

Jak ułożyć niemowlę do snu

Trudno się porządnie wyspać, jeśli w łóżku nie jest wygodnie. W przypadku maluszka jednak liczy się nie tylko wygodność – pozycja, w jakiej śpi, musi być dla niego bezpieczna.

■ TEKST: KATARZYNA HUBICZ

NA WZNAK

Zgodnie z wytycznymi Amerykańskiej Akademii Pediatrii jest to najbezpieczniejsza pozycja do spania dla niemowląt.

● **DLA KOGO?** Zalecana jest dla wszystkich niemowląt już od chwili narodzin. Nie ma górnej granicy wieku – eksperci radzą, by kłaść malca w ten sposób dopóty, dopóki sam nie nauczy się układać do spania tak, jak mu wygodnie. Zazwyczaj w 4.-5. miesiącu dzieci nabierają umiejętności przekręcania się z pleców na brzuszki i odwrotnie. Jeśli małe już to umie i w trakcie snu przekręci się na bok lub na brzuch, nie trzeba obracać go z powrotem na plecy.

Ważna zmiana: spanie na wznak zalecane jest również dzieciom z refluksiem żołądkowo-przełykowym (wcześniej zalecano, by dziecko, które ulewa, układać na boku) – eksperci uważają, że małe nie zakrzusi się ulanym mlekiem, jeśli jego główka skierowana jest w bok. W takiej sytuacji warto jednak wsunąć pod materacyk złożony kocyk, by główka i ramiona były nieco wyżej niż reszta ciała.

● **JAK TO ROBIĆ?** Układając dziecko, należy lekko odchylić mu główkę na bok. Warto pilnować, by główka była odchylona raz w jednym, raz w drugim kierunku – kości czaszki są jeszcze miękkie, a ciągły nacisk na jedną stronę może doprowadzić do jej spłaszczenia. Jeśli maluszek bardzo nie lubi spać w tej pozycji, ale nie opanował jeszcze umiejętności przewracania się z brzuszka na plecki, można pozwolić zasnąć mu tak, jak lubi, a gdy już śpi, ułożyć go na wznak.

● **Z PODUSZKĄ CZY BEZ?** Na początku bez. Kiedy dziecko skończy sześć miesięcy, pod główkę można podłożyć mu płaską poduszkę – wcześniej może utrudniać naukę samodzielnego obracania się z boku na bok. Poduszczonek musi być naprawdę płaskie, by główka nie dotykała klatki piersiowej ani nie odchyliła się do tyłu.

niemowlę przespia nawet kilkanaście godzin w ciągu doby. W trakcie snu nie tylko odpoczywa, w tym czasie rozwija się jego mózg, kształtują się emocje, produkowane są komórki odpornościowe, wreszcie – wydziela się hormon wzrostu, za sprawą którego dziecko rośnie. Maluch, który spał dokładnie tyle, ile potrzebuje jego organizm, będzie w lepszym humorze, a także – co dla rodziców ma ogromne znaczenie – będzie spokojniejszy i bardziej zainteresowany światem. Dlatego jest tak ważne, aby budził się wyspany. A to, czy tak będzie, zależy między innymi od pozycji, w jakiej ułożysz go do spania. Jednak sama wygodność to nie wszystko – liczy się także bezpieczeństwo maluszka. Dowiedziono, że pewne pozycje snu zmniejszają ryzyko nagłej śmierci łóżeczkowej. Dlatego od pewnego czasu eksperci zalecają, by dzieci układać w łóżeczku w ściśle określony sposób.

» DOBRE WARUNKI W ŁÓŻECZKU

Materacyk, na jakim układane jest do snu niemowlę, powinien być twarde. Warto okryć go ochraniaczem, który chroni przed zamoczeniem, a na to założyć prześcieradło, stabilnie mocowane gumkami (nie może się przesuwac!). Dobrym rozwiązaniem jest nieprzemakalny bawełniany ochraniacz, który pełni też funkcję prześcieradła. W łóżeczku nie może być żadnych maskotek ani innych przedmiotów mogących utrudniać dziecku oddychanie lub doprowadzić do przegrzania. »



NASZ EKSPERT

Anna Sapiejewska
położna

zwycięzczyni konkursu i ambasadorka kampanii „Położna na medal”



NA BOKU

Sen w pozycji na boku jest obecnie uznawany za niebezpieczny dla bardzo małych dzieci, dlatego nie jest zalecany, dopóki małeństwo nie umie jeszcze samo przekreślić się z brzuszka na plecki. W tej pozycji nie powinny spać także dzieci mające kłopoty z bloderkami.

• **DLA KOGO?** Na boku mogą spać tylko te niemowlęta, które umieją podtrzymać już główkę i potrafią już swobodnie się obracać. Malca, który nie opanował jeszcze tej umiejętności, nie należy kłaść na boku, nawet jeśli ulewa (chyba że taką pozycję zaleci wam pediatra albo położna). W trakcie snu mięśnie całego ciała są rozluźnione, dlatego malec – nawet jeśli jeszcze jest nieporadny – może sam się przekreślić na brzusek. Gdy dociśnie główkę do materacyka, może mieć problemy z zaczerpnięciem powietrza.

• **JAK?** Jeśli sen na boku wskazany jest ze względów medycznych, lekarz lub położna wytłumaczy wam, jak prawidłowo układać małeństwo. Specjaliści często zalecają, by stosować wtedy specjalną podkładkę z podpórkami, które podtrzymują dziecko i z przodu, i pod brzuszkiem (można ją kupić w internecie). Niektórzy radzą również, by plecki dziecka podparć wtedy wałkiem ze zwiniętego kocika, jednak ten sposób można stosować tylko przez pierwsze trzy miesiące życia, dopóki dziecko nie próbuje jeszcze samo się obracać. **Ważne:** jeśli musisz układać malucha na boczku, bo zalecił wam to lekarz, dopilnuj, by leżał raz na jednym, a raz na drugim – to pomoże uniknąć spłaszczenia główki z jednej strony.

NA BRZUSZKU Z ROZŁOŻONYMI NÓŻKAMI

Ta pozycja zalecana jest maluszkom z dysplazją stawu biodrowego. Malca trzeba układać wówczas w pozycji żabki – nóżki są lekko podkurzone, a pupa wypięta. Jednak nie każde dziecko z tą dolegliwością będzie musiało tak spać – decyzja należy do lekarza, który opiekuje się maluchem. Zazwyczaj lekarze zalecają, by w ten sposób układać malca jedynie w trakcie dziennych drzemek, kiedy dziecko jest pod stałą opieką mamy lub taty.



NA BRZUSZKU

Dzieci często wolą spać na brzuszku niż na plecach. I jeszcze kilkanaście lat temu pediatrzy i ortopedzi zalecali tę pozycję dla noworodków – przekonani, że znakomicie wpływa na bioderka. Dziś już wiadomo – bo udowodnili to francuscy naukowcy – że spanie na brzuszku aż siedmiokrotnie zwiększa ryzyko śmierci łóżeczkowej. Gdy maluszek śpi na brzuszku, trudniej mu oddychać, bo ciało uciska przeponę. Dziecko, które nie umie jeszcze unieść główki, może też wtulić nos w materacyk, co te kłopoty jeszcze nasili. Wreszcie – sen jest wtedy głębszy, co jest ryzykowne, zwłaszcza w przypadku bardzo małych niemowląt, u których nie wykształcił się jeszcze mechanizm wybudzenia się w sytuacjach alarmowych (np. kiedy zaczyna brakować tlenu). Nie istnieje sposób, by ocenić, które dziecko to potrafi, a które jeszcze nie, dlatego też do pewnego momentu na brzuszku lepiej układać dziecko wyłącznie wtedy, gdy nie śpi.

• **DLA KOGO?** W tej pozycji mogą spać tylko te dzieci, które same już potrafią przekreślić się z brzuszka na plecy. Nie należy ich jednak tak układać – malec sam musi przekreślić się w trakcie snu.

Spanie na brzuszku może być też zalecane w przypadku niektórych zaburzeń budowy górnych dróg oddechowych, zwiększających ryzyko zadławienia się w związku z refluksiem (decyduje o tym lekarz). W trakcie snu dziecko powinno być jednak pod kontrolą rodziców.

• **JAK?** Jeśli zauważył, że maluszek podczas snu sam przekreśla się na brzusek, nie musisz go z powrotem obracać na plecki (pod warunkiem że sam umie już zmienić pozycję). W takiej sytuacji warto jednak zwrócić szczególną uwagę na warunki, w jakich śpi dziecko. Materacyk musi być na tyle twardy, by nie ugiął się pod ciężarem malca, i by główka nie zapadała się, co mogłoby utrudniać oddychanie. Maluszkowi nie wolno też podkładać poduszki.

WYGODNA POZYCJA ZAPEWNI
ZDROWY, GŁĘBOKI SEN,
PO KTÓRYM **MALUCH OBUDZI
SIĘ WYPOCZĘTY I GOTOWY
NA ODKRYWANIE ŚWIATA**

