



## Kako spijo dojenčki in malčki

Kdaj ste včeraj zaspali, ob osmih, desetih, ob polnoči? Kolikokrat ste se ponoči zbudili? Če nekaj mesecev ali morda celo nekaj let ponoči vstajate, da poskrbite za potrebe zbujačega se otroka? Občutite to kot stres, se vam zdi krivično, ne vidite načinov, kako bi si pomagali? Ali okolica meni, da to ni normalno in da bi vaš otrok tje moral noč prespati brez zbujanja? Kaj pa o tem menite vi in vaš/a partner/ka? Ali družinsko spanje kljub utrujenosti uspete prilagoditi tako, da čim manj vstajate in čim lažje prebrodite »nočna dežurstva«? Morda se sprašujete, kdaj neki bo vaš otrok znal spati sam, kot slišite pri drugih starših. Morda skušate uporabiti različne »preizkušene metode« učenja spanja, o katerih pišejo knjige in govorijo drugi starši, morda pa le potrpežljivo čakate, kdaj bo vaš otrok zmozel narediti ta razvojni korak.

Za začetek naj vam zagotovim, da z družino, katere dojenček ali malček ne zna, ne more ali noče spati sam, ni nič narobe. Mnogi vam bodo dopovedovali nasprotno. Lažje vam bo, če boste razumeli vzroke za mojo prvo trditev in razloge, zakaj prihaja do družbenih pritiskov na to, da bi popravili »neustrezno« spanje otroka.

### Moderni »spalni model« razvite družbe

Spanje s prekinitvami je eden najnapornejših spremljevalcev materinstva in očetovstva, ki se začne (vsaj za mater) običajno že v nosečnosti. Po porodu se pogosto stopnjuje in lahko traja vse prvo leto ali bistveno dlje. Napor za starše ni le fizičen; mnogi bi ga zmogli brez stresa, če ne bi bilo močnih in vztrajnih psihičnih pritiskov, ki jih v imenu družbeno-kulturnih norm izvajajo ljudje v njihovi okolici. Zdravstveni delavci, strokovnjaki, ki jim starši zaupajo, pa tudi sorodniki, prijatelji in znanci staršem neposredno ali posredno narekujejo merila, kaj je normalno in pričakovano spalno vedenje njenega otroka.

Moderni »spalni model«, ki se je, poudarimo, razvil le v t. i. zahodni razviti družbi, od čim manjših dojenčkov in njihovih staršev pričakuje čim prejšnjo samostojnost otroka. Opišimo ga lahko z nekaj tipičnimi zapovedmi:

1. Tako kot odrasli tudi dojenčki potrebujejo dober, trden in čim manj moten nočni spanec.
2. Dojenčka je treba »odlagati«, da se čim prej nauči samostojno (za)spati, brez pomoči.
3. Že za majhne dojenčke je dobro, da spijo vso noč; ne motimo jih, da tega ne napravimo.
4. Dojenček, ki je starejši od šestih mesecev, gotovo ne potrebuje nočnega hranjenja.
5. Starejši dojenček naj ponoči ne dobi mleka, kajti tako bo spoznal, da se ne splača zbuhati.
6. Starejšega dojenčka, ki se ponoči zbuja, je treba naučiti, da bo znal spati sam.
7. Nočno dojenje/hranjenje starejšega dojenčka je razvajanje, ki otroku ne more koristiti.
8. Nočno dojenje malčka ovira njegov zdrav spanec in je lahko celo psihično škodljivo.
9. Otroka, ki se je zbuja zaradi zobnja/bolezni ipd., čim prej spet odvadimo zbujanja. 10. Starši ne bi smeli dopuščati, da dojenčki in malčki ponoči odraslim kratijo spanje.

Družbena pričakovanja so eno, vzorci spanja, ki jih je domislila narava in ki jih zmore vaš dojenček, pa so lahko povsem v nasprotju s temi zapovedmi. Zanje, zanimivo, pravzaprav ni prepričljivih znanstvenih dokazov. Če vprašate po argumentih, boste največkrat dobili le nejasne utemeljitve ali začudene poglede. Ker so take prakse v uporabi le nekaj desetletij, pa niti njihove posledice niso dovolj dobro znanstveno raziskane.

### **Od kod izvirajo miti in napačna pričakovanja o spanju**

Večinoma izvirajo iz nerealnih pričakovanj in nepoznavanja biološkega razvoja naše vrste. Poglejmo si nekaj glavnih napačnih predpostavk.

Vzemimo najprej medgeneracijsko primerjavo, ki kaže, zakaj nam staršem morda manjka spanca, pa za to niso krivi naši otroci. Kdaj menite, da so legli k počitku naši stari starši ali njihovi starši, ko še ni bilo elektrike ali ko je bil življenjski ritem bolj umirjen? Bistveno bolj zgodaj kot mi danes. Zaradi električne napeljave mnogim odraslim primanjkuje spanja. Spat odidemo, ko je belega dne že davno konec. To nekako zmoremo, dokler nas ne »doleti« starševstvo. Skrb za dojenčka ali malčka, ki ponoči ne spi tako trdno in v enem kosu, kot to zmoremo odrasli, nas lahko hitro potisne prek roba.

Drugo napačno pričakovanje je, da dojenčki večino časa spijo, se hranijo in spet spijo, posebej prve tedne in mesece. To ni res! Večina dojenčkov ima veliko obdobje plitvega spanca in kratka ter redka obdobja globokega spanca. Iz plitkega spanca se pogosto zbujejo, želijo našo bližino, morda objem ali dojenje za umiritev, ob čemer jim mogoče vnovič uspe zadremati. Ko je narava načrtovala svoj scenarij pretežnega dremanja dojenčkov, je imela v mislih predvsem, da bi zavarovala še neutečen ritem dihanja. Kadar je trdnega globokega spanca manj in možnosti za zburjanje več, se zmanjša verjetnost, da bo pri dojenčku prišlo do zastoja dihanja.

Zgodbe o spanju dojenčkov radi prikrajamo starši sami. Kadar hote ali nehote olepšamo nočno dogajanje, se v očeh drugih ljudi, ki imajo do nas (neredko strožja) pričakovanja, pokažemo kot uspešnejši starši. Če mati trdi, da njen novorojenček spi osem, deset ali celo dvanajst ur brez prekinitve, je seveda to lahko tudi res. Vemo pa, da imajo tak vzorec spanja zelo redki novorojenčki. Pri novorojenčkih, ki spijo dolge ure brez prekinitve, moramo biti posebej pozorni, ali dobro napredujejo. Vzpostavitev dojenja prve tedne praviloma zahteva vsaj 8-12 podojev v 24 urah, nemalokrat precej več, kar je ob dolgih razmakih brez podoja težko izvedljivo. Veliko bolj verjetno je, da se bo vaš dojenček podnevi in ponoči pogosto prebujal in dojil; dojenčki imajo majhne želodčke, materino mleko pa se zlahka in hitro prebavi (ne zastaja v črevesju, zaradi česar ga ne obremenjuje, ne povzroča vnetij ipd..).

Še ena predpostavka se pojavlja pri spanju dojenčkov, ki ne vzdrži. Doječa mati pogosto sliši dvom, da njen dojenček ne zaspi, premalo spi ali se prepogosto zbujajo zato, ker ga ni dobro nahranila oz. ima premalo mleka ali premalo kakovostno mleko. Uspešnost dojenja pa se ne meri s spanjem otroka! Matere imamo znake, po katerih vemo, ali dojenček dobiva dovolj mleka, in ti so nedovisni od vzorcev otrokovega spanja. Še več: pri dojenčkih, ki spijo dolge ure, jih je težko prebuditi, se dojijo v razmakih od tri do štiri ure ali redkeje, je skrb o primerni tvorbi mleka in dobrem napredovanju dojenčka veliko bolj na mestu, kot če se zdrav in aktiven dojenček doji zelo pogosto in s tem spodbuja dobro tvorbo mleka. Nekakovostno, vodeno, premalo kalorično mleko – to so miti, ki so v naši kulturi žal zelo zakoreninjeni; številne raziskave so dokazale, da je mleko zdrave in primerno hranjene matere, tudi kadar je bolj suhljata, vedno dovolj kakovostno za njenega dojenčka.

Mit o spanju in dojenju je tesno povezan z napačno domnevo, da se morajo dojenčki izdatno podojiti, šele nato bodo zaspali. Tudi to ni res! Dojenčki lahko spijo in so podhranjeni. In dojenčki lahko samo odremajo večkrat na dan v materinem naročju, pa odlično napredujejo. Dojenčki, ki se dobro dojijo, se podojijo pri enem podoju toliko, kot njihov majhen želodček dopušča ali kot jim narekuje njihova trenutna potreba. Ne bodo se nujno nahranili toliko, kot ocenjujemo odrasli ali kot piše v priročnikih. Ali bodo po podoju zaspali? Morda bodo, morda ne. In če se bodo po izdatnem podoju zbudili že čez nekaj minut? Tudi to ne pomeni, da mati otroka ni dobro podojila.

Razčistimo še o eni dvomni predpostavki – medicinski definiciji »spanja vso noč«. Ta ne pomeni, kar misli večina staršev. Definicija preporosto govori o sposobnosti, da otrok spi pet ur skupaj, četudi se to spanje začne ob sedmih zvečer in konča ob polnoči. Nekateri dojenčki lahko tak razmak prikažejo čez dan, ponoči pa se kar naprej zbudijo. Tudi to je razložljivo – morda niso uspeli spremeniti ritma, ki so ga imeli v materinem trebuhu. Mnogi dojenčki spijo v trebuhu podnevi, ko se mamica premika in jih gibanje zaziblje v spanec, zvečer, ko mamica leže, pa se trebuh začne premikati. Odrasli, ko se dojenček rodi in ponoči veliko čuje, radi komentiramo, da je zamenjal noč za dan, v resnici pa je majhnemu dojenčku prav vseeno za noč in dan in potrebuje čas, da se vsaj približno prilagodi spanju drugih članov družine.

Vsak dojenček je drugačen. Spalne potrebe so individualne. Strokovnjaki pa opažjo, da nekoliko daljša obdobja spanja zmorejo dojenčki okoli starosti treh mesecev. Tedaj se mnogim ritem spanja vsaj delno uredi, ni pa realno pričakovati, da bodo kmalu spali brez prekinitev. Zakaj je tako, pojasnimo s pomočjo ugotovitev enega najpomembnejših raziskovalcev na tem področju.

### **Raziskave, ki so zamajale teorije o redu in »učenu spanja«**

Kaj je pravzaprav »zdravo« spanje dojenčkov in malčkov? O tem se že vrsto let sprašuje tudi ameriški profesor antropologije James J. McKenna. Če upoštevamo biološko in evolucijsko plat, je bližina starševskih zvokov, vonjev, plinov, toplote in nočnega premikanja natanko tisto, kar človeški mladič »pričakuje«, trdi McKenna in dodaja, da so bili prav ti stimulusi zagotovo prisotni skozi celotno zgodovino človekove evolucije. Človeški mladič se rodi z zgolj 25 odstotki možganskega volumna odraslega človeka, ob rojstvu je nevrološko najmanj razvit med primati in razvija se najbolj počasi. Pripravljen je na prilagajanje, toda ni še prilagojen. V svoji zavzetosti, da bi ga čim prej potisnili v neodvisnost, kar ni naravno, ampak, opozarja McKenna, novodobna kulturna vrednota, včasih pozabljamo, da se dojenčki in malčki biološko ne zmorejo spremeniti in prilagoditi tako hitro, kot se lahko spreminjajo kulturni vzorci starševstva.

Spanje otrok, ki so dolge ure socialno izolirani od staršev, predstavlja povsem nov kulturni eksperiment, katerega bioloških in psiholoških posledic še nismo ovrednotili, je previden McKenna. Ta pojav je v Evropi sicer malo manj prisoten kot v ZDA, kjer matere (morda tudi zaradi zelo kratkih porodniških dopustov) pogosto zelo majhne dojenčke, stare komaj nekaj tednov, po priporočilih strokovnjakov začno »učiti spanja«, tako da jih položijo v posteljice v oddaljene sobe, zapro vrata in se selektivno odzivajo, da bi se otrok čim prej prilagodil spanju odraslih. Večina Američanov predpostavlja, da je samostojno spanje »normalna«, najbolj zdrava in najbolj varna oblika otroškega spanja. Psihologi v ZDA večinoma trdijo, da ta praksa spodbuja otrokovo psihološko in družbeno neodvisnost. V zadnjem času pa raziskave take domneve postavljajo pod velik vprašaj in naštevajo prednosti spanja otrok v bližini staršev.

Skupno spanje otrok in mater je značilno za našo vrsto in ga prakticira velika večina sodobnih ljudstev, trdi profesor McKenna, ki je v svojih raziskavah preverjal, kakšne so razlike v vedenju dojenčkov, ki spijo sami, in dojenčki, ki spijo v skupni postelji z materjo. Dve pilotski študiji sta pokazali, da se spanje, dihanje in vzorci zbujanja dojenčkov obeh skupin pomembno razlikujejo. McKenna je izjemno veliko pripomogel k ocenjevanju in razumevanju pojava smrti v zibelki; ocenjeval je namreč, ali bi skupno spanje koristilo dojenčkom s povečanim tveganjem za sindrom nenadne smrti v zibelki (SIDS; Sudden Infant Dead Syndrome). Pri tem sindromu gre za nezmožnost otroka, da se ob dihalni stiski zbudi in spet vzpostavi dihanje. McKennove študije kažejo, da mati in oče otroku, ki spi blizu, s svojimi majhnimi dražljaji »pomagata« do delnega zbujanja, pri otroku, ki spi sam v oddaljeni sobi, pa tega ni bilo opaziti.

Te raziskave, četudi niso dokončne, vsebujejo dovolj znanstvenih informacij, na podlagi katerih bi morali ponovno premisliti o dosedanjih uradnih priporočilih, kako in kje naj bi spali majhni otroci. Premisliti bi morali, kaj je normativni vzorec spanja človeške vrste in kakšne negativne učinke na otroke bi lahko imel novodobni vzgojno-kulturni odklon od univerzalnega naravnega vzorca. McKenna poziva k premisleku, ali niso vzrok na nočne »borbe« med starši in majhnimi otroci (ti so eden največjih problemov tudi za pediatrično stroko) posledica nerealnih starševskih pričakovanj, ne pa patološkega vedenja dojenčkov in malčkov. »Morda bomo ugotovili, da za otroke biološko ni dobro, da bi spali vso noč, da bi spali v izoliranem okolju in samostojno tako zgodaj, kot si sodobni starši morda želimo, četudi bi bilo to za nas zelo ugodno.« (McKenna, 1993)

### **Skupno spanje – da ali ne**

O skupnem spanju se največkrat razpravlja, kot da gre za vse ali nič, za spanje skupaj ali ločeno. Vprašanje se ponavadi glasi: »Ali naj dojenček spi skupaj s starši?« Mnogi starši nad tem niso navdušeni, a pravzaprav ne pomislijo, da gre za celo vrsto praks skupnega spanja in da jim ni treba zavzeti stališča za ali proti. Dojenček lahko spi v tesni bližini staršev tako, da spi:

- v košku, zibelki, posteljici tik ob postelji staršev
- v posteljici s spuščeno stranico, ki je priključena postelji staršev
- v skupni postelji s starši
- skupaj s staršem v ležalniku ali gugalniku
- naročju matere med dojenjem, po njem, ...
- ob materi ali očetu na kavču
- v drugih okoliščinah in sobah, ki sicer niso namenjene spanju

Vse to so oblike skupnega spanja. Mogoče so najrazličnejše kombinacije; ponoči lahko denimo kombiniramo uspavanje v naročju s spanjem v otrokovi posteljici in kasneje spanjem v postelji staršev, pač odvisno od tega, kako družina najbolje in najlaže prespi noč.

James McKenna pravi, da je način otroškega spanja kontinuum od skupne postelje do točke, ko je kakršenkoli kontakt otroka s staršema prekinjen, npr. pri spanju otroka za zaprtimi vrati oddaljene sobe. Raziskave, ki jih je opravil, so dokazale, da je med starši in majhnimi otroci tudi v zahodni razviti družbi več telesnega stika in načinov skupnega spanja, kot pa so ga opisovali starši sami.

Sodobni starši pogosto uporabljajo tudi prenosne nadzorne naprave, ki prenašajo otrokove zvoke in kompenzirajo zavestno prekinjeno čutno bližino. Z biološko-evolucijskega gledišča je elektronska varuška zelo nenavaden pojav, saj je obrnila zakon narave na glavo.

Namesto, da starši nadzorujemo zvoke otroka, številne razvojne študije kažejo, da bi moralo biti obrnjeno – da bi starševski zvoki (dihanje, glasovi idr.) koristili otroku. Otrokovo spanje, njegov srčni utrip, njegovo dihanje in stopnje zbujanja, vse to je stimulirano z dražljaji, ki jih oddajamo odrasli. Vse to smo verjetno pridobili v evoluciji, da bi se kot vrsta kar najbolje prilagodili nevarnostim iz okolja (Chisholm, 1986). Najmanj, za kar bi morali poskrbeti, je to, da bi elektronske varuške oddajale v obe smeri! (McKenna, 1993).

Upošteva razvoj človeške vrste in našo daljno zgodovino (ta se meri v nekaj milijonih let), v kateri je že zelo kratkotrajna ločenost dojenčka ali majhnega otroka od staršev lahko pomenila gotovo smrt, bi morali v sodobni razviti družbi kritično premisliti, zakaj dojenčki in majhni otroci protestirajo, ko jih skušamo osamiti. Zelo verjetno je, da so se na tak odziv razvojno prilagodili in da ne gre za socialno neprilagojeno, neprimerno ali patološko vedenje. Majhni otroci, ki se jim ob osamitvi »vključi« alarm, so verjetno evolucijsko bolje oprmljeni za preživetje kot otroci, ki se sprizanjijo z osamelostjo. Mogoče je tudi, da imajo nekateri otroci močnejše izražene značajske in čustvene potrebe in potrebujejo stik s starši bolj kot drugi otroci, ki jim, kot pravi McKenna, »protestiranje spodleti«. Nedvomno je prvih več kot drugih. Ker pa družbena pričakovanja niso usklajena s tem naravnim načrtom in ker je socialno postalo zaželeno, da otrok ne protestira, so v komunikaciji med starši in majhnimi otroci težave neizogibne.

### **Dve nezavedni šoli materinstva**

Heidie Keller, nemška strokovnjakinja za majhne otroke, ki preučuje vzgojne kulturne vzorce in njihov vpliv na otrokovo socialno vedenje, duševnost in samopodobo, je leta 2004 sprožila eno najboljše študij v zgodovini primerjalne psihologije. V osmih državah (v Grčiji, Kamerunu, Kitajski, Kostariki, Indiji, Mehiki, Nemčiji in ZDA) je 250 mater kameram prikazalo svoj tipični vsakdan s trimesečnim dojenčkom. Izsledki so nadvse zanimivi (nekaj jih je v slovenščini povzela tudi revija Geo, oktober 2007).

Matere iz Kameruna in Indije ne govorijo veliko, ne s svojimi otroci, ne o njih. Redko jim pride na misel, da bi se z njimi igrale ali da bi jih s predmeti, ki se jim reče igračke, motivirale, da bi se igrali sami. Pozornost in ljubezen zanje pomeni predvsem nenehno telesno bližino. Otroka, ki pride na svet v podeželskem tradicionalnem okolju, v prvih mesecih in letih skoraj nepretrgoma nosijo in pestujejo – na prsih matere, v naročju tet in starih mater, na hrbtih sester. Tako je varen pred zlimi duhovi in se lahko pri materi kadarkoli napije mleka. Ritualov, da bi dojenčka zazibali v spanje, ne poznajo, prav tako ne točno določenih ur dojenja. Otroci zadremuckajo, kadar in kjer jih je volja.

Da mnoge evropske in ameriške matere vzamejo otroka v naročje šele, ko ta že nekaj minut joka, da mu v roke raje potiskajo igračko in nadomestke, kot da bi mu ponudile prsi in da tudi samo nekaj tednov stare dojenčke zvečer položijo v njihove lastne posteljice ali celo v ločene sobe ter pričakujejo, da bodo sami preživel noč, po možnosti brez zbujanja, vse to v očeh Indijk in Afričank meji na trpinčenje otrok. Ženske iz Kameruna so se ob gledanju posnetkov nemških in grških mater resno zamislile, koga iz vasi bi lahko poslale v Evropo, da bi tamkajšnjim ženskam temeljito razložil, kako se pravilno ravna z majhnimi otroki.

Če vprašamo matere, obstaja seveda en sam odgovor, kateri način ravnanja z otroki je pravi: njihov lastni. Vsi drugi si zaslužijo oznake od »napačno« do »patološko«. Pri tem so Indijke prav tako zagreto prepričane v svoj prav kot Evropejke.

Če povprašamo strokovnjake, obstajata dve prevladujoči »starševski šoli«. Individualistična, kjer matere z otrokom komunicirajo pretežno s pogledi in govorom. Trdno so prepričane, kako pomembno je, da je lahko otrok tudi sam, da se zna igrati in sam zaspati, zato dotike omejujejo na minimum. Kolektivistična šola na drugi strani poudarja občutek za skupnost, zato te matere otroke nenehno nosijo in z zibanjem spodbujajo občutke za njihovo lastno telo. Razlike iz obeh nezavednih pedagoških načrtov pa so osupljive. Kellerjeva je ugotovila, da se otroci, ki so jih »razvajali« z nošenjem, dotikanjem, uspavanjem v naročju, dojenjem po potrebi, zelo hitro postavijo na lastne noge – prej se znajo samostojno premikati, kmalu potrebujejo manj neposredne pozornosti in kažejo veliko višjo socialno kompetenco. Evropski in Ameriški otroci, vzgojeni z malo dotiki, ob poudarjanju samostojnega spanja in hranjenja po urnikih, v motoričnih spretnostih zaostajajo za vrstniki v Aziji, boljši pa so v samozavedanju – če jim pridržimo ogledalo, se v njem prepoznajo prej, prej začno govoriti kot otroci v Indiji, otroci v Afriki pa so nekje vmes.

Kellerjeva meni, da vse matere ravnajo pravzaprav povsem enako – po strategiji, ki je v njihovem okolju pričakovana in za katero verjamejo, da bo imela za otroka v njihovi družbi pozitivne posledice. Matere v Evropi in Ameriki si torej želijo vzgojiti otroke, ki bodo čim prej postali čim bolj samostojni. To je razumljivo, a ima tudi svojo ceno, meni Kellerjeva in utemeljuje, da v Nemčiji še ni bilo generacije, ki bi bila tako dosledno vzgojena v skladu z vrednotami osebne avtonomije kot sedanja. Strokovnjaki pa se hkrati s tem srečujejo s čedalje večjim številom dojenčkom, ki kažejo očitne znake stresa, veliko jočejo, slabo spijo in se slabo dojijo.

Ti otroci so zaželeni, načrtovani in ljubljeni, toda njihovi starši so na robu obupa! Zdravniki jim govorijo, da bodo otroci tako vedenje »prerasli sami od sebe«. Prav to je po mnenju Kellerjeve lahko usodno, saj ravno naše najzgodnješe izkušnje odločajo, kako stabilni bomo kot odrasli ljudje in kako samozavestno bomo komunicirali s svetom okoli nas. »Kako mati in oče ravnata z otrokom prve mesece, je za njegovo dobrobit odločilnejšega pomena, kot to, kako dolgo bo kasneje v tuji oskrbi: Posamezniki, ki so morali kot dojenčki ves čas kompenzirati pomanjkanje občutka varnosti, topline in dobrega telesnega počutja, v kasnejših letih življenja napovprečno pogosto razvijejo resne motnje, kot so depresije, anksioznosti in različne oblike odvisnosti,« navaja Kellerjeva.

### **Ali starši sploh lahko kaj storimo za boljši spanec?**

Kadar naš dojenček ne spi »po pravilih« moderne razvite družbe, imamo lahko občutek, da ne ravnamo kot dobri starši, da je naša situacija slaba in jo bo treba popravljati. Ko uvidimo, da je pogosto zbujanje naravno in normalno, pa nas upravičeno lahko zaskrbi zase, kajti razumevanje, da čudežnega recepta verjetno ni in da z otrokom ni nič narobe, ne spremeni naše utrujenosti in občutka nemoči.

Je sploh kaj, kar lahko storimo za boljše spanje vse družine ali moramo vdano čakati, da otrok zraste? Ni tako brezupno. Marsikaj lahko storimo, ne da bi kljubovali naravi in zabredli v družinske spalne »bitke«, ki nas bodo dodatno izčrpavale. Po tem, ko smo razumeli, zakaj se večina dojenčkov zbuja, se lahko ravnamo po naslednjih priporočilih:

1. Poskrbimo, da bo imel naš otrok dovolj mleka čez dan – dovolj pogoste podoje (brez dodajanja večjih količin vode, čaja in zamikanja podojev do »ure za dojenje«). Sicer utegne ponoči nadoknaditi primanjkljaj.

2. Doječa mati naj se izogiba poživlom (kava, pravi čaj, čokolada, kakav, prečiščeni beli sladkor,...), kajti poživila prehajajo v mleko in lahko vplivajo na otrokovo povečano aktivnost, razdražljivost in motnje spanja.
3. Poskrbimo, da se bo dojenček počutil varnega in bo vedno v naši bližini, tako da bo tudi on zaznaval nas, ne le mi njega, ne glede na to, ali nam ustreza skupno spanje v isti postelji ali zgolj spanje v neposredni čutni bližini.
4. Preverimo, da je otrok primerno oblečen za temperaturo sobe, v kateri spi. Dojenčka enako hitro začne zebsti in mu postane vroče, kajti njegova koža še težko uravnava telesno temperaturo.
5. Če smo otroka uspavali v naročju in je že povsem sproščen, na božanje se ne odziva (poskusimo ga pogladiti pod bradico, po tilniku, za ušesom, po dlani), bradavica mu je pri dojenju zdrsnila iz ust in je ne išče več, verjetno trdno spi in laže ga bomo odložili, ne da bi se takoj zbudil.
6. Dojenčka, ki je med spanjem nemiren in velikokrat opleta, nežno zavijemo v odejico, kajti občutek suvanja ali brcanja v prazen prostor, ki ga v maternici ni poznal, ga lahko zbudi ali tudi zelo prestraši.
7. Odzovimo se na dojenčkove klice še preden se povsem zbudi. Ponoči je hiter odziv najboljšo jamstvo, da se dojenček ne bo zdramil, hotel igrati, nakar morda dolgo ne bo hotel zaspati.
8. Ne verjemimo, da dojenček izsiljuje in manipulira. Vedno joka z razlogom. Odzovimo se, preden začne kričati. Morda ima močno potrebo po bližini in varnosti in ga lahko pomiri le to, da ni več sam.
9. Bodimo prilagodljivi in hkrati preizkušajmo, kako se odziva. Dojenčki so zelo različni: nekatere je ponoči treba dvigniti, druge zibati, božati, nekatere na kratko podojiti za uspavanje, druge dlje dojiti, nekatere previti, druge pa s previjanjem, prižiganjem luči in govorjenjem povsem zdramimo.
10. Gledanje na uro, štetje podojev in žalovanje za spancem poslabšajo situacijo. Starši, ki tega ne počno, ki se pravočasno odzivajo in nočne aktivnosti prilagodijo otrokom in sebi, imajo pogosto občutek, da bolje spijo.

Če imate dojenčka ali malčka, ki se ponoči pogosto zbujata, ki je morda bolj čustven, potrebuje več telesnega stika in več pomoči pri uspavanju, vam bo morda v olajšanje spoznanje, da so »recepti«, ki delujejo v drugih družinah za vašega otroka lahko popolnoma napačni. Ni vam jih treba preizkušati, če menite, da to ni za vas. Vsekakor pa bodite pomirjeni, da niste slabi starši, če se vaš otrok zbujata in ne zna spati sam. Povedano še drugače: Ker so spalni vzorci dojenčkov in majhnih otrok naučeni skozi milijone let razvoja človeške vrste, starši nismo ne »krivi« za to, da imamo nočne sovice, niti »zaslužni« za »spalne uspehe« otrok, ki zgodaj prespijo vso noč. Nekateri zmotno menijo, da jih dobro spanje njihovega otroka kvalificira kot uspešne starše. Očitki o razvajenosti otrok, ki dlje časa ne zmorejo spati sami, pa kažejo na nevednost ali vsaj zelo pomanjkljivo razumevanje človekovega razvoja v prvih letih življenja.

### **O učenju spanja in metodah izjokavanja**

Glavna težava je torej komunikacijske narave – v medsebojnem nerazumevanju in izhajanju iz različnih predpostavk, kaj dojenčki in majhni otroci zmorejo in potrebujejo. Ker ni verjetno, da se bodo ta stališča v naši družbi zelo kmalu poenotila, se morajo starši, ki imajo nočne sovice, dobro opremiti z znanjem in pričakovati, da bodo dobili nasvete, ki jih bodo morali kritično pretehtati, ali sodijo v njihovo družino in njihov starševski slog.

Če o nasvetih o nočnem starševstvu in otroškem spanju poslušate sorodnike in prijatelje ali pogledate v najbolj prodajane priročnike o ravnanju z dojenčki in malčki, boste zasledili

veliko stališč, da je dojenčke in malčke sprejemljivo puščati jokati. Nianse so večinoma le v tem, kako in koliko časa je tak jok sprejemljiv. Nekateri, tudi iz vrst strokovnjakov, ki jim starši zaupajo, zagovarjajo metode, da je treba majhnega otroka naučiti spati vso noč tako, da se »izjoka« in ugotovi, da se jok ne spleča.

Raziskave so pokazale, da se v telesu dojenčka, ki je prepuščen joku, izloča stresni hormon kortizol, zaradi česar se dojenček veliko težje sprosti in še težje zaspi. Kljub temu spoznanju se nasveti o učenju spanja z jokom ne umikajo ne iz literature ne iz prakse modernih razvitih družb (v drugih delih sveta tega, kot smo ugotovili, ne prakticirajo). K sreči so modernim staršem na voljo tudi drugačni pogledi strokovnjakov, ki izjokavanja ne priporočajo. Trije ameriški pediatri so o tem jasno in javno povedali svoje mnenje v odličnih knjigah o spanju. Kaj so povedali?

Prepuščanje otroka samemu sebi, tako da joka, zmanjšuje materino samozavest in intuicijo, je prepričan William Sears, znani pediater in oče osmih otrok, ki je skupaj s soprogo napisal številne knjižne uspešnice za starše. V knjigi *NighttimeParenting* (Nočno starševstvo) Sears razlaga, da je neodzivanje na otrokov jok v nasprotju z materinim nagonским odzivanjem in če mati redno ravna proti temu, kar čuti, njena intuicija nezavedno postaja čedalje šibkejša. Manj kot je mati intuitivno »opremljena« za odzivanje na otrokove potrebe, manjše je njeno zaupanje v primernost vseh svojih ravnanj. Manj kot si zaupa, manj je verjetno, da so njeni odzivi v določenih situacijah primerni, in manj uživa v materinstvu,« opisuje začarani krog nepovezanosti z otrokom, pred katerim želi obvarovati matere, ki se (verjetno na tujo pobudo ali zaradi privzgojenih predsodkov) preslabo odzivajo na klic svojega otroka. Ko mati dopusti, da tuji nasveti prevzamejo nadzor nad njenimi materinskimi čuti, sta z otrokom v nevarnosti, da se odtujita, pravi Sears.

Pediater Paul Fleiss v knjigi *SweetDreams* trdi, da so dojenčkove potrebe zelo preproste. Dojenček z jokom komunicira svojo potrebo po dotiku, toplini, udobju, varnosti in ljubezni, kar mu lahko zagotovijo le njegovi starši oz. najbližji. Zakaj bi komu odrekli takšno preprosto človeško potrebo? Ali sta ljubkovanje in nežna beseda res tako težki stvari, da ju ne bi mogli ponuditi dojenčku, ki ju potrebuje? Fleiss verjame, da normalni in čustveno stabilni starši ne bodo nikdar dovolili, da bi njihov otrok prestajal »trening« učenja spanja, razen če se so bili močno zavedeni. Obravnavati otroka kot žival, ki jo je treba natrenirati, je huda napaka. Zelo malo vemo, kakšno dolgoročno škodo lahko s takim ravnanjem povzročamo svojim otrokom, trdi Fleiss. Ko otrok v stiski ne uspe priklicati nikogar, ni mogoče, da bi njegov jok ponehal zato, ker se je naučil zaželenega in koristnega vedenja. Veliko verjetneje je, da je odnehal in obupal nad starši. Če se to pogosto ponavlja, bo najbrž otopel.

»Učenje spanja z jokom ni najhujša stvar, ki jo lahko naredite svojemu otroku, vendar pa je daleč od tega, da bi bila med najboljšimi,« pravi Jay Gordon v knjigi *GoodNights* (Lahke noči). Nobenih raziskav ni bilo opravljenih, ki bi pokazale kratkoročne ali dolgoročne učinke izjokavanja, obstajajo pa študije o učinkih, ko so bili ločeni starši in mladiči drugih primatov. Te študije so pokazale, pravi Gordon, da je hormonski stres tedaj lahko »enak ali večji kot stres, povzročen s fizičnimi travmami«. Druge podobne študije ugotavljajo, da ima situacija, ko je otrok izpostavljen stresni ločitvi od staršev, lahko negativen učinek na njegov imunski sistem, torej na zmanjšanje otrokove odpornosti. Čeprav je večina dojenčkov zelo odporna in najbrž ne bo imela težav z odpornostjo zaradi izjokavanja, pa pri občutljivejših dojenčkih v to ne moremo biti prepričani, navaja Gordon.

**Pentleyeva, edina knjižna lastovka na slovenskem trgu**



Na seznamu literature, ki jo priporoča La LecheLeagueInternational, so številne kakovostne knjige o starševstvu in spanju, ki omogočajo vpogled v biološke in socialne značilnosti otroškega spanja in priporočajo, kako lahko ravnamo, da bi izboljšali spanje vse družine, ne da bi se morali zatekati k izjokavanju. Vsaka ima poseben slog in različni starši lahko v njih najdejo različna ravnanja, ki bodo ustrezala njim osebno in delovala v njihovih družinah.

V slovenskem jeziku je taka literatura žal redka. Leta 2003 je izšel predvod knjige Otroško spanje, brez joka v sanje, avtorice Elizabeth Pantley. Pantleyeva je mati štirih otrok, avtorica številnih vzgojnih priročnikov in voditeljica organizacije BetterBeginnings (Boljši začetki), sodeluje pa tudi z Williamom Searsom, utemeljiteljem povezanega starševstva. Karmen Mlinar, nekdanja svetovalka pri LLL Slovenija, je v recenziji ob izidu zapisala, da je »na slovenskem trgu trenutno to edina knjiga, v kateri NE boste prebrali navodil v smislu »pustite otroka jokati prvi dan pet minut, naslednji dan deset minut, itd...« ali »s trdo roko in vztrajnostjo ga boste že naučili spati«. Pantleyeva ves čas poudarja potrpežljiv in prijazen način uspavanja in spodbuja starše k ustvarjanju razmer, ki dajejo otroku občutek varnosti.

Knjiga Pantleyeve je posebej uporabna za družine z večjimi dojenčki in malčki, ki imajo težave s spanjem. Spoštuje tako otrokove kot starševske potrebe. Priporoča aktivno vlogo staršev z opazovanjem otroka in z metodo majhnih korakov. Zlati pravili Pantleyeve sta, da otroka ne pustimo jokati samega in da uvedemo predvidljivo dnevno in večerno rutino. Korake do boljšega spanja predstavi z več zornih kotov, pomaga oblikovati realistična pričakovanja in ponuja različne rešitve (svetuje denimo, da si izdelate družinski načrt spanja), ki ustrezajo različnim načinom starševstva. La LecheLeague njen pristop podpira, zadržek izraža le v delu, kjer se avtorica ne strinja z uspavanjem na materinih prsih. »Številne znanstvene raziskave in izkušnje mnogih mater kažejo, da je uspavanje pri prsih prav tako lahko ena zelo uspešnih metod uspavanja otroka,« piše v recenziji Karmen Mlinar.

### **Še nekaj iz knjig o sladkih sanjah in lahkih nočeh**

Poglejmo si še nekatera druga uporabna priporočila o otroškem spanju pri že omenjenih treh pediatrih, Fleissu, Gordonu in Searsu.

Paul Fleiss (SweetDreams) spodbuja starše k sproščenosti, umirjanju in ritualom. Poudarja zdravorazumsko in pogosto pozabljeno gibanje na svežem zraku, zdravo hrano in omejeno izpostavljenost elektronskim medijem. Dr. Fleiss nam priskrbi najenostavnejši in morda najuporabnejši odgovor na vprašanje, koliko spanja naj bi imel otrok, saj priporoči, da naj bi ga imel toliko, kolikor je le mogoče (kar naj velja za vso družino)! Spanje je zanj element življenjskega sloga, ki ga ni mogoče ločiti od prehrane, gibanja in drugih ravnanj, ki si jih izberemo. Poudari, da mnogo t. i. težav s spanjem, o katerih poročajo starši v povezavi z otroci, izvira iz nerealnih pričakovanj in mitov, kako »bi otroci morali spati«. V knjigi razloži prednosti skupnega spanja z otroki, poudari dosežke, do katerih se je pri sindromu nenadne smrti v zibelki dokopal James McKenna, in pojasni, zakaj se je naša družba v zadnjem času tako hudo nastrojila proti skupnemu spanju. Seveda je treba upoštevati tudi pravila varnega skupnega spanja (glej okvir spodaj). Postreže s konkretnimi nasveti, čeprav poudari, da gre pri spanju otrok bolj za odnos in prepričanje o lastnem ravnanju, kot da bi bilo mogoče spanje otrok prilagoditi spanju odraslih na hitro in po instant receptih.

Tudi Jay Gordon in Maria Goodavage (GoodNights) poudarjata delo antropologa McKenne. Gordon, ki je bil prvi zdravnik in prvi moški, ki je pridobil naziv profesionalnega laktacijskega svetovalca IBCLC (pediatrično prakso ima v Santa Monici v ameriški državi Kaliforniji), je velik zagovornik skupnega spanja otrok in staršev. Namesto grozljivih zgodb o dojenčkih, ki

so umrli v posteljah staršev, pripoveduje zgodbe dojenčkov, ki so prenehali dihati, a jih je rešilo to, da so odrasli v njihovi neposredni bližini to pravočasno zaznali. Gordon piše: »Nikoli ne priporočam ločenih sob za starše in novorojenčke. Nikoli.« Seveda pa vsaka situacija ni vedno primerna za skupno spanje in v nekaterih okoliščinah je lahko to tudi neustrezno. Gordon predstavlja zabavne zgodbe znanih ljudi (mnogi od njih so starši njegovih hollywoodskih pacientov), kjer družine spijo skupaj. O tem govori zelo odkrito in ne zanemari dilem o domnevno zanemarjeni spolnosti staršev. Navede seznam 10 naj prostorov, kjer se starši najpogosteje ljubijo. Gordon trdi in to potrdi z znanstvenimi izsledki, da otroci, ki pogosteje spijo s svojimi starši, nekega dne to potrebo zagotovo prerastejo in znajo ter želijo spati sami.

Searsova *Nighttimeparenting* pa je klasična knjiga o spanju otrok, katere prevod bi si gotovo želeli tudi mnogi slovenski starši. Gre za eno prvih alternativ priročnikom, ki promovirajo učenje spanja z jokom. Sears jasno razloži, da so dojenčki ustvarjeni tako, da se ponoči pogosto zbudijo, saj veliko več časa spijo v tako imenovani fazi REM (plitvejši spanec, v katerem sanjamo), zaradi česar je verjetnejše, da se bodo med spanjem večkrat zbudili. Še več – dojenčki za razliko od odraslih začno spati v fazi REM, kar nam pomaga razložiti, zakaj se neredko zbudijo le minuto za tem, ko smo jih speče odložili v posteljo. Sears veliko pozornosti posveti tudi intenzivnim dojenčkom. Zanj je nočno ravnanje z dojenčki in majhnimi otroci del širše starševske filozofije, znane kot povezano starševstvo. Glavna ideja tega načina je, da se oddalji tako od avtoritarnih metod vzgoje (kjer je otroku vse določeno) kot od permisivnih metod (kjer otrok sme početi prav vse). Vrednota povezanega starševstva je v tem, da starši, ki so v tesnem odnosu s svojimi otroki, razvijejo posebno vez z njimi, zaradi česar bolje predvidijo njihovo ravnanje, se bolj umirjeno odzivajo na otrokove potrebe in jih z veliko manj truda in stresa vzgajajo in usmerjajo v samozavestne osebe.

### **Nova oblika sproščenosti**

Tudi z najboljšimi informacijami in kakovostno literaturo v roki je seveda čisto mogoče, da starši ne moremo takoj premagati utrujenosti in preprečiti pogostega nočnega zburjanja svojega otroka. Tedaj od drugih ljudi najbolj potrebujemo razumevanje in toliko pomoči, kot jo lahko dobimo, v sebi pa moramo najti čim več energije, potrpljenja in skušati odkriti način spanja, ki bo najmanj stresen in utrujajoč za vso družino. V pomoč nam je lahko pogovor z ljudmi, ki situacijo razumejo, dodatno breme pa utegnejo biti nasveti, pospremljeni z dvomi v naše starševske sposobnosti. Kadar sami poskrbimo za čim manj nočnih motenj, smo manj ranljivi tudi za kritike in slabe nasvete.

Vrnimo se za konec k nemški raziskovalki Kellerjevi in trem ameriškim pediatrom, ki trdijo, da je dojenčkom, ki jokajo, mogoče pomagati zelo enostavno – vzamemo jih k sebi. To je naravno in pozitivno, čeprav večina ljudi v naši kulturi tega ne želi sprejeti. Če se bomo, kot to že tisočletja in mnogo dlje počno starši drugih kultur, tudi v Evropi in ZDA svojih dojenčkov spet več dotikali ter manj programirano načrtovali njihovo vsakodnevno rutino, bodo mora psihologi čez 20 do 30 let ugotavljali, meni Kellerjeva, da se je med ljudmi v tem delu sveta razširila povsem nova oblika sproščenosti.

### **Varnost pri skupnem spanju staršev in otrok**

Starši, ki spijo s svojimi otroki, morajo upoštevati nekatera pomembna pravila:

- poskrbite, da je vzmetnica dovolj trdna in se dobro prilega okvirju postelje
- dojenček ne sme biti z odejo pokrit čez glavo

- nihče, ki spi z otrokom, ne bi smel uživati alkohola
- nihče, ki spi z otrokom, ne bi smel kaditi, uživati drog, jemati zdravil
- nevarno je, kadar je odrasla oseba, ki spi ob otroku, izjemno debela
- najbolje je, če lahko mlajši dojenček spi tik ob materi, kajti matere zelo dobro čutijo prisotnost dojenčka
- med starejšim otrokom in dojenčkom naj spi odrasla oseba
- uporabite lahko tudi zibelko ali posteljico, ki jo priklopite postelji staršev
- prepričajte se, da med posteljo in steno ni luknje, v katero bi se lahko ujel otrok - postelja naj bo nizka, čim bolj zmanjšajte verjetnost padca

Vira: GoodNights, Jay Gordon, MD, Maria Goodavage; SweetDreams, Paul Fleiss, MD

Mojca Vozel, svetovalka pri La LecheLeagueInternational  
December 2007

### Reference

1. Chisholm, James. NavajoInfancy: An EthologicalPerspective. New York: Aldine de Gruyer, 1986.
2. Call, Justin. Commentary.MedAnthropol 1986; 10(1): 56-57.
3. McKenna, James. An anthropologicalperspective on the sudden infant death syndrome (SIDS): The role of parental breathing cues and speech breathing adaptations. Med Anthropol 1986; 10(1) Special Issue.
4. McKenna, J., S. Mosko, C. Dugy, and J. McAnninch. Sleep and arousal patterns among co-sleeping mother-infant pairs: Implications for SIDS. Am J Physical Anthropol 1991; 83:331-47.
5. McKenna, J., E. Thoman, A. Sadeh, T. Anders et al. Infant-parent co-sleeping in evolutionary perspective: Implications for infant development and the sudden infant death syndrome. Sleep. In press.
6. McKenna, J., Rethinking "Healthy" Infant Sleep. Breastfeeding Abstracts, February 1993, Volume 12, No. 3.
7. Slatton, J.: Sleeping Like a Baby? New Beginning, Vol. 20 No. 1, January-February 2003, p. 4