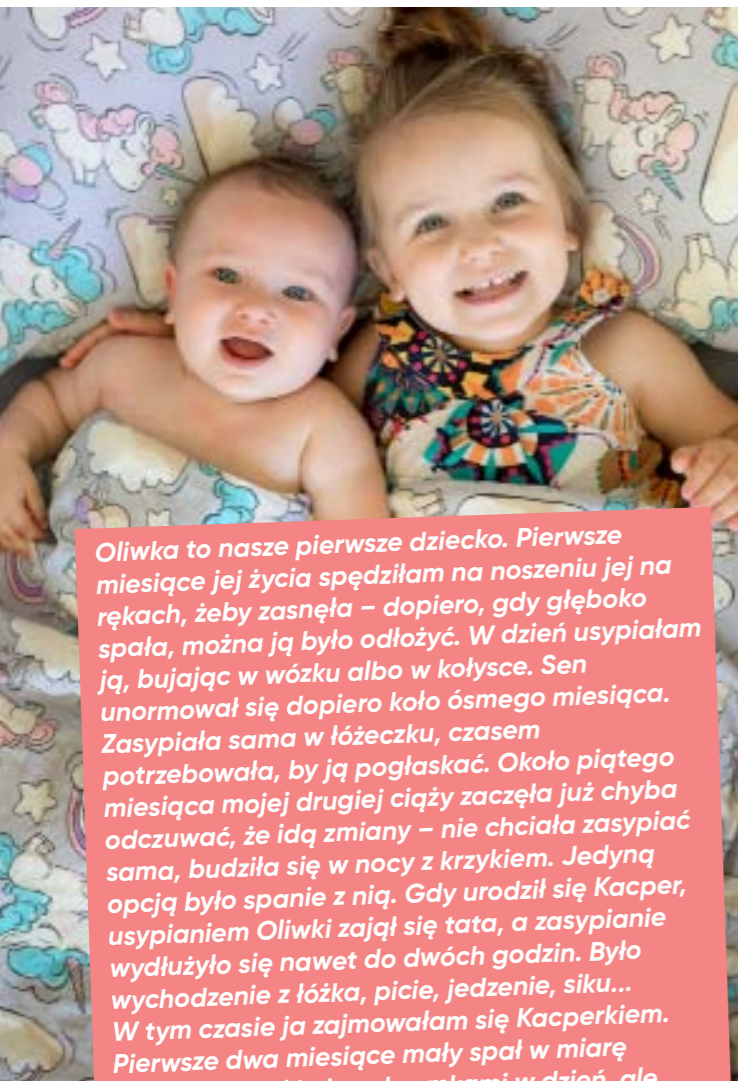




# A oni nie chcą spać...



*Oliwka to nasze pierwsze dziecko. Pierwsze miesiące jej życia spędziłam na noszeniu jej na rękach, żeby zasnęła – dopiero, gdy głęboko spała, można ją było odłożyć. W dzień usypiałam ją, bujając w wózku albo w kółysce. Sen unormował się dopiero koło ósmego miesiąca. Zasypiała sama w łóżeczku, czasem potrzebowała, by ją pogłaskać. Około piątego miesiąca mojej drugiej ciąży zaczęła już chyba odczuwać, że idą zmiany – nie chciała zasypiać sama, budziła się w nocy z krzykiem. Jedyną opcją było spanie z nią. Gdy urodził się Kacper, usypianiem Oliwki zajął się tata, a zasypianie wydłużyło się nawet do dwóch godzin. Było wychodzenie z łóżka, picie, jedzenie, siku... W tym czasie ja zajmowałam się Kacperkiem. Pierwsze dwa miesiące mały spał w miarę dobrze, gorzej było z drzemkami w dzień, ale pomagały spacer, huśtawka, chustowanie. Po drugim miesiącu nastąpił zwrot: zasypianie trwało do północy, częste pobudki, ciągle wiszenie na piersi. Byłam wykończona... Myśleliśmy, że to minie tak jak u Oliwki, ale po ponad czterech miesiącach uznaliśmy, że potrzebujemy pomocy p. Emilii. Pierwsze dwa dni wprowadzania naszego planu w życie były koszmarem, ale trzeciego wszystko się zmieniło. Wieczorem synek zasnął w 5 minut, a na dwie drzemki w dzień zasypiał prawie w locie. To były jakieś czary. Z Oliwką też poszło w miarę gładko. Teraz moje dzieci śpią prawie idealnie!*

Natalia, mama Oliwki i Kacperka

Gdy nie chce spać jedno dziecko, jest ciężko. Gdy dwoje – niemowlak i dwulatek – sytuacja jeszcze bardziej się komplikuje. Jednak nawet z takim duetem można sobie poradzić. Zobacz jak.

TEKST: EMILIA DZIADOSZ

**J**ako specjalistka od dziecięcego snu zostałam poproszona o pomoc przez mamę 27-miesięcznej Oliwki oraz 6-miesięcznego Kacperka. Oboje nie spali dobrze.

## Jaka była sytuacja?

U Oliwki, która od jakiegoś czasu wreszcie w miarę ładnie przesypiała noce, problem ze snem pojawił się na nowo tuż po pojawieniu się młodszego brata. Po pierwsze, to nie mama kładła ją teraz spać, a tata, po drugie, mama, choć bardzo starała się skupić uwagę na córeczce, musiała też poświęcać czas noworodkowi. Oliwka bardzo przeżyła pojawienie się brata w domu i nastąpił regres w kwestii snu. Zasypianie, które zajmowało już jedynie kilka minut, zamieniło się nawet w dwugodzinne „walki” o sen, doszło też wybudzanie się w nocy i wołanie rodziców.

Jeśli chodzi o młodszego dziecko, do drugiego miesiąca życia Kacper zasypiał zazwyczaj przy piersi, budził

się dwa razy w ciągu nocy na karmienie i ładnie przesypiał noc. Gorzej było w ciągu dnia – spał dłużej jedynie na spacerze, nawet 3–4 godziny, ale pod warunkiem, że wózek był w ciągłym ruchu. Po około dwóch miesiącach nastąpiło pogorszenie. Dziecko nie potrafiło zasnąć nawet do północy, spało jedynie przy piersi, budząc się średnio co 45 minut. Mama była wykończona – nie miała siły w ciągu dnia ani zająć się starszą córeczką, ani młodszym synkiem, również dzieci ze zmęczenia były bardzo marudne.

## Co zaleciłam?

Wyzwaniem była pomoc rodzicom przy dzieciach w różnym wieku i o odmiennych potrzebach. Na nowo ułożony plan dobowy musiał uwzględniać potrzebę ewentualnego odwożenia Oliwki do przedszkola oraz jej odbiór w godzinach popołudniowych. Poza tym starszak śpi już jeden raz w ciągu dnia, młodszego dziecko potrzebuje dwóch drzemek dziennie.

Ważne było też wytłumaczenie starszej córeczce, dlaczego zmiany są konieczne i jak będą wyglądać. Mama dużo czasu poświęciła na rozmowę z Oliwką, opowiadała jej bajki, w których przemycała informację, że „duże księżniczki śpią w swoich łóżeczkach i pomagają mamie przy młodszym braciszku”. Oliwka doskonale zrozumiała rolę starszej siostry, co na każdym kroku było wzmacniane przez rodziców. Dziewczynka potrafi już powiedzieć wieczorem do mamy, by ta poszła już usypiać brata, a ona sama położy się spać. Gdy mama wchodzi, po nakarmieniu synka, do pokoju córki, Oliwka już śpi.

Istotne było uświadomienie rodzicom, jak ważna jest kon-

sekwencja i stawianie sensownych granic. Gdy to tata zaczął usypiać córeczkę po narodzinach młodszego dziecka, Oliwka wiele razy wychodziła ze swojego łóżka, co chwilę wymyślając kolejny powód, by nie spać. Przynosiła do łóżka zabawki, chodziła kilka razy do ubikacji (co było jedynie pretekstem do wyjścia z pokoju, bo siusiu w nocniczku nie było), chodziła do kuchni pić, bawiła się. W końcu tata zaczął czytać córce z nudów kryminały, by choć trochę uprzyjemnić sobie ten czas i nadrobić za-

ległości w lekturze. Zdarzało się, że to on pierwszy zasypiał, a mama uspieniu synka, kładła też spać córkę. Teraz tata czyta Oliwce bajkę na dobranoc, daje buziaka i wychodzi z pokoju córki, by... czytać już tylko sobie kryminały. Oliwka bez większych problemów zasypia sama.

## Co było przyczyną problemów?

Gdy w domu pojawia się młodszego dziecko, u starszego często następuje regres rozwojowy. Może się on różnie objawiać. Odpieluchowany

dwulatek na nowo potrzebuje pieluchy, zaczyna domagać się smoczka, chce sypiać z rodzicami... Sytuacja jest dla dziecka niełatwa. Uwagę rodziców, do tej pory skupioną jedynie na nim, teraz musi podzielić się z noworodkiem. Może więc zachowywanie się jak młodszego rodzeństwa rozwiąże kłopot? Najważniejsze, by przygotować starszaka na zmiany, jakie następują, gdy pojawia się brat czy siostra. Idealnym sposobem, oprócz codziennych rozmów, jest opowiadanie bajek, w których przemyca się treści na temat zmian czy bycia starszym rodzeństwem. Niezwykle ważne jest też zapewnianie starszego dziecka o wielkiej miłości do niego i o tym, jak wyjątkowo jest być pierwszym dzieckiem. ●



**Emilia Dziadosz, psycholog z 11-letnim stażem, zajmuje się tematyką snu dzieci, prowadzi warsztaty i konsultacje dla rodziców (zaklinaczkasnu.pl). Przyjmuje w Babka Medica w Warszawie.**