

Zuza Wiśniewska

tekst poradnikowy

kategoria: parenting

Niespokojny sen u dziecka – co robić?

Problem z zaśnięciem dotyczy nie tylko dorosłych, ale również dzieci. Niespokojny sen u dziecka jest równoznaczny nie tylko z licznymi obawami, ale także stałym zmęczeniem spowodowanym niedospaniem. **Problemy ze snem nie służą ani rodzicom, ani małemu dziecku.** W tym wpisie dowiesz się w jaki sposób można poradzić sobie z nocnymi pobudkami Twojej córki czy syna.

Niespokojny sen u dziecka – co robić?

Bardzo często małe dzieci różnią się od siebie, nawet, jeśli są w tym samym momencie rozwoju. Niektóre noworodki śpią w sposób nieprzerwany, zaś sen innych jest bardzo łatwy do przzerwania. Rodzice noworodka drugiego typu często zastanawiają się czy problemy ze snem ich dziecka nie wynikają z ich zaniedbania. Należy mieć świadomość, iż w niektórych przypadkach niespokojny sen stanowi naturalny element rozwoju malucha. Na szczęście, **w wielu przypadkach problemy z zasypianiem i pozostaniem we śnie można rozwiązać zaspokajając potrzeby dziecka.** Co więc może być przyczyną braku snu u malucha?

Niezaspokojone potrzeby fizjologiczne

Pierwszym nasuwającym się powodem niespokojnego snu u dziecka jest **głód**. Noworodki wymagają dodatkowego nakarmienia w nocy do około 8. miesiąca życia. Zdarza się również, że starszy noworodek może wymagać nocnego karmienia.

Kolejną przyczyną problemów ze snem u malucha może być **brudna lub przemoczona pieluszka**. Załatwianie potrzeb fizjologicznych podczas snu jest całkowicie naturalnym zjawiskiem u małych dzieci. Chcąc zapobiec nagłemu przebudzeniu w środku nocy, warto zapewnić maluszkowi dobrej jakości pieluszki z systemem chłonności. Dzięki temu dziecko nie odczuje dyskomfortu, a co za tym idzie - będzie mogło dłużej cieszyć się snem.

Niewłaściwe środowisko snu

Rozbudzanie się dziecka w nocy może być spowodowane również **zbyt ciepłą lub zimną temperaturą**. Przed położeniem noworodka spać warto upewnić się, że w pomieszczeniu

panuje temperatura **od 18 do 20 stopni Celsjusza**. Jeśli noc jest wyjątkowo chłodna, można opatulić malucha w ciepłe kocyki. Dziecko ma ochotę na drzemkę w ciągu dnia? Warto zakryć okna roletami i upewnić się, że w domu nie jest zbyt głośno. Dzięki odpowiednim warunkom w pokoju dziecko z pewnością poczuje się bezpieczniej, a dzięki temu z pewnością pośpi znacznie spokojniej.

Odczuwanie bólu

W trakcie choroby dziecko ma prawo odczuwać różnego rodzaju dolegliwości. **Gorączka, kaszel, katar czy ból brzucha** to sporadyczne przyczyny nagłego wybudzania się noworodka. Dużo częstszą jest okres ząbkowania i związany z nim **ból podczas wyrzynania się mleczych zębów**.

O ile w przypadku poprzednio wspomnianych aspektów rodzic może zadziałać, o tyle z ząbkowaniem trudno walczyć. Oprócz chwilowego uśmierzania bólu zabawkowymi gryzakami, okres ten należy przeczekać. Na szczęście, warto wiedzieć, że niespokojny sen spowodowany ząbkowaniem trwa zazwyczaj około tygodnia.

Lęki i złe sny

Komu z nas nie zdarzyło się mieć koszmar? O ile dorosły może dość szybko sobie z nim poradzić i wrócić do snu, o tyle dla noworodka to zdarzenie może być bardziej traumatyczne. Nagłe przebudzenia z powodu złego snu mogą dotyczyć zarówno dzieci do 1. roku życia, jak i starszych dzieciaków.

Warto wiedzieć, że senne koszmary mogą być powiązane z odczuwaniem przegrzania, zbyt późnych porach zasypiania lub nadmiernych drzemkach w ciągu dnia. Jeśli Twoje dziecko często budzi się z krzykiem w nocy - koniecznie zwróć uwagę na te aspekty.

Źle ułożony plan dnia

Jak wcześniej wspomnieliśmy, źródłem problemów ze snem noworodka może być także zbyt późna pora kładzenia się spać. Nagłe wybudzenia w nocy mogą być powiązane również ze **zbyt częstymi drzemkami w ciągu dnia**. Aby dziecko mogło swobodnie spać, koniecznym jest przyzwyczajanie jego organizmu do regularnych cykli: funkcjonowanie-sen. Dzięki temu prawdopodobieństwo problemów z niespokojnym snem u dziecka będzie zdecydowanie niższe.

Rozwój dziecka a problemy z zasypianiem

Na koniec warto wspomnieć, że w wielu przypadkach problemy ze snem u noworodków wynikają z ich rozwoju. Około 2. roku życia maluch przechodzi bowiem sporo zmian w organizmie, w tym regresje snu. Nabywanie nowych umiejętności, poznawanie ludzi a nawet odkrywanie doświadczeń sensorycznych - wszystko to może być przyczyną nagłego wybudzania się malucha

w środku nocy. W przypadku rozwojowych kłopotów z zasypianiem, warto uzbroić się w cierpliwość i przeczekać trudne momenty.

Jak widzisz, istnieje wiele potencjalnych powodów, przez które dziecko może mieć problemy z utrzymaniem nieprzerwanego snu. Jeśli Twój maluch wybudza się w nocy, upewnij się, że nie jest głodny, ma czystą pieluszkę a także przyjemne okoliczności do spania. Jeśli nagłe przebudzenia z płaczem są u dziecka normą - warto zastanowić się nad głębszą przyczyną takiego stanu rzeczy. Bez względu na źródło kłopotu, rodzicom malucha zawsze zaleca się **cierpliwość i wyrozumiałość**.

Tekst opublikowany na stronie:

<https://www.sosrodzice.pl/niespokojny-sen-u-dziecka-co-robic/>