**Poznaj 6 niezawodnych sposobów na zdrowy sen małego dziecka**

**Marzenie wielu rodziców jest czasem bardzo prozaiczne… wyspać się! Często jest to zwyczajna abstrakcja, bo dzieci z natury są bardzo aktywne, choć bywają też nerwowe, nadmiernie pobudzone i niespokojne. Na szczęście istnieje wiele sprawdzonych naukowo sposobów na ukojenie rozemocjonowanego malucha: kołysanie, czytanki, śpiewanie, kąpiel, szum urządzeń elektronicznych czy wreszcie wszystkim dobrze znany smoczek.**

Metod usypiania i uspokajania dzieci może być tak wiele, jak wiele jest dzieci i ich rodziców. Część z nich jest powszechnie stosowana w domach na całym świecie, a niektórych skuteczność została potwierdzona naukowo. Wszyscy rodzice dobrze wiedzą, że wypoczęte dziecko to wyspane dziecko. Specjaliści podkreślają wagę odpowiedniej długości i jakości snu niemowląt. ”Zdrowy sen ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego wzrostu i rozwoju dziecka. Badania wykazują, że dzieci, które sypiają w sposób przerywany i o nieregularnych porach, częściej mają problemy w szkole i rozwijają się wolniej” - mówi prof. Wendy Hall, ekspertka ds. snu z kanadyjskiego Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej w artykule „Jak ważne są zwyczaje dotyczące dziecięcego snu” opublikowanego na portalu Science Daily.

Przyjrzyjmy się więc sześciu sprawdzonym metodom na usypanie niespokojnego dziecka.

1. **Kołysanie i noszenie na rękach**

Dowody naukowe potwierdzają codzienne doświadczenia rodziców. Wyniki badań opublikowane w 2013 r. w prestiżowym czasopiśmie „Current Biology” pokazują, że niemowlęta naturalnie wyciszają się pod wpływem skoordynowanych i powtarzalnych, huśtających ruchów. Jest to zjawisko uniwersalne, a co ciekawe, dotyczy także zwierząt. Małe dzieci lubią taki ruch, bo są w ten sposób neurobiologicznie zaprogramowane. Jest to dziedzictwo naszego rozwoju ewolucyjnego, które pomaga przetrwać w pierwszym okresie życia.

1. **Śpiewanie i opowiadanie**

Metoda stara jak świat, choć niestety obecnie wypierana przez technologię. Bajki są puszczane na telewizorach, tabletach i smartfonach, a coraz rzadziej czytane. Z wyników szeroko zakrojonego badania przeprowadzonego w 14 krajach na grupie ponad 10 000 rodzin z dziećmi w wieku do 5 lat wynika, że rytuał czytania i śpiewania kołysanek jest niezwykle ważny. Opowiadanie bajek przed snem przekłada się na lepsze umiejętności językowe w wieku szkolnym. Naukowcy podpowiadają, że im częściej i bardziej regularnie stosuje się rytuał czytania przed zaśnięciem, tym lepiej działa to na sen dziecka. Przyczynia się to do wcześniejszego i szybszego zasypiania, rzadszych nocnych pobudek i dłuższego snu w nocy. Poddane badaniu dzieci, którym opowiadano bajki przed snem, spały średnio o godzinę dłużej od pozostałych. „Potwierdziła się skuteczność niektórych praktyk higieny snu dzieci w wieku szkolnym, do których należą: regularne godziny snu, czytanie przed zaśnięciem oraz cisza w sypialni” – podsumowuje prof. Wendy Hall. Okazuje się, że codzienny rytuał śpiewania, opowiadania bajek lub czytania przed snem stosowany jest w się w mniej niż połowie domów. A szkoda!

1. **Smoczek**

Nie bez przyczyny nazywany jest uspokajaczem. Doskonale zaspokaja naturalny odruch ssania u niemowląt i nie ma od niego lepszej alternatywy dla matczynej piersi. Zalet stosowania smoczka jest mnóstwo, szczególnie jeśli zastosujemy odpowiedni jego wariant. „Należy pamiętać, żeby wybierać smoczki jednoczęściowe. Dwuczęściowe modele mogą się rozpaść i grozić zadławieniem” – czytamy w artykule opracowanym przez Amerykańską Akademię Pediatryczną. Dobrą propozycją może być smoczek duńskiej marki HEVEA, odlany z jednego kawałka naturalnego kauczuku. Brud, pleśń czy bakterie nie mają w nim szczelin do rozwijania się. W dodatku jest zupełnie nietoksyczny i biodegradowalny. Do wyboru mamy modele anatomiczne (łagodne dla zębów i dziąseł), symetryczne (dla niemowląt karmionych piersią) i okrągłe (przeznaczone dla dzieci karmionych butelką).

1. **Kąpiel**

To codzienny zabieg pielęgnacyjny, który wycisza i uspokaja nawet najbardziej rozbrykane oraz niespokojne dzieci, tuż przed położeniem ich do łóżka. Pomaga w zapadaniu w sen głównie ze względu na to, że podnosi nieco temperaturę ciała. Może sprawdzić się o dowolnej porze, choć mało komu zdarza się kąpać dziecko w dzień. Ciekawym faktem jest, że do uspokojenia dziecka przed snem wystarczy samo zanurzenie stópek w ciepłej wodzie.

1. **Masowanie**

Zrelaksuje i wyciszy, a przy okazji będzie świetną zabawą budującą więź pomiędzy niemowlęciem a rodzicem. Co więcej, taki masaż wspiera rozwój dziecka i jego przybieranie na wadze. Delikatne masowanie ciała niemowlęcia poprawia rozwój mózgu i wspomaga trawienie. Masaż warto rozpocząć od nóżek, bo są one najbardziej przyzwyczajone do dotyku. Później kolejno delikatnie głaszczmy brzuszek, klatkę piersiową, rączki, plecy i głowę. Taki dotyk jest przyjemny i kojący, a bliski kontakt z rodzicem daje wyciszające poczucie bezpieczeństwa.

1. **Biały szum w tle**

Delikatny szum o odpowiednim natężeniu i tonacji działa na nerwy niemowląt jak kojący balsam. Przypomina dziecku przytłumione dźwięki w brzuchu matki czy szum przepływającej krwi pępowinowej. Udowodniły to badania, przeprowadzone w 2016 r. na tureckim Dumlupinar University. Okazało się, że jednostajny szum jest metodą skuteczniejszą nawet od kołysania. U dzieci poddawanych działaniu białego szumu odnotowano zwalniające tętno. Jednostajny przyjemny dźwięk wyraźnie pomaga nadpobudliwym dzieciom, wspierając ich koncentrację. Ponadto, zgodnie z wynikami badań przeprowadzonych przez dr De-Kun Li, epidemiologa z Centrum Medycznego w Oakland w Kalifornii, biały szum zmniejsza ryzyko wystąpienia SIDS (zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej). Badacz zaznacza, że prawdopodobnie ma to związek z dźwiękiem pobudzającym mózg do stałej i ciągłej pracy. Sen staje się lżejszy, ale trudniej o samoistne zatrzymanie oddechu. Idealnym źródłem takiego białego szumu może być np. wentylator, odświeżacz powietrza, odkurzacz, suszarka do włosów czy nawet lodówka. W Internecie dostępne są także gotowe opracowane nagrania i dedykowane aplikacje na telefon z zapętlonymi dźwiękami.