 3,5 r. życia i jest to proces najczęściej stopniowy, czyli jednego dnia ma drzemkę, drugiego nie ma, potem coraz częściej ją pomija, aż nie ma jej prawie nigdy

- dużo snu nocnego lub / i późne rozpoczęcie dnia – typowo w wieku 2 lat dzieci śpią w nocy 10 do 12 godzin. Jeśli dziecko prześpi danej nocy 12 lub nawet 13 godzin, to na pewno jest powód, dla którego następnego dnia nie potrzebuje drzemki.

Bożena

Jak nie dopuścić do przemęczenia dziecka ?

Przede wszystkim ważne, by zaobserwować objawy nasilającego się zmęczenia dziecka i nie 'przeciągnąć' czasu jego aktywności, inaczej mówiąc postarać się usypiać go, czy to na drzemkę, czy wieczorem, wtedy kiedy jest zmęczony, nie przemęczony. Drugą istotną kwestią jest długość i ilość drzemek. Ważne by były odpowiednie, nie za krótkie i nie za mało względem wieku dziecka. Jeśli snu jest za mało, przemęczenie będzie najbardziej widoczne w godzinach popołudniowo wieczornych lub także w ciągu dnia. Rodzice wtedy opisują dziecko jako marudne cały dzień lub szczególnie po południu.

Agnieszka 1

Czy używanie białego szumu, suszarki jest dobre? Podobno potem dzieci bez tego nie chcą spać, to masakra.

Powiedziałabym, że dobre jest to co nie jest szkodliwe dla dziecka ani rodziców, ułatwia dziecku zaśnięcie, nie przeszkadza w żaden sposób rodzicom, a może nawet pomaga i im. :) Np. mogą szumem maskować dźwięki otoczenia kiedy dziecko zasypia, np. dźwięki pochodzące z kuchni, hałas, który robi starsze rodzeństwo w trakcie zabawy.

Szum może być pomocny przy zasypianiu i w trakcie snu, szczególnie jeśli dziecko jest do tego przyzwyczajone, tzn. dźwięk przy zasypianiu jest używany od dłuższego czasu. Naturalną konsekwencją wtedy jest fakt, że bez szumu dziecko ma trudność z zaśnięciem, czy też przespaniem nocy bez pobudek. Tu każdy rodzic może się indywidualnie zastanowić – ‘Czy mi to przeszkadza?’ Jeśli tak, to można z szumu stopniowo zrezygnować i nie musi to być trudne. :) Można też powiedzieć, że rodzice dostarczają dziecku dźwięk często naturalnie i intuicyjnie przy zasypianiu, sami ‘szumią’, powtarzają ‘ciiii’, śpiewają. Dziecko się do tego przyzwyczaja i po dłuższym czasie bez śpiewania czy charakterystycznego ‘szumienia’ Mamy, jest mu trudniej zasnąć. Czy to problem, czy nie, każdy potrzebuje sobie odpowiedzieć na to pytanie sam.

Dodatkowo, jeśli dziecko ma kilka różnych przyzwyczajeń przy zasypianiu, np. jest charakterystyczny dotyk (Mama głaszcze po pleckach), jest dźwięk (Mama szumi lub śpiewa, lub jest biały szum w tle), dziecko jest noszone na rękach i Mama chce zrezygnować z tego ostatniego, to pierwsze dwa przyzwyczajenia w tym przypadku mogą być bardzo pomocne dla dziecka. Jakiegoś elementu mu brakuje i jest mu trudniej, ale są dwa inne, które pomagają.

Agnieszka

Jak nie przespało tyle ile powinno i jest zmęczone źle to kiedy położyć jeszcze raz?

Niestety w przemęczeniu dziecko nie może zasnąć, usypianie trwa długo i jest okupione dużym płaczem, dlatego lepiej odczekać jakiś czas. Jaki? Zależy od wieku i od dziecka. Może to być 30 min, może potrzebna być godzina a nawet więcej. Najlepiej jest obserwować dziecko i to jak się zachowuje. Często faza przemęczenia mija, dziecko znowu wchodzi w aktywność na jakiś czas i potem pojawiają się oznaki zmęczenia. To jest moment, by znowu próbować usypiać. Czasem też dziecko w końcu się wycisza, uspokaja, ale nie jest zainteresowane zabawą, widać objawy zmęczenia, jest senne i to także jest moment na usypianie.

Karolina

syn 3.5 roku ? mam ogromny dylemat czy drzemki są jeszcze potrzebne ?

To bardzo indywidualne. Dla większości dzieci nie są potrzebne, co nie oznacza, że dla Pani syna nie są. Niektóre dzieci śpią w ciągu dnia nawet w wieku 4 lat, bo tego potrzebują, choć są to raczej wyjątki. Po czym się więc zorientować, że dziecko już nie potrzebuje drzemki?

- Przede wszystkim warto sprawdzić czy kiedy jest drzemka nie skraca się ilość snu dobowo.

Np. dziecko śpi 1 godzinę w ciągu dnia. W związku z tym zasypia wieczorem 1,5 lub nawet 2 godziny później niż kiedy drzemki nie ma. Jednocześnie budzi się rano o tej samej porze co zawsze, tym samym jego czas snu nocnego skraca się o te 1,5 godziny lub 2. W rezultacie dobowo ma w takie dni o pół godziny do godziny snu mniej. To oznacza, że lepiej zostawić drzemkę.

- Druga rzecz, na którą trzeba zwrócić uwagę, to poziom zmęczenia wieczorem. Czy jest w stanie normalnie się bawić do wieczornego pójścia spać? Czy staje się marudny, bardziej chwiejny emocjonalnie, nie trudno też o upadek, czyli znacznie pogarsza się koordynacja.

- I kolejną kwestią, jest to czy jest problem z uśpieniem dziecka na drzemkę o odpowiedniej porze w ciągu dnia. Jeśli dziecko nie jest odpowiednio zmęczone, nie będzie mogło zasnąć. Z drugiej strony, tu trzeba pamiętać, że jest wiele innych powodów, dla których może mieć problem z zaśnięciem na drzemkę (pomimo odpowiedniego zmęczenia), więc nie powinien to być na pewno jedyny czynnik, którym należy się kierować podejmując decyzję o rezygnacji z drzemki.

Jeśli dziecko bez problemu zasypia w swojej porze drzemki, potem wieczorem nie przesuwając się pora zaśnięcia lub np. zasypianie nie trwa bardzo długo, to nie ma powodu żeby rezygnować z drzemki. Nie należy się kierować myśleniem „przecież 3,5 letnie dzieci nie śpią już w ciągu dnia”.

Ogólnie temat drzemek u dzieci 2+ jest dość złożony i jeśli ma Pani więcej pytań lub wątpliwości z tym związanych, zapraszam serdecznie do kontaktu i rozmowy. :)

Aneta

Ile drzemek w ciągu dnia powinno mieć dziecko pół roczne?

Sześciomiesięczne niemowlę powinno mieć 4 lub częściej 3 drzemki i nawet 4 godziny snu łącznie w zależności od jego potrzeb. Akurat właśnie ok 6 mca dzieci przechodzą na 3 drzemki.

Poniżej tabela w której widać jak zmieniają się potrzeby związane z ilością snu.

(Źródło: The National Sleep Foundation)

Age	Number of naps	Total daytime sleep (hours)	Total nighttime sleep (hours)	Total sleep in 24 hours (hours)
0-3 months	Evenly spread	Varies	Varies	14-17
3-6 months	4	4-5	9-10	13-15
6-9 months	3	3-4	10-11	12-15
9-16 months	2	2-3	10-11	11-14
16-24 months	1	2-3	10-11	11-14
2-2.5 years	1	Up to 2	10-12	10-13
2.5-5 years	0-1	0-2	10-13	10-13
6-13 years	-	-	9-11	9-11
14-17 years	-	-	8-10	8-10
18-65 years	-	-	7-9	7-9
> 65 years	Varies	Varies	7-8	7-8

Trzeba tu pamiętać o tym, że to średnie zapotrzebowanie i indywidualne różnice u dzieci mogą się pojawiać. Z mojego doświadczenia wynika, że są dzieci, które potrzebują w nocy 12 godzin snu w wieku między 6 mc a rokiem lub później, tyle śpią oprócz np. 2 godzinnych drzemek i funkcjonują bardzo dobrze, z kolei praktycznie nigdy nie zdarza się, by dziecku wystarczyło 9 godzin snu w nocy między 6 msc a 2,5 r. Zdecydowana większość potrzebuje 10 g, rzadziej 9,5 g.

Iza

Moje dziecko zasypia tylko na spacerach, co zrobić żeby spało także w domu?

Najwyraźniej dziecko przyzwyczało się do zasypiania na spacerach, domyślam się, że w trakcie ruchu wózka. W domu panują inne warunki, inny poziom hałasu, inna temperatura dlatego może być z tym trudność. Nie znam wieku dziecka, nie mam też innych potrzebnych informacji dlatego nie mogę zaproponować konkretnych rozwiązań. Ogólnie, na początek można się zastanowić co może ułatwić zaśnięcie dziecka w domu i dokładnie to zrobić, cokolwiek by to nie było, nie martwiąc się, że np. do tego się przyzwyczai. Jeśli jest dziecko jest przyzwyczajone do ruchu, może chusta byłaby pomocna, może chwila ponoszenia. Na pewno kluczowe jest, by usypiać przy odpowiednim poziomie zmęczenia i najlepiej robić takie próby przy pierwszej drzemce. Tego typu zmiana może się wiązać z tym, że drzemka się przesunie w czasie lub niestety dziecko ją pominie, ale będzie następna, przy której zmęczenie okaże się już tak duże, że dziecko zaśnie w domu lub będzie mogło w pewnym sensie nadrobić ją przy drugiej drzemce. Im częściej zdarzy się, że zaśnie w domu, tym bardziej się do tego przyzwyczai i po czasie stanie się to pewną normą. Jeśli będzie Pani usypiała raz w domu, raz na spacerze, to obie opcje będą dla niego akceptowalne.

Ola

Ile czasu powinna trwać dobra drzemka?

Dobra drzemka to taka, po której widać, że dziecko jest zadowolone, zainteresowane światem, spokojne i praktycznie nigdy nie jest to mniej niż 40 / 45 minut. Jeśli drzemka nie była wystarczająca, dziecko czasem długo 'dochodzi do siebie', jest płaczliwe, zanim się rozbudzi i zacznie bawić.

Po odpowiedniej drzemce dziecko jest aktywne mniej więcej tyle ile typowo może być w danym wieku. Kiedy jest za krótka widać, że jest śpiące wcześniej, np. jeśli dziecko 10 mc jest zmęczone już po 1,5 lub 2 godzinach aktywności, drzemka była za krótka i nie zregenerowało się wystarczająco.

Nie każda drzemka w ciągu dnia musi trwać zawsze tyle samo czasu, ale zawsze oczekujemy, że dziecko będzie zadowolone i uśmiechnięte. :)

Patrycja

Co zrobić żeby dziecko spało większość czasu w nocy samodzielnie, a nie z rodzicami?

To bardzo złożony temat i musiałabym dokładnie poznać Pani indywidualną sytuację żeby móc zaproponować możliwe rozwiązania. Nie znam też wieku dziecka, jego indywidualnego temperamentu, Państwa i dziecka potrzeb, a od tego bardzo zależy to co i jak można zrobić.

Ogólnie temat ujmując, myślę, że na początek warto zastosować wszystkie trzy punkty, o których mówiłam w trakcie webinaru, czyli:

1. Zadbać o wszystkie elementy higieny snu
2. Zadbać o drzemki
3. Zastanowić się nad przyzwyczajeniami dziecka w trakcie zasypiania, jak je stopniowo zmienić i od czego zacząć. Generalnie, żeby spało samodzielnie całą noc, tak też musi zasypiać. Niestety nie możemy oczekiwać, że dziecko, które zasypia z rodzicami (Mamą / Tatą) w ich łóżku, będzie przesypiać noce bez problemu w swoim łóżeczku nie budząc ich w ogóle. Tak jak mówiłam, dla dzieci ważna jest konsekwencja, czyli w nocy kiedy się przebudzą oczekują dokładnie tego samego co znają z wieczornego zasypiania.

Jeżeli potrzebuje Pani więcej informacji i wsparcia w tym temacie, zapraszam do kontaktu. :)

Książki, które bardzo polecam:



1. Sen Dziecka:

- *The Gentle Sleep Book*, Sarah Ockwell-Smith (oryg.)

Spokojny Sen, Przewodnik dla Rodziców i Małych Dzieci, Sarah Ockwell-Smith (tłumaczenie)

2. Rozwój dziecka

- *The Wonder Weeks*, Frans Plooij (dostępna aplikacja, audiobook i książka, tylko w wersji ang.)

Lub

- *Rozwój dziecka 0 – 3*, Brazelton

3. Wychowanie dziecka

- *Peaceful Parents, Happy Kids*, Laura Markham (oryginał)

Spokojni Rodzice, Szczęśliwe Dzieci, Laura Markham (tłumaczenie)

Jak się ze mną najlepiej skontaktować?

Możesz napisać wiadomość na adres: spokojnysendziecka@gmail.com

Możesz zadzwonić lub napisać smsa: t. 505723393. Jeśli nie odbiorę, na pewno oddzwonię.