

O SPÁNKU DÍTĚTE

Jako každá forma lidského chování i spánek má své dějiny, historii svého vzniku a rozvoje v individuálním životě každého člověka. Dětský spánek prodělává řadu proměn, než dosáhne onoho tvaru známého nám z dospělosti. Můžeme téměř říci, že se dítě musí spánku učít a musí i v tomto směru mít čas k vyspívání.

Na nejnižším stupni nelze ještě spánek od bdění takřka rozeznat. Je sice pravda, že už v období před narozením můžeme záhy rozlišit chvíle klidu a pohybu plodu, činnosti a odpočinku, ale obojí jsou ještě nevyhraněné a podmíněné — jak se zdá — jen střídáním vnitřních podnětů a rychle vznikajících únavou tkání. Podobně je tomu, pozorujeme-li nejmenší nedonošené novorozence. Jsou jakoby stále v jakémsi stavu malátné dřímoty, z níž je můžeme vyrušit ke krátké nepatrné reakci, ale sotva úplně vzbudit. Stěží ještě nazveme tento stav nerozlišené malátnosti jedním nebo druhým jménem. Teprve postupně, jak dítě vyspívá, krystalisuje z něho určitější bdění a spánek. Ještě u donošeného zdravého novorozence, kde oba stavy jsou už zřetelněji odlišené, není vždy snadné rozpoznat jedno od druhého. Neuhodneme to vždy jen podle otevřených či zavřených očí, ani podle toho, zda je dítě v klidu či v pohybu. I ve spánku může novorozené dítě pootvírat oči a konat mnoho všelijakých spontánních pohybů, jak se sami snadno přesvědčíme a jak nám to dobře zaznamenávají i speciálně sestrojené přístroje (t. zv. stabilimetry nebo aktografy). Přesnější výzkumy užívají proto rozmanitého dráždění (na př. elektrickými nebo dotykovými podněty), na něž dítě odlišně reaguje podle toho, zda spí či bdí. Ale ani pak nevyhne se mnoha potížím. Dítě jakoby v té době ještě kolísalo kolem onoho neurčitěho stavu dřímoty, probírá se mnohokrát za den ke krátkému a málo intenzivnímu bdění a hned zase vyčerpáno upadá do stejně krátkého spánku. Spánek novorozence ukazuje také v mnohém ještě přímo na jeho souvislost s podmínkami, za nichž dítě žilo před narozením. Tak ukázal na př. jeden badatel, že děti uložené do kulovitěho obalu (podobného děloze matky) usínají tařka okamžitě zaujímajíce přitom navyklou polohu. Jiní pozorovatelé upozornili na pozměněný rytmus aktivity a spánku u dětí matek pracujících v noci.

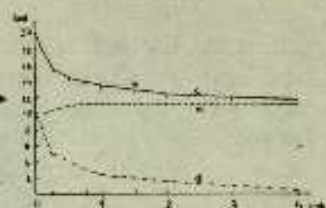
Avšak spánek novorozence ukazuje nejen dozadu, nýbrž má už také zřetelné zaměření k dalšímu vývoji. Roztříštěný (polyfasický) spánek novorozence, kde kratičké úseky spánku a bdění se střídají rychle a mnohokrát za den (dvacetkrát i častěji), se už v druhém týdnu zřetelně konsoliduje. Tento postup pokračuje dále v celém prvním věku, až konečně někdy kolem 3—5 let většina dětí spí už jen jedenkrát denně (monofasický typ spánku). Zcelování spánku se zajímavým způsobem zobrazí i v pozdějším průběhu hloubky spánku (noční probuzení, které je vytlačeno, zůstává na př. dlouho znatelné ve změření spánku). Spolu s tím klesá i celková potřeba spánku. Dítě, které v prvních dvou měsících prospí asi 75 % veškerého času, spí už mezi 6.—8. měsícem jen asi 60 % veškeré doby, mezi 1.—2. rokem kolem 55 % a mezi 3.—4. rokem kolem 50 % doby. Obojí pochod — pochod zcelování i omezování množství spánku — ukazuje, jak roste odolnost nervové soustavy.

Spánek dítěte v prvních dnech jeho života je většinou rovnoměrně rozdělen na den a noc. Ale opět obvykle už koncem prvního týdne se objevuje lehká, převaha



Omezování celkové spánkové potřeby (c) a rozlišování nočního (n) a denního (d) spánku u dětí se vzrůstajícím věkem (do 4 let). (Podle vlastního šetření u 232 dětí v rodinách.)

Postup zcelování spánku se vzrůstajícím věkem dítěte. Původně rozdrobený spánek novorozence se postupně konsoliduje a kolem 4 let přechází ve spánek monofasický. (Spánek černě.)



nočního spánku, která se pak stane v průběhu prvního měsíce velmi zřetelnou. Dítě přizpůsobuje se tím stále lépe požadavkům svého nového prostředí.

A ještě v jednom směru je spánek dítěte podroben rychlým proměnám už v prvním věku. Téměř zcela pasivní upadnutí do spánku, které je tak charakteristické pro novorozence, bývá stále více nahrazováno aktivnějším, záměrnějším usínáním. Dítě se učí volit spánek nebo jej odmítat, učí se usínat nebo zůstat bdělé, podobně jako se učí uchopovat a pouštět věci nebo záměrně soustředit a uvolňovat pozornost. Učí se také spojovat své usínání s řadou okolností (předspánkových podnětů) — s kmením, koupáním, sešeřením místnosti, vyvezením ven, houpáním či zpíváním atp. Po druhém roce se někdy dítě upíná na tyto okolnosti až nutkavým způsobem a vyžaduje jejich pravidelný sled až po způsobu opravdového ceremonielu, který musí být stále stejně plněn.

Všecky tyto proměny spánku dítěte, které jsme si tu jen zcela zhruba načrtli, dějí se zčásti spontánně, jsou podmíněny růstem a zráním nervové soustavy dítěte, zčásti však jsou pro dítě skutečným „učením“, závislým na jeho zkušenostech a na okolí i výchově. Přitom každé dítě má své zvláštnosti a své tempo i svou potřebu spánku odlišnou od jiného dítěte. Tak jsou děti, které od malička jsou výborní spáči, u kterých organizace spánku jde takřka sama od sebe, hladce, a jsou jiné, které usínají obtížně, setrvávají dlouho na stadiu rozdrobeného spánku, jsou citlivé na sebemenší změny prostředí a dráždivé podněty. Některé děti spí mnoho a jiným stačí daleko méně spánku. Některé už od dvou let spí jen v noci, zatím co jiné ještě v 6 letech potřebují denní spánek. Děti jsou individua — ve hře, v práci, v jednání, i ve způsobu svého spánku.

Péče o dobrý spánek dítěte souvisí s celou výchovou a musí (stejně jako ona) vycházet ze znalosti dítěte. Nestačí zajistit jen vnější podmínky pro dobrý spánek (přiměřený klid, dobře větranou místnost, správnou teplotu, samostatnou postýlku atp.). Celý režim dítěte musí být ve shodě s jeho vyspělostí dodržován tak, aby si dítě spojilo svůj spánek s určitými událostmi a situacemi, které před spánkem pravidelně předcházejí. Ale spánek nesouvisí pouze s tím, co je těsně před ním, nýbrž s využitím bdění celého dne. Dostatečný pohyb za dne, vedoucí k určitému stupni únavy, zajímavé zaměstnání, práce a hra, jsou stejně důležité jako určité období klidu před spaním. Dítě, které je šťastné a spokojené přes den, mívá také klidný a spokojený spánek a neděší se v noci jako to, které žije v nervosním napětí a v dětských konfliktech s okolím. Dr J. Langmeier