



# Koniec nocnych pobudek!

Półroczny Olek nie chciał spać – i w dzień, i nocą. Mama była u kresu wytrzymałości, a chłopczyk był ciągle zmęczony. Zobacz, jak sobie poradzili.

TEKST: **EMILIA DZIADOSZ**

**J**ako specjalistka od dziecięcego snu zostałam poproszona o pomoc przy usypianiu sześciomiesięcznego wówczas Olka. Na konsultację wybrałam się do domu chłopczyka.

## Jaka była sytuacja?

Kilka dni przed naszym spotkaniem rodzice zabrali Olkowi smoczek, który miał być głównym sprawcą kłopotów ze snem. Chłopiec budził się w nocy z płaczem i jedynym sposobem, by znów zasnął, było noszenie na rękach. Odłożenia go śpiącego do łóżeczka udawało się dopiero po kilku próbach, nawet po godzinie. Nocne pobudki były częste. Mama w końcu podawała Olkowi pierś i czasem był to jedyny sposób, by przestał płakać i zasnął, choć jasne było, że nie jest głodny, a pierś to substytut smoczka. W dzień zasypianie na rękach, często z płaczem, trwało ok. 30 minut, a sam sen jedynie drugie

*Problemy ze snem Olka zaczęły się, gdy skończył cztery miesiące. Z dnia na dzień stał się płacziwy, zaczął kiepsko sypiać w dzień i w nocy. Drzemki trwały do 30 minut i zawsze okupione były płaczem, w nocy synek budził się kilkakrotnie. Próbowaliśmy wszelkich sposobów, ale, niestety, bez efektów. W końcu odstawiliśmy smoczek, z którym Olek zawsze zasypiał. Myśleliśmy, że to ona zaburza sen, ale sytuacja tylko się pogorszyła. Musieliśmy usypiać synka na rękach. Byliśmy zmęczeni, bo Olek praktycznie przestał spać w dzień, a nocą często się budził. Postanowiliśmy skorzystać z usług specjalistki od usypiania dzieci. Czy się udało? Tak. Nasz synek już w drugiej dobie przespał całą noc! I jak szybko przystosowywał się do nowych zasad!*

*Iwona, mama Olka*

tyle. I Olek, i jego mama byli wyczerpani z powodu braku snu i częstego płaczu.

## Co zaleciłam?

Razem z Iwoną ułożyłyśmy harmonogram dobowy. Dziecko miało być kładzione na drzemki i być karmione o stałych porach. Ustaliśmy też, że na wszelki wypadek, by Olek nie był głodny w nocy, będzie karmiony przed pójciem spać mamy, około 23.00. (Godzinę ostatniego karmienia wybrała Iwona, która wła-

śnie o tej porze zwykle chodzi spać). Ponieważ Oluś nie zasypiał tam, gdzie się wybudzał, ważne było, by możliwie delikatnie nauczyć go zasypiać w łóżeczku. Jeśli dziecko zasypia gdzie indziej, niż później się budzi, często zaczyna płakać, bo nie wie, gdzie jest.

## Czy się udało?

Pierwsze zasypianie trwało dłużej niż zwykle. Rodzice uspokajali Olka, przytulając, pokazując, że są obok, nosząc, aż się uspokoił i próbując od-

kładać go do łóżeczka jeszcze nieśpiącego, by wiedział, gdzie zasypia. Tej nocy Olek nie wybudził się ani razu i spał aż do 5.30. Drugiego wieczoru zasypianie zajęło 8 minut. Przespał całą noc – od 19.50 do 6.53. Przez kilka dni próbowałyśmy znaleźć sposób, by podczas drugiej drzemki przesypiał więcej niż 30–40 minut. Im spokojniej zasypiał, tym dłużej spał. W końcu przespał przepisowe 1,5 godziny. W kilka dni sen przestał być problemem. Teraz Oluś ząbkuje i słabiej sypia w dzień, ale w nocy śpi do około 7.00 rano. ●



**Emilia Dziadosz,** psycholog, terapeuta, zajmuje się tematyką

snu dziecka, prowadzi warsztaty i konsultacje dla rodziców, pracuje w Babka Medica w Warszawie.