

TRITON



Miloš
Velemínský

Naše dítě špatně spí

A large, grayscale image of a hand holding a clock face. The clock face is white with black Roman numerals and hands. The text is overlaid on the clock face.

nesprávné
nastavení
vnitřních
hodin



TRITON
Přaha/Kroměříž

Naše dítě špatně spí

nesprávné
nastavení
vnitřních
hodin

TRITON

Miloš
Velemínský

Naše dítě špatně spí

nesprávné
nastavení
vnitřních
hodin

prof. MUDr. Miloš Velemínský, CSc.

Naše dítě špatně spí

nesprávné nastavení vnitřních hodin

Tato kniha, ani žádná její část, nesmí být kopírována, rozmnožována, ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Naše dítě špatně spí, © 2007 prof. MUDr. Miloš Velemínský, CSc.

Cover © Renata Brtnická, 2007

Illustrations © Marie Tichá, 2007

© TRITON Praha/Kroměříž, 2007

Vydalo Nakladatelství TRITON Praha/Kroměříž

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10, www.triton-books.cz

ISBN 978-80-7254-936-8

1 Úvod

Jednou z nejčastějších stížností matek v ordinacích dětského lékaře je stížnost na noční poruchu spánku, především u starších kojenců a batolat. Rada dětského lékaře bývá neurčitá, nepřesná a matka většinou odchází nespokojena.

Podle literárních zdrojů a vlastních zkušeností autora se porucha spánku v kojeneckém věku týká asi 50 % rodin. S problémem nespavosti by se mělo počítat preventivně, ne až když jsou poruchy nočního spánku plně rozvinuty. Nelze ho totiž řešit okamžitě a je nutné volit individuální přístup. O problematice spánku by měli být rodiče informováni již před porodem stejně podrobně jako např. o výživě a kojení.

Matky, jejichž dítě nespí, přicházejí k dětskému lékaři a popisují hrůzostrašné „noční prožitky“ spojené s nespavostí dítěte. Jen málo matek „špatných spáčů“ se s tímto stavem smiřuje. Navíc se tato skutečnost netýká jen dítěte (tomu nespavost často nevadí), ale po počátečním „sebeobětování“ unavuje především rodiče. Nikoho nepřekvapí, že rodiče jsou z nespavosti svého dítěte stresováni. Zvláště matky, které musí vstávat i několikrát za noc, jsou vyčerpány. Dlouhodobá nespavost dítěte negativně ovlivňuje pohodu rodičů a může



narušit i klidnou atmosféru domova. Proto je nutno brát problematiku poruchy nočního spánku dítěte velmi vážně.

Je jisté, že i v dobách minulých některé děti špatně spaly. Frekvence nespavosti ale nebyla tak častá a rodiče se touto problematikou nemuseli tolik zabývat.

Existuje však celá skupina „bezproblémových“ dětí, které je třeba od narození budít na jídlo a ve věku několika týdnů již prospí celou noc. Nic je nevyvede z jejich klidu. Ani nošení v cestovní tašce, ani cizí prostředí, ani rámus, ani něco jiného je při spánku neruší. Rodiče malých, hodně živých a nespavých dětí tomu budou sotva věřit.

Dříve jsme se domnívali, že všichni novorozenci jsou stejní a snadno ovlivnitelní tím, kdo se o ně stará. Každá nápadnost v chování byla přisuzována chybám ve výchově. Nebylo známo, jak dalece ovlivňují nenarozené dítě léky užívané v těhotenství a stres matky.

Dnes toho o pozoruhodném chování novorozenců a o jejich rozdílných charakterech víme už hodně. A poruchu nočního spánku dítěte lze zařadit do skupiny civilizačních chorob.

Publikace nepřinese jednoznačné rady. Přináší úvahy lékařů, psychologů a jejich zkušenosti s nespavostí dětí. Informace jsou čerpány především z osobní zkušenosti, ale i z literárních zdrojů. Rodiče by se měli snažit tyto zkušenosti aplikovat na konkrétní situaci svého dítěte. Úspěšné zvládnutí špatných návyků při usínání vyžaduje velikou trpělivost a vytrvalost rodičů.

Proto se pokusíme vysvětlit problém podrobně a v různých souvislostech.



2 Základy teorie spánku

2.1 Co se vlastně děje během spánku?

2.1.1 Klidný spánek a snový spánek

V padesátých letech minulého století američtí vědci prokázali, že spánek není jednoduše stav. Ve spánkové laboratoři je možno pomocí EEG (elektroencefalografu) přesně měřit, jak se mění mozková aktivita v průběhu noci.

Rozlišujeme dva druhy spánku. V odborné řeči se hovoří o Non-REM (klidném) a REM (snovém) spánku. (REM: rapid eye movement - v překladu rychlé pohyby očí.)

Při usínání se nejprve dostavuje klidný, hluboký spánek Non-Rem. Lidé projdou čtyřmi stupni klidného spánku - jako když jdeme dolů po schodech a každým krokem o schod níže se propadáme do stále hlubšího spánku. Ve třetím a čtvrtém stupni klidného spánku již pravidelně dýcháme, srdce pravidelně bije a mozek „odpočívá“. Na EEG jsou vidět velké, pomalé vlny, tzv. delta vlny. Protože mozek vysílá ke svalům jen málo impulsů, moc se nehýbáme. Může se však stát, že sebou dítě škubne. Ze třetího a čtvrtého stupně spánku lze člověka jen velmi ztěžka probudit (např. silným hlukem, třeba zazvoněním telefonu).

Vytrhne-li nás přesto něco ze spánku, jsme nejdříve „mimo“ a musíme se teprve zorientovat. Tento efekt má souvislost s dětskými poruchami spánku (noční křik a náměsíčnost), na které potom jedinec úplně zapomene.

Po dvou až třech hodinách je klidný spánek poprvé vystřídán spánkem snovým. Odborné jméno REM už samo o sobě ukazuje, že během této fáze spánku se naše oči za zavřenými víčky velmi rychle pohybují. Srdeční činnost a dýchání se stávají rychlejšími a nepravidelnějšími. Tělo zpracovává mnoho kyselin. Mozek je náhle



aktivní. Zdají se nám sny. Pokud nás někdo zrovna tehdy probudí, pravděpodobně budeme schopni vyprávět poslední sen.

Svaly jsou během této fáze spánku uvolněné. Proto, i když prožíváme ve snu něco hodně bouřlivého, zůstáváme ležet v klidu v posteli. Ruce a obličej však mohou cukat – je pravděpodobné, že to mívá souvislost s našimi sny. Ale proč se nám vlastně sny zdají, není doposud zcela vysvětleno.

Klidný a snový spánek se mění během noci několikrát. To je u dětí i dospělých stejné. Jsou však i určité rozdíly. U nedonošených novorozenců tvoří podíl REM spánku 80% z celkového času spánku, u donošených dětí je to 50%, u tříletého dítěte jedna třetina a u dospělého člověka jen jedna čtvrtina. Výzkumníci se zabývali otázkou, proč hraje REM spánek u dětí v děloze a u novorozenců tak velkou roli. Někteří z nich přišli na to, že dítěti tímto způsobem vlastně zraje mozková činnost. Podněty probíhají stejnou cestou, tzn. stejnými nervovými drahami jako později např. při slyšení a vidění. Mnoho hodin REM spánku u dítěte v průběhu těhotenství a v prvních týdnech života může mít pravděpodobně smysluplné vysvětlení: mozek se ve spánku připravuje na vnímání. Dítě se ve spánku „učí“.

Jestli má REM spánek novorozenců spojitost se sněním, tak jak ho známe, je otázkou. Lze to těžko ověřit. Ale dvouleté děti, pokud jsou probuzeny v REM fázi spánku, už o svých snech vyprávějí.

Kromě toho je tu i další jev, který odlišuje spánek novorozence, dětí a dospělých. Novorozenci se po usnutí nejdříve dostávají do REM fáze spánku. NON-REM spánek nastupuje až od třetího měsíce života. V prvních několika týdnech života ale neprobíhá ve všech čtyřech stupních ani tento klidný spánek. Čtyři stupně lze rozeznávat až od šestého měsíce věku. U novorozenců a malých dětí se navíc fáze REM a NON-REM spánku střídají rychleji.

Mozek šestiletého dítěte je již tak vyvinutý, že dítě může spát v kuse deset, jedenáct hodin.



2.1.2 Vzor spánku: usnutí, probuzení a znovu usnutí

Souvislost mezi průběhem spánku a hodně rozšířenými poruchami spánku u dětí nejlépe vysvětluje profesor Ferber. Na základě výsledků svého bádání umí sestavit průběh spánku dítěte. Uvádí, že doba usnutí nehraje výraznou roli. V prvních dvou až třech hodinách po usnutí nastupuje klidný hluboký spánek (a pak ještě krátce před probuzením). Dítě během krátké doby tvrdě spí. V této době se těžko budí, rodiče tedy mohou klidně luxovat, rozsvítit lampičku, přenést dítě z auta do postýlky a ono bude klidně spát dál.

Během zbytku noci se několikrát střídá REM spánek s lehkým klidným spánkem. Lze sledovat a graficky zaznamenávat krátká probuzení.

U novorozenců je vzorec pro spánek (usnutí, probuzení a znovu usnutí) již vyvinutý a probíhá podobně jako u dospělých. Samostatnost, tedy i samostatnost při usínání, se objevuje ale až ve 4. měsíci. (Tato doba je totiž novým krokem ve vývoji dítěte. Hodně se už toho naučilo a na nové podněty odpovídá vzrušeným chováním. Chování je chaotické, nepředvídatelné, denní režim není pevně fixovaný.) Změna chování dítěte je nutná pro zvládnutí nových informací. Několikrát za noc se střídá klidný spánek (NON-REM fáze) a snový spánek (REM fáze). Po každé REM fázi následuje krátké probuzení. To je úplně normální, většinou každé dítě opět usne a upadne do klidného spánku. Pro většinu rodičů to znamená, že mají tři hodiny klidu. Krátká probuzení dítěte se objevují po 23. hodině – tedy tehdy, kdy se rodiče dostávají do svého hlubokého spánku.

2.1.3 Poloviční probuzení

Některé děti však pláčou již krátce po usnutí. To může znamenat, že ještě správně neusnuly. Jisté je to v případě, kdy se ozvou po 20–30 minutách od usnutí. Po 90 minutách je poloviční probuzení z klidného spánku časté a normální. Většinou si toho rodiče ani nevšim-



nou. Dítě se pravděpodobně přetočí na druhou stranu, žvýká, protře si oči nebo něco zamumlá. Možná se na chvíli posadí, rozhlédne se kolem a hned zase spí dál. Toto „poloviční“ probuzení má na svědomí změna mozkové činnosti. Dítě v té chvíli vypadá zároveň jako spící i jako probuzené. Na EEG pozorujeme, že se všechny spací vzory promíchaly.

Některé děti ale na tento stav nereagují tak, jak jsme uvedli výše. Vstanou a „straší“ po pokoji. Jsou náměsíčné. Jiné dostanou záchvat pláče a ten na probuzení dítěte upozorní dospělé. Ve většině případů však proběhne tento stav nepozorovaně. Pouze v méně jak 10 % může vést k nezvyklé reakci (jako je náměsíčnost, křik a sebepoškozování).

2.1.4 Spací návyky

Více než v 90 % případů mají poruchy spánku souvislost se spánkovými návyky. Pro vaše rozhodnutí je důležité, co se děje po 23. hodině, popř. v době, kdy dítě tři hodiny tvrdě spí. Kolem 23. hodiny se totiž dostavuje první REM fáze (fáze snů). Poté jich následuje ještě šest. K ránu bývají tyto fáze delší a častější. Po každém stupni, tedy po každé REM fázi je dítě na chvíli vzhůru, než zase usne hlubokým spánkem. Tato probuzení po REM fázi se objevují zhruba sedmkrát za noc, nejčastěji kolem třetí hodiny ranní. Mnoho rodičů asi zná časy, ve kterých se dítě pravidelně hlásí.

Všechny děti - ostatně i všichni dospělí - se v noci probouzejí. Rozdíl je jen v tom, že dospělí hned usnou a spí dál, aniž by si toho někdo všimnul. Jenže některé děti znovu hned neusnou. Probudí se a začnou plakat. Rodiče jsou vytrženi ze svého hlubokého spánku, musí vstát a jít dítě uspat. Pokud mají štěstí, pláče dítě jednou, dvakrát za noc. Ale může se stát, že se dítě probudí po každé REM fázi, tedy celkem sedmkrát nebo ještě častěji. S ošklivými sny, jak tvrdí někteří rodiče, to však nemá nic společného.



Na závěr je snad důležité si uvědomit, že noční probuzení, především kojence, je vlastně fyziologické.

(REM, NON REM spánek; poloviční probuzení; spací návyky)

