

Sen – ukojenie czy utrapienie rodziców?

dr n. hum. Grażyna Kmita

Trudności ze snem występują u od 15 do nawet 30% niemowląt i małych dzieci (Lyons-Ruth, Zeanah i Benoit, 2003). Obok płaczu i problemów z karmieniem, są one jednym z ważniejszych źródeł niepokoju i troski rodziców. Jedynie około 35% niemowląt 3-miesięcznych i 72 % niemowląt 9-12 miesięcznych przesypia w sposób nieprzerwany 6 godzin (Anders, Goodlin-Jones i Sadeh, 2000). Co więcej, 50% dzieci, które już wcześniej przesypiały noc, zaczyna się ponownie wybudzać w wieku około 12 miesięcy.

W wystąpieniu przedstawiony zostanie rozwój regulacji stanów snu i czuwania noworodka i niemowlęcia w kontekście uwarunkowań biologicznych oraz relacji rodzice-dziecko. Omówione zostaną podstawowe problemy związane ze snem, typowe dla wieku niemowlęcego i poniemowlęcego, według Klasyfikacji DC: 0–3 oraz alternatywnej klasyfikacji zaburzeń snu, zaproponowanej przez Andersa, Goodlin-Jones i Sadeha (2000). Dyskusji poddane zostaną sposoby zapobiegania trudnościom ze snem, jak również wskazania do wczesnej interwencji i terapii.