



Jak na

SAMOSTATNÉ UŠÍNÁNÍ

ILONA TYKAL



O MNĚ

Ilona Tykal

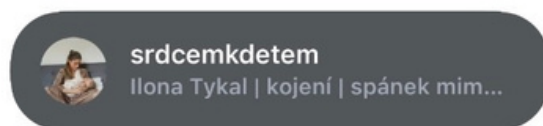
Jsem certifikovanou **laktační poradkyní** MAMILA, **holistickou spánkovou poradkyní** miminek a batolat kanadského Isla Grace Institutu, **poradkyní při nošení dětí** MAMILA a **poradkyní správného zacházení s malými dětmi** (handlingu).

Zároveň jsem **mámou 3 malých dětí**, kterou mateřství dostalo až na cestu laktačního, nosícího a spánkového poradenství.

Velmi ráda vás **podpořím na vaší cestě mateřstvím**. Díky mým odborným znalostem a zkušenostem (jak s klientkami tak i s mými dětmi) **pomohu chápat i širší souvislosti** ohledně **kojení, spánku a biologie dětí**.



Mnoho edukativních a podpůrných příspěvků sdílím i na svém **Instagramu @srdcemkdetem**, kde je zároveň velmi přátelská komunita sledujících. Ráda se s vámi **potkám i na některé akci**, kterých se průběžně účastním (konference, podpůrné skupiny nebo odborná školení).



Autorská práva a odpovědnost

Veškeré informace obsažené v tomto e-booku mají pouze informativní charakter a nepředstavují lékařská doporučení. Pokud máte jakékoliv obavy o své zdraví nebo zdraví svého dítěte, obraťte se na svého lékaře nebo jiného kvalifikovaného zdravotnického odborníka.

Informace uvedené v tomto e-booku nenahrazují odbornou lékařskou péči ani nejsou určeny k diagnostice, léčbě či prevenci jakéhokoli zdravotního problému. V případě nejistot nebo potíží v oblasti kojení doporučuji obrátit se na individuální poradenství s laktační poradkyní.

Šíření obsahu e-booku, webináře a prezentace bez mého předchozího písemného souhlasu je **zakázáno**.

ÚVOD: proč je usínání miminek tak kontroverzní

Snad není palčivějšího tématu než **samostatné usínání dětí**. Rodiče jsou **pod vlivem** očekávání společnosti, zakořeněných představ o spánku a manipulativních technik spánkových trenérů (a že jich přibývá u nás a na Slovensku jak hub po dešti a cílení na vyčerpané rodiče jim přináší obrovské dosahy).

Když se k tomu přidá **kojení**, které spánek významně ovlivňuje (a spánek zase ovlivňuje kojení), může být velmi těžké se v množství **protichůdných rad zorientovat**.

Proto vznikl tento e-book. Jeho cílem není nabídnout další metodu, jak dítě **naučit usínat o samotě**. Chci vám pomoci **pochopit**, jak spánek miminek **skutečně funguje**, proč vaše dítě potřebuje blízkost a proč kontakt, kojení nebo nošení nejsou překážkou samostatného usínání, ale naopak **jeho přirozeným základem**.

Z čeho vycházím?

- **James McKenna** – biologický pohled na spánek a společné spaní.
- **Helen Ball** – výzkum rodičovských praktik a bezpečného spánku.
- **Nils Bergman** – význam kontaktu kůže na kůži a regulace novorozence.
- **WHO** – doporučení k responsivní péči o miminko.



**SPÁNEK MIMINEK NENÍ
PROBLÉM, KTERÝ JE
POTŘEBA OPRAVIT.**



Miminko nerozmazlíte tím, že reagujete na jeho potřeby

Představa, že miminko by mělo od určitého věku prospat celou noc samo ve své postýlce, je vlastně poměrně nová. Ve skutečnosti je prospaná noc především **západní kulturní koncept, nikoli biologická norma.**

Spánkové vzorce miminek jsou navíc **velmi proměnlivé** a **nepředstavují předpověď** toho, jak bude dítě spát v budoucnu. To, že se vaše miminko dnes často budí nebo usíná pouze v náručí, **neznamená, že to tak bude navždy.**

Mnoho rodičů slýchá, že dítě si na náruč, kojení nebo uspávání **zvykne**. Jenže blízkost není zlozvyk. Je to **základní biologická potřeba.**

Miminko nerozmazlíte doteky, nošením ani kojením. Nerozmazlíte ho tím, že citlivě reagujete na jeho potřeby. Právě naopak. Díky tomu se učí, že **svět je bezpečné místo** a že se může na své pečující osoby **spolehnout.**

To nejcennější, co můžete svému dítěti dát, není dokonalý režim, ale svou fyzickou a emoční dostupnost, podporu a schopnost zpomalit a **naladit se na jeho potřeby.**

PLÁČ JE KOMUNIKACE, NE MANIPULACE

Pláč je jediný způsob, jakým vám malé miminko dokáže sdělit, že něco **potřebuje**. Nepláče proto, aby si vytvořilo **závislost na vaší pozornosti** nebo aby vás **ovládalo**.

Kontakt je pro miminko **stejně důležitou potřebou** jako jídlo nebo dýchání.

Často předpokládáme, že čím je dítě menší, tím méně si uvědomuje, co se kolem něj děje. Historie medicíny přitom ukazuje, jak mylné takové představy mohou být. Ještě před několika desítkami let se například novorozenci operovali bez anestezie, protože se věřilo, že bolest nevnímají. Dnes víme, že to nebyla pravda.

Stejně tak dnes víme, že miminka intenzivně prožívají stres, strach i pocit bezpečí.

Pláč je pouze způsob, jakým dítě **vyjadřuje závažnost své situace**. Pokud pláč přeroste do dlouhodobého zoufalství, **organismus začne přepínat do režimu přežití**. Tělo omezuje některé své funkce, aby chránilo životně důležité orgány. To není uklidnění. To je obranná reakce organismu na nadměrný stres. A to se děje při **vyplakávání**. Dítě se neučí usínat.

Spánek úzce souvisí s vývojem.

Mozek miminka se v prvních měsících života vyvíjí neuvěřitelně rychle. A právě kontakt s pečující osobou je jedním z nejdůležitějších podnětů pro jeho zdravý vývoj.

1.

Nošení, kojení, společné spaní, houpání i fyzický kontakt podporují vytváření nových mozkových spojení, pomáhají regulovat nervový systém a přispívají ke klidnějšímu spánku.

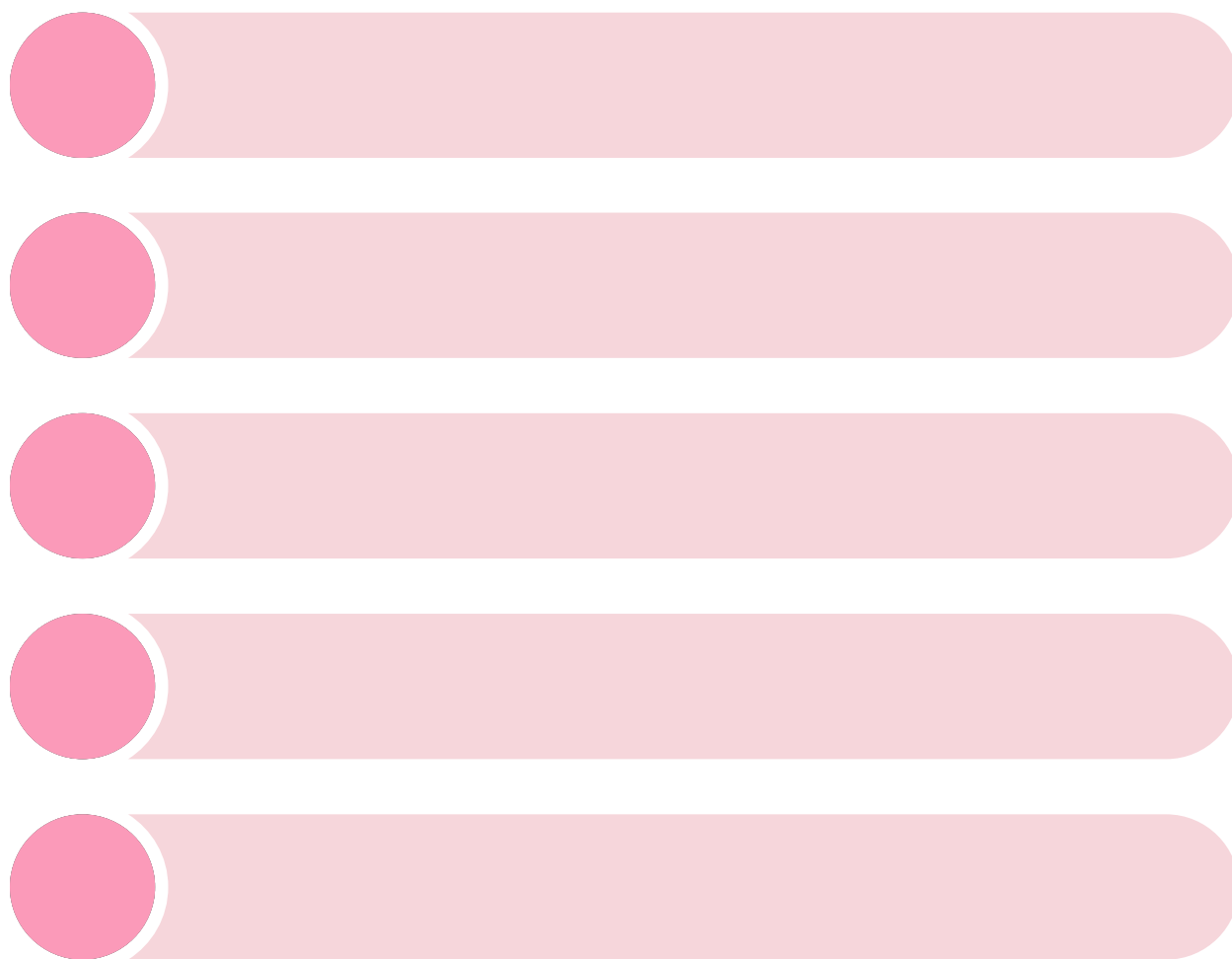
Bazální potřeby rozvíjejí miminko mnohem více než jakákoli hračka. Dokonce i **obyčejné houpání** podporuje dýchání a pomáhá dítěti lépe regulovat své tělesné procesy. Ne, není důvod miminko učit usínat bez pohybu. Samo k tomu dozraje.

Fyzický kontakt a nošení navíc **zvyšují citlivost rodičů na neverbální signály dítěte**, podporují vznik **bezpečné vztahové vazby**, **snižují stres** miminka a harmonizují jeho **tělesné funkce**.



Proč chce, aby dítě usínalo samostatně?

Zkuste se na chvíli zastavit. Jaký je ten váš důvod?



Five horizontal pink bars with rounded ends, each preceded by a solid pink circle. These are intended for writing reasons why a child might want to fall asleep independently.

SAMOSTATNÉ USÍNÁNÍ JE VÝVOJOVÝ MILNÍK

Pokud do spánku dítěte nijak násilně nezasahujeme, každé dítě **postupně dozraje** k samostatnému usínání vlastním tempem.

Ne proto, že jsme ho to naučili. Ale proto, že už nás k usnutí přestane potřebovat.

Problém většinou není v dětech. Problém je v tom, že očekávání společnosti přicházejí mnohem dříve než biologická připravenost dítěte.

Během uspávání a spánku **dítě získává důvěru** ve svět. Učí se, že když se bojí, někdo přijde. Když je unavené, někdo mu pomůže usnout. Když se v noci probudí, není samo.

Proto jsou miminka na uspávání, kojení nebo kontaktní spánek tolik závislá. Nejde o zlovyk, ale o přirozený způsob, jak snižují svůj strach a nejistotu.

Ve skutečnosti **dítě neučíme kontaktu**. Naopak. Často se snažíme naučit ho spát v postýlce nebo v kočárku bez blízkosti dospělého. Samozřejmě, že pokud miminko usne i v kočárku, je to v pořádku. Běžná je i kombinace kočárku a spánku třeba v nosítku. Ale nemusíme to tlačit, když dítě protestuje.

Proč se děti v noci budí?

Noční probouzení není porucha. Je to **fyziologická součást dětského vývoje** a souvisí hlavně s **vývojem dětského mozku**.

Malé děti se budí proto, že:

- **jejich nervový systém dozrává,**
- **spánek je lehčí a cykličtější než u dospělých,**
- **potřebují regulaci, bezpečí a kontakt,**
- **zpracovávají nové dovednosti a podněty,**
- **procházejí vývojovými skoky.**

Ani kojení tedy není příčinou nočního buzení. Je jedním z nástrojů, jak se dítě po probuzení znovu uklidní. I proto děti v noci dudlají, **propojují si tak spánkové cykly**. A to je v pořádku. Postupně se to samo bude měnit.

Pokud se ale dítě budí ke kojení 15x za noc, je dobré pátrat po příčině.

Dítě se ale nekojí v noci jen proto, že jsme mu zadělaly na špatný návyk. To je **manipulace spánkových trenérů**.



Mýty spánkových trenérů vs. biologie spánku

- **Miminko nemusíte pokládat do postýlky ještě bdělé.** Usnout v náručí nebo u prsu je biologicky normální a neučí ho to špatným návykům.
- **Neexistuje věk, kdy je nutné začít dítě učit samostatně usínat.** Schopnost usnout bez pomoci dozrává postupně s vývojem nervové soustavy.
- **Kontakt při usínání není zlovyk.** Je to přirozený způsob, jak se miminko cítí bezpečně a dokáže regulovat své emoce.
- **Noční probouzení není známkou špatného spánku ani vaší chyby.** U miminek a batolat je běžnou součástí zdravého vývoje.
- **Pomoc s usnutím neoddaluje samostatnost.** Naopak citlivá reakce na potřeby dítěte podporuje pocit bezpečí, ze kterého samostatnost přirozeně roste.

Miminko se učí spát tím, že podporujete jeho přirozené spánkové potřeby. Ne tím, že ho učíte být bez vás.

Kontakt je pro miminka zásadní. Mnoho nočních probuzení není způsobeno hladem, ale potřebou ujistit se, že je rodič stále nablízku.

Vůně matky, její teplo, tlukot srdce, kojení nebo nošení pomáhají dítěti znovu najít pocit bezpečí.

Miminko se nebudí proto, aby rodiče trápilo. Budí se proto, že **hledá odpověď** na své obavy, nepohodlí, bolest nebo nejistotu.

Často se rodiče setkávají s radou dát dítěti na noc kaši, aby lépe spalo. Ve skutečnosti v ní není nic magického. Žádná potravina **nedokáže změnit biologii** dětského spánku.

“

***Nezávislost vzniká z absolutní závislosti.
Samostatnost vzniká tehdy, když dítě
opakovaně zažívá, že se na rodiče může
spolehnout.***

První rok se miminko dovyvíjí na těle matky.

Reagování na pláč, fyzický kontakt, kojení, nošení i společné chvíle při usínání **podporují** zdravý psychický i fyziologický vývoj dítěte.

Lidská miminka se rodí nejméně zralá ze všech savců.

Separace sama o sobě dítě neučí nic pozitivního.

Naopak právě bezpečí, blízkost a citlivá reakce na jeho potřeby vytvářejí pevné základy, ze kterých může jednou vyrůst skutečně samostatný člověk.



Pokud právě několik měsíců vstáváte 4x za noc, nejste špatná máma. Neznamená to, že jste dítě něco nenaučila. Ve většině případů prožíváte biologicky normální období.

Co můžete udělat už dnes večer pro klidnější usínání?

Po přečtení tohoto e-booku možná přemýšlíte: „**Dobře, ale co mám tedy dnes večer dělat?**“

Nemusíte dítě učit usínat o samotě. Můžete ale **podpořit** jeho přirozenou schopnost usnout v pocitu bezpečí.

Co pomáhá usínání podpořit bez nátlaku?

♥ **Reagujte na potřeby dítěte dříve**, než přijde velký pláč. Nemá smysl vyčkávat, jestli na dítě reagovat nebo ne. Tím se samostatnost netrénuje.

♥ **Nabídněte kontakt** způsobem, který vašemu dítěti vyhovuje – kojení, náruč, nošení, houpání nebo jen vaše přítomnost.

♥ **Vytvořte klidné večerní prostředí.** Tlumené světlo, méně podnětů a opakující se večerní rituály pomáhají tělu připravit se na spánek. **TIP:** koupel ukončete aspoň hodinu předtím, než začnete uspávat – tělíčko se po koupeli potřebuje ochladit a termoregulace funguje u miminek déle než u dospělých.

♥ **Netlačte na samostatnost.** Pokud dítě usne vedle vás nebo v náručí, není to chyba ani špatný návyk.

♥ **Nezapomínejte ani na své potřeby.** Když jste vyčerpaní, zkuste hledat podporu partnera, rodiny nebo blízkých. Péče o dítě nemá být jen na jednom člověku.



A to nejdůležitější:

Období, kdy nás děti
bytostně potřebují, je tak
krátké. Užívejme si tu
blízkost, vždyť je to tak
krásné. Takhle moc nás
už nikdo nikdy
potřebovat nebude.

Pokud chcete biologii spánku pochopit opravdu do hloubky a získat konkrétní návody pro svůj každodenní život, na mém webu www.srdcemkdetem.com v sekci Webináře najdete **Komplexní kurz o spánku miminek do jednoho roku**. Co spolu projdeme?

Vývoj a biologie spánku

- ✓ jak se spánek vyvíjí v prvním roce života
- ✓ co je biologicky normální spánek
- ✓ jak poznat známky únavy a přetažení
- ✓ jak funguje spánkový tlak a bdělá okna

Kojení a spánek

- ✓ proč je noční buzení důležité a zdravé
- ✓ jak spolu kojení a spánek souvisí (a že se ovlivňují navzájem!)
- ✓ jak na kojospání a společné spaní bezpečně
- ✓ proč nemá smysl učit miminko samostatně usínat

Praktické tipy pro klidnější dny i noci

- ✓ jak nastavit večerní rituály
- ✓ jak připravit vhodné prostředí pro spánek
- ✓ co pomáhá při těžkých večerech, častém buzení nebo brzkém vstávání
- ✓ jak spánek ovlivňuje růst zubů a vývojové skoky
- ✓ bezpečné polohy při spánku

Souvislosti a pochopení spánku z pohledu biologie

- ✓ jak může průběh porodu ovlivnit spánek dítěte
- ✓ co znamená trauma z porodu a jak se může projevit
- ✓ význam kontaktu, nošení a blízkosti
- ✓ bezpečnost spánku a prevence SIDS

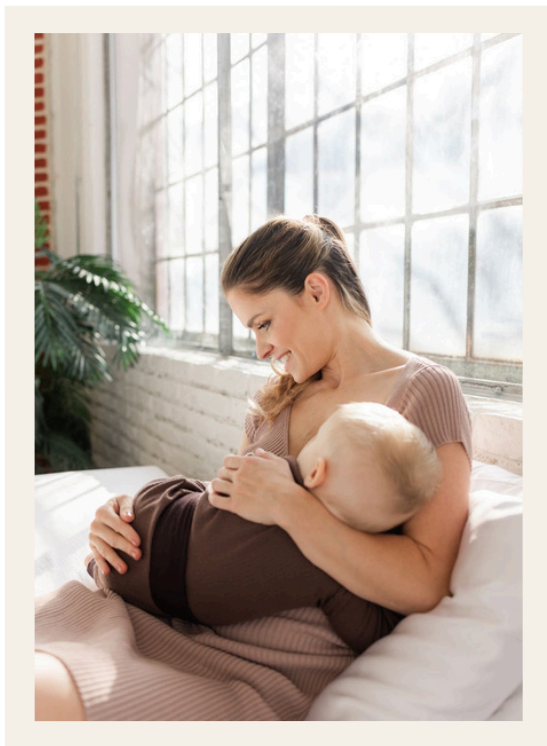
VELICE VÁM děkuji

Za vaše příběhy, sdílení, důvěru a dlouhodobou přízeň.

Snažím se ženy podporovat a posouvat dál, ať už je jejich cesta jakákoliv.

Mým cílem je, aby vaše cesta spánkem (ale i kojením a nošením) byla informovaná, respektující k miminku i vám a jedinečná.

Kdykoliv se na mě obraťte.



Jlona