



❖ Mé dítě  
**nechce** spát

## Zkušenosti z praxe dětského lékaře

**KDYŽ PO NĚKOLIKA TÝDNECH** nebo měsíců představují novopečení rodiče své potomky svým známým a přátelům, ti se obvykle zeptají: „A jak spinká?“ To, že je to dobře zvolená otázka, vědí všechny maminky a tatínkové.

❖ „Pomoc, já už nemůžu!“

Zda si první měsíce života svého dítěte užíváte, anebo je pro vás toto období vyloženě náročné, jelikož musíte denně bojovat jak se stresem, tak s rostoucím vyčerpáním – to závisí z velké části právě na odpovědi na otázku vašich známých: „Spí dobře?“

Také pediatři by o tom mohli vyprávět celé hodiny, protože jejich ordinace denně navštěvují rodiče, kteří vyprávějí zcela hrdě a šťastně o pokrocích svého dítěte, avšak nakonec si povzdychnou: „Ale jen kdyby lépe spalo...“ nebo „Kdy už konečně přestane několikrát za noc vyžadovat mou péči?“ Doktor Morgenroth, spoluautor této knihy, se dlouhou dobu snažil změnit skutečnost, že jako dětský lékař nemůže dát novopečeným rodičům účinné rady.

### **17 kojeneckých lahví za noc**

Zájem v nás vzbudil zvláště příběh dvojčat Petra a Aničky, jejichž rodina byla z nedostatku místa nucena

od samého začátku sdílet jednu společnou ložnici.

Děti chtěly téměř každou jednu až dvě hodiny pít, což znamenalo, že během jedné noci vypily 17 kojeneckých lahví, přičemž nápoj se musel pokaždé znova ohřát.

Rodiče se u krmení dětí střídali, avšak byli čím dál více vyčerpaní a zoufalí a doufali v brzké zlepšení. Situace se však nezlepšila ani poté, když jim dětský lékař, přestože to bylo v rozporu s jeho přesvědčením, předepsal prášky na uklidnění. Situace zůstala stejně beznadějná, ačkoliv se rodina přestěhovala do většího bytu, kde již děti nespaly společně v jednom pokoji, ale odděleně. Když dětem byly dva roky, mohly si brát již připravené lahve samy, což pro rodiče znamenalo, že během jedné noci museli vstávat „pouze“ třikrát až čtyřikrát. Teprve když měla dvojčata čtyři roky, konečně si během dovolené odvykla na pití z láhve a od té doby spala klidně celou noc.

Nyní už víme, že vyčerpání rodičů, které bylo způsobeno dlouhotrvajícím nedostatkem spánku a zatížením jejich vlastního vztahu kvůli extrémnímu obětování se svým dětem, se dalo předejít. Miminka a malé děti, které večer nechtějí spát, anebo se budí několikrát

za noc, téměř nikdy nejsou „problémové děti“, se kterými není něco v pořádku. Naopak jsou to učenlivé malé osůbky, jež reagují zcela normálně, a ani rodiče, kteří řeší podobnou situaci, se nemusí obávat, že dělají něco špatně. Během četných lékařských konzultací jsme poznali mnoho milujících a velmi

snaživých rodičů, kteří byli pro své dítě ochotni udělat cokoliv.

Nyní už víme, že všechny zdravé děti, které již mají alespoň šest měsíců, mohou celou noc klidně spát, a pokud se jim to ještě nedaří, mohou se spát naučit, a to docela rychle. To je přece dobrá zpráva, co myslíte?

Naučit se chodit do postele včas

### „Ale mně se ještě nechce spát!“

Také já jsem byla přesvědčena, že jsem milující a obětavá matka. Když se mi narodily mé první dvě děti, bylo to velmi náročné, protože jsem během prvních pěti let musela vstávat několikrát za noc. Když se situace konečně trochu uklidnila, zjistila jsem, že čekám své třetí dítě. Myslela jsem si, že u tak zkušené matky, za jakou jsem se pokládala, se už nemůže nic zkazit. Byla jsem si jistá, že tentokrát se vše podaří. První týdny života mého dítěte ubíhaly skutečně harmonicky, jenomže čím starší Andrea (má třetí dcera) byla, tím častěji vyžadovala kojení, a proto už ani nespala ve své postýlce, nýbrž pro zjednodušení přímo v manželské posteli. Můj muž byl z nedostatku spánku natolik zničený, že se přestěhoval na noc do podkrovního pokoje, aby se mohl aspoň trochu vyspat.

Když měla Andrea 7 měsíců, kojila jsem ji přibližně sedmkrát za noc, přičemž od čtyř hodin ráno už nespala skoro vůbec. Každých 15 až 30 minut se „lekla“ a chtěla znova pít. Ani během dne nepomyslela na to, že by mohla spát ve své postýlce. Jedině během jízdy autem a v kočárku se nechala uspat na slabou půlhodinku, ovšem doba, kdy konečně na chvíli usnula, byla dost rozdílná. Všeho všude nenaspala Andrea během jednoho dne více než devět hodin, což pro mě znamenalo nanejvýš dvě hodiny spánku v kuse během jednoho dne a v této situaci už mi nepomohly ani zkušenosti z předšlých mateřství, ani odborné znalosti, které jsem získala jako psychologka. Pomoc jsem hledala i v četných rodičovských příručkách, avšak marně.

Nanejvýš jsem se dočetla, že se mohou rodiče u nočního hlídání střídat, nebo také „uklidňující“ informaci o tom, že většina dětí začne od tří měsíců dobře spát i v noci. Ale co když ne! Proč ne a co si mají rodiče v takovémto případě počít? O tom jsem se nedočetla ani slovo, marně jsem hledala radu, která by mi pomohla. Nezbyvalo mi tedy nic jiného, než se snažit zvládnout každodenní povinnosti i přesto, že jsem byla naprosto vyčerpaná. Obě mé starší děti, šestiletý syn Kryštof a čtyřletá dcera Kateřina, potřebovaly, abych se jim také dostatečně věnovala, poněvadž Kryštof začal právě chodit do školy a Kateřina do školky a já jsem věděla, že oba dva v této „nové situaci“ ošizují o péči, kterou by si zasloužily a kterou potřebují. Ne jinak na tom bylo i mé manželství. Pro všechny to bylo skutečně těžké období. Zdálo se mi to jako nespravedlnost osudu být opět „potrestána“ jako matka dítětem, které tak špatně spí i přes veškerou láskyplnou péči, kterou je zahrnováno.

#### → Návštěva u lékaře, která přinesla překvapující informace

Spíše náhodou jsem vyprávěla během preventivní prohlídky o svých starostech našemu dětskému lékaři dr. Hartmutu Morgenrothovi (spoluautorovi této knihy) a v účinnou radu jsem už ani nedoufala. Má skepse vycházela z toho, že když jsem se s tímto problémem

potýkala u svých prvních dvou dětí, doktor Morgenroth sice projevil přátelský soucit, ale tím mně nijak nepomohl.

Tentokrát to však bylo jiné. Jeho reakcí jsem byla zcela ohromená, poněvadž se mě zeptal, zda bych na této situaci chtěla něco změnit, a poté následoval delší rozhovor. Dr. Morgenroth mi vyprávěl o své vzdělávací cestě do USA a o tamější návštěvě renomované dětské kliniky v Bostonu, kde poznal profesora Febera, který tam vede Centrum dětského spánku a už v polovině osmdesátých let vyvinul metodu, jak mohou rodiče naučit spát svá miminka či malé děti, a to během krátkého časového období.

Knihu profesora Febera (*Solve Your Child's Sleep Problems*), která pojednává o jím vyvinuté metodě a jsou v ní zveřejněné i další publikace k tomuto tématu, přivezl dr. Morgenroth z Bostonu a ty pak předložil mně - vyčerpané a udivené matce.

Začetla jsem se do knihy a brzy jsem pochopila, proč mé děti tak špatně spaly a co bych měla v budoucnosti dělat jinak. Najednou mi všechno připadalo tak jasné a samozřejmé, že jsem se musela sama sebe ptát, proč už jsem na to dávno nepřišla sama.

#### Malé náklady, bohaté výnosy

Moje malá dcera Andrea byla rovněž mou první „pacientkou“. Během dvou týdnů se dennodenně učila spát

v dětské postýlce hodinu a půl v pevně stanovený čas během dne a večer od 20.00 do 7.00 hodin ráno, a pokud možno „v kuse.“ Celkově spala Andrea přinejmenším o tři hodiny déle než předtím a celá naše rodina si konečně oddechla. Já osobně jsem tuto změnu cítila jako velký posun vpřed, co se kvality mého života týče. Bylo úžasné, že z minima vydané energie jsme získali „maximální efekt“. S touto metodou dr. Morgenrotha a s nezbytnými znalostmi o dětském spánku by mělo být obeznámeno co nejvíce matek a otců. Pokud ve vás tato informace vyvolala přirozenou zvědavost, nalistujte si stránku 72, kde je tato metoda přesně popsána.

### **Začátek úspěšné spolupráce**

Pro dr. Morgenrotha a pro mne tak začala velmi plodná spolupráce. Během následujících let jsme oba absolvovali stovky rozhovorů s rodiči, kteří se potýkali se stejným problémem. Úspěch byl fenomenální, poněvadž problém se spaním bylo možno vyřešit během několika málo dnů.

Rodinám, které se potýkaly se závažnějšími problémy spánku svých dětí, jsme radili osobně, protože pro obvyklé problémy, které dětský spánek postihují, je dostačující již tato kniha. Rodiče si zde popsanou metodu většinou dokáží osvojit sami.

### …❖ Malí „nespavci“ – stresování rodiče

Prospat nerušeně celou noc je normální, pokud nemáme děti. Pro mladé rodiče to naopak až takovou přirozeností není, neboť každý z nás ví, že malí kojenci v noci většinou pláčou. Ale kdy to vlastně přestane? Jako samozřejmost to ještě rodiče berou, pokud je dítě budí jednou za noc, na to se dá zvyknout. Avšak složitější je, když dítě budí své rodiče několikrát za noc. To dokážeme vydržet jen několik týdnů. Přetrvávali však tento problém déle, zvětšuje se vyčerpání, a trpí i kvalita našeho života. Tady se oprávněně nabízí otázka: „Přestane už to brzy samo od sebe?“ Ničím nerušený spánek je velmi cenný a důležitý pro celou rodinu.

### …❖ Anketa

Chtěli jsme přesněji vědět, jak velký počet dětí prospí nerušeně celou noc, přičemž jsme se zaměřovali na různé věkové skupiny. Dále jsme zjišťovali, kolik dětí se probudí jednou za noc a kolik dětí se budí dvakrát i vícekrát během noci. Při preventivních prohlídkách pro děti od šesti měsíců do jednoho roku jsme se dotazovali 457 matek, jak jejich potomek spí. Výsledky této studie jsme vám názorně popsali na následující dvojstraně.

### ❖ Spánková studie

V roce 2004 byl Americkou společností pro spánek proveden velký výzkum na téma dětský spánek. I zde bylo osloveno, stejně jako v naší studii, velké množství rodičů dětí ve věkové skupině od narození do tří let. Děti i rodiče byli pečlivě vybráni podle statistického klíče, aby bylo dosaženo co možná nej-reprezentativnějšího výsledku.

Avšak všichni kojenci byli tzv. „hození“ do jednoho pytle, což je škoda, neboť rozdíl mezi novorozencem a ročním dítětem jsou právě u spánku velmi podstatné, ale u výzkumu prováděného tímto způsobem se bohužel tyto rozdílů vůbec neprojeví. V každém případě výzkum prokázal, že jen pouhá třetina dětí ve věku jednoho roku spí bez probuzení celou noc, což odpovídá také našemu vlastnímu výzkumu.

#### Výsledky dotazníku

Na následujících dvou stranách vám přinášíme výsledky naší společné studie, ve které jsme se dotazovali rodičů na spánkové zvyklosti dětí ve věku od čtyř týdnů do čtyř let.

První graf na následující straně straně ukazuje v šesti věkových skupinách v procentech, kolik dětí prospí celou noc. Skoro ve všech věkových skupinách je to podstatně méně než jedna polovina.

- U čtyř až šestitýdenních prospí celou noc zhruba jen 6 %.

- Nejčastěji spí nerušeně děti v jednom roce, neboť jen tato věková skupina dětí se „vyšplhala“ na 53% úspěšnost, tedy dobře spí více než jedna polovina dětí.

A co znamenají tyto výsledky pro rodiče? Zjištění, že během prvního roku života je nerušený noční spánek spíše výjimkou, poněvadž většina dětí se probudí alespoň jednou za noc a vyžaduje přítomnost jednoho z rodičů.

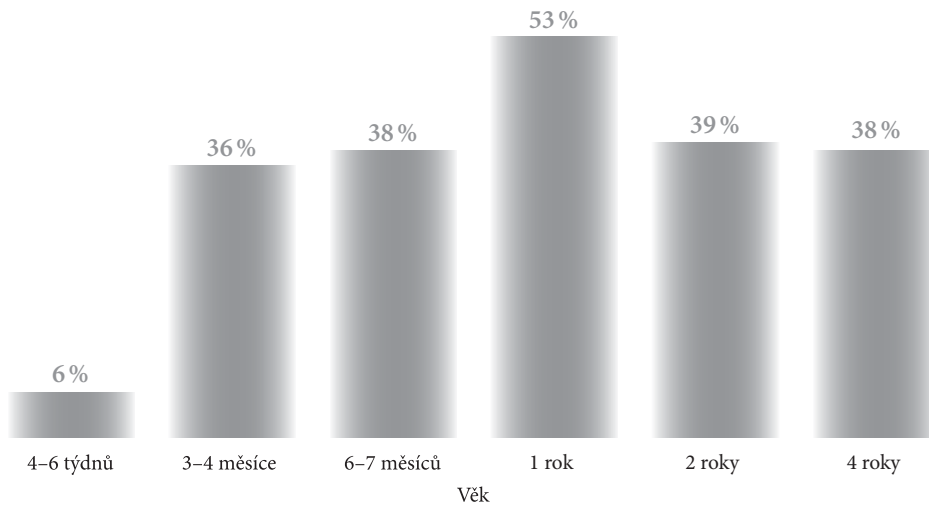
Ve druhém spodním grafu na následující straně je znázorněno, kolik dětí z příslušné věkové skupiny budí své rodiče nejmíň dvakrát za noc.

V naší studii jsme zjistili, že se během noci:

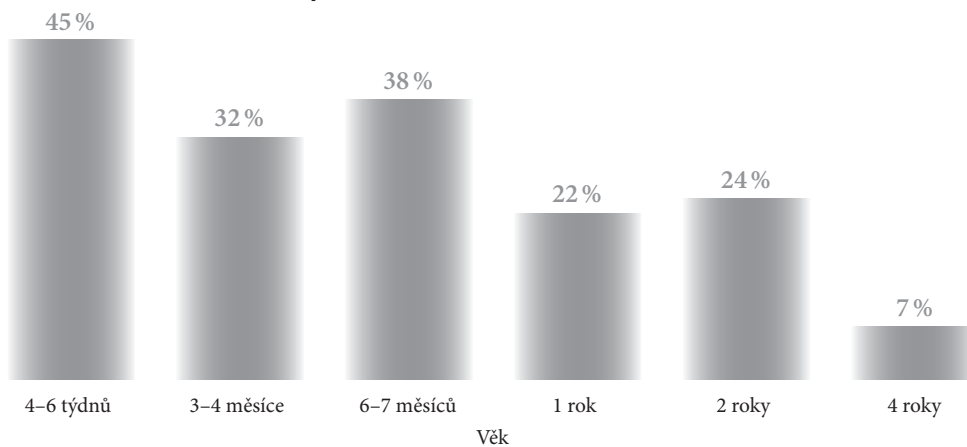
- Několikrát probudí téměř jedna polovina čtyř až šestitýdenních dětí.
- Jedna třetina tří až šestiměsíčních dětí.
- Děti ve věku jednoho až dvou let je to zhruba jedna čtvrtina.
- Teprve ve věku od čtyř let je zřetelněji vidět, že se děti během noci přestávají vícekrát probouzet a vyžadovat přítomnost svých rodičů. Tato věková skupina vykazuje v průměru jen 10 % dětí, které spí stále neklidně.

Také zde se naše studie shoduje s americkou, v níž se formou ankety rovněž zjistilo, že skoro jedna polovina dětí ve věku jednoho roku se probudí vícekrát za noc a že malé děti ve věkové skupině do tří let tvoří jen 9 % těch, které nespí bez probuzení celou noc.

### Spí vaše dítě dobře?



### Kolik dětí se probudí dvakrát či vícekrát za noc?



### Čekání nepomůže

Výsledky také znázorňují, co jsme se dozvěděli během našich poradenských rozhovorů – problémy se spaním se do prvních tří let života samy od sebe vyřeší jen stěží. Probouzí-li se během noci i půlroční dítě, je velmi pravděpodobné, že bude své rodiče držet v pohotovosti nejméně ještě další rok.

Z této statistiky však nemůžeme vyčíst, že mnoho dětí krásně spalo alespoň jednou týdně, či dokonce několik měsíců, jenže pak se jejich noční návyky zcela změnila a jejich nerušený

noční spánek byl ten tam. Tato změna může nastat například po nemoci či dovolené.

### Stupnice stresu

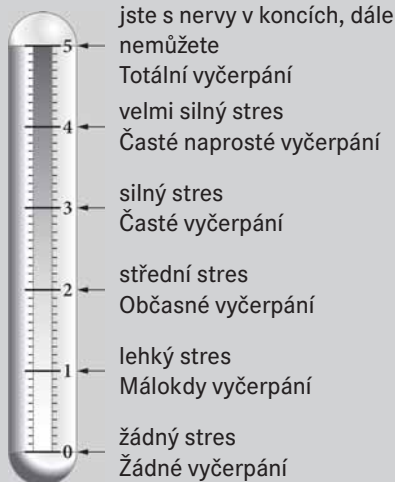
Mluvíme-li o dětských poruchách spánku, máme tím na mysli především to, že dítě potřebuje delší dobu k tomu, aby usnulo, nebo se budí několikrát za noc. Možná je i kombinace obou poruch. Přes den je to velmi nevyrovnané, poněvadž dítě spí celkově jen velmi málo. V důsledku toho jsou „poškození“ také rodiče, protože rovněž jejich

## Ruku na srdce

### Cítíte se stresovaní?

Má-li dítě problémy s usínáním a nerušeným spánkem, zatěžuje to především rodiče. Zde můžete zhodnotit, jak spolu souvisí noční návyky vašeho dítěte a váš stupeň stresového zatížení.

1. Zařaďte se sami na stupnici stresu. Jakou hodnotu stresu jste si momentálně přisoudili?
2. Jak často je vaše dítě během noci vzhůru a budí vás?
3. Vidíte nějakou souvislost mezi spánkovými návyky vašeho dítěte a vaší hodnotou stresu?





spánek je neustále přerušován. Často pak nemohou rodiče hned usnout a nedostatek spánku tak dohnat.

V naší studii jsme se dodatečně dotazovali rodičů, tedy převážně matek, které přišly do ordinace se svými dětmi, jak moc stresované se cítí. Proto jsme vám předložili také měřítko stresu.

Je přirozené, že se rodiče cítí kvůli neklidnému spánku stresovaní. Obzvláště pak matky, které musí vstávat víc než dvakrát za noc, pociťují silný až velmi silný stres a vyčerpání. Jen velmi málo matek dětí, které špatně spí, se cítí klidné a vyrovnané. Matky dětí, které spí dobře, jsou oproti tomu stresované a vyčerpané jen málokdy.

Nejvíce si užíváme mateřství v době, kdy mají děti kolem čtyř měsíců. V tomto období pocítujeme nižší stres

než v jiných etapách. Co může být překrásnějšího než dítě, které zcela přijímá své okolí, usmívá se, směje se, poslouchá, a to všechno pokojně, zatímco klidně leží na zádičkách. Období tříměsíčních kolik je konečně pryč. Dítě už rovněž tak často nepláče, ještě neleze, neprovádí žádné „hlouposti“ a zatím pořád spí až 15 hodin denně. A i když to se spánkem ještě pořád není růžové, mohou to rodiče svému kouzelnému malému človíčkovi snadno prominout.

Oddanost a obětování se vlastnímu dítěti je přece tak naplňující! Podle našich zkušeností je většina matek a také mnoho otců připravena se pro své dítě obětovat, jenže někdy se musí dostat ke slovu také právo na vlastní život, jinak svým chováním poškozujeme jak dítě, tak ostatní členy rodiny.

## To nejdůležitější v kostce

### ...❖ **Problémy se spaním jsou u malých dětí velmi rozšířené.**

„Naše dítě špatně spí. Co mám dělat?“  
V kojeneckém věku se nejméně každé třetí dítě během noci vícekrát probudí a pláče. Tento problém se většinou sám od sebe nevyřeší.

### ...❖ **Špatný dětský spánek způsobuje stres rodičů.**

- Rodiče dětí, které dobře spí, se cítí většinou klidně a vyrovnaně.
- Rodiče (především matky) dětí, které špatně spí, jsou „díky“ tomu velmi stresovaní a vyčerpaní.

### ...❖ **Dítě, které špatně spí, není „problémové dítě“.**

Děti jsou malé učenlivé bytosti. Všechny zdravé děti, které jsou šest měsíců staré, umí samy usnout a spí nerušeně celou noc. A pokud ne, mohou se to naučit velmi rychle.