

# JAK NA NESPAVÁ DVOJČATA

Po návratu z porodnice se můžeme potýkat s jedním (nebo i oběma!) dětmi, které v noci odmítají spát nebo se velmi často budí. Co s tím? Snad Vám pomohou následující dobře míněné rady.

Spánek je normálně považován za základní životní funkci. Pokud je ale pravidelně přerušován a vy ztrácíte drahocenné hodiny určené k odpočinku, touha po něm se stává posedlostí. Bez dostatečného spánku se zvládání každodenních nároků malého dítěte, zvláště když se jedná o "vícečata", stává pokáním. Je téměř nemožné radovat se z nich - z těch malých viníků našich probdělých nocí - přestože zbytek světa vám říká, jaké potěšení vám mohou přinášet a jak byste si měla vážít jejich krátkého období dětství.

## *Následky probdělých nocí*

Opakovaný nedostatek spánku může vést ke značnému stresu, který má dalekosáhlé důsledky pro celou rodinu. Můžete se stát vznětlivými, vybíjet si svůj vztek na okolí, zvláště na partnerovi a těch nejbližších kolem vás. Uprostřed noci není ten pravý čas na diskuse o partnerově neschopnosti utišit vaše řvoucí dítě. Vztahy se mohou velmi vyostřit.

Můžete si připadat méněcenní mezi rodiči dětí, kteří prospí celou noc, nebo se můžete obviňovat, že jste to vy, kdo způsobil špatný spánkový režim vašeho dítěte. Vaše zlost z této situace může nepříznivě ovlivnit vztahy k vašim dětem

Nedostatek spánku může vézt také k depresím, neboť vaše vědomí je neustále vypjaté a unavené, a ovlivňuje vaše výkony doma i v zaměstnání. Děti mohou vycítit vaše napětí a sami začnou být protivné a otravné. I jedno nespavé dítě neblaze ovlivní váš život, natož pak vícečata!

## *Co je to „ nespavé dítě“?*

Děti, dokonce i jednovaječná dvojčata, mohou být každé jiné a některé z nich může mít lepší start než ostatní. U dítěte, které již od narození, pláče jen při dožadování se potravy a mezi jídly dobře spí, se přiměřený spánkový vzorec může dobře vyvinout. Na druhé straně u dítěte, které bylo již při narození malé, nedonošené, potřebuje častější krmení, nebo bylo nemocné či trpělo kolikami, a tudíž mohlo spát jen kratší časové úseky, se vyvíjí spánkový vzorec špatný.

Malé děti spí mnohem lehčím spánkem než dospělí a často pláčí nebo kňourají jen z polospánku. Pozornost ze strany rodičů je v této fázi probudí úplně. Umístění dětí do jejich vlastního pokoje tak, abychom neslyšeli jejich každé zafňuknutí, může přispět k lepšímu spánku jak rodičů, tak dětí.

Rodiče v prvních dnech přirozeně okamžitě reagují na pláč dítěte, a je obtížné s tím přestat, když je dítě starší. Dítě vidí, že nočním pláčem vás přivolá a vy mu vyhovíte - dudlíkem, pitím... Rodiče, kteří jsou již zcela vyčerpaní, udělají cokoli, aby vybojovali alespoň pár hodin spánku, a vyhlídka rozbití zaběhnutého vzorce „pláč/uspokojení“ necháním dítěte "vykřičet se", se vždy nejeví jako nejlepší řešení. A pak je zde ještě strach z toho, že necháme-li jedno dvojče křičet, vzbudí i to druhé a my budeme muset znovu uspávat obě rozmrzelé děti.

Podobně také uspávání ročních dětí bude problémem, pokud jste je vždy uspávali jako miminka kolébáním nebo byli zvyklí usínat mimo svou postýlku. Kolem devíti měsíců jsou děti schopny udržet se vzhůru, i když jsou unavené. V tomto období je nutné zavést určitý pevný režim v čase, kdy chodí spát, aby si děti uvědomily rozdíl mezi denním a nočním spánkem. Tento režim by měl směřovat k tomu, aby děti chodily spát samy.

"Vícečata" spící v jednom pokoji se mohou vzájemně budit, přestože překvapivě vysoký počet maminek sdělilo, že společný pokoj je výhodou - děti se podle všeho spokojí s přítomností druhého dvojčete. A v pozdějším věku se dokáží sami vzájemně zabavit, pokud se probudí ráno dříve, a vám svítá naděje trochu si přispat.

## ***Jaké jsou prostředky a řešení?***

Mnoho problémů se spaním je spíše funkčních než fyzických a můžete je odstranit sami tím, že naučíte děti novým spánkovým vzorcům a postupně odstraníte špatné návyky. Nejdůležitější věcí je stanovit si cíle, kterých chcete dosáhnout, a potom být důslední ve zvolené metodě a postupu. Ať už se rozhodnete pro kteroukoliv metodu, vytrvejte v ní alespoň jeden týden, než se rozhodnete pro jinou. Ohromně pomáhá máte-li dostatečně zainteresovaného partnera či jiného člena rodiny, který vás podpoří a pomůže vám toto břímě nést.

Lékaři obvykle radí rodičům, aby si založili "spánkový deníček" nespavého dítěte, kam si budou zapisovat každé noční probuzení, jeho délku a jakým způsobem dítě utišili (pití, dudlík, pochování, ukolébavka, atd.). Přestože se to může zdát jako přehnané puntičkářství, zvláště když jste unavení, může to poskytnout cenné vodítko k příčině nočního buzení, a odhalí pravdivé rozměry tohoto problému. Zkuste si o této radě promluvit s vaším dětským lékařem a ukažte mu váš "spánkový deníček". Může vám na základě svých vědomostí a zkušeností poskytnout pomoc jak tento problém řešit.

### **1. "Metoda kontrolování"**

Odborníci nejčastěji doporučují právě toto řešení problému nespavých dětí. Pláče-li dítě, jděte za ním, ale NEZVEDEJTE jej. Poskytněte mu maximum pozornosti, abyste ho ujistili, že jste stále u něho, pohlad'te jej, uložte, popřejte mu dobrou noc a odejděte. Po pěti minutách (sledujte na hodinkách - minuty vám budou připadat jako věčnost) se vraťte zpět a celý postup přesně zopakujte. Vraťte se proto, abyste dítě ubezpečili, že jej neopouštíte. Interval mezi kontrolováním dítěte můžete postupně prodlužovat. (Pokud se vám zdá pět minut příliš dlouhá doba, zkuste to zprvu se třemi minutami.)

První noc může trvat hodinu nebo dvě než se dítě uklidní, ale tato doba se BUDE zkracovat. Při této "kontrolovací metodě" (známé též jako metoda "kontrolovaného pláče") je třeba počítat s tím, že tři až čtyři noci budou dost těžké. Někdy to může trvat i déle. Musíte zaujmout postup sebejistý a laskavý, ale přísný a tvrdý. Pokud nevydržíte, třetí noc to vzdáte a dítě z postýlky zvednete, ztratíte pevnou půdu pod nohama. A co víc - ztratíte důvěru v sebe jako rodiče a v reálnou možnost daný stav nějak změnit. Týká-li se to i vašeho partnera, musíte mu jasně vysvětlit, že je nutné zamezit dítěti aby vás, rodiče, stavělo proti sobě.

Možná budete mít pocit, že je třeba předem varovat sousedy než začnete své plány realizovat. Začněte o víkendu nebo o prázdninách, kdy budete mít víc času se z prvních

pár nocí zotavit. Mnoho maminek má s touto metodou dobré zkušenosti, včetně jedné maminky trojčat, která vyřešila problém nespavosti své dcery během třech nocí, zatímco zbývající dva chlapani (ve stejné místnosti) vše prospali!

Pokud máte problémy s dítětem, které v noci chodí přímo k vám do postele, raději než aby vás přivolávalo, použijte obměnu "kontrolovací metody" založené na stejném principu. Dítě nezvedejte, mohlo by to být považováno za pochování, ale jemně, avšak rozhodně jej odved'te do jeho postýlky, uložte jej, rozlučte se a odejděte. Tady může nastat souboj vůlí - pamatujte si, že VY musíte vyhrát. Přijde-li k vám dítě znovu, opět postup zopakujte. Naučte ho nebudit ostatní členy rodiny, kteří ještě spějí, je to vůči nim nespravedlivé (vícečata obvykle lpějí na tom, aby bylo vše "spravedlivé").

## **2. Omezování nočního pití**

Některé děti se, jen tak ze zvyku, budí několikrát za noc a požadují džus nebo mléko, aby se ududaly k spánku. Budete-li dítěti postupně ředit pití vodou, zjistíte, že už mu nestojí za to se budit (kromě toho je to lepší i pro zoubky!). Můžete pak omezit množství nápoje v lahvičce nebo počet pití. Byla prokázána souvislost mezi pitím pomerančového džusu a hyperaktivitou u malých dětí - další dobrý důvod proč v noci nepodávat pomerančový džus.

## **3. Společné spaní**

Mnozí rodiče poznali, že vezmou-li si plačící dítě v noci do své postele, je to nejrychlejší a nejjednodušší cesta jak si zajistit co nejvíc spánku při co nejmenším vyrušení. Mnozí budou, aspoň nějakou dobu, s tímto opatřením spokojeni, někoho i toto může příliš obtěžovat. Dítěti, které se necítí dobře, však bude ve vaší posteli nepochybně lépe, a vy jste rádi, že ho máte po ruce.

Ale i společné spaní může rychle přerůst ve zvyk. Třetí osůbka spící stále mezi vámi se může stát nepohodlnou a nakonec ještě rušivější. DVĚ takové osůbky na průměrné manželské posteli, to už je příliš, takže se nakonec může stát, že skončíte každý s jedním dítětem ve dvou různých pokojích. Pro vybudování nového spánkového návyku můžete využít přechod dětí z dětských postýlek do normálních velkých postelí, což podpoří jejich

samostatnost a povzbudí je v touze po spaní ve vlastním pokoji. Dejte si ale pozor, abyste nelezli vy do postýlek s dětmi!

Pamatujte si také, že pokud si vezmete do postele malé miminko, může u něho dojít k přehřátí, zvláště jestli spí ve spacím vaku nebo je příliš zabaleno.

#### **4. Odměny a soutěžení**

Okolo třetího roku věku můžete zkusit použít systém odměn, abyste vylepšili spánkové návyky dětí, pokud děti rozumějí důvodu a souvislostem. Pokud dítě spí celou noc bez probuzení (nebo se vzbudí méně než dvakrát, například - vytyčte si takové cíle, o kterých si myslíte, že je možné, aby jich dosáhlo), dejte mu hvězdičku nebo body hned jako první věc po jeho ranním probuzení a hodně jej chvalte. Pokud se dítě v noci vzbudí, nedostane žádnou hvězdičku ani nálepku, ale ani jej nekárejte. Až nasbírá, řekněme, šest hvězdiček, vezměte jej do obchodu s hračkami pro malou odměnu. Postupně se dostanete až k hranici toho, že dítě prospí celou noc. Buďte připraveni na případné náhodné recidivy, ale nikdy dítěti neberte již získané hvězdičky.

S dvojčaty nebo vícečaty možná budete pozorovat různé výsledky. Jestliže jedno z dvojčat spí vždycky tvrdě celou noc, bude se možná cítit ošizen o příležitost získat "svou" odměnu. Hvězdičky a body lze použít i ke zlepšení jiného chování - třeba si dobrý spáček získá odměny jiným způsobem. Dvěma nespavým dětem se ve skutečnosti může prvek závodění při získávání hvězdiček a bodů do tabulky líbit, ale pozorně sledujte, aby úspěch jednoho nepodkopal morálku druhého.

#### **5. Oddělení dvojčat**

Vícečata jsou samostatní jedinci - důvodů jejich nespavosti a metod vedoucích k jejímu odstranění může být mnoho a mohou se lišit. Nejsou zde žádné zákonitosti. Možná nelze za žádnou cenu změnit uspořádání vašich ložnic. Mnoho rodičů říká, že jejich dvojčata spějí lépe, pokud jsou spolu, a tudíž ani nemají sklon je oddělovat přinejmenším do roka jejich věku. Ale pokud jedno dvojče pravidelně v noci budí to druhé, měli byste se pokusit děti rozdělit do té doby, než se jeho spánkový vzorec změní. Pokud nemůžete umístit postýlku se spícím dítětem do žádného jiného pokoje, nechte jej spát i v předsíni. K povzbuzení dobrého spánkového návyku může vést i umístění nespavého dítěte do pokoje se starším sourozencem, který má dostatečně tvrdý spánek.

#### **6. Podávání léků**

Někteří rodiče, kteří cítí, že se už dostali tak daleko, že se neobejdou bez řádně prospaných nocí, se mohou uchýlit k použití prášků na spaní pro své nespavé děti. Tyto mohou být podávány pouze po konzultaci s lékařem a pod jeho dohledem. Sedativa často problém s nespavostí dítěte vyřeší, neboť jsou-li léky podávány po dobu krátkého časového období (zpravidla 7 nocí po sobě), mohou přerušit zvyk dítěte budit se. Jednotlivé děti se od sebe liší v reakcích na dávku a typ sedativa, takže nelze u všech dětí zaručit tak rychlé "uzdravení". Někteří rodiče, kteří nikdy nezažili, co je to být v noci neustále buzen, bez naděje na vyspání, mohou lehce kritizovat ty, kteří dávají dítěti léky, aby vůbec spalo.

Pokud se cítíte tak zoufale, že chcete sáhnout k sedativům, vyhledejte pomoc svého pediatra, ale buďte připraveni, že vám navrhne nejprve jiná řešení.

### ***Jak podporovat správné spánkové vzorce***

Pro vytvoření správného spánkového návyku je skoro nevyhnutelné zavedení pevného spánkového režimu, a čím dříve s tím začnete, tím lépe. Pokud je váš režim proměnlivý, snažte se znovu zavést pevný uspávací rituál. Může sestávat z koupání, oblékání pyžamka, pití, pohádky na dobrou noc, dudlík, pochování, ukolébavka. Po dovádivé hře potřebují děti určitý čas na zklidnění, jinak jsou příliš rozrušeny a nemohou usnout. Kazeta s hudbou vám může pomoci, když musíte z dětského pokoje odejít.

Lékaři vedou spory o to, která poloha je pro dítě do třech měsíců nejbezpečnější, protože do této doby není dítě samo schopno zaujmout polohu pro ně nejvhodnější. Odborníci se shodují na tom, že nejlepší pozice je na boku ( se zádičky podloženými svinutým ručníkem nebo dekou), s tím, že strany je nutné střídat, aby nedošlo ke špatnému tvarování hlavičky.

Některým dětem, které mají vše, co potřebují a jsou zabezpečeny tak, že jim nic nechybí, ale stále nemohou usnout, mohou pomoci při usínání různé zvuky - buď hudba z magnetofonu nebo jen náhodné zvuky (třeba z nenaladěného rádia). Máte-li kolébku, nejefektivnější houpací tempo je poněkud rychlejší, kolem 60 houpnutí za minutu. Noční krmení by mělo být co nejkratší, za tlumeného světla, pokud možno v polospánku dítěte. Zkušenosti ukazují, že v případě nespavých dětí je lépe nepřebalovat je, i když mají plenky počůrané.

### ***Několik slov o kolice***

Poměrně značná část dětí během prvních dvou až tří měsíců věku trpí kolikami různé intenzity. Nejčastěji nastupují večer a jsou podle všeho způsobeny plyny v tlustém střevě,

kteřé způsobují bolest bříška, nutí děcko plakat a přitahovat kolínka. Toto noční buzení je pomíjivé a v tomto období dítěti nepomůžete tím, že jej necháte plakat samotné. Otázka používání dudlíku je diskutabilní. Je ale pravda, že mnoho maminek dvojčat a vícečat, které prošly tímto obdobím, se svěřilo, že „děkují bohu za dudlíky, a že jen díky nim přežily!“.

### ***Jak si mají rodiče poradit?***

Vyrovnat se s nespavostí dítěte je obtížné. Jestliže se vám zdá, že jste zkusili už vše a problém stále zůstává, je možná lépe se se situací smířit a dělat vše pro to, aby váš život šel dál, a vědět, že vše jednou skončí, jak může dosvědčit nesčetně maminek vícečat.

Velmi důležité je, abyste měli s kým sdílet břímě bezesných nocí, zejména, pokud oba rodiče pracují. A maminka, která se doma stará o dvojčata, také těžce „pracuje“ celý den, takže se od ní nemůže čekat, že zvládne noční vstávání sama. Zkuste si o tom promluvit s partnerem nebo s někým z příbuzných, a pokuste se zařídít systém služeb nebo střídání. Vezměte si třeba služby ob noc, nebo večerní a ranní hodiny tak, abyste oba měli dostatek času se vyspat.

Večery jsou pro rodiče vzácným okamžikem, kdy mohou být spolu sami, ale pro zmírnění stresu vám velmi pomůže, jít si alespoň pár dní v týdnu lehnout hned, jakmile děti usnou.

Snažte se urvat během dne alespoň chvilku a zdřímňte si třeba v době, kdy děti spí, odolejte pokušení vrhnout se hned na úklid (nebo na telefon). Budete mít celý zbytek života na to, abyste byla „superženou“, pokud jí chcete být, ale vaší rodině prospěje TEĎ, když nebudete úplně vyčerpaná. Přijměte jakoukoliv nabídku pomoci - někoho, kdo vám vezme na hodinku děti v kočárku ven, čímž vám zajistí neocenitelnou příležitost v klidu se chvíli vyspat.

Pomoc nehledejte jen u svého dětského lékaře, podporu můžete najít i u ostatních rodičů dvojčat, kteří měli podobné problémy. Sdílení zkušeností a vědomí, že v tom nejste sami, může být velkou pomocí.

Ať už trpíte probdělými nocemi několik měsíců či let, nebo ne, věřte, že i tento problém jednou SKONČÍ, a snažte se vychutnávat si ty lepší stránky vašich dětí!

---

Podle materiálů TAMBA, zpracovala v roce 2004 Mgr. Klára Rulíková