

## Somnul normal al sugarului

Această fișă informativă rezumă dovezile provenite din cercetările referitoare la somnul normal al sugarului și despre modul în care acesta se dezvoltă în timp.

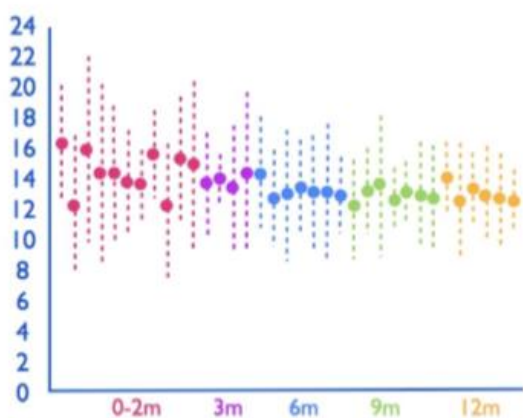
Pentru mai multe informații despre acest subiect și multe altele, vă invităm să vizitați [www.basionline.org.uk](http://www.basionline.org.uk)

Toată lumea e curioasă cum doarme bebelușul dumneavoastră? Orice alt copil pare să doarmă mai mult? Simțiți că dumneavoastră sau copilul dumneavoastră sunteți judecați după cât de „bine” doarme acesta? V-a spus cineva că bebelușul „ar trebui” să doarmă diferit față de cum o face acum? Nu sunteți singur!

Este important să ne amintim că bebelușii se comportă potrivit propriilor ritmuri biologice interne și că nu sunt conștienți de ceea ce li se spune părinților lor. De cele mai multe ori, durează câteva luni până se ajunge la un ritm în care copilul doarme și se trezește. În acest răstimp, părinții trebuie doar să se asigure că bebelușul lor este normal și că obiceiurile de somn se dezvoltă conform așteptărilor. În cazul în care suntem nemulțumiți de modul în care se dezvoltă ritmul de somn al copilului nostru, de cele mai multe ori nu copilul este cel cu probleme, ci mai degrabă așteptările noastre privind somnul și nevoile bebelușului sunt problematice.

### Dezvoltarea normală a somnului sugarilor

Somnul este un proces de dezvoltare ce trebuie să se schimbe pe tot parcursul vieții. Trezirea pe timpul nopții este normală în timpul copilăriei timpurii, iar copiii sănătoși se trezesc de câteva ori pe noapte la sfârșitul ciclurilor de somn.



Nou-născuții pot să doarmă timp de 18 ore pe zi, dar adesea numai 2-3 ore legate. În timpul primului an de viață, durata totală a somnului scade la aproximativ 15 ore, iar majoritatea somnului este concentrat în timpul nopții, pe măsură ce se dezvoltă ritmurile circadiane (funcții biologice legate de ziua de aproape 24 de ore). Însă toți copiii sunt diferiți! Un studiu recent (stânga) arată variațiile observate în jurul acestor durate medii de somn din timpul primului an de viață.

Nou-născuții au stomacul foarte mic și trebuie să se hrănească adesea, așa că se trezesc la fiecare 2 ore. Unii copii se trezesc mai des; alții rezistă mai mult. Pe măsură ce cresc, bebelușii pot rezista puțin mai mult între hrăniri. Cu toate acestea, laptele matern este digerat rapid, iar

bebelușii trebuie să se hrănească frecvent în timpul zilei și al nopții.

Până la vârsta de 3 luni, unii (dar nu toți) încep să se liniștească (dormind pe timp de noapte, după ce au mâncat, pentru o perioadă de până la 5 ore). Până când împlinesc 5 luni, jumătate dintre ei ar trebui să doarmă timp de opt ore în unele nopți. Totuși, în general, bebelușii nu dorm toată noaptea - în fiecare seară - până când au aproape un an, iar după ce ating acest stadiu de „somn întreg”, mulți copii se întorc la trezitul din timpul nopții. Un studiu a constatat că 27% dintre copii nu au dormit în mod regulat între orele 22:00 și 18:00 până la vârsta de 1 an, însă studiul nu a luat în considerare metoda de hrănire sau de somn. 13% dintre copii nu dormiseră în mod regulat timp de 5 ore sau mai mult până la vârsta de 1 an. Unii copii normali continuă să se trezească de mai multe ori în timpul nopții și după un an.

## De ce dorm bebelușii așa cum o fac ei

Copiii au trăsături unice, iar dintre acestea, unele au evoluat de-a lungul a milioane de ani și sunt profund înrădăcinate în biologia și comportamentul nostru:

- Trecem printr-o perioadă lungă de dezvoltare după naștere, în timpul căreia creierul crește într-un ritm foarte rapid, iar acest lucru necesită multă energie
- Prin urmare, trebuie să ne hrănim des și la cerere cu lapte cu conținut ridicat de calorii și conținut scăzut de grăsimi, care este digerat rapid
- Ne naștem cu câteva simțuri bine dezvoltate - în special văzul, auzul și simțul tactil
- Dar, nu suntem capabili să ne agățăm de îngrijitorul nostru și astfel ne bazăm pe cei ce ne poartă pentru a rămâne aproape de ei
- Unele aspecte ale fiziologiei noastre necesită câteva luni până la maturizare. Acestea includ temperatura corpului, respirația și controlul ritmului cardiac

De-a lungul istoriei noastre genetice, bebelușii nu ar fi supraviețuit fără prezența constantă a unui îngrijitor - în majoritatea cazurilor mama. Pe lângă nevoia de a se hrăni frecvent, acest lucru înseamnă că bebelușii sunt făcuți să fie aproape de mama lor, zi și noapte. Copiii au evoluat din punct de vedere biologic pentru a dormi aproape de corpul mamei (și, probabil, pentru a o atinge) în timpul primelor luni sau ani de viață. În trecut, nu am fi putut supraviețui altfel. Astăzi trăim și dormim în medii foarte diferite de cele în care am evoluat și astfel înțelegerea somnului copiilor implică cumulearea informațiilor despre ceea ce este normal pentru somnul infantil conform biologiei noastre evolute și conform modului în care istoria și cultura au modelat ceea ce considerăm a fi norma de astăzi.

## ‘Somnul de toată noaptea’

Convingerile populare cu privire la momentul în care bebelușii ar trebui să „doarmă toată noaptea” se bazează pe studii efectuate în anii 1950-1960 pe bebelușii hrăniți cu lapte praf. Cu toate acestea, este normal ca bebelușii - în special bebelușii alăptați la sân - să se trezească și să se hrănească noaptea cel puțin în primul an.

Părinții pot simți presiunea de a-și ajuta copiii să devină independenți de la o vârstă fragedă. Miturile populare sugerează că bebelușii „buni” dorm noaptea, dorm singuri și nu necesită atenție în timpul nopții. Ca rezultat, părinții vor încerca să-și „ajute” bebelușul să doarmă toată noaptea cât mai curând posibil. Dar așteptările ca un copil să doarmă singur și pentru perioade lungi de timp sunt nerealiste și pot fi dăunătoare.



Cercetările arată că bebelușii hrăniți cu lapte praf dorm mai profund și pentru perioade mai lungi decât copiii alăptați la sân, deși durata totală de somn este aceeași. Utilizarea laptelui praf sau a „antrenării somnului” pentru a încuraja bebelușii să doarmă toată noaptea înainte ca ei să fie

pregătiți să facă acest lucru, îngreunează continuarea alăptării. De asemenea, poate încuraja copiii să dezvolte obiceiuri de somn mature înaintea altor procese, cum ar fi cele care controlează reglarea temperaturii, producția de hormoni și genele care controlează ritmurile noastre biologice. Schimbările de somn sunt considerate a fi mecanisme importante care protejează copiii de potențiale crize cardiace fatale sau de probleme de respirație asociate cu Sindromul morții subite la sugari (SMSS). Încurajarea perioadelor lungi și profunde de somn înainte ca bebelușii să fie pregătiți îi poate expune la un risc crescut de SMSS.

**Pentru mai multe informații, consultați celelalte fișe informative la [www.basionline.org.uk](http://www.basionline.org.uk)**