



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 26. 03. 2013

## Jak uspat malé dítě

**Právě při usínání, ukolébávání a přípravě malého dítěte na spánek nastává jedna z prvních situací vůbec, kdy může mezi rodiči a dítětem docházet k...**

Jedním z takovýchto důvodů například může být, že dítě je **hladové**. Zkuste mu tedy nabídnout mléko nebo příkrm, pokud už je ve věku, kdy jí příkrmy. Dalším možným důvodem bývá to, že dítě **potřebuje přebalit**. Zkontrolujte také, zda dítě spí v místnosti s **příjemnou teplotou** a také to, zda je **přiměřeně oblečené**. Místnost by měla být vyvětraná a měla by zde být dostatečná **vlhkost vzduchu** pro zdravé dýchání.

### **Postupů, jak uspat dítě, existuje celá řada**

Pokud jste všechny tyto okolnosti, způsobující problémy s usnutím dítěte zkontrolovali, a vše se zdá být v pořádku, pak zkoušejte **dítě uspat**. Kontakt a dotek jsou nejlepšími a ověřenými pomocníky a již i samotná přítomnost matky v pokoji, kde dítě usíná, působí na potomka uklidňujícím dojmem. Nedá se říci, že pouze a jeden přístup k uspávání dítěte je ten správný. Řiďte se především svojí intuicí a citem a zvolte takový přístup, který je Vám a způsobu Vaší výchovy nejbližší. Přístupy však **příliš neměňte a nekombinujte**.

### **Spánek a boj o moc**

Právě při usínání, ukolébávání a přípravě malého dítěte na spánek nastává jedna z prvních situací vůbec, kdy může mezi rodiči a dítětem docházet k tzv. „**boji o moc**“. Dítě bude testovat a zkoušet vaše hranice. Zkusí zjistit, kam až se svými požadavky může zajít, co všechno jsou vlastně **máma**

**s tátou** ochotni provádět, aby jejich malý či malá skutečně usnul.

Rodič musí zkusit odhadnout, kdy je křik a dožadování se pozornosti dítěte způsobeno tím, že se mu skutečně nedaří se uklidnit, či zda už se jedná z jeho strany o částečně si uvědomovanou **manipulaci** se svými rodiči a okolím. Hlídejte si tedy **hranice**, rozhodně trvejte na svých požadavcích a buďte důslední. U uspávání není úplně jednoduché tato doporučení vždy dodržovat, ale alespoň se o to co nejvíce pokoušejte. Vedle **slabých a manipulovatelných rodičů** se totiž ani dítě nemůže cítit dostatečně **bezpečně**.

## Uspávací a spánkové rituály

I když jste třeba zastáncem **benevolentní výchovy** svého potomka, pak vezte, že co se týká spánku, potřebuje váš potomek již čistě ze **zdravotních důvodů** pevný řád a správné **spánkové rituály**. Uspávací rituály jsou **přírozené**, navozují tu správnou atmosféru a dítě uklidňují. Připravují je na to, že se blíží doba spánku. Vyprávějte dítěti **pohádku s dobrým koncem**, zrekapitulujte **příjemné události** právě končícího dne, zazpívejte **ukolébavku**.

**Televizi** před spaním raději **vynechejte**. Nejdříve ve dvou až třech letech může spát dítě v místnosti samo, do té doby je nutné, aby rodiče byli v noci **dítěti nablízku**. Je vhodnější, když má dítě svoji postýlku **vedle postele rodičů**. Spánek přímo **v posteli rodičů** odborníci příliš **nedoporučují**. Postel je plná polštářů a jiných měkkých objektů a takovéto prostředí není pro malé miminko úplně **bezpečné**. V prostoru s mnoha polštáři hrozí dítěti **přidušení** nebo dokonce i udušení, buďte proto pozorní a opatrní. Dítě nad pět let by v žádném případě nemělo spát v posteli s matkou. Musí se totiž postupně vyrovnat s tím, že matka patří k otci. Pokud k tomuto navyknutí nedojde, hrozí to následně nejen **problémy** mezi rodiči, ale i v pozdějším věku a během **dospívání dítěte**.

## Usnadněte dítěti usínání

Správná **délka spánku** je důležitá, malé dítě potřebuje delší čas spánku, než maturant. Jak je to tedy se správným načasováním spánku pro vaše dítě? Jednak by se mělo naučit **chodit spát** a **vstávat zhruba ve stejnou dobu**. Dítě v kojeneckém věku by mělo spát **patnáct až devatenáct hodin denně**, tříleté dítě potřebuje kolem **dvanácti hodin** spánku a dítě v období puberty osm až devět hodin spánku denně. Během víkendu děti školou povinné mohou spát maximálně o dvě hodiny déle, než je tomu přes týden, kdy chodí do školy.



Dítě v kojeneckém věku nikdy **nenechávejte spát na bříšku**, na měkké podložce, nebo v přetopené místnosti. Tyto skutečnosti mohou zvyšovat **riziko náhlého úmrtí kojence**.

Pokud Vaše děťátko uložíte a ono **pláče**, pak zkuste čtyři až pět minut nereagovat. Pokud se i po této době ozývá, pak ho přijďte pohladit a přikrýt a znovu odejděte. Neberte ho z postýlky a **nerozsvěcujte světlo**, mluvejte málo a tichým tónem. Pláče-li dál, pak ukonejšení opakujte a ujistěte ho, že jste mu **nablízku**.

## Jiřina Prekopová: Tipy, jak zařídit sobě i dítěti příjemnější noc

Jiřina Prekopová je **dětská psycholožka** a autorka populárně naučné literatury z oblasti **výchovy a dětské psychologie**. Co se týká usínání dítěte, Jiřina Prekopová **radí**, aby rodiče byli především

**sebejistí.** Tím, že jste si jistí, podporujete i své dítě. Nejistý rodič vzbuzuje v dítěti zmatek a pocity nejistoty.


Zůstaňte u podmínek, za kterých chcete, aby dítě usínalo a ty pokud možno příliš **neměňte**. Vytvořte dítěti příjemný prostor pro spánek, jakousi **skryš**, kde se bude cítit podobně dobře, jako u maminky v bříšku. Proto je také pro dítě příjemné, nosíte-li ho přes den v šátku nebo „**klokání kapse**“ čelem k sobě. Dopřejte dítěti jistotu při usínání dodržováním uspávacích rituálů i rituálů před spaním. Dodržujte i stanovené rituály **těsně před spaním**. K těmto rituálům patří **koupání, čištění zubů** a podobně. Pocit jistoty upevňujte v dítěti i v čase po jeho probuzení. Postarejte se o to, aby dítě i po tom, co ráno otevře oči, **nacházelo** vše tak, jako tomu bylo ve chvíli, kdy usínalo.

Děti mají rády **houpání a kolébání**. Zajímavé je, že každému dítěti vyhovuje **jiný rytmus** a rozdílná intenzita houpání. Když dítě neusíná, svádí to rodiče často k tomu, že dítě vezmou do **náruče** a nosí jej. Tento postup však není úplně ideální. Problémem je, že při přecházení po místnosti narazíte na spoustu podnětů, které mohou vašeho potomka spíše probat, nežli uklidnit.

## Masáže dětí

Tato příjemná technika není v **povědomí dnešních rodičů** příliš zažitá. Masáže u dětí se však hojně používali jakožto prostředek uklidnění miminka v mnoha **mimoevropských civilizacích** a také v oblasti **Francie**. Plačící dítě, které maminka masíruje, se zpravidla rychle **uklidní**. Ještě většího **relaxačního účinku** a navození pohody u dítěte dosáhnete, použijete-li **masážní olej**, vhodný je například **mandlový** nebo s výtažkem **heřmánku**.

## První zoubky a usínání

První **zoubky** se u malých dětí prořezávají v období mezi **třetím až šestým měsícem** věku. Zcela výjimečně se objevují případy, kdy se dítě již s prořezanými zoubky narodí, ale tento případ nebývá příliš častý. Během růstu prvních zoubků trpívají miminka **bolestí** a tak běžný denní režim i usínání a uspávání dítěte se mohou stát problematictějšími a náročnějšími. Bolestivost a **snížení**  **komfortu** pocitů dítěte se během prořezávání zubů se mohou projevat celkovou nespokojeností, větší podrážděností, problémy se spánkem a přijímáním potravy. **Dásně** bývají **zarudlé a oteklé**. Ulevit svému dítěti od bolesti můžete pomocí různých **kousátek** a také třeba tím, že mu budete prsty **dásně mírně masírovat**. Použit lze také různé **chladivé gely** na dásně, o jejich správném použití se však nejprve raději poraďte s lékařem.

## Estivillova metoda usínání dítěte

Kniha Eduarda Estivilla „Dětská nespavost“ je určena všem rodičům, kteří už k usnutí svého dítěte vyzkoušeli ledacos, ale stále to nezabírá. Tuto metodu lze použít až ve chvíli, kdy své dítě během noci **matka již nekojí**. Obvykle se jedná o dítě **staršího půl roku**, to už by mělo spávat po dobu deset až dvanáct hodin v kuse nepřerušovaně. S nácvikem usínání podle Estivillovy metody nezačínajte, pokud je dítě nemocné. Všichni členové domácnosti, kteří se na uspávání dítěte nějakým způsobem podílejí, by měli být obeznámeni s touto metodou. Základem je, mít připravené vnější podmínky pro usínání dítěte. V místnosti, kde dítě spí a usíná, by měla být **teplota kolem 20°C, tma** a rušivé zvuky omezené na možné minimum. Děti mají rády pravidelnost, která jim dává pocit bezpečí a jistoty. Před uložením ke spánku by mělo být dítě **nakrmeno** a vykoupáno.

Chvilku před spaním si můžete s dítětem ještě **pohrát**, popovídat – přibližně deset minut a pak ho uložit do postýlky. V postýlce by dítě mělo mít předmět nebo předměty, které tam s ním budou po celou dobu jeho spánku, nejvhodnější jsou **plyšové hračky**. Jakmile dítě uložíte do postýlky,

proneste větu, jakousi „**kouzelnou formuli**“, kterou budete pravidelně dítěti oznamovat, že se blíží čas odpočinku a spánku. Proneste ji klidným, ale **rozhodným hlasem** a v pokoji dále **nezůstávejte**. Dítě si pravděpodobně bude pláčem nebo i jinak vaši přítomnost vynucovat. Čím starší je potomek, tím rafinovanější způsoby, jak vás přilákat zpět bude pravděpodobně vymýšlet. Když tedy opětovně **vstoupíte do pokoje**, pak je to především proto, aby dítě vědělo, že jste ho neopustili. Ale jakmile vstoupíte dovnitř, **příliš se nezdržujete**, dítěte se jen lehce dotknete, zopakujete **usínací formulku** a opět odcházíte. S dítětem **dlouze nerozmlouvejte** a rozhodně jej **nevytahujte z postýlky**.

## **Do pokoje budete vstupovat a větu pronášet po jednotlivých dnech v těchto intervalech:**

- první den nácvičku: první čekání - 1 minuta, druhé čekání - 3 minuty, třetí a další čekání - 5 minut
- druhý den nácvičku: první čekání - 2 minuty, druhé čekání - 5 minut, třetí a další čekání - 8 minut
- třetí den nácvičku: první čekání - 3 minuty, druhé čekání - 7 minut, třetí a další čekání - 11 minut
- čtvrtý den nácvičku: první čekání - 4 minuty, druhé čekání - 9 minut, třetí a další čekání - 14 minut
- pátý den nácvičku: první čekání - 5 minut, druhé čekání - 11 minut, třetí a další čekání - 17 minut
- další dny než se dítě naučí usínat samo: první čekání - 6 minut, druhé čekání - 13 minut, třetí a další čekání - 20 minut

Takto budete do pokoje vstupovat vždy, když to bude třeba a vaše dítě bude vzhůru, nezáleží na tom, zda je 20h nebo 3h. **Postup bude pokaždé stejný.**

Po několika dnech by se měl **spánek dítěte** a tím pádem také i ten váš výrazně **vylepšit**. Metoda se některým rodičům zdá příliš **drastická**, ale není třeba mít obavy. Rozhodně není nějakým způsobem pro dítě nebezpečná a váš potomek při ní neutrpí žádnou újmu. Naopak, dítěti se spánek vylepší a to posléze bude přes den klidnější a vyrovnanější.

---

Víte, že vám Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR přispěje na zdraví a klidný spánek vás i vašich dětí? Je totiž silným a spolehlivým partnerem nejen maminkám a jejich potomkům. Informujte se o všech možnostech získání [příspěvků na zdraví dětí i celé rodiny](#).

---