

# **SPAVANJE**

*Brazeltonov pristup*

## **Edicija**

### ***Brazeltonov pristup***

---

Spavanje

Uplakana beba

Hranjenje

Odvikavanje od pelena

Disciplina

Suparništvo među braćom

Dječja ljutnja i agresija



# SPAVANJE

## *Brazeltonov pristup*

T. Berry Brazelton, dr. med.  
Joshua D. Sparrow, dr. med.



OSTVARENJE

Biblioteka RAZVOJ DJETETA  
Naslov izvornika: **"SLEEP - The Brazelton Way"**

Copyright © 2003 by T. Berry Brazelton, M.D. and Joshua D. Sparrow, M.D.  
Copyright © za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d. o. o.

First published in the United States by Da Capo Press, A Subsidiary of Perseus Books L.L.C.  
Prvi izdavač je Da Capo Press, SAD, ogranak Perseus Books L.L.C.

Prijevod: Dunja Flegar  
Lektura: Nana Moferdin  
Fotografije: str. iv (dolje desno) i 50 - Janice Fullman  
str. xiv - Dorothy Littell Greco  
str. iv (gore i dolje lijevo, gore desno) i 6 - Marily Nolt  
Urednica izdanja: Ilona Posokhova  
I. izdanje: svibanj, 2006.

**Nakladnik:**

OSTVARENJE d. o. o.  
Donji Vukojevac 12, 44272 Lekenik  
tel/fax: 044 732-228, 732-230  
<http://razvojdjece.crolink.net>  
[ostvarenje@hi.htnet.hr](mailto:ostvarenje@hi.htnet.hr)

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb  
UDK 613.95-053.3/4:612.821.7>(035)  
159.922.7(035)  
BRAZELTON, Thomas Berry  
Spavanje : Brazeltonov pristup / T. <Thomas> Berry Brazelton, Joshua D. Sparrow;  
<prijevod Dunja Flegar. - Lekenik: Ostvarenje, 2006. - (Edicija Brazeltonov pristup)  
(Biblioteka Razvoj djeteta)  
Prijevod djela: Sleep : the Brazelton way. - Bibliografija. - Kazalo.  
ISBN 953-6827-44-1  
1. Sparrow, Joshua D.  
I. Dojenčad -- Spavanje -- Savjetnik  
II. Djeca -- Spavanje -- Savjetnik  
460508093

ISBN: 953-6827-44-1

Djeci i roditeljima od kojih smo tijekom  
svih ovih godina toliko toga naučili

Ovom knjigom nismo namjeravali nadomjestiti, nego samo upotpuniti savjete djetetova pedijatra. U njoj ne bi trebalo tražiti zamjenu za odgovarajuću liječničku pomoć. Autori su sve do njezinog izdavanja krajnjim naporima nastojali osigurati točnost navedenih podataka. Međutim, s obzirom na aktualna istraživanja i stalni protok informacija, uvijek postoji mogućnost da nova otkrića pobiju neke od podataka koje smo ovdje naveli. Prije nego što započnete bilo kakvu terapiju ili novi program, nužno se morate posavjetovati s liječnikom u vezi sa zdravljem, simptomima, dijagnozom i liječenjem vašeg djeteta.

# *Sadržaj*

<i>Predgovor</i>	xi
<b>Poglavlje 1. Spavanje tijekom noći</b>	<b>1</b>
<b>Poglavlje 2. Prijelomne točke spavanja</b>	<b>7</b>
Spavanje prije rođenja	7
Spavanje novorođenčeta	9
Tri tjedna	17
Prepoznavanje bebinih potreba	25
Četiri mjeseca	27
Sedam do osam mjeseci	36
Deset mjeseci	38
Dvanaest mjeseci	40
Dvije do tri godine	43
Četiri do pet godina	46
<b>Poglavlje 3. Problemi sa spavanjem i njihova rješenja</b>	<b>51</b>
Rituali pri odlasku na spavanje	51
Sukobi u vrijeme odlaska na spavanje	55
Mokrenje u krevet (noćna enureza)	57



Zajedničko spavanje: obiteljski krevet	63
Iz dječjeg krevetića u "pravi" krevet	68
Rano jutarnje buđenje	69
Lupanje glavom	72
Buđenje usred noći	76
Spavanje danju	77
Narkolepsija	81
Noćne "strave"	82
Noćne more	86
Sigurnost u snu	92
Pješčani ljudi i Zubić vile	97
Apneja u snu	98
Hodanje u snu	104
Hrkanje	106
Sindrom iznenadne dojenačke smrti (SIDS)	108
Pričanje u snu	110
Škripanje zubima (bruksizam)	111
Problemi s uspavljivanjem i spavanjem	112
<i>Zahvale</i>	114
<i>Bibliografija</i>	115
<i>Knjige za roditelje</i>	116
<i>Kazalo</i>	117

## ***Predgovor***

Otkad je 1992. godine objavljena prva od dvije knjige pod zajedničkim nazivom *Touchpoints* (u hrvatskom izdanju *Vaše djetete*; op. ur.), roditelji i stručnjaci iz različitih dijelova svijeta molili su me da napišem kratke i praktične knjižice o izazovima s kojima se roditelji najčešće suočavaju u podizanju svoje djece. Među najučestalijim izazovima su spavanje, plakanje, hranjenje, odvikavanje od pelena, disciplina, kontroliranje dječje ljutnje i agresije te suparništvo među braćom - o tim temama govorimo u seriji knjigâ *Brazeltonov pristup*.

Tijekom dugih godina vlastite pedijatrijske prakse od mnogih sam obitelji naučio da se problemi u ovim područjima često pojavljuju predvidljivo, sukladno djetetovu razvoju. U ovim kratkim knjigama nastojao sam progovoriti o problemima s kojima su se roditelji primorani suočiti u periodima kada dijete nazaduje, a to su plakanje, spavanje, discipliniranje i hranjenje, i koji se događaju neposredno prije no što dijete krene prema svom sljedećem velikom razvojnem koraku. Svaka knjižica opisuje "prijelomne točke" kada je riječ o plakanju, discipliniranju, spavanju, hranjenju i dr. i time

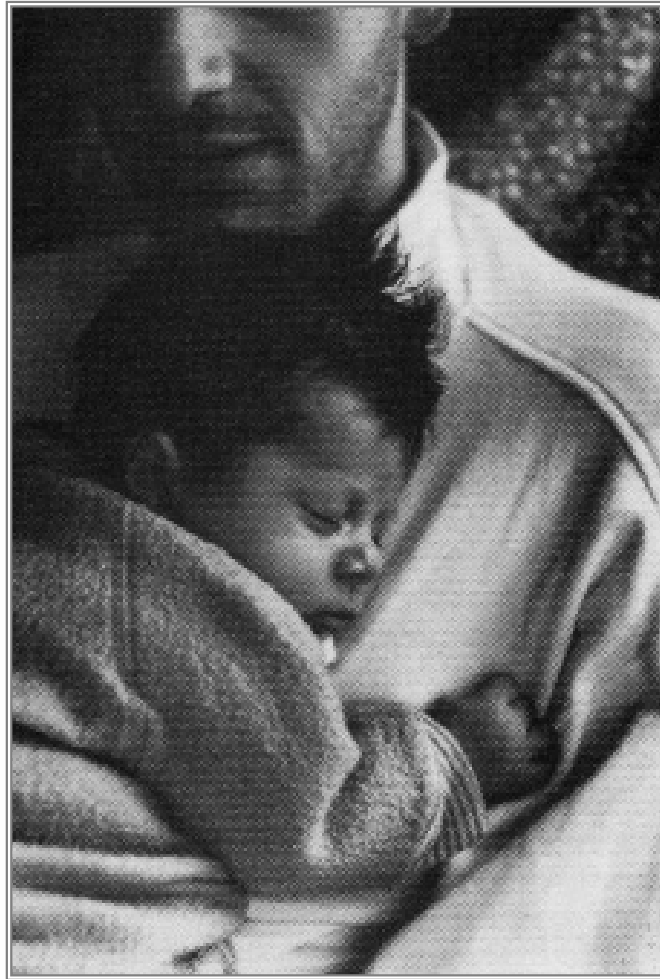
roditeljima omogućuje bolje razumijevanje dječjeg ponašanja. Osim toga, u svakoj smo knjizi predložili kako pomoći djeci u svladavanju tih posebnih izazova, želeći time olakšati njihov neometan razvoj.

Kao i u radu na knjizi *Vaše dijete od rođenja do šeste godine*, pozvao sam dječjeg psihijatra Joshuu Sparrowa da mi bude suautor u pisanju ove serije. Ove se knjige općenito usredotočuju na razdoblje od prvih šest godina života, premda se povremeno dotičemo i problema starije djece. U zadnjem poglavlju svake knjige govori se o posebnim problemima, iako se ovim knjižicama te teme ne namjeravaju obraditi iscrpno, niti su namijenjene tome da zamijene prvotne stručne dijagnoze i liječenja. Umjesto toga, nadamo se da će roditeljima one poslužiti kao lako uporabljivi priručnici, kojima će se moći okrenuti dok se suočavaju s boljkama djetetova odrastanja ili takozvanim "prijelomnim točkama" koje signaliziraju uzbudljive i velike razvojne korake.

Premda su teškoće poput "kolika" (trbušnih grčeva) ili dugotrajnog plakanja, buđenja usred noći ili izljeva bijesa, i učestale i predvidljive, roditeljima one predstavljaju velik izazov. Takvi su problemi uglavnom privremeni i nisu ozbiljni. Ipak, bez podrške i razumijevanja, obitelj može biti shrvana, a i djetetov se razvoj može poremetiti. Nadamo se da će konkretne informacije pružene u ovim knjigama pomoći da se spriječi nepotrebno "iskakanje iz razvojnih tračnica", a roditeljima ponuditi sigurnost u doba neizvjesnosti, tako da čak i u tim trenucima izazova mogu s užitkom i radošću pomagati malom djetetu da odraste.

# **SPAVANJE**

*Brazeltonov pristup*





## POGLAVLJE 1.

# *Spavanje tijekom noći*

Tijekom predavanja koja držim diljem cijele zemlje roditelji mi najčešće postavljaju pitanja o spavanju: "Što poduzeti da moja beba noću spava?" "Kako joj mogu pomoći da prespava noć? Kada se ona probudi, probudim se i ja, a onda ne mogu više zaspati." "Trebam li spavati s njom? Ako trebam, kako ću je poslije odviknuti od spavanja u mom krevetu?" U razdoblju u kojem im je djetetovo spavanje najvažnija briga, roditelji zaslužuju odgovore.

I roditeljima i bebama potreban je san, ali njihove se potrebe umnogome razlikuju. Prije no što postanu roditelji, većina ljudi spavanje tijekom cijele noći uzima zdravo za gotovo. Onda, odjednom, ono više nije moguće. "Otkad se moja beba rodila, nijednom nismo imali prilike spavati cijelu noć" - najčešće se tuže novopečeni roditelji. Lišeni spavanja, ovi ljudi čeznu za svojim izgubljenim osmosatnim snom.

Kako bi se roditelj i dijete uklopili u život jedno drugoga, beba mora naučiti dijeliti ritam spavanja i buđenja na kojem se temelji dnevni i noćni ritam njezine obitelji.

Bebin san razlikuje se od sna odrasle osobe. San je važan za bebin razvoj, ali kako beba raste, i san se razvija. U snu se mnogo toga događa, primjerice rastu mozak i tijelo i pripremaju se za sutrašnje učenje, pamćenje i pozorno praćenje.

Naučiti spavati za bebu predstavlja djelomično ostvarenje samostalnosti. Ako roditelj uspije naučiti dijete spavati, to znači da se može odvojiti, napraviti odmak i dopustiti bebi da noću nauči biti samostalna.

Mnogobrojni pritisci roditeljima stvaraju poteškoće pri uspostavljanju dosljednog ritma spavanja. Roditelji koji cijeli dan provedu na poslu nalaze da je gotovo nemoguće bebu preko noći ostaviti samu. "Svaki puta kada se noću okrene ili zaplače, osjećam da trebam otići k njoj. Nisam bila uz nju tijekom dana. Zašto se za to ne bih mogla iskupiti tako što ću spavati uz nju?"

Roditelji koji naporno rade često ometaju djetetov obrazac noćnog spavanja, ali to ne shvaćaju. Mnogima je to jedina prilika da provedu vrijeme sa svojom bebom.

Roditeljima koji su zbog bilo kojeg razloga zabrinuti za svoje dojenče, čin ostavljanja bebe same tijekom noći može predstavljati bolno mučenje. "Što ako usred noći prestane disati? Tijekom spavanja njegovo disanje postaje tako nepravilno". Čak i kada su takvi strahovi neutemeljeni, često nije lako naučiti kada tijekom noći otići do dojenčeta i kako mu pomoći da sâm zaspi.

Jedan od najvećih izazova s kojim se suočavaju novopečeni roditelji nastupa kada moraju naučiti živjeti s besanicom. Osjećaj odgovornosti za to dragocjeno novorođeno biće mladom roditelju otežava povratak na spavanje.

Nitko se nikada ne može pripremiti za tjelesne napore koje iziskuje buđenje svakih nekoliko sati tijekom noći. No to će proći! Jednom. Beba raste, a tijekom tog rasta mijenjaju se i načini spavanja. Najteže je prvih nekoliko mjeseci. Strpljenje i nada mogu pomoći.

Tijekom ranih mjeseci, novi roditelji teško mogu vjerovati da netko doista želi imati još djece, i da je pri tome svjestan kako će se ponovno suočavati s besanim noćima. No poslije se isti roditelji čak i s čežnjom prisjećaju onih noćnih prilika za toplo i ugodno maženje.



Razumijevanje bebinih navika spavanja predstavlja korak prema uspostavljanju uhodane noćne rutine. Dok se vaša beba privikava na spavanje, vi ćete učiti kako reagirati kada noću začujete njen plač: kada je treba umiriti, kada očekivati da će ponovno zaspati i kada vas treba da je ohrabrite kako bi se smirila sama.

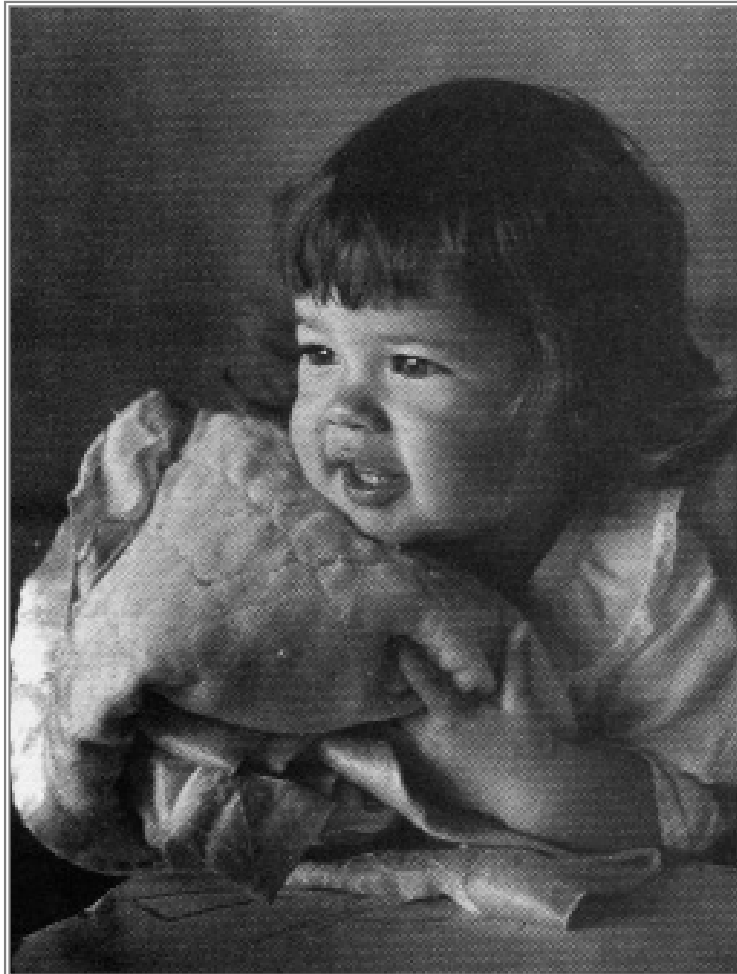
To je složenije no što se čini. Dijete koje je već jednom naučilo spavati samostalno kasnije počinje prolaziti kroz razdoblja u kojima mu treba više pomagati. Mi te trenutke nazivamo "prijelomnim točkama", prilikama koje treba iskoristiti da bi se zakoračilo naprijed - a to ima svoju cijenu.

To su posebna razdoblja u kojima se čini kako se bebini napori ovladavanja novim vještinama (poput ustajanja ili hodanja) sukobljavaju s ranijim dostignućima, primjerice cjelonoćnim spavanjem.

Roditelji ne očekuju da će se spavanje poremetiti. No, ako to očekuju i ako shvaćaju što se događa, imaju bolju priliku da bebi pruže ohrabrenje i postavе granice. A njoj je to potrebno kako bi ponovno uspostavila ritam spavanja. Učenje spavanja predstavlja nezaobilazan korak prema samostalnosti.

Roditeljima je najveća nagrada kada se mogu ušuljati u dječju sobu i naći se pred ugodnim i dražesnim prizorom koji pruža pogled na zdravo usnulo dijete - ritmično disanje, miris, nježna koža, kovrčava kosica.

Moja je kćerka uvijek spavala s dlanovima sklopljenima ispod obraza, kao u molitvi.





## POGLAVLJE 2.

### *Prijelomne točke spavanja*

#### **Spavanje prije rođenja**

Ohrabrujuće je prisjetiti se da se novorođenče tijekom mnogo mjeseci prilagođavalo majčinu ritmu spavanja i buđenja. I majka je postala svjesna ciklusa spavanja i buđenja svoje buduće bebe.

Majka do šestog ili sedmog mjeseca trudnoće već zna kada će i u kojim uvjetima osjetiti aktivnost i udaranje. Također zna da ta izrazito aktivna razdoblja mogu zakasni-  
ti ako ne jede na vrijeme, ili ako je pod stresom ili umorna.

Većina majki očekuje aktivno ritanje na kraju dana, kada su umorne i spremne prileći radi odmora. Često bi mogle reći: "To je jedino doba kada mogu primijetiti kretanje - inače sam prezaposlena". Neki stručnjaci vjeruju kako su ti ciklusi aktivnosti povezani s niskom razinom šećera u krvi ili s mliječnom kiselinom čija koncentracija poraste kada je majka iscrpljena.

Nerođena beba već se prilagođava majčinom dnevnom i noćnom ciklusu. Različitim ponašanjem u vlastitim ciklusima živahnih i pasivnih stanja, ona "uči" prilagođavati se svojoj okolini. Majke su mi govorile da su ciklusi spavanja i buđenja postajali dulji i predvidljiviji kada je njihova trudnoća počela ulaziti u osmi i deveti mjesec.

Kako bismo naučili više o tim majkama odavno poznatim ciklusima, kolege i ja proveli smo neke uzbuđljive eksperimente sa sedmomjesečnim fetusima. Pomoću ultrazvučnih aparata promatrali smo reakcije fetusa na zvukove i svjetla izvan majčinog tijela:

- Najprije smo uključili glasan zvučni signal. Nakon prvoga zvučnog signala, fetus se trgnuo. Sa svakim novim zvukom trzaji su se smanjivali, a do petog ili šestog ponavljanja sasvim su nestali. Činilo se da je fetus počeo ignorirati uznemirujuću buku. Primijetili smo da se prestao micati, da je stavio ruku u usta i okrenuo se od izvora zvuka.

- Kada smo blago protresli zvečku, fetus se okrenuo prema izvoru zvuka. Iz toga smo naučili da beba čak i prije rođenja može ignorirati uznemirujuće zvukove, a odazvati se na one privlačnije.
- U slučaju jarkog svjetla polučili smo isti učinak. Fetus se trgnuo na prvi bljesak, no na četvrti više nije reagirao pa se okrenuo. Kada smo majčin trbuh osvijetlili fokusiranom zrakom svjetla, fetus se okrenuo prema njemu. Jako svjetlo operacijske sale bilo je za fetus pre-jako, a činilo se da mu je fokusirana svjetlosna zraka, naprotiv, bila zanimljiva.

Kada te eksperimente opisujemo roditeljima, oni ostaju fascinirani. Lakše im je kada saznaju da je njihova sitna novorođenčad već pristigla sa sposobnošću da se nosi s bukom i jakim svjetlom te da se prilagodi novom svijetu. Bebe prije rođenja uče prilagođavati svoje cikluse spavanja i buđenja dnevnom i noćnom ciklusu roditelja. One se čak i prije rođenja pripremaju za lakše uklapanje u vanjsko okružje.

## **Spavanje novorođenčeta**

Unatoč toj pripremi prije rođenja, rutina spavanja novorođenčadi uglavnom je raznovrsna. Prije no što

ponovno uspostavi obrazac vlastitog ciklusa spavanja-buđenja, beba se mora oporaviti od uzurpacije poroda i rođenja. Doduše, ona će se oporaviti, ali u svakom slučaju njezin se ciklus spavanja i buđenja nužno mijenja sazrijevanjem mozga. Njena je nova okolina puna svjetla i buke. Više je ne štiti topla maternica. Iznenađni pokreti njenih nogu i ruku, takozvani "trzaji", potiču plakanje, a ono u novorođene bebe, a često i u mladog roditelja dovodi do bespomoćne dezorganizacije. Uskoro će beba ipak svoje cikluse buđenja i spavanja prilagoditi roditeljskim ciklusima, premda se može činiti da to predugo traje.

### *Spavanje i temperament novorođenčeta*

Bebin temperament od samog početka oblikuje obrasce spavanja i buđenja. Novorođenče je uistinu neorganizirano i potreseno događajem poroda i rođenja te lijekovima koje je uzimala majka. Stoga je njegov stil ili temperament teško predvidjeti, no ipak i u tim ranim danima postoje neki znakovi.

Nekad smo vjerovali da su novorođene bebe međusobno slične, spremne da ih promijene oni koji se za njih brinu. Pretpostavljalo se da su za svaku vrstu teškog ponašanja koje bi iskrsnulo zapravo krivi roditelji. O utjecajima lijekova ili stresnih događaja kroz koje je prolazila majka dok je nosila bebu znali smo jako malo. Danas, međutim, znamo mnogo o predivnom i složenom ponašanju novorođenčadi i o tome kako se ono može razlikovati od bebe do bebe.

Također znamo kako te razlike mijenjaju načine na koje se revnosni roditelji odnose prema novorođenčadi. U mojoj prvoj knjizi, *Infants and Mothers (Dojenčad i majke; op. prev.)*, pisao sam o tri različite vrste novorođenčadi: tihoj, aktivnoj i "prosječnoj". Zajedno s ostalima ukazao sam na to koliko je važno "razumjeti" te različite bebe i načine na koje one oblikuju svijet oko sebe. Roditelji su dakako već bili svjesni tih razlika, ali njihova zapažanja stručnjaci nisu uvijek poštovali.

U godinama koje su slijedile, oblikovao sam metodu evaluacije novorođenčadi koju rado dijelim s novim, gorljivim roditeljima. Mnogi su roditelji sada upoznati s ovim testom, zvanim Ljestvica procjene ponašanja novorođenčadi - Newborn Behavioral Assessment Scale (NBAS), koju mnoge bolnice koriste nakon porođaja. Naučili smo da za prepoznavanje bebinih sposobnosti moramo raditi s njenim temperamentom te stanjima buđenja i spavanja.

### *Ciklusi spavanja i buđenja novorođenčeta*

Novorođenče ispoljava šest lako prepoznatljivih stanja buđenja i spavanja. To su: duboki san, lagani san (ili REM, "rapid eye movement" faza, brzi pokreti očiju; op. prev.), dremljivo stanje između sna i budnosti, potpuna razbuđenost, nemir i plač. U prvom i posljednjim stanjima beba isključuje stimulaciju iz okoline. Ostala su stanja prijelazna, a vrhunac je budno stanje. Jedno od najznačajnijih zapažanja o novorođenoj bebi pokazuje da je ona sposobna aktivno održavati budno stanje, a također i stanja spavanja te