

Fyziologie spánku malých dětí

Centrum naděje a pomoci o.s.
S laskavým svolením Andrey Polokové
a slovenského sdružení na podporu kojení Mamilá,
na základě informací Dr. Jamese McKenna
Pavlína Kallusová
Pro Katedru porodní asistence
Lékařské fakulty Masarykovy

Tento materiál se může kopírovat a šířit bez předcházejícího dovození s podmínkou, že není použitý v žádném kontextu, který by porušoval kodex WHO o marketingu náhrad mateřského mléka.

Spánek dítěte

... je největším kritériem
dobré péče o dítě pro:

- maminky,
- babičky a širší rodinu,
- pro celou společnost. 😊

Společnost...

...považuje dobře spící dítě jako
výsledek dobré péče.

Málokdo si dokáže uvědomit, že
tak klade společnost maminkám

nedosažitelný cíl!

Maminky jsou tak stále frustrovány,

... že jejich dítě nespí dostatečně dlouhý čas.

Hledejme odpovědi na následující otázky:

Jak děti spaly před tisíci lety?

- Mohly spát několik hodin v kuse?
- Kde vlastně **děti** pobývaly?
- V postýlkách?

Ne, byly stále s matkami!

- Co dělaly **matky**?
- Byly stále v pohybu!



Měly děti možnost...

... spát několik hodin nerušeně?

Nikdy!

Celá evoluce v nás – lidech – v dětech
nastavila velice krátké spánkové cykly!

Spánkový cyklus novorozence

Celý cyklus bdění, krmení a spaní trvá
pouhých 60 minut!

- 20 minut kojení
- 20 minut usínání
- 20 minut spánku

Co tedy způsobuje dlouhý spánek dětí, když dlouhý spánek není pro malé děti fyziologický?

Dlouhý spánek dětí způsobuje
bezpodnětné prostředí

– absence kontaktu s maminkou!

Protože děti jsou nastaveny tak,
aby přijímaly senzorní signály od
člověka - maminky,
která s nimi spí!



Během celé evoluce...

... se vyvíjelo **ochranné mateřské chování**,
jenž funguje pouze
díky vzájemnému
tělesnému kontaktu
matky a dítěte
během spánku.



Společné spaní maminky a dítěte

... trojnásobně zvyšuje
pravděpodobnost
kojení.

Bez společného spaní je
kojení a péče o dítě
mnohem náročnější!



Pokud maminky spí společně s dětmi...

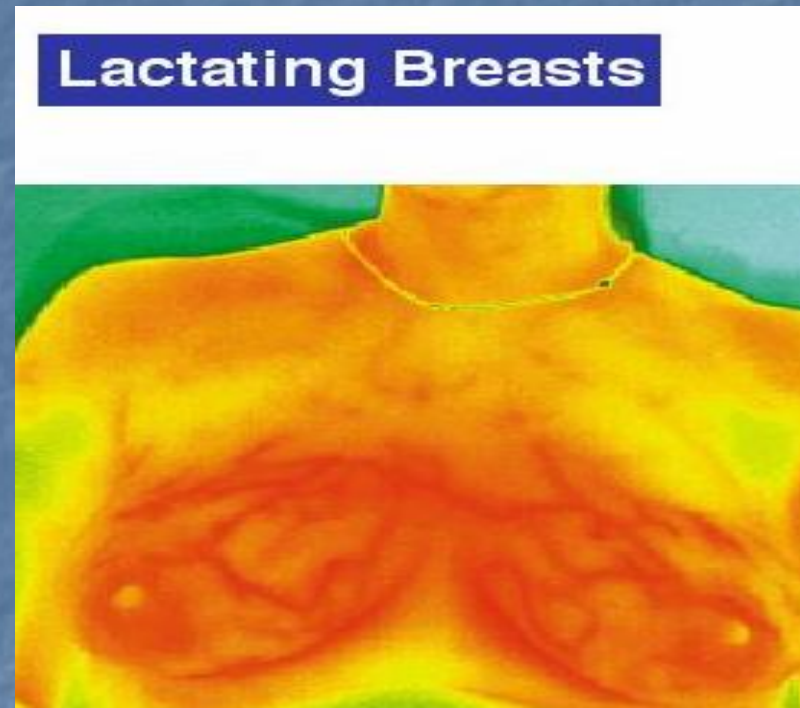
...děti velmi citlivě reagují na zvuk a dýchání maminky – děti tak upravují svoje dýchání!

- Signály matky korigují chyby dýchání „nezralého“ dítěte.
- Nezapomeňme, že dítě je téměř plně zralé až v 9. měsících po porodu!

Pokud maminky spí společně s dětmi...

... regulují tělesnou
teplotu dětí!

- dítě si nedokáže
udržet tělesnou
teplotu – vždy to za
dítě dělala matka!



Autor fotografie: Peter Hartmann

Pokud maminky spí společně s
dětmi...

... radikálně se
snižuje výskyt
Syndromu náhlého
úmrtí dítěte -
SIDS!!!



Studie, které si můžete přečíst

- Blair PS, Fleming PJ, Bensley D, Smith I, Bacon C, Taylor E, Berry J, Golding J, Tripp J. Smoking and the sudden infant death syndrome: results from the 1993-5 case-control study for confidential inquiry into stillbirths and deaths in infancy. *BMJ* 1996;313:195-198.
- Arnestad AM, Andersen A, Vege Å, Rognum TO. Changes in the epidemiological pattern of sudden infant death syndrome in southeast Norway, 1984–1998: implications for future prevention and research. *Arch Dis Child* 2001;85:108–115).

Studie, které si můžete přečíst

- Carpenter RG, Irgerns ALM, Blaire PS, England PD, Fleming P, Jorch G, Schreuder P. Sudden unexplained infant death in 20 regions in Europe: case control study. *Lancet* 2004;363:185-91.
- Hauck FR, Herman SM, Donovan M et al. Sleep environment and the risk of Sudden Infant Death Syndrome in an urban population: the Chicago Infant Mortality Study. *Pediatrics* 2003;111(5):1207-1214.
- Sears W. *SIDS: A Parent's Guide To Understanding And Preventing Sudden Infant Death Syndrome*. Boston: Little Brown & Co, 1995.
- Sears W. *Nighttime Parenting*, revised edition. Schaumburg IL: La Leche League International, 1999; p. 23-33, 153-168.

Co dále způsobuje dlouhý
spánek dětí?

Nevhodná výživa dítěte

- Nadměrné množství kravského mléka děti uspává.
- Dítě upadá do dlouhého a hlubokého spánku!



Kojení a společné spaní

...se navzájem podporují!

- Kojení vede ke společnému spaní matky a dítěte,
- což zvyšuje frekvenci kojení
- a zvyšuje dobu kojení v měsících i letech!
- Jaká je celosvětová průměrná délka kojení dítěte v letech ? – 4,6 roků.

Společné spaní maminky s dítětem...

.. a kojení
není stejné jako
společné spaní
a krmení z láhve
umělým mlékem!



Všechno se odvíjí od kulturních předpokladů

- První studie o spánku dětí se dělaly na dětech krmených z láhve a tak se vytvořila „normální“ fyziologie spánku!
... a tak bohužel tak vznikla snaha o samostatné a nezávislé děti.☹

McKenovo paradigma

- Stanovilo se tak, že je dobré, aby děti spaly samy.
- Z toho vyplynulo, že „hodné“ děti spí samy.
„Správné“ dítě se ztotožnilo s myšlenkou samostatně dlouho spícího dítěte! ☹

McKenovo paradigma

- Schopnost samostatného uklidnění a usnutí dítěte vznikalo jako předpoklad dobrých spánkových návyků.
- Jsou to jen kulturní předpoklady – žádný spánkový výzkum!

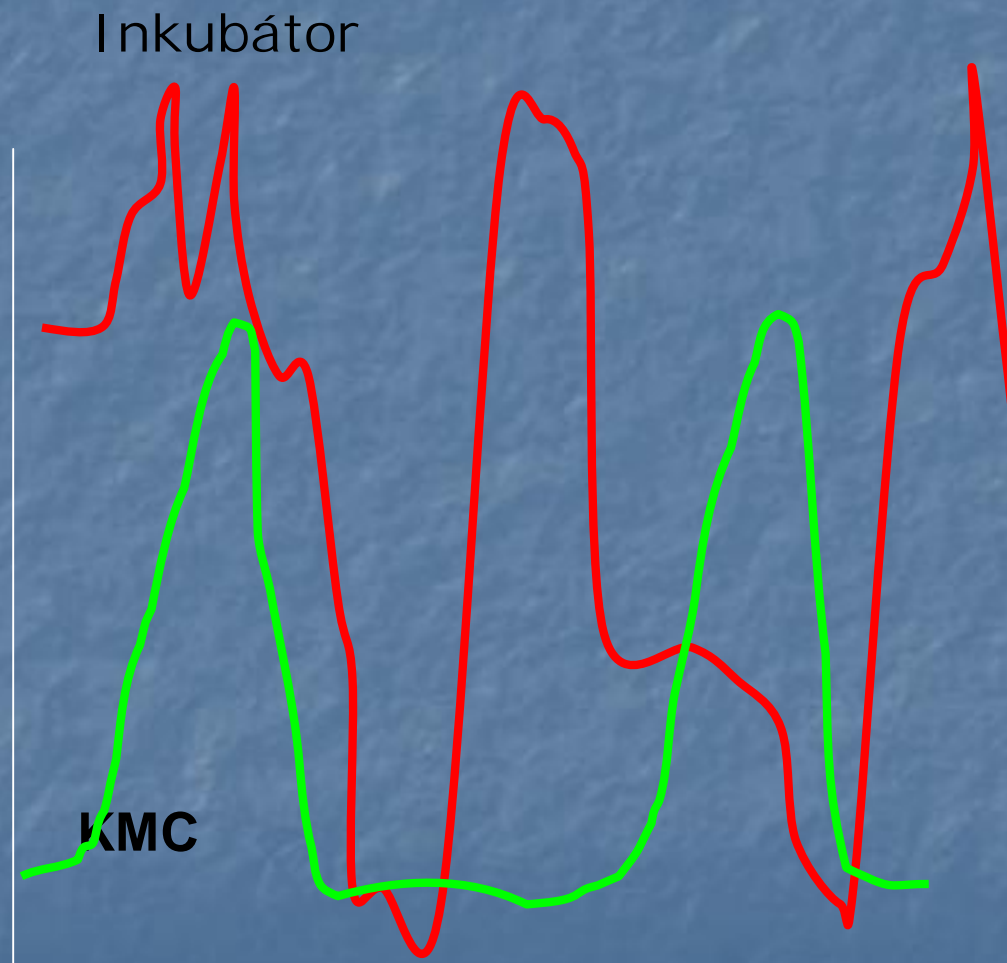
Složení mateřského mléka si ale vyžaduje časté kojení a společné spaní matky s dítětem!!!

Společné spaní maminky s dítětem způsobuje:

- Společné buzení matky a dítěte
- Vzájemnou orientaci dítěte a matky tváří v tvář
- Více kojení – oddálení plodnosti ženy
- Zvýšenou činnost srdce dítěte
- Správnou tělesnou teplotu dítěte
- Více pohybu a buzení dítěte
- Méně hlubokého spánku dítěte
- Více celkového spánku dítěte i matky
- Vzájemnou komunikaci a vytváření vztahu
- Méně výskytu SIDS - syndromu náhlého úmrtí dítěte!

Zjednodušená škála spánku a bdění dítěte na těle matky a v inkubátoru

silný pláč
pláč
nespokojenost
aktivní bdění
tiché bdění
vnímání bez aktivity
usínání
aktivní spánek
nepravidelný spánek
tichý spánek
hluboký spánek



KMC - Kangaroo Mother Care

Autor: Nils Bergman



Dnes , spím s mamou ja , a ak nie ,
preplačem celú noc , rozumieme si?

Chatlandia.sk / Chatlandia.cz

Pravidla pro bezpečné spaní dětí s maminkami a s tatínky 😊

- Dobré lůžko bez mezer mezi matracemi a zdí, aby dítě nemohlo zapadnout.
- Lehká, „zajištěná“ přikrývka, která nelze přetáhnout dítěti přes hlavu.
- Žádné měkké polštáře.
- Maminka ani tatínek nesmí kouřit a pít alkohol.
- Maminka ani tatínek nesmí užívat léky na spaní.

**Čo myslíš,
koho si tu
nechá?**



Kojení se vyvinulo tak,

...aby děti uspávalo!

**Kojení je kontext, ve kterém se uspávání
vytvářelo.**

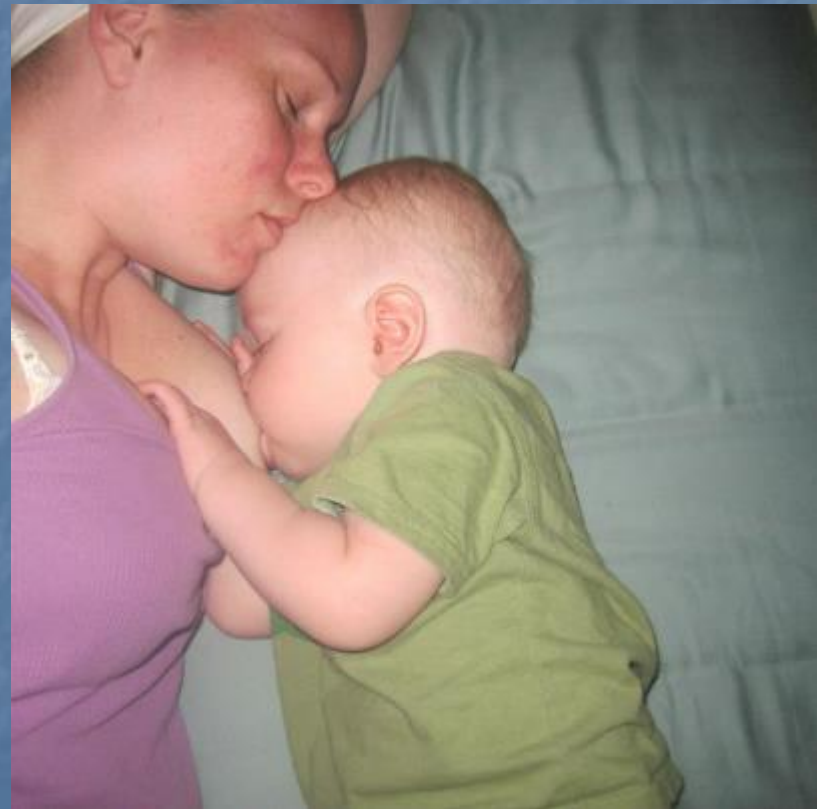
Většina stížností rodičů dětí se týká usínání a
spánku,

**protože společnost klade rodičům
nedosažitelné cíle.**

Maminky neunavuje samotné kojení, ale...

... vstávání k dítěti!

- zbytečná manipulace s ním,
- ukládání do postýlky, kde dítě není schopno samo usnout!!!



Maminky unavuje

- veškeré konání proti jejich intuici,
- domněnka, že něco dělají špatně.

Pokud maminky pochopí, že je správné spát s dětmi, velmi se jim uleví. ☺



Co narušuje usínání dětí, které
jsou kojeny?

Příliš mnoho podnětů pro nezralou nervovou soustavu dítěte

- pozdní reakce maminky na signály děťátka,
- vážení před kojením,
- přebalování děťátka před a po kojení,
- odříhnutí po kojení, které dítě vzbudí, ☹
- koupání

Toto jsou pro křehkou nervovou soustavu dítěte velmi závažné intervence!

- Nezralá nervová soustava reaguje pláčem!

Protože křehká nervová soustava dítěte reaguje pláčem...

... vzniká domněnka, že dítě trpí kolikami.

**Ze strany rodičů přichází mnoho dalších
intervencí:**

- další manipulace s dítětem, která dále dráždí jeho nezralou nervovou soustavu,
- masáže, užívání rektální rourky, probiotické kapky, atd.

Bludný kruh se uzavírá! ☹

Dítě potřebuje pomoci s usínáním

- kontaktem s maminkou kůži na kůži,
- kojením,
- nošením v šátku na těle maminky, nebo tatínka.



Přirozené spánkové cykly dítěte
lze využít jen při jejich
synchronizaci s maminkou!

K synchronizaci spánkových cyklů dítěte a maminky lze dospět

- maximálním využití kontaktu matky a dítěte kůže na kůži,
- nošením dítěte
- společným spaním matky a dítěte,
- reakcí na první signály zájmu dítěte o kojení,
- manipulací s dítětem až v průběhu kojení, nikoliv před kojením,
- kojením, kterým se dítě zklidní a usne, stejně jako matka. 😊

Aby dítě při kojení mohlo usnout

Musí být správně přisáté,
aby se předešlo **všem potížím**,
které může mít dítě v důsledku silného nebo
slabého toku mléka.

Tyto potíže se projevují neklidem dítěte a
neschopností u prsu usnout.

Dudlík – veliký nepřítel

- Velkou roli sehrává dudlík – proto je nanejvýš důležité se mu ve všech směrech vyhnout.

Nejen, že významně ovlivňuje přísátí dítěte na prs, ale také způsobuje zmatení

- na straně maminky
- i na straně dítěte.

Základem úspěchu pro klidné miminko u prsu je správné přisátí

Motivace, klid, něha, důvěra ...



Úsilí...



Stojí za to, aby maminka své nahé miminko položila na svoji hrud' kdykoliv po porodu, kdykoliv při kojení.

Pokud je dítě při kojení neklidné

... vždy dává něco najevo!

- Potřebu vyprázdnění - gastroenterokolický reflex - využijme principů bezplenkové kontaktní metody (BKM)
- Dítě jednoduše podržíme nad nádobkou, umyvadlem, aby se vykakalo, vyčuralo.

Pokud je dítě při kojení neklidné

Reaguje na tok mléka

- silný,
- nebo slabý.

Snažme se celou problematiku pochopit

Je výborné aby maminky

- měly děti na svém těle – kůže na kůži,
- spaly s dětmi,
- děti kojily podle potřeby bez žádných omezení,
- akceptovaly potřebu dítěte se vyprázdnit,
- děti nosily v šátku.



Neznalost maminek a zdravotníků

úspěšně využívá

Marketing náhrad mateřského mléka ☹

... směřuje tak svoji reklamu na délku
spánku

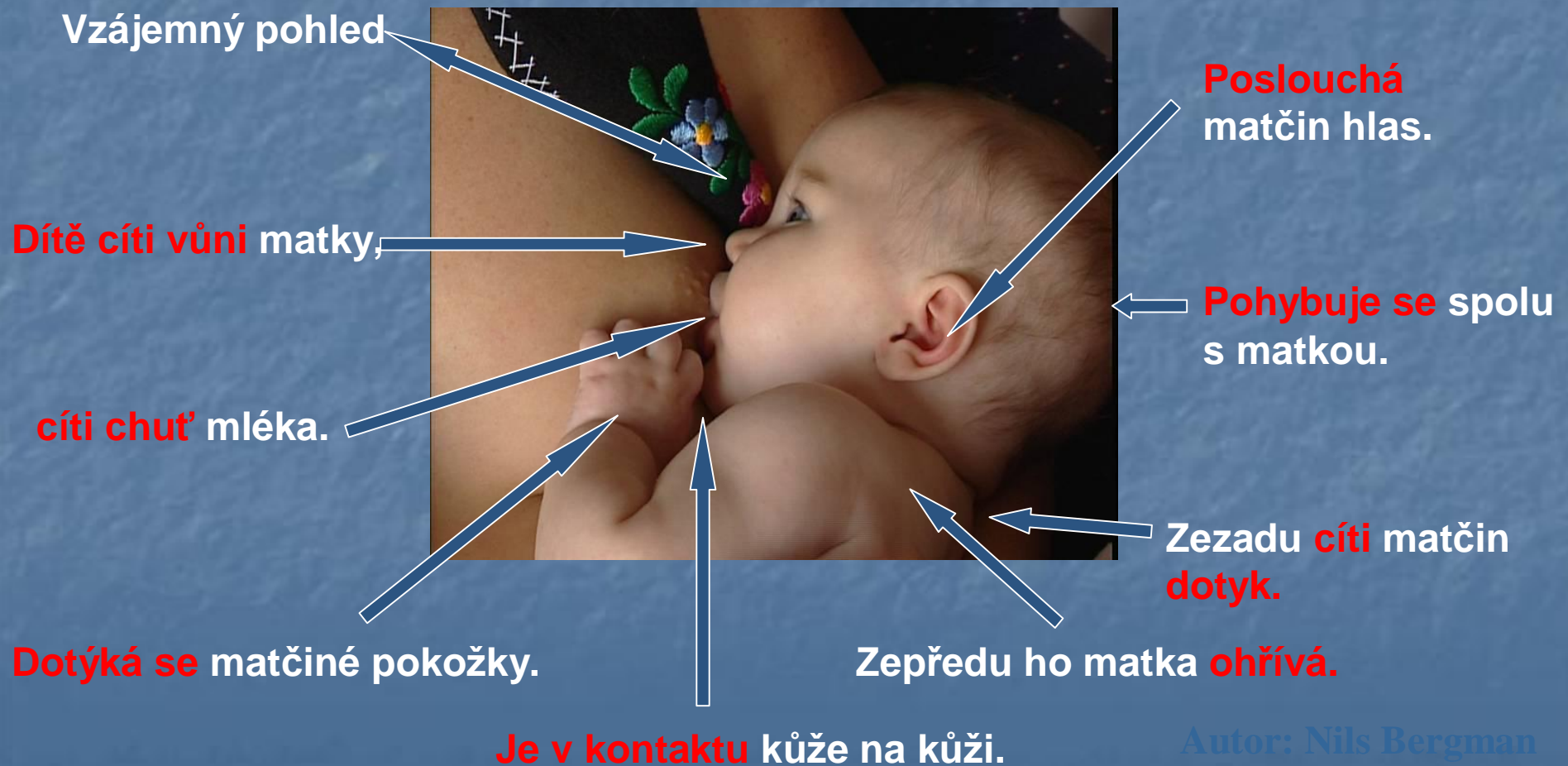
a proto matky často podávají více a více umělého mléka,
jen aby děti „lépe a déle“ spaly!

Reklamní slogany: „*Spokojené břicho, prospaná noc.*“ atd...



Ale kojení není ani zdaleka jen
přijímání potravy!

Kojení dává podněty, které vytváří mozkové propojení



Mozek je
senzorický orgán



Vznik mozkových
propojení



Sání a kojení je
sociální orgán

Děkujeme za pozornost a přejeme
radostné kojení a klidné spaní
dětem i maminkám ! 😊

Tento materiál se může kopírovat a šířit bez předcházejícího dovození s podmínkou, že není použitý v žádném kontextu, který by porušoval kodex WHO o marketingu náhrad mateřského mléka.