

## „Antrenamentul” somnului

La un moment dat, în timpul primelor luni de viață ale copilului, mulți părinți se întreabă dacă există ceva ce ar putea - sau ar trebui - să facă pentru a-și „ajuta” copilul să doarmă mai mult, mai profund, mai bine, sau toată noaptea. Această fișă informativă rezumă actualele studii bazate pe cercetările referitoare la metodele de „antrenament” ale somnului.

Pentru mai multe informații despre acest subiect și mai multe subiecte legate de somn, vizitați [www.basionline.org.uk](http://www.basionline.org.uk).

Mulți părinți iau în considerare regimul de antrenament al somnului copilului pornind de la ideea că bebelușul lor ar trebui să fie ajutat în ceea ce privește dezvoltarea obiceiurilor independente de somn. Cărțile de consiliere parentală și comentariile din partea prietenilor bine intentionați, ale familiei și din alte surse pot face părinții (care sunt deja privați de somn) să creadă că, dacă nu-și antrenează copilul pentru somn, acesta nu va putea să doarmă toată noaptea sau din proprie inițiativă.



Atitudinea de „a pune bețe în roate”, este încă foarte comună atunci când vine vorba de părinții care își leagă, hrănesc sau îngrijesc copiii înainte de somn. Ca răspuns, mulți părinți încearcă să-și pună copiii să doarmă singuri, doar pentru a descoperi că bebelușii lor au alte idei și că obiectează – foarte zgomotos de altfel! Iar ca rezultat, în multe cazuri, părinții simt că ei sau copiii lor au „probleme de somn” când, de fapt, somnul bebelușului lor (inclusiv trezirea pe timp de noapte) poate fi în întregime normal pentru vârsta și stadiul lui dezvoltare.

Au fost create câteva metode diferite de a antrena bebelușii să doarmă singuri și pentru mai mult timp și de a nu mai „alerta” (plângă) atunci când se trezesc. Cele mai populare metode de antrenament ale somnului - adică cele utilizate de cea mai mare parte dintre părinți - nu au fost testate obiectiv. Metodele lor sunt bazate pe opinia autorilor individuali, iar consecințele acestora asupra copiilor și a familiilor acestora sunt complet necunoscute.

Următoarele secțiuni analizează câteva metode ce au fost evaluate de cercetători, discută unele probleme asociate cu acestea și introduc unui nou concept pentru promovarea sănătății somnului părinților și a copilului

### Metode de antrenament ale somnului

Tehnicile de antrenament ale somnului se încadrează în două categorii: regimurile „preventive” ce au ca scop prevenirea dezvoltării problemelor de somn; Regimurile „terapeutice” urmăresc să abordeze „problemele” deja existente. Toate acestea se concentrează pe creșterea duratei timpului de somn al copiilor în timpul nopții, care, de fapt, înseamnă reducerea duratei timpului de deranjare a părinților în timpul „orelor de dormit”.

Au fost evaluate - „plânsul controlat”, „plânsul puternic”, „calmarea treptată”, „trezirea programată” și folosirea rutinelor și a programelor pozitive, deși numărul de studii în acest sens este destul de redus. Cele mai multe studii publicate (peste 80%) raportează rezultate pozitive, cu cei mai mulți susținători (în ceea ce privește numărul și calitatea studiilor) pentru „plânsul controlat” și „plânsul puternic”.

Acest lucru înseamnă că studiile au atins unul sau mai multe dintre scopurile vizate, inclusiv o creștere a cantității de somn în cazul mamei și copiilor, o scădere a numărului de dați în care bebelușii s-au trezit în timpul nopții sau un efect benefic asupra altor rezultate, inclusiv depresia și comportamentul copiilor pe timpul zilei. Unele studii au constatat că îmbunătățirea observată în cazul somnului mamei sau al bebelușilor a fost semnificativă numai pentru o parte a grupului care a fost studiat.

## Probleme legate de cercetările referitoare la antrenamentul somnului

Deși cercetările publicate prezintă dovezi convingătoare cum că regimurile de pregătire pentru somn pot modifica somnul bebelușilor (sau cel al părinților lor), există câteva aspecte importante ce trebuie luate în considerare:

- Foarte puține studii au analizat impactul pe termen lung al antrenamentului pentru somn asupra copiilor și somnului acestora. Cele care au făcut acest lucru, nu au găsit nici o diferență între bebelușii care au fost antrenați pentru somn și cei care nu au fost.
- În cazul în care au fost obținute rezultate pozitive în studiile cu copii de peste 6 luni, s-a interpretat astfel - rezultatele pozitive apar și aduc beneficii și bebelușilor mai mici de 6 luni, ceea ce nu este neapărat adevărat; trupul și creierul copiilor se schimbă dramatic pe tot parcursul primului an de viață.
- Deoarece majoritatea studiilor implică intervenții complexe, cu multe elemente diferite, știm foarte puține lucruri despre cum funcționează fiecare element separat. Îmbunătățirile observate în starea de spirit a mamei sunt adesea atribuite unei singure părți ale intervenției când acestea s-ar putea datora, de fapt, interacțiunii multor factori, inclusiv actul în sine de a participa la un studiu.
- Studiile nu au evidențiat efectele diferitelor metode de hrănire sau ale dificultăților de hrănire ce pot afecta somnul copiilor și al părinților și pot duce la anxietate și tulburări ale relației mamă-copil.

## Lucruri de luat în considerare

Majoritatea studiilor constată că antrenamentul somnului poate schimba comportamentul copiilor. Cu toate acestea, nu există dovezi pentru a sugera aceste "îmbunătățiri" pe termen lung, iar pregătirea pentru somn poate fi stresantă pentru părinți.

Foarte puține cercetări au analizat efectele formării somnului asupra copiilor, dincolo de impactul asupra dormitului (și plânsului).

- Multe metode „eficiente” de antrenament ale somnului s-au concentrat mai degrabă pe gestionarea plânsului bebelușilor, decât pe somnul lor în sine. Astfel de metode necesită ca atât părinții, cât și copiii să întrerupă legătura dintre plâns și răspunsul parental consecvent. Aceasta înseamnă ruperea unei legături care a evoluat pentru a asigura supraviețuirea copiilor, iar efectele sunt necunoscute. Unele studii sugerează că antrenamentul somnului poate întrerupe atât relațiile biologice cât și relațiile comportamentale dintre mame și copii; acest lucru, la rândul său, poate dăuna dezvoltării sociale, emoționale și comportamentale.
- Încurajarea bebelușilor mici să doarmă mai mult sau mai profund decât este normal pentru stadiul lor de dezvoltare îi poate supune unui risc crescut de SMSS. Dormitul de unul singur înainte de vârsta de 6 luni e cunoscut ca fiind un factor de creștere a riscului de SMSS, comparativ cu somnul în prezența părinților.
- Somnul mai îndelungat pe timp de noapte (sau nealertarea prin plâns noaptea) reduce șansele de alăptare. Unele regimuri de antrenament ale somnului subliniază faptul că hrănirea și somnul ar trebui să fie separate. Hrănirile la sân pe timpul nopții sunt importante pentru inițierea și întreținerea alăptării, deoarece au un efect mult mai mare asupra hormonilor necesari pentru a susține producția de lapte matern.

## Strategii alternative

Cercetătorii somnului au propus recent o strategie alternativă care să se axeze pe aspectele sensibile și pe îngrijire receptivă, mai degrabă decât pe eliminarea trezirii sau a plânsului.

Această metodă nu a fost (încă) testată, dar se bazează pe o înțelegere științifică solidă a nevoilor biologice și emoționale ale bebelușilor și mamelor, și pe știința somnului. Programul subliniază răspusul la nevoi și acceptarea nevoilor copilului; concentrându-se mai mult pe bucuria vieții, decât pe cantitatea de somn; folosind lumina zilei în timpul zilei și întunericul noaptea pentru a încuraja dezvoltarea ritmurilor zilnice ale copilului; folosirea exercițiilor de relaxare pentru corp și minte; somn atunci când organismul cere, atât pentru mamă, cât și pentru copil.

Vizitați <http://www.possumsonline.com/possums-research> pentru mai multe informații legate de acest proiect.

©Copyright BASIS. Basis does not address clinical sleep problems or provide individual sleep advice. Parents should contact a health professional with any concerns about their baby's health

Reviewed Oct 2018