

GHIDUL SOMNULUI LA COPII.

Pentru rutine sănătoase și odihnă echilibrată

Somnul reprezintă unul dintre cele mai importante procese biologice din viața copilului, având un rol esențial nu doar în odihnă, ci și în dezvoltarea creierului, maturizarea sistemului nervos, reglarea emoțiilor și susținerea sistemului imunitar.

În primii ani de viață, somnul nu este un simplu interval de repaus, ci o perioadă de activitate intensă la nivel intern, în care organismul se reorganizează, se dezvoltă și își consolidează funcțiile fundamentale. Somnul copilului trebuie înțeles ca o componentă activă a creșterii, nu doar ca o nevoie pasivă. În timpul somnului:

- se secretă hormonul de creștere,
- se consolidează conexiunile neuronale formate în timpul zilei,
- se procesează informațiile și experiențele trăite, sistemul imun își reglează răspunsurile.

Somnul este momentul în care corpul copilului „lucrează” pentru dezvoltare.



Nevoia de somn variază în funcție de vârstă, dar în general este mult mai mare decât la adult. Nou-născutul doarme cea mai mare parte a zilei, însă în reprize scurte, deoarece ritmul său biologic nu este încă maturizat.

Pe măsură ce copilul crește, somnul începe să se organizeze, cu perioade mai lungi noaptea și, treptat, cu reducerea somnului de zi. Totuși, chiar și la vârste mai mari, copiii au nevoie de mai multe ore de somn decât adulții, iar această nevoie nu ar trebui subestimată. Un copil care doarme suficient este, în mod obișnuit, mai echilibrat emoțional, mai adaptat la mediu și mai capabil să facă față solicitărilor zilnice. Somnul influențează direct capacitatea de reglare emoțională, iar copiii oboseți tind să fie mai iritabili, mai impulsivi și mai puțin toleranți la frustrare. În același timp, **somnul insuficient afectează atenția, memoria și capacitatea de învățare, ceea ce se reflectă inclusiv în comportamentul din timpul zilei.** Un copil obosit este un copil iritat, care plange frecvent, colaborează greu și se implică puțin în activitățile uzuale.

În timpul somnului, organismul produce și reglează substanțe implicate în răspunsul imun, iar lipsa somnului poate duce la o scădere a eficienței acestui sistem. Din acest motiv, copiii care dorm insuficient pot avea o susceptibilitate mai mare la infecții

respiratorii sau pot face episoade mai frecvente de boală. Multi părinți se concentrează pe numărul total de ore de somn și sunt interesați de câte ore de somn sunt necesare în funcție de vârsta copilului. La fel de importantă este și *calitatea somnului* - un somn fragmentat, întrerupt frecvent sau într-un mediu nepotrivit nu oferă aceleași beneficii ca un somn profund și stabil. Alăptarea la cerere este regulă în primele luni de viață, dar odată ce se depășește vârsta de sugar sau chiar mai repede, conform multor manuale de pediatrie, noaptea copilul ar trebui să nu mai sugă/primească lapte și în vederea evitării fragmentării somnului. Rutina de somn devine un element central în organizarea odihnei copilului. Rutina nu este doar un set de pași, de reguli respectate zilnic, este un mecanism prin care copilul învață să anticipeze somnul și să se liniștească treptat.



Copiii au nevoie de predictibilitate, iar repetarea zilnică a aceleiași secvențe înainte de culcare ajută sistemul nervos să intre într-o stare de relaxare. **O rutină eficientă nu trebuie să fie complexă, ci constantă.** Activități liniștite, desfășurate în aceeași ordine, la aproximativ aceeași oră, transmit semnalul că ziua se încheie și că urmează perioada de odihnă. În timp, acest tip de structură devine un reper intern pentru copil și facilitează adormirea.

La fel de important este **mediul în care copilul doarme.** Calitatea somnului este influențată semnificativ de condițiile din cameră. O temperatură confortabilă, aerisirea corectă, reducerea luminii și a zgomotului contribuie la un somn mai profund și mai stabil. Un mediu cu prea mulți stimuli sau prea haotic poate fragmenta somnul și poate îngreuna procesul de adormire. Sunt situații în care rutina se schimbă - vizite, călătoriile și de multe ori copilul nu reușește să doarmă la fel de bine, să adoarmă la aceeași oră și să fie la fel de odihnit. Asta nu înseamnă că nu e bine să se schimbe mediul deloc și implicit să fie evitate concediile, dar este recomandată o flexibilitate în atitudinea părinților pentru a găsi compromisul potrivit.

În cazul copiilor mai mari și în societatea actuală, un factor care influențează semnificativ somnul este expunerea la ecrane. Dispozitivele electronice emit lumină albastră, care interferează cu secreția de melatonină, hormonul responsabil de inducerea somnului. În plus, conținutul vizual, în special cel animat sau intens stimulat, menține creierul într-o stare de alerta care nu este compatibilă cu adormirea. Din acest motiv, este recomandat ca **expunerea la ecrane să fie evitată cu cel puțin una până la două ore** înainte de culcare, inclusiv în cazul adulților. Se întâmplă frecvent ca mamele să adoarmă copii având telefonul în mână, aspect total nerecomandat și cu consecințe nefavorabile pentru cel mic.

Trezirile nocturne sunt o parte normală a dezvoltării copilului, mai ales în primii ani de viață. Acestea nu sunt, în sine, un semn de problemă, ci reflectă maturizarea progresivă a sistemului nervos. Cauzele pot fi variate: nevoia de hrană la sugari, perioadele de creștere, anxietatea de separare sau pur și simplu tranzițiile dintre ciclurile de somn. Important nu este doar prezența acestor treziri, ci modul în care sunt gestionate. Un răspuns calm, previzibil și lipsit de stimulare excesivă ajută copilul să își dezvolte treptat capacitatea de autoreglare a somnului. Se evită lumina puternică, schimbarea scutecelor sugarului dacă nu este absolută nevoie.

În primele etape de viață, este normal ca adormirea unui copil să fie asociată cu prezența părintelui, hrănirea sau legănarea. Însă, pe măsură ce copilul crește, aceste asocieri pot influența capacitatea sa de a readormi independent în timpul nopții. De aceea, tranziția treptată către o adormire mai autonomă, adaptată vârstei și temperamentului copilului, **poate contribui la un somn mai stabil pe termen lung.** Sunt de evitat asocierile permanente sân-somn, pentru că pe termen lung duc la treziri frecvente, somn fragmentat. De multe ori copilul se trezește noaptea pentru confort emoțional, alinare și mai degrabă „suzetează”, fără să fie vorba de o hrănire activă și necesară.



Somnul de zi este, de asemenea, un element esențial în primii ani de viață. Există frecvent ideea că somnul de zi „strică” somnul de noapte, însă în realitate lucrurile stau diferit. Un copil care este suprasolicitat sau care nu doarme suficient în timpul zilei poate avea un somn de noapte mai agitat, mai dificil de inițiat și mai fragmentat. Echilibrul dintre somnul de zi și cel de noapte este, de fapt, ceea ce susține un somn global de calitate. În zilele prea agitate, cu multa stimulare externă copiii pot adormi mai greu sau chiar avea tulburări de somn reale, pentru că suprastimularea nu ajută, dimpotriva.

Pe măsură ce copilul crește, pot apărea semne care sugerează un somn insuficient sau de calitate scăzută. **Dificultățile de adormire, trezirile frecvente, somnolența excesivă în timpul zilei sau iritabilitatea persistentă** pot indica faptul că rutina sau mediul de somn necesită ajustări. Aceste semnale nu trebuie ignorate, deoarece somnul influențează toate dimensiunile dezvoltării copilului. Este important de înțeles că somnul nu este un comportament fix, ci un proces în continuă maturizare. Nu există un model universal valabil. Fiecare copil are un ritm propriu, iar variațiile sunt normale. Comparațiile între copii pot crea presiune inutilă și pot duce la așteptări nerealiste.

Somnul copilului este rezultatul unei combinații între maturizarea biologică, rutina zilnică și mediul oferit de familie. Nu perfecțiunea este obiectivul, ci consecvența și adaptarea la nevoile reale ale copilului. Un somn echilibrat susține nu doar sănătatea fizică, ci și dezvoltarea emoțională și cognitivă. Un copil care doarme bine este, în esență, un copil care are resurse mai bune pentru a explora, a învăța și a se dezvolta armonios.