

IV. kapitola

PŘEHLED A VOLBA SPÁNKOVÉHO ŘEŠENÍ

Jakmile jste provedli bezpečnostní kontrolu, dozvěděli se základní fakta o spánku a dokončili své první záznamy o spánku svého dítěte, jste připraveni postoupit dál. Nyní si na základě nápadů v této kapitole vytvoříte speciální spánkový plán přizpůsobený vašemu dítěti. Opravdu vám doporučuji, abyste vyzkoušeli všechny návrhy, u nichž máte pocit, že by mohly pro vás a vaše dítě dávat smysl. Zůstaňte u nich vždy dostatečně dlouho, aby mohly začít účinkovat – nejméně dva nebo tři týdny. Jedna nebo dvě noci jsou příliš málo na to, abyste posoudili hodnotu jednotlivých nápadů. *Nejde* o okamžité řešení, ale *jde* o řešení, které bude fungovat. *Je* to plán, který vám umožní pomoci svému dítěti k lepšímu spánku. Musíte si jen zvolit své vlastní řešení, sestavit si svůj plán, odevzdat se mu a vydržet u něj.

Nápady v této kapitole jsou rozděleny do dvou částí. První je určená speciálně pro novorozence, druhá pak pro děti starší čtyř měsíců. Nápady v obou částech jsou názorně popsány. V části pro starší děti jsou nápady rozděleny pro pět různých typů miminek, aby pro vás bylo snazší si z nich vybrat.

- * Kojení
- * Krmení z lahvičky
- * Spaní v postýlce
- * Společné spaní
- * Milovník dudlíku

Mnoho nápadů se dobře hodí pro kohokoli.

Pročtěte si všechny nápady a poznamenejte si ty, které by podle vás mohly pomoci vašemu děťátku lépe spát. Potom pouze přeneste informace do svého osobního spánkového plánu, který začíná na str. 133. Tím se všechny vaše nápady sloučí do jednoho místa, abyste je mohli snáze porovnávat. Vybavení těmito řešeními potom můžete



začít postupovat podle svého osobního plánu. (Nebojte se a začněte používat jeden nebo dva nápady hned, máte-li chuť. Čím dříve začnete, tím lépe!)

PRVNÍ ČÁST: ŘEŠENÍ PRO NOVOROZENÁ MIMINKA – OD NAROZENÍ DO ČTYŘ MĚSÍCŮ

(Je-li vaše dítě starší čtyř měsíců, můžete přeskočit na str. 80.)

Gratuluji vám k narození vašeho nového miminka. Je to nádherné období vašeho života. Ať je to vaše první nebo páté dítě, bude to pro vás doba zotavování, přizpůsobování, někdy také zmatení a frustrace, ale – což je nejkrásnější – také zamilování. Novorozené děti nemívají problémy se spánkem, zato jejich rodiče ano. Novorozenci spí, když jsou unaveni, a probouzejí se, když jsou připraveni. Pokud jejich rozvrh koliduje s tím vaším, není to pro ně žádný problém; ještě o tom ani netuší.

Řeč maminek

„Účinky vašich nápadů jsou méně dramatické, pokud je člověk používá od samého začátku – ale méně dramatické je skvělá věc, pokud jde o dětský spánek!“

Judith, matka tříměsíčního Harryho

Máte velké štěstí, že si tuto knihu čtete právě *ted*. Věci, které uděláte během prvních několika měsíců, ustanoví vzorce pro následující jeden dva roky nebo víc. Během příštích několika měsíců můžete podnikat kroky, které pomohou vašemu miminku lépe spát. Můžete to dělat jemnou, láskyplnou cestou, která nevyžaduje pláč, křik, stres a přísná pravidla. Aplikováním některých všeobecných myšlenek během příštích několika měsíců můžete postavit dobrou základnu pro lepší spánek v následujících letech. Radím vám, abyste si přečetli i oddíl o starších dětech, který následuje za tímto, protože z tamních nápadů se toho hodně dozvíte; mějte však na paměti, že děti mladší čtyř měsíců mají potřeby velmi odlišné od starších dětí. Tato část o novorozencích vám pomůže porozumět těm rozvíjejícím se spánkovým vzorcům, jaké má vaše dítě *ted*. Když vaše miminko dosáhne čtyř měsíců věku, můžete začít používat nápady pro starší děti. Pokud si ale přečtete, pochopíte a budete využívat následující tipy pro novorozence, dokud je vaše dítě opravdu stále novorozencem, pak je možné, že v době,



kdy budou vašemu dítěti čtyři měsíce, už tuto knihu nebudete potřebovat. Není to nádherná představa?

Řeč maminek

„Na základě zkušeností svých přátel jsem očekávala, že přede mnou leží nejméně rok bezesných nocí. Jsem tak šťastná, že moje dítě už teď spí šest hodin v kuse! Moji přátelé to považují za zázrak!“

Yelena, matka sedmiměsíční Samantha

ČTĚTE, UČTE SE A MĚJTE SE NA POZORU PŘED ŠPATNÝMI RADAMI

Absolutně *každý* má vlastní názor na to, jak byste měli vychovávat své dítě. Když si vzpomenu na dobu, kdy se mi narodilo mé první dítě, byla jsem ohromená tím, kolik lidí cítilo nutkání obdařit mě svými radami. Jednoho dne, když bylo Angele teprve několik dnů, jeden kamarád – musím dodat, že svobodný a bezdětný kamarád – přišel na návštěvu a podívat se na nové miminko. Angela v tu chvíli spala a my jsme si povídali. Angela se probudila s pláčem a já jsem vstala, abych ji ukonejšila. Zasmál se a řekl: „Ale, nemusíš k ní hned *běžet*. Když mimina brečí, ani nevědí, odkud ten zvuk jde!“ (Kde, pomyslela jsem si, se *tohle* dozvěděl?)

Nebezpečí pro novopečeného rodiče spočívá v tom, že tyto lahůdkové chybné rady (bez ohledu na to, s jak dobrým úmyslem jsou udělovány) mohou mít opravdu negativní dopad na naše rodičovské dovednosti a navíc i na vývoj našeho dítěte, pokud si neuvědomujeme fakta. Čím více vědomostí budete mít, tím menší je pravděpodobnost, že vás jiní lidé uvedou do pochybností ohledně vašich vlastních rodičovských schopností.

Mým posláním a posláním dalších uznávaných a informovaných lidí, kteří vzdělávají rodiče a sdílejí se mnou knižní regály, je prezentovat fakta tak, jak je známe, abyste si vy mohli *vybrat* svůj vlastní přístup z aktivní síly znalostí a ne z reaktivní slabosti nevědomosti. Jinými slovy, budete-li se informovat, ochráníte tím sami sebe a svou rodinu od přívalu „měl bys“ a „kdybys“, která se nehodí k vám nebo vaší rodině a která se nemusejí ani zakládat na důkazech, ani opírat o skutečnost.

To je herní plán, k jehož rozvinutí mě přiměla ona zajímavá konverzace s mým svobodným a bezdětným přítelem. Uvědomila jsem si, že pokud bych nebyla informovaná a sebejistá ohledně této konkrétní otázky, názor mého přítele by mě uvrhnul do zmatenosti, obav a pochybností o sobě samé. Takhle mě dokázal aspoň šokovat tak, že jsem oněměla.



Proto jsou vaší nejlepší obranou vědomosti. Mají opravdu velkou moc, jak se říká. Jsou světlem, které osvětluje tmavé síně (nebo v tomto případě postýlky) nevědomosti. Čím víc toho budete vědět, tím snáze si vyvinete své vlastní filosofie o výchově dětí. Budete-li mít jasno ve faktech a budete-li mít vlastní rodičovský plán, budete schopni odpovídat sebejistotou těm, kdo mají dobré úmysly, ale udělují vám protichůdné nebo nesprávné rady.

Vaším prvním krokem tedy je vzdělat se! Vědět, *co* děláte, a vědět, *proč* to děláte. Potom, když se s vámi tito amatérští „expertí“ podělí o svou radu, se můžete usmát a říct: „Opravdu?“ a potom se vrátit ke svým postupům, s tichou sebedůvěrou a svým vlastním způsobem.

Na trhu je spousta výjimečných knih o dětech. Navrhuji vám, abyste si přečetli jednu nebo dvě z nich a vybudovali si vlastní základnu vědomostí. Je pravděpodobné, že vaše knihy budou řádně ošoupané, podtrhané a budou mít oslí uši, protože zjistíte, že se na ně budete v prvních několika letech života svého dítěte obracet velmi často. Volte si své knihy moudře; požádejte o doporučení své přátele, kteří sdílejí vaše rodičovské postoje, a najdete si autory s filosofiemi, které odpovídají vašim vlastním způsobům myšlení. Až budete číst, mějte na paměti, že žádný autor nebude sdílet vaše názory na sto procent, takže se musíte naučit vybrat si z každé knihy jen nápady, které nejlépe fungují právě na vaši rodinu. Například *Dítě a já: od narození do pěti let*, Penelope Leach (Cesty, 1998).

Já vám ve své knize pomohu dozvědět se něco o dětech a spánku. Nejlepší místo, kde začít, je – jak jinak – na začátku.

* Biologie spánku novorozence

Během prvních několika měsíců života vašeho dítěte spí miminko prostě tehdy, když je unavené. Jeho cyklus spánku a bdění se točí hlavně kolem jeho žaludku. Probudí se, když má hlad, a usne, když je sytý. Můžete udělat jen velmi málo, abyste donutili novorozené miminko spát, když se mu nechce, a naopak ho můžete jen těžko probudit, když hluboce spí.

Velmi důležitý bod, který musíme pochopit u novorozenců, je ten, že mají velmi, velmi malá bříška. Miminka rychle rostou, jejich strava je tekutá a oni ji rychle stráví. Kojenecká výživa se tráví rychle a mateřské mléko ještě rychleji. I když by bylo pěkné uložit svůj malý uzlíček ve stanovený čas ke spaní a neslyšet od něj ani pípnutí až do rána, i ti nejnaivnější z nás vědí, že to prostě není realistickým cílem u malého miminka. Novorozenci potřebují krmení každé dvě až čtyři hodiny – a někdy i častěji. Během těchto prvních měsíců bude vaše děťátko procházet ohromnými růstovými spurty, které ovlivňují nejen denní, ale také noční krmení, takže dvou



až čtyřhodinový rozvrh se může změnit i na krmení každou jednu až dvě hodiny ve dne v noci.

Řeč maminek

„Pamatuji si, že když se Rachel narodila, šťastně pila většinu dne týden nebo dva v kuse. Kdybych nevěděla, že se tohle někdy stává a že je to nutné pro nespoutaný růst, jaký děti někdy prožívají, možná bych se byla snažila vynutit nějaký časový vzorec. Místo toho jsem prostě přijala svou současnou životní roli: dudlík se dvěma nohama.“

Vanessa, matka dvouleté Rachel

Děti jsou nevypočitatelné a některé z nich si vytvoří svá vlastní pravidla. Někteří novorozenci budou spát čtyři až pět hodin v kuse a dělat svým rodičům starosti, jestli by je neměli probudit kvůli krmení. Odpovědí je jednoznačné „možná“. Jestliže vaše dítě spadá do tohoto vzorce, promluvte si se svým pediatrem a zjistěte, jsou-li časová rozpětí mezi krmeními u vašeho konkrétního dítěte v pořádku. Bude to záviset na jeho velikosti, zdraví a možná i dalších faktorech.

* Spaní po celou noc

Možná jste si někde přečetli nebo slyšeli, že děti začínají „spát celou noc“ asi ve dvou až čtyřech měsících. Musíte ale pochopit to, že u novorozence pět hodin v kuse (hovořili jsme o tom už dříve) *znamená* celou noc. Mnohá (ale zdaleka ne všechna) miminka v tomto věku dokážou spát bez přerušení od půlnoci do pěti hodin ráno. (Ne že by to tak vždycky dělala.) To může být pěkně daleko od toho, co jste si pod pojmem „spát celou noc“ představovali vy!

Tady na chvíli zastavíme, zatímco ti z vás, kdo mají dítě, které spí celou noc, ale nevědí o tom, zvolna upadají do šoku.

Jestliže vaše dítě už spí celou noc, užijte si opojné privilegium vychloubání, až se příště sejde vaše skupina v kurzu péče o starší děti. Ale máte-li teď nutkání odložit tuto knihu, ještě s tím počkejte. Děti jsou nestálé a „není konec, dokud není konec“.

