



ЗЪБОНИКНЕНЕ И СЪН

Автор: Яна Маджева

WWW.NANINANIBEBE.COM

Когато става въпрос за детските зъби, витаят множество въпроси – кога идва първото зъбче, ще боли ли, за колко време ще поникне... а липсват категорични отговори. Това е, защото нормите са твърде широки и процесът на зъбоникнене е много индивидуален при всяко дете, често обусловен и от наследствени фактори.



Понякога първото зъбче се появява около 6-7-мия месец, но може да ни изненада и доста по-рано или дори детето да се роди със зъбче. Ако до първата годинка още няма зъби, това също може да е нормално. Понякога зъбките никнат по двойки – друг път самостоятелно.

При някои деца процесът преминава доста болезнено – със силен дискомфорт, дори с близки до разболяване симптоми като леко повишена температура, хрема, с нервност и променливо настроение. Но при други родителите просто забелязват, че зъбчето е поникнало.

Понякога зъбчетата поникват по-бавно – на етапи, а друг път, като тръгнат, не спират, докато не се покажат. Може да има известна разлика и как никнат различните зъбчета при едно и също дете – в зависимост от вида на зъба и дебелината на венеца над него – често кътниците например са по-трудни поради голямата си площ, а резците изникват по-лесно. Но това как детето преживява процеса зависи и от неговата индивидуална чувствителност и търпимост на болка.

В тази статия ще разгледаме доколко зъбоникненето се отразява на съня, как можем да облекчим ситуацията и да се справим оптимално в такива моменти.

1. Как зъбоникненето може да повлияе съня на детето?

Сънят е чувствителна зона и често е едно от първите неща в живота на детето, което „страда“ от настъпила промяна или стрес. Мъничкият човек е изправен пред множество предизвикателства на възрастта. Наред с растежните скокове, усвояването на нови навици или нещо външно като разболяване или смяна на обстановката, зъбоникненето също може да се отрази в обичайния ритъм на сън или заспиване.

При по-чувствителните деца и такива с по-нисък толеранс към болка и дискомфорт в подобни моменти сънят може драстично да се наруши. Когато причината е зъбоникнене, това обаче *не се очаква да трае прекалено дълго.*

Колко време ще има смущения в съня?

Най-болезнен е периодът, когато зъбчето прорязва венеца. Този пик най-често продължава до няколко дни.

Проблемно обаче става, когато за този период детето свикне с повече помощ за заспиване или нощем при будене и започва да очаква и изисква същата подкрепа дори след като дискомфортът отшуми. Тоест имаме си вече работа с новоформирана асоциация за заспиване или възродена стара такава.

Понеже промяната в съня на детето се е появила във връзка със задаващо се зъбче, често оставаме с погрешното впечатление, че зъбките са виновникът за дълготрайно влошения сън и на свой ред „стискаме зъби“, защото не знаем какво друго можем да направим. Просто чакаме да отминe, както с хремата например. *Когато обаче регресът продължава прекалено дълго време – седмици наред, си струва да се запитаме какво всъщност се случва и наистина ли не можем да променим нещата. Нерядко асоциациите стават все по-силни в този период и впоследствие имат нужда от отработване.*

2. Как да съхраним съня и приспиването в период на зъбоникнене?

2.1. Има различни начини да помогнем на детето (а и на себе си) в този период

Съчетанието им понякога може драстично да подобри ситуацията. Някои по-основни са:



Повече успокоение и откликване на нуждите на детето през будното време от деня.

Това би намалило нивата на стрес и при двете страни. В момент на физически дискомфорт детето може да е по-нетърпеливо, раздразнително. Откликвайте бързо на нуждите му и това ще му помогне се успокои по-лесно и за заспиване. Осигурете на бебето повече физически контакт – гушкане, галене, носене. Допирът, усещането на сърдечния ритъм на мама или тати, дори уханието им носят едно успокоение на детето на физиологично ниво, както и усещане за сигурност.



Разсейване.

Потърсете нещо интересно, което да предложите на детето, за да отклоните вниманието му от болката. Детското внимание е много гъвкаво – лесно превключва от един обект или дразнител към друг, а същевременно обемът му е ограничен – тоест трудно се задържа върху две неща едновременно. Това помага на детето по-лесно да се дефокусира от болката в сравнение с възрастните.



Механична подкрепа за венците.

Обикновено децата сами търсят подобна, опитвайки се да гризкат и хапят всичко, което им попадне. Тук от помощ за намаляване на дискомфорта и ускоряване на процеса на зъбоникнене идват масажите на венците, играчки-гризалки, биберони, т. нар. фингърфууд (парче морков, ябълка, бисквита и т.н.). Студеното, от друга страна, локално приложено, облекчава болката. Може да се ползва например замразена кърма като сладолед или бебето да дъвче малка хавлийка предварително сложена във фризера, с потопено крайче в кърма, адаптирано мляко, плодов сок или др. и това да намали дискомфорта в устата.



Кърмене.

Не само поради спокойствието, което дава усещането за близост при кърмене, но и заради състава на кърмата, възможността на детето да суче по-често в период на зъбоникнене може значително да успокои неразположението му. Тук е важно да имаме предвид, че кърменето лесно може да се превърне в асоциация за заспиване. Ако искаме да я избегнем, е добре да не оставяме детето да заспива на гърда, ако е по-голямо и по възможност да заспива и по други начини, ако е по-малко. Но разбира се, действаме според ситуацията и нуждите на детето. Ако дискомфортът е много голям, не мислете за асоциации.



Медицински препарати като гелове за венци, обезболяващи, хомеопатия и др. Много е важно употребата им да е съгласувана със специалист по детско здраве.



Запазете спокойствие и се заредете с търпение. Ако никненето на зъбки е по-драматично, периодът може да е по-изтощителен за всички. Помнете, че това няма да продължава вечно. Погрижете се и за себе си. Децата лесно отразяват нашите емоции. Ако и ние сме изнервени от цялата ситуация, не помагаме на никого. Отпочивайте и спете повече при всяка появила се възможност и през деня, особено ако нощите на детето са по-трудни. Временно намалете списъка си със задачи от ежедневието и подарете повече време на себе си и детето.

2.2. Как да действаме при заспиване и успокоение нощем?



Наред с описаните дотук неща, подсигурете **добра подготовка за сън**. Това ще даде възможност на детето да се отпусне и успокои предварително и ще намали вероятността да се нуждае от повече помощ за самото приспиване или намесата ви да е възможно по-малка. Детската нервна система често се натоварва по-лесно, а по-трудно се отпуска. Затова в период на зъбоникнене е още по-важно да обърнем внимание на два основни момента:



Спокойното будуване. Осигурете плавен преход между активните занимания и момента на приспиването. Достатъчно по-рано ограничете нещата, които е вероятно да превъзбудят детето – както физически, така и емоционално – шумни места, игри, играчки, повече хора и т.н. Създайте подходяща обстановка и дайте на детето достатъчно време с тихи занимания и игри, за да премине организъмът към по-спокоен режим на активност.



Засилете успокояването в рутината. Повече за рутината може да прочетете [ТУК](#). В период на дискомфорт като никненето на зъбки е добре да подсигурим повече от обичайното успокоение в рутината. Може да включим още повече докосване – галене, гушкане или люлеене, носене и всичко друго, което знаем, че помага на нашето дете да се отпусне. Важното е да не е до момента на унасяне и заспиване. Може да удължим и времето за успокоение, което обикновено отделяме в рутината.



При самото приспиване се опитайте да не давате повече помощ от обичайната. Разбира се, съобразете се със ситуацията и нуждите на детето. Но ако то би заспало спокойно и с по-малко намеса от ваша страна, не се изкушавайте да давате повече. Често сме склонни да правим това, защото ние сме по-притеснени, а не защото детето реално има нужда. Ако все пак то е по-неспокойно и му е трудно да се отпусне, проверете с каква минимална допълнителна помощ би заспало. Например, ако детето по принцип заспива само в креватчето, опитайте да не го вадите от там, а примерно с галене, тананикане и друга подкрепа да го успокоите вътре.

Ако се налага да го извадите и гушнете, опитайте да не го носите и люлеете и т.н. Когато се налага да дадете повече подкрепа при заспиване, опитайте тя да е до успокояване или унасяне, а не до пълно заспиване. При силно изразен дискомфорт и неуспокояване с по-малко помощ, все пак е добре да следваме нуждите на детето, осъзнавайки риска, че това може да наруши досегашния му навик за заспиване.



При нощно будене следвайте същата схема на проверка с колко минимално допълнителна помощ детето би заспало отново. Проучванията показват, че при някои дечица поникването на зъбче повлиява сякаш предимно нощния сън, а през деня настроението и състоянието на детето не подсказват дискомфорт. Съществуват различни хипотези защо това е така. Според някои денем разсейващите фактори са повече и детето по-лесно би могло да се дефокусира от неразположението в устата си. Според други има и физиологична предпоставка, свързана с нивата на кортизола – хормон, една от функциите на който е свързана със справяне на организма с възникнало възпаление, но друга – с поддържането му в повишена стресова позиция и съответно покачените нива на кортизол стават предпоставка за по-лесно пробуждане. Ако само нощният сън рязко се нарушава, проверете дали няма подут венец и прорязващо зъбче. Разбира се, може да има и други причини, но ако в случая става дума за зъб, е добре да запазим досегашния начин на приспиване, но при нужда да дадем повече помощ през нощта – по възможност до успокоение на детето, ако не се налага да е до пълно заспиване.



3. А ако все пак настъпи регрес в начина на заспиване?

Понякога никненето на зъбче може да е наистина драматично, съпроводено с повече болка и цялостно неспокойствие и да доведе до регрес в начина на заспиване. В такива случаи и особено ако по-дълго време приспиваме детето с повече помощ, е важно да си дадем сметка, че вече не се намираме в ситуацията на приспиване отпреди зъбоникненето и да отчетем промените.

Понякога няколко дни са достатъчни, за да се формира асоциация за заспиване и ако очакваме по-рязко да върнем предходния модел на приспиване, може да срещнем значима съпротива от страна на детето, което още повече да утежни ситуацията.

Добрата новина е, че щом преди детето е можело да заспива по-самостоятелно, значително по-лесно би възвърнало това умение, защото пътят към него вече веднъж е извървян и сега трябва само да му помогнем да си го припомни.

Но не бива да се заблуждаваме, че няма да е нужно да положим отново усилия – в повечето случаи се налага. В най-добрия вариант е удачно още с отминаването на силния физически дискомфорт от появата на зъбчето да започнем да намаляваме помощта за заспиване. Стъпките може да са по-плавни или по-резки според реакцията на детето и темпото, с което позволява да се движим. Ако вече е минало повече време, може да се наложи да следваме различен подход от преди. Но с ясен план, последователност и упоритост всичко е възможно. Подходът при влошаване в съня след зъбоникнене, не е по-различен от този след разболяване. Може да намерите полезни неща за това как да се справим с регреса в съня и в статията [Сънят при разболяване](#).

А ако срещате затруднение, ние от Нани, нани, бебе сме насреща, за да намерим заедно нужната посока и стъпки или да извървим с вас пътя към по-спокойния детски сън.

ЗА ЯНА МАДЖЕВА:



- Сертифициран консултант по детски сън
- Магистър по Клинична и консултативна психология
- Майка на момче

WWW.NANINANIBEBE.COM



FACEBOOK
Nani.nani.bebe.bg



INSTAGRAM
nani.nani.bebe



YOU TUBE
НАНИ, НАНИ, БЕБЕ



ТЕЛЕФОН ЗА ВРЪЗКА:

+359 882 377837

ИМЕЙЛ:

contact@naninanibebe.com

ПРОДУКТ НА ИНТЕЛЕКТУАЛНА СОБСТВЕНОСТ!