



iDEV
E-Publishing

GJUMI I BEBIT

"Gogoli" i Dekadës së 20të

Ina Xhafa, MPA



Të kuptojmë aspektet zhvillimore e fiziologjike të gjumit te bebet dhe fëmijët 0–3 vjec. Flasim për rëndësinë e gjumit, të vërteta e të gabuara rreth gjumit të bebeve si dhe hapa praktikë si mund ti ndihmojmë ata dhe veten si prindër për gjumë më të mirë në kohë afatgjatë dhe për zakone të shëndetshme. Gjumi është bekim, shlodhje, relaks dhe nuk ka pse të kthehet në të kundërtën për ne apo bebet tona!

Gjumi i Bebit

Ina Xhafa

Tabela e Përmbajtjes

Kapitulli I

Normaliteti i Anormalizuar: "Gogoli" i dekadës së 20të

Kapitulli II

Fiziologjia e gjumit: Stadet dhe ndryshimi i gjumit te bebeve

11

Kapitulli III

Rëndësia e gjumit për bebet e fëmijët

16

Kapitulli IV

Miskonceptime mbi gjumin e bebit

19

Kapitulli V

Trajnimet e gjumit dhe dëmi i tyre

24

Kapitulli VI

Cosleeping- Fjetja bashkë me bebin

32

Kapitulli VII

Hapa praktikë për të ndihmuar gjumin e bebit: Higjena e gjumit

37

Kapitulli VIII

Gjimet gjatë ditës, tranzicionet, dhe periudhat e progresit

44

Kapitulli IX

Rutina ideale... nuk ekziston! | Pse zgjohet bebi?

49

Kapitulli X

Progreset dhe nevojat e bebit

55



Rreth Meje

Përshëndetje dhe faleminderit që keni zgjedhur të lexoni këtë libër informues mbi gjumin e bebeve.

Unë jam Ina Xhafa kam shumë role e relativisht shumë arritje, por absolutisht nuk jam një specialiste apo konsulente gjumi.

Kam një birush 1 vjec- Noah-n, një blog që e dua fort- The Mom Corner, dhe menaxhoj biznese që nuk kanë lidhje me temën e librit kështu spo i hyj asaj pune!

Por pse të lexoni një libër të tillë nga unë?

Kam mbaruar studimet e larta për psikologji, në LCC International University, si dhe studimet e masterit për Politika Edukimi, në Cornell University në Amerikë. Kështu dy gjëra di ti bëj shumë, po shumë mirë... E para të njoh stadet zhvillimore të fëmijës, aspektet biologjike dhe fiziologjike të trurit, etapat dhe ndryshimet në zhvillim të kështu me rradhe. Dhe e dyta të bëj atë që quhet: Translational Research! Pra studimet e mirëfillta, dhe punët kërkimore (të besueshme) ti "përkthej" në një gjuhë e format më lehtë të përthypshëm dhe për një audiencë të gjerë.

Kam kryer disa punë kërkimore të mirëfillta, në formë eksperimentale, pyetësorë, dhe metaanalizë, mbi tema kryesisht sociale por jo në temën e gjumit. Ky libër do të vijë në formën e një përmbledhje dhe rishkrimi literaturash studimore. Ndërkohë në fund fare do të mund të gjeni një listë të plotë të burimeve të informacionit (Aneksi i Referencave), si dhe burime shitesë ku në varësi të zgjedhjes suaj mund të mirëinformoheni më shumë mbi këtë temë.

Arsyeja pse jam kaq e apasionuar pas kësaj teme është sepse e shoh dukshëm abuzimin që bëhet, e nëse nuk mund të toleroj dicka është pikërisht kjo: abuzim në kuriz të prindërve të rinj në caste vulnerabël, dhe sigurisht të bebushave!!

Kështu shumë faleminderit që keni zgjedhur të lexoni, shpresoj shumë që t'ju ndihmojë sadopak!

Hyrje

Të gjithë e kemi përjetuar vështirësinë e gjumit me bebe ... nëse nuk e keni përjetuar por jeni rrugës për tu bërë prindër, mos u bëni merak, do ta kuptoni shumë shpejt!

Një gjë është e sigurtë dhe e vërtetë, gjumi është një nga aspektet që preket e ndryshon më shumë kur vjen një bebë në jetë, dhe jo fort lehtëshëm... por edhe një gjë tjetër është e sigurtë: është një nga aspektet më shumë të përfolura, dramatizuara, dhe të shfrytëzuara nga industri të ndryshme!

Kjo është edhe arsyesja e këtij libri: normalizimi i dickaje që në fakt është shumë normale!

Kështu nëse e keni marrë këtë libër me shpresën se do të gjeni një formulë magjike për ta bërë bebin tuaj të flejë 12 orë si qengj... më vjen keq t'ju zhgënjej por kjo nuk është ajo që ky libër ju ofron! Pse? Sepse kjo është pritshmëri e mediatizuar, jo realiste, dhe jo në përputhje me aspektin zhvillimor dhe fiziologjik të gjumit të bebet. POR, ajo që ky libër do të mund të bëjë për ju, është t'ju japë një tablo të qartë mbi aspektin biologjik dhe zhvillimor të gjumit të bebeve e fëmijëve 0-3 vjec. Pse është kaq e rëndësishme të kuptojmë në këto nivele gjumin? Sepse vetëm duke e kuptuar

më mirë jemi të aftë jo vetëm të reagojmë sic duhet, të eliminojmë veprime që më shumë mund të dëmtojnë sesa të ndihmojnë, si dhe të krijojmë pritshmëritë e duhura dhe realiste, dhe jo pritshmëri "instagramiste" apo mediatike mbi gjumin e bebeve.

Realiteti është që bebet kanë një fiziologji gjumi thelbësisht ndryshe nga ajo e të rriturve, për këtë flasim thellësisht në kapitullin e dytë, e këto ndryshime shkaktojnë edhe ndryshim në sjellje, zakone, dhe nevoja specifike që bebet kanë para apo gjatë gjumit.

Realiteti tjetër është që në shoqërinë e sotme (jo vetëm Shqiptare, ne madje vetëm vitet e fundit e kemi filluar ta theksojmë) po vendosen cdo ditë e më shumë pritshmëri jo-realiste ndaj bebave e prindërve të rinj mbi mënryrën se si bebat duhet të flenë, sa gjatë, kur, e me rradhë. Kjo ndikon kaq negativisht në vetëvlerësimin tonë si prindër pasi pyetje si "Cfarë jam duke bërë gabim që bebi im nuk fle gjithë natës?" "Ku jam duke gabuar?" - të gryejnë përbrenda; ndikon duke rritur

nivelin e stresit të prindërit, e si pasojë të bebat, por edhe ndikon në lidhjen mes dy palëve, duke i shtyrë prindërit të ndjekin praktika që në fakt janë të dëmshme për zhvillimin psiko-emocional të fëmijës (si trajnimi i gjumit).

Qëllimi i këtij libri është pikërisht ky, të flasë për këto dy realitete të rëndësishme në thellësi si dhe t'ju japë disa hapa praktikë mbi se si mund të ndihmoni bebin tuaj por edhe veten në 3 vjecarin e parë të jetës së fëmijës, në lidhje me gjumin.

Nëse vazhdoni të jeni të interesuar dhe doni të fokusohuni për kuptuar pak më shumë mbi gjumin dhe gjërat e shëndetshme e në përputhje me stadet zhvillimore që mund të bëni, ju ftoj të vazhdoni leximin në kapitujt që vijojnë.



KAPITULLI I

Normaliteti i Anormalizuar: "Gogoli" i dekadës së 20të

Dekada e 20të, në të cilën ndodhemi aktualisht ka një trend shumë "interesant" kur vjen puna të gjumi i bebeve. Flas trend i kësaj dekade, pasi tani ka hyrë fuqishëm në Shqipëri, ndërkohë që në Amerikë, është i dekadës së kaluar dhe tani është duke u larguar definitivisht.

E di se menduat menjëherë për 'specialistët' e gjumit dhe trajnimet e gjumit por trendi në fjalë nuk ka të bëjë thjeshtë me trajnimet e gjumit, pasi këto të fundit janë thjesht pasojë apo simptomë, e një mendësie krejtësisht të gabuar, trendi ka të bëjë me mendësinë dhe filozofinë se nga burojnë këto trajnime. Kjo mendësi implikon se bebi mund të **"trajnohet"** **"mësohet"** **"manipulohet"** apo quajeni si të doni, që të flejë gjumë më gjatë e më mire. Kjo është tërësisht e plotësisht e gabuar. Pse? Sepse truri i njeriut është i krijuar dhe formuar në mënyrë të tillë që të

dijë si të flejë gjumë. Gjumi nuk është një aftësi... që mund të mësohet e të përmissohet. Gjumi është nevojë fiziologjike e trupit e si e tillë, trupi di vetë se si ta mirëmenaxhojë. është e njejta gjë si me frymëmarrjen. Nuk mendoj se dikush mund të pretendojë se mund të trajtojë apo mësojë mushkëritë se si të marrin frymë... apo të mësojë qepallat se si të hapen e të mbyllen në mënyrë që të mbrojnë sytë.

Ka jashtëzakonisht shumë aspekte zhvillimore, që janë nevoja fiziologjike apo aftësi fiziologjike të cilat vijnë gradualisht me rritjen e fëmijës, e për shumicën prej tyre ne e dimë se duhet të presim një periudhë kohe, që fëmija të arrijë një stad të caktuar zhvillimor në mënyrë që të mund ta bëjë dicka. E megjithatë nuk e mbajmë këtë qëndrim kundrejt gjumit... pse?

Arsyet janë të thjeshta:

- ★ Mungesa e gjumit te bebet shkakton lodhje te prindërit.
- ★ Pasojat e ndjekjes së një metode specifike për gjumin e bebit, vijnë shumë vonë në kohë, nuk janë të menjëhershme.
- ★ Pasojat janë psikologjike e emocionale, pra jo të dukshme e të prekshme, kështu më lehtësisht të manipulueshme e më pak të kuptueshme.

Cështja e gjumit është delikate, pasi një bebe që nuk fle ndikon në lodhjen e prindërve dhe i bën ata vulnerabël. Prindër të lodhur dhe vulnerabël janë baraz me target klientelë ideale për shërbime dhe produkte.

Kështu, dicka që është e vështirë tashmë, me pak art në marketing, kthehet në një gjë të tmerrshme, ku edhe nëse prindi nuk e shikon si të tillë, ndikohet nga ambjenti përreth që të fillojë ta shoh!

E vërteta është se ardhja në jetë e një bebeje do të ndryshojë rrënjësisht jetën, përfshirë këtu edhe gjumin! E kjo është krej normale! Ajo që është anormale është të shpresojmë apo mendojmë se me një produkt apo shërbim të caktuar ne mund ta ruajmë të pandryshuar rutinën apo gjumin tonë ashtu sic ishte para se bebi të vinte. Problemi më i madh në gjithë këtë, është se një pjesë e mirë e lodhjes së prindërve për shkak të gjumit të bebeve, shtohet në mënyrë të pavetdijshme nga reklamimi si i till.

Duhet të kuptojmë dicka: pritshmëritë, sjellja, dhe mendimi ynë kundrejt një fenomeni ndikojnë fuqishëm e në mënyrë të drejtpërdrejt se si ne reagojmë ndaj atij fenomeni. Kështu nëse ne na thuhet në mënyrë konstante: "Gjumi i bebeve është i tmerrshëm (patjeter thuhet në mënyrë që ti flasë subkoshiençës sonë sepse ky është arti i marketingut)... është i lodhshëm... shkatërrues... i tmerrshëëëëm po të them..." Edhe sikur të mos jemi duke u lodhur shumë me bebin në të vërtetë do të fillojmë të ndihemi të lodhur e të besojmë atë që na thuhet!

Tani nuk po them që nuk është e lodhshme! Aspak! Po them që mënyra se si ne i ndërtojmë pritshmëritë tona ndikon në rritjen apo uljen e nivelit të lodhjes!

Misioni im është të rinormalizoj dicka që në fakt që në krijimin e saj është normale: Gjumi i bebeve!

Kështu përsërit pas meje:

Është normale që një bebe të zgjohet disa herë gjatë natës!

Është normale që një bebe të kërkojë prezencën e mamit gjatë gjumeve të ditës!

Është normale që një bebe (sidomos tre mujorin e parë dhe gjatë progreseve) të zgjohet në 2-3 të nates e të rrijë një orë zgjuar!

Është normale që një bebe të flejë duke pirë gji!

Është normale që një bebe të bëjë gjume të shkurtra gjatë ditës!

Është e gjitha normale!

Dhe në kapitullin në vijim do të shohim se pse është normale!



KAPITULLI II

Fiziologjia e gjumit: Stadet dhe fiziologjia e gjumit të bebeve

Dicka që më bën përshtypje është se si kudo që flitet për gjumin e bebeve, sidomos në mediat sociale, nuk shoh asnjëherë të flitet mirfilltazi për karakteristikat në nivel biologjik e zhvillimor.

Para se ta diskutojmë këtë kujtoni: Gjumi nuk është aftësi që mësohet! Gjumi është nevojë fiziologjike e trupit dhe trurit, dhe si e tillë trupi yne është i ideuar për ta arritur këtë natyralisht. Po atëhere pse bebet nuk e bëjnë? Për të kuptuar këtë duhet të kuptojmë pak më shumë mbi fiziologjinë e gjumit. E më pas do të shohim se si ndryshon kjo e fundit, nga një person i rritur te një bebe.

Dy proceset kryesore rregullatore të gjumit janë: procesi cirkadian dhe procesi homeostatik.

Procesi cirkadian është si një orë e brendshme që trupi ynë ka dhe i tregon trupit se duhet të jetë zgjuar kur ka dritë natyrale, e të flejë në errësirë. Ndërsa procesi homeostatik është si një nivelues- nevoja për gjumë rritet e mbushet gjatë

qëndrimit zgjuar dhe zbrazet e rregullohet kur flemë. Tani në të vërtetë ora cirkadiane është 25 orë (nëse nuk ndikohet nga elementë të jashtëm), pra më gjatë se 24 orëshi i ditës sonë. Ajo cfarë e rregullon orën cirkadiane është ekspozimi ndaj dritës natyrale (dita-dielli) kryesisht por edhe elementë të tjerë si vaktet, rutina, aktiviteti fizik, mjekimet, zhurmat, dhe temperatura e ambientit. Trupi ka një ritëm cirkadian edhe për funksione të tjera si temperatura e trupit, sistemin endokrin, dhe procesimin sensorial. Përgjithësisht ora cirkadiane e gjumit përputhet me atë të temperaturës së trupit. Kështu rreth orës 4 të mëngjesit trupi jonë arrin temperaturën më të ulët në kushte normale (prandaj kemi edhe ftohtë më shumë), dhe kjo është koha kur ndihemi më shumë përgjumësh, ndërsa në orët e mëngjesit, temperatura e trupit fillon të rritet gjë që sinjalizon trupin të zgjohet.

Procesi homeostatik ndërkohë është një mekanizëm që ka të bëjë me "borxhin" e gjumit të akumuluar gjatë kohës që personi rri zgjuar. Kur flemë ky "borxh" shlyhet, e kështu krijohet një mekanizëm i vazhduar - Në gjuhën e përditshme ne i referohemi: "jam ngopur me gjumë" apo "ngordha për gjumë".

Gjumi është proces ciklik dhe pavarësisht se ka 4 cikle kryesore(plus gjumin REM), ka një ritëm ultradian që është alternimi i dy llojeve kryesore të gjumit : gjumi NREM (jo REM) (non rapid eye movement), ndjesë pasi nuk ka term në shqip për këtë por në vazhdim do ju shpjegoj karakteristikat e secilit lloj, dhe gjumi REM. Ritmi cirkadian dhe ultradian praktikisht përcakojnë kohën se kur flemë dhe sa zgjat gjumi.

Tani flasim pak për këto dy lloje gjumi:

Gjumi jo REM (REM- rapid eye movement - lëvizje të shpëjta të syrit) është gjumi ciklik dhe karakterizohet nga 3 faza apo stade (4 nëse llogarisim dhe stadin "zgjuar") , në varësi të valëve

elektrocefalografike (aktivitetit të trurit thënë thjesht). Këto faza perfaqësojnë nivelet se sa i thellë është gjumi dhe sa lehtë është të zgjohesh nga ai gjumë:

Stadi I: Miksim i valëve alpha, theta, dhe delta... faza e përgjumjes, muskujt nuk janë totalisht të relaksuar, trupi dhe truri janë ende gjysëm zgjuar gjysëm në gjumë.

Stadi 2: Valët theta mbizotërojnë në trurin tonë, muskujt fillojnë të relaksohen, frymëmarrja rëndohet e ngadalësohet, si dhe ulet temperatura e trupit

Stadi 3: Valët delta e vendosin trurin në qetësi totale, muskujt janë totalisht të relaksuar (po ta ngresh doren e fëmijës, dhe ta lëshosh bie me komplet peshën), frymëmarrja është ritmike e ngadalësuar, dhe personi është në atë që ne njohim si gjumë i thellë.

Tani këto janë fazat e gjumit jo REM, përgjithësisht pasi realizohen dy cikle të këtij gjumi, trupi hyn në gjumin REM. Gjumi REM është një paradox i mrekullueshëm, pasi truri tregon një aktivitet të paparë, pothuajse me të njëjtat valë sikur të jetë zgjuar, ndërkohë trupi kalon një "paralizë" ku asnjë muskul nuk lëviz gjatë kësaj faze të gjumit përveç syve (edhe pse të mbyllur dallohen të lëvizin shumë nën kapak) dhe muskujve që aktivizohen për të kryer procesin e frymëmarrjes. Kjo është edhe faza e gjumit që shikohen ëndrrat pasi truri është shumë aktiv. E për mos të lejuar që njeriu të veprojë me gjeste mbi ëndrrat që aktiviteti i trurit prodhon, trupi kalon në këtë paralizë - i ndodh të gjithëve! Ua thash pra, paradox i mrekullueshëm!

Një person i rritur, një cikël gjumi (nga stadi i I në të III) mesatarisht e ka 90-110 minuta, ndërkohë që cikli i parë është gjithmonë më i shkurtër, dhe kalon 20% të gjumit të tij në gjumë REM dhe 80% në gjumë joREM.

Te bebet historia është krejt ndryshe!

Ciklet dhe fiziologjia e gjumit të bebeve:

Tek bebet e fëmijët deri në 5 vjec, gjumi REM përbën jo 20% të gjumit në total por 55% duke e bërë kështu bebin shumë më aktiv në gjumë e më lehtësisht të zgjueshëm. Për më tepër ajo që

është shumë interesante është se deri ne 6 muajsh, bebi gjumin jo REM nuk e ka të ndërtuar në 3 stade por kalon vetëm në 1. Pra nga gjumë jo REM ose gjumë i qetë sic njihet për të vegjlit, bebi kalon menjëherë në gjumë REM brenda 1 stadi, dhe ky cikël gjumi te bebet muajt e parë zgjat rreth 50-60 minuta. Muajt e parë kryesisht bebi bën dy cikle gjumi së bashku, pra njëri pas tjetrit, e pastaj zgjohet. Këto zgjime fillojnë e rrallohen sa më shumë bebi rritet e gjumi fillon ti strukturohet më shumë si të rriturve. Dicka tjetër interesante që bebet e kanë shumë ndryshe në krahasim me të rriturit është se mund të fillojnë menjëhere me gjumë REM ndërkohë që të rriturit e kalojnë të fundit këtë fazë. Gjumi REM te bebet ndryshon edhe nga fakti se ndryshe nga të rriturit nuk shkakton paralizë muskulare, përkundrazi karakterizohet nga lëvizje të mëdha të gjymtyrëve, që në fakt shpesh shkaktojnë zgjimin e bebit.

Cfarë ndodh me ritmin cirkadian? Bebet nuk lindin me ritëm cirkadian të zhvilluar, por ai formohet gjatë muajve të parë të jetës.

Ndërkohë duke mos e patur ritmin cirkadian shumë mirë të zhvilluar për bebet është e pamundur që ta dinë së brendshmi ashtu si ne të rriturit e ndjejmë se kur duhet të flenë e kur duhet të zgjohen, prandaj zgjimet e shpeshta gjatë natës sidomos 6 muajt e parë të jetës janë krejt normale e madje të pritshme për një beb.

Pse është e rëndësishme ti dimë të gjitha këto? Sepse duke ditur sesi biologjikisht dhe fiziologjikisht gjumi i fëmijëve ndryshon kaq shumë nga ai i të rriturve si mund të presim që ta trajtojmë njësoj apo të kemi të njëjtin proces e kohëzgjatje?

Pra për të përmbledhur:

Të rriturit:

Predispozitë të qendrojnë në gjumë

Gjumë joREM 80% REM 20%

Predispozitë për të bërë gjumë të thellë

Nuk kanë nevojë për ushqyerje natën

Kanë cikle të gjata gjumi (90 min)

Bebat:

Predispozitë për tu zgjuar disa herë natën

Predispozitë për gjumë më të lehtë

Gjumë REM 55%

Kanë nevojë për ushqyerje natën

Kanë cikle të shkurtra gjumi (60 min).

Këto ndryshime janë kaq të nevojshme për një beb e madje madje janë pjesë e sistemit mbrojtës për jetën e tij! Pse? Sepse funksionet jetike bazë, si ai i frymëmarrjes, janë ende në zhvillim e sipër vitin e parë të jetës, dhe gjumi i thellë i gjatë do ta rriste riskun e vdekjes së papritur të bebit (ku bebi thjesht ndalon së mari frymë) në mënyrë të konsiderueshme.



KAPITULLI III

Rëndësia e gjumit për bebet e fëmijët

Tani që gjumi është jashtëzakonisht shumë i rëndësishëm për mirëfunksionimin tonë kjo është e ditur. Por do të shohim pak në detaje se pse është kaq i rëndësishëm te bebet e fëmijët.

Bebet kanë nevoja krejt të ndryshme nga një person i rritur kur vjen puna te gjumi, jo vetëm në orare por edhe në llojin e gjumit dhe cilësinë e tij. Në kapitullin e mëparshëm ju shpjegova se bebet kalojnë më shumë se 50% të kohës së gjumit të tyre në REM në ndryshim nga ne të rritur me 20%. A e dini pse? Sepse gjumi REM në fakt është i domosdoshëm në zhvillimin e proceseve konjitive si kujtesa, të mësuarit, dhe kreativiteti. Këto janë procese që në fakt krijohen dhe

finalizohen në 5 vjecarin e parë të jetës së njeriut, e për pasojë edhe natyra e gjumit e reflekton këtë nevojë të trurit. Gjumi i thellë, pra valët delta në tru janë gjithashtu shumë të rëndësishme për zhvillimin konjitiv, procesin e të menduarit, por edhe mirëqënien emocionale dhe fizike. E keni vënë re se sa të "ndjeshme"apo me nerva ndiheni pas një nate pa gjumë? Eh kështu e madje edhe më keq ndihet një fëmijë, kur përpiqemi t'ja vështirësojmë procesin e gjumit me idenë se po ja lehtësojmë.

Thënë të gjitha këto, është shumë e rëndësishme që ti krijojmë bebit e fëmijës hapësirën për një gjumë të mirë, të plotë, por sipas ritmit të tij/saj e jo sipas pritshmërive tona. Mos harroni se cdo fëmijë është një individ me nevoja specifike. Detyra jonë si prindër është ti njohim e tu përgjigjemi atyre nevojave, jo ti ndryshojmë e manipulojmë ato në mënyrë që të përshtaten me pritshmëritë tona.

Gjumi është një kohë për tu relaksuar si trupi dhe truri. Dhe gjatë kësaj kohe bëhet "magazini" apo ruajtja e informacionit të vlefshëm që bebi ka marrë gjatë ditës. Kështu ato aktivitete që bebi bën gjatë ditës, eksperiencat e reja, në fakt procesohen dhe finalizohen gjatë kohës së gjumit. Prandaj edhe është shumë shumë e rëndësishme që bebi të mos stresohet para gjumit apo ta shikojë gjumin si një proces stresues. Pse? Sepse niveli i lartë i stresit shërben si bllokues aktiv i procesit të të mësuarit.

Nuk e di a e keni vënë re, por nëse jeni ndjerë shumë të stresuar para një provimi (jo nivel optimal stresi, nivel tejkalues) në fakt keni patur një bllokim total në provim dhe nuk keni performuar sic duhet. Pikërisht! Stresimi i bebit para gjumit, apo bërja e asocimit të gjumit me stresin, mund të bllokojnë procese të rëndësishme konjitive për të.

Gjumi është jashtëzakonisht shumë i rëndësishëm për restorimin e muskujve gjithashtu! Kështu luan një rol vendimtar për bebet të cilët zhvillimin e forcimin e muskujve e kanë shumë të rëndësishëm. Bebi fillon me mbajtjen e qafës lart, forcimin e muskujve të duarve që mund ti hapë, rrotullimet, qëndrimin ulur, tundjen e lodrave dhe objektve, zvarritjen, ecjen, kërcimin, vrapimin...

e morët pamjen besoj! Cdo ditë ka rritje dhe aktivizm muskujsh të rinj, e për këtë një gjumë i rehatshëm dhe i plotë është domosdoshmëri.

Pra jo vetëm gjumi ka rëndësi por cilësia e tij, asocimet që bebi bën me gjumin dhe periudhën që është në gjumë janë gjithashtu shumë të rëndësishme në rritjen dhe zhvillimin e bebit.



KAPITULLI IV

7 Miskonceptime mbi gjumin e bebit

Ky definitivisht është kapitulli im i preferuar e që mezi po prisja ta shkruaj. Ka kaq shumë mite dhe informacione që qarkullojnë mbi gjumin e bebeve sa mezi po pres ti adresojmë bashkë një e nga një!

"Ta lodh pak më shumë që të flejë më gjatë e më rehat"

Ndërkohë që ky fenomen mund të jetë i vërtet për ne të rriturit, është totalisht e kundërta me bebet e fëmijët. Një bebe i tejlodhur është një bebe që mezi e zë gjumi, e që bën gjumë të parehatshëm. Madje nëse bebi nuk merr orët e gjumit të ditës të përshtatshme me moshën e nevojat e tij, ka shumë gjasa që edhe gjumin e natës ta bëjë shumë të keq. Kjo ndodh sepse kur bebi tejlodhet, akumulohet Kortizol. Kortizoli është hormoni i stresit, i prodhuar nga aksi HPA (hipotalami- gjendra pituitare- gjendra adrenale), një aks i cili funksionon dhe koordinohet

gjithashtu me orën cirkadiane, pra e ka të qartë se kur duhet të prodhojë nivele të ulta apo të larta të hormoneve, e sigurisht këtu përfshihet dhe kortizoli. Tani kur bebi tejlodhet dhe akumulohet kortizol në nivele të larta, bën që të mos relaksohet plotësisht, truri mos të arrijë nivelet e qetësisë dhe mos të hyjë në valët delta që duhen për gjumin e thellë. Rezultati?

Përfundojmë me një beb që merr më shumë kohë (dhe mund) për të fjetur gjumë e që bën një gjumë nate jo të rehatshëm e të qetë. Përvec plotësimit të orëve të gjumit, kemi një hapësirë prej 5-15 minuta për ta vendosur bebin në gjumë nga momenti që shfaq shenjat e para të lodhjes (cilat janë këto diskutohen në kapitujt në vijim). Në këtë kohë, bebi ka tendencën të flejë menjëherë dhe pa e luftuar gjumin. Nëse kjo hapësirë kalon, dhe bebi shkon drejt tejlodhjes, e gjithë situata vështirësohet pak.

Ta shtyj sa më vonë orarin e gjumit të natës që të zgjohet më vonë në mëngjes. Kjo përkon pak me mitin e parë, dhe për të njëjtën arsye nuk funksionon. Në fakt në rastin e bebeve sa më vonë ta shtyjmë orarin, tendenca do të jetë të zgjohen më shpejt, sepse kortizoli i akumuluar, do të shkaktojë një zgjim më të herët të bebit.

Si në dimër e në verë, duhet të mbajmë orare të njëjta të gjumit

Është e vërtetë që nuk është e këshillueshme që bebet të fillojnë gjumin natës në një orar të vonë. Ideale është 7-8:30 e darkës bebi të shtrihet për gjumin e natës. Kjo vlen për bebat mbi 2-3

muajsh, pasi bebat më të vegjël, duke mos patur ende një cikël cirkadian, dhe as prodhim të melatoninës, kanë një orar më të vonë gjumi natyralisht. Për bebat më të rritur për shkak se prodhimi i melatoninës fillon, dhe janë më sensitiv ndaj dritës natyrale është e rëndësishme që gjumi të koordinohet me prodhimin e melatoninës në mënyrë që të mund të plotësojnë 10-12 orë gjumi gjatë natës. Por dicka që duhet të kihet parasysh është që melatonina nuk ka një orar fiks prodhimi... fillon të prodhohet në trup pasi fillon të errësohet natyralisht. Pse është melatonina e rëndësishme? Kjo njihen ndryshe edhe si hormoni i gjumit, krijimi i melatoninës në trup ndihmon orën cirkadiane dhe shërben si sinjal për trurin e trupin që të fillojnë ciklin e gjumit. Melatonina arrin pikun e prodhimit të saj në moshën 1-3 vjec, e pastaj fillon të ulet, deri sa arrin nivele goxha të ulta në adoleshencë (prandaj dhe adoleshentët kanë tendencën të flene vonë shumë). Në ciklin 24 orësh të ditës, melatonina arrin pikun e nivelit të saj në orët 2-4 të natës e më pas fillon të bjerë.

Dicka tjetër që studimet tregojnë është se niveli i melatoninës dhe orari se kur prodhohet ndryshon në varësi të stinës. Kështu dimri karakterizohet me nivele më të larta melatonine, vera karakterizohet me një orar më të vonë dhe sasi më të ulta të prodhimit të saj.

Kështu mos u stresoni nëse vini re se bebi juaj e ka shtyrë pak orarin e gjumit gjatë verës, është krejtësisht normale!

Bebi duhet të ketë orare strikte gjumi

Kjo jo vetëm që nuk është nevojë e bebit por është edhe gjëja më sflitëse për një prind mendoj unë. Sidomos vitin e parë të jetës është totalisht jo reale të kesh pritshmëri që bebi do të ketë orare strikte gjumi. Ajo që bebi ka nevojë, është një rutinë - po patjetër - të krijojë një pritshmëri nga rrjedha e tij ditore. Por jo të ketë një mami super të stresuar sepse vajti ora 2:30 dhe bebi nuk është ende në gjumë. Pse është e paarritshme që bebi të ketë orare strikte? Sepse cdo ditë ndryshon nga tjetra, dhe gjumi i bebit ndikohet në mënyrë të drejtpërdrejtë nga aktiviteti ditor. Për më tepër një gjumë mund të zgjasë më pak se një gjumë tjetër, e kështu e bën të pamundur ndjekjen strikte të orareve. Kështu, përsërit pas meje... është OK nëse bebi fle 30 minuta apo 1 orë më vonë një ditë, e 40 minuta më herët ditën tjetër. Bebi ka nevojë për orare patjetër, por orare

rutinore jo orare ushtarake të cilat vendosin stres mbi mamin e mbi bebin, e nuk nxjerrin asnjë gjë në dritë në aspektin afatgjatë.

Nëse i përgjigjem bebit... nuk do të mësojë asnjëherë të flejë vet

Jo! Nëse i përgjigjes bebit dhe nevojave të tij, bebi do të mësojë që është i rëndësishëm dhe se është dikush, në këtë botën krejtësisht të re për të, që e do shumë, që e dëgjon, e që i shikon nevojat e tij si të rëndësishme. Sa për gjumin, patjetër që do të flejë vetë... nuk di të ketë adoleshentë që kërkojnë mamin të flenë... mundësisht ka mama që luten që ti kërkojnë pak. Shakatë mënjane, patjetër që fëmija ja del që të flejë vetë, totalisht, përgjatë gjithë natës - por në ritmin e kohës e tij zhvillimore (2-3 vjeç - ka beba që ja dalin më shpejt). Madje studimet tregojnë se në afatgjatë, bebat të cilët kanë marrë një përgjigje konstante dhe të menjëhershme nga prindi, dhe nuk janë lënë që të vetëqetësohen, kanë patur shumë më pak probleme me gjumin, dhe kanë qenë më autonom si fëmijë (3 vjeç +). Nëse ne si prindër duam që bebi të arrijë një stad të caktuar me gjumin më shpejt apo më parë... ajo është çështje tjetër pastaj! Ato janë zgjedhje prindërimi... një muhabet të cilit nuk dua ti futem...

Fjetja me gjirin i mëson bebit zakone të këqija

Më lejoni t'ju pyes? Cili është përkufizimi juaj i një zakoni të keq? Sepse hera e fundit që kam kontrolluar të gjuash, të shash, të bërtasësh edhe kur ske nevojë, të kafshosh, të shtysh fëmijët e tjerë etj, këto do ti konsideroja zakone të këqija për një fëmijë. Por nuk e kuptoj se që kur nevoja për praninë e nënës, komforti që njeriu i zemrës të dhuron, nevoja për tu ushqyer, nevoja e të prekurit dicka që ti e njeh dhe të jep siguri kanë ndryshuar dhe janë bërë zakone të këqija? Gjithënia nuk është një proces që zgjat gjithë jetën, për këtë jemi të gjithë shumë koshientë e të mirë-ditur, atëherë pse mos ta lejojmë bebin që të vazhdojë të marrë sigurinë që i nevojitet, të formojë atashimin e sigurtë sic ai e kërkon, dhe të marrë rehatinë që ka nevojë nga gjiri? Nuk di tua them këtë pse jo-në... kështu po e lë me kaq!

Por një gjë është e sigurtë, gjiri nuk krijon varësi! Bebi im fle duke pirë gji... ama mund të flejë edhe në makinë, edhe në karrocë, edhe me babin e tij! Pse? Sepse gjumi nuk është aftësi... është nevojë! E kur i flihet fle!

Gjumë, ushqim, lojë... gjumë!

Një nga rutinat kryesore për bebet 0-3 muajsh që sugjerohet shumë nëpër trajnimet e gjumit është rutina strikte: sapo zgjohet, ushqejë, të luajë e më pas të flejë. Pse? Sepse ndodh miskonceptimi nr.6, ndryshe bebi krijon varësi nga gjiri, prandaj duhet të vendoset loja në mes ushqyerjes dhe gjumit. Tani për këtë të fundit folëm që nuk ndodh. Por përvec kësaj kjo lloj rutine është pothuajse e pamundur me një të posalindur. Pse? Sepse shkon totalisht kundër nevojës fiziologjike të tij. Kur bebi zgjohet nga gjumi, ka një rritje të aktivitetit të valëve të trurit, si dhe të kortizolit (e di spo i ndahem po skam cti bëj, është i lidhur shumë me këtë të shkretë gjumë) që do të thotë se ka nevojë për aktivitet. Ndërkohë, procesi i të pirit gji, dhe procesi i thithjes në vetvete janë procese qetësues për bebin: ngadalësojnë ritmin e zemrës, nivelin e stresit, dhe të frymëmarrjes. Ju duken të ngjashme këto? Patjetër që po, pasi i pamë në kapitujt më lart, janë proceset fiziologjike që ndodhin kur trupi përgatitet për gjumë. Prandaj kjo rutina "gjumë, gji, lojë, gjumë" shkon në fakt kundër tendencës biologjike të trupit të bebit e në shumicën e rasteve nuk funksionon, thjesht streson mamin e cila vazhdimisht pyet "Cfarë po bëj gabim që spo ja dal dot?!".

Unë do t'ju sugjeroja fort, mbaje bebin sic do bebi të mbahet! Mbaje bebin sic ka nevojë të mbahet!



KAPITULLI V

Trajnimet e gjumit dhe dëmi i tyre

Në këtë kapitull do të shikojmë me detaje filozofinë e trajnimeve gjumit, teknikat që përdoren nga drejtime të ndryshme të kësaj fushe si dhe arsyetimin se pse janë të dëmshme e në çfarë niveli.

Por përpara kësaj më duhet të sqaroj se nuk është qëllimi im aspak as të dëmtoj punën e trajnuesve të gjumit, dhe as të vendos para ndjenjës së fajit apo përgjegjësisë prindërit që kanë zgjedhur apo duan të zgjedhin rrugën e trajnimit të gjumit. Thënë këtë më duhet që informacionin në vijim ta ndaj "pa doreza", me shpresën se nuk do të merret si sulm personal nga askush.

Si fillim të kuptojmë nga ka dalë koncepti i trajnimit të gjumit. Ideja e trajnimit të gjumit ka nisur në vitin 1894, nga pediatri Emmet Holtt me metodën "cry it out" - "qaj deri sa të mësohesh". Por u

bë shumë populllore dhe e përhapur në 1985, kur një tjetër pediatër, Richard Ferber, publikoi librin "Zgjidh problemet e gjumit të fëmijës tënd". Që në këtë titull unë personalisht acarohem, sepse po implikon që gjumi i fëmijës sim ka probleme... jo mor shok jo... është shumë normal dhe thjesht do kohën e tij si çdo gjë tjetër të rritet e të zhvillohet! (Nejse... frymë

thelle e vazhdojmë). Ferberi e kamufloi metodën "qaje sa të mësohet" me idenë se fëmija duke qarë merr aftësi vetë-qetësimi. Por në thelb mbetej e njëjta ide dhe koncept. Në vijim, fusha e trajnimeve të gjumit mori hov shumë të madh, e u përqaftua nga shumë prindër. Edhe pse pediatër e suportonin, maxhoranca e fushës së shëndetit mendor, specialistë gjumi dhe ekspertë të zhvillimit mendor e emocional të fëmijës, nuk e aprovonin dhe kishin (dhe kanë) rezervat e tyre me këtë metodë. Si arriti ky koncept të përhapet aq shumë sa vazhdon sot e kësaj dite? E para se ka lidhje me bebet- industria e gjërave të bebeve e të fëmijëve është një nga më të fuqishmet në botë (dhe më abuzueset). E dyta, prek dicka shumë delikate: Lodhjen e prindit! Mungesa e gjumit është rraskapitëse, e kush ka fëmijë, e kujton shumë mirë lodhjen e muajve të parë, e normalisht prindër të rraskapitur, shohin papritur një zgjidhje për "problemin", pa patur dikë që tua shpjegojë qartë e shkurt se nuk është problem...është thjesht çështje kalimtare që kërkon stadiet e veta të zhvillimit. E ashtu sic bëjmë me çdo aspekt tjetër për bebin, edhe me këtë do të përshtatemi në mënyrë që të jemi funksionalë. Pavarësisht se trajnimet e gjumit janë të përhapura, anketimet raportojnë se përgjithësisht shkaktojnë pa rehati, e ndjenjë faji të theksuar të prindit. Gjithashtu specialistë të shëndetit mendor, thonë se mund të ndikojë në konceptimin që bebi ka për nevojat e tij: "nuk po përgjigjen, e për pasojë nevojat e mia sduhet të kenë rëndësi".

Tani prekim pak për të kuptuar si funksionojnë trajnimet e gjumit. Baza është kjo, ti e lan, e vesh bebin, bëni rutinën tuaj para gjumit, patjetër e ushqen, dhe e vendos më pas te krevati i tij. Duhet të jetë patjetër zgjuar... pra jo ta ushqesh, ta zëjë gjumi në gji e më pas ta vendosësh në krevat. Dhe ta lësh që të flejë. Tani do thoni ju: po bebi im qan... normal që qan, çdo bebi qan- dhe me të drejtë!!! Filozofia e trajnimeve thotë praktikisht që ti s'mund të ndërhysh duke i dhënë atë që bebi do (mbajtjen nga ti si nënë) sepse kështu i jep hapësirën bebit që të vetëqetësohet. Duhet të presësh një interval kohe të caktuar (5,15, 20, 25 minuta para se të mund të ndërhysh). Ferberi thoshte se është e pranueshme, që bebi të qajë edhe deri në pikën sa të vjellë... Që nga Ferberi,

duke parë se sa fitimprurës është kjo si fushë, ka shumë po shumë lloje trajnimi, ku secili jep ngjyrimet e veta, njëri thotë:

"Shto një karrige, ulu afër krevatit të bebit që ta shohë se je aty, dhe largoje karrigen me centimetra cdo ditë...", Tjetri thotë: "Vërë bebin te krevati dhe bëj 'sh sh shs sh' nga lart, që ta dëgjojë se je aty... një tjetër thotë: "Në krevatin e tij, preke butë (më sekonda) te kurrizi, që ta ndjejë bebi se je aty"... Duken si metoda të mira apo jo? E dini cfarë kanë të përbashkët të gjitha? Në fund të ditës, ti përsëri supozohesh ta lësh bebin në krevat që të qajë deri sa të pushojë vetë. Kështu mund ti maskojmë si të duam, ti quajmë si të duam.. Koncepti bazë i trajnimit të gjumit është po i njejti! Bebi lihet të qajë, e prindi s'duhet të ndërhyjë në mënyrën si bebi e do, por duhet të lihet deri sa t'ja "dalë" vetë.

Jam kurioze të di pse nuk përpiqen të marketojnë një metodë të tillë për të ecurin? "Lërë bebin të mundohet të ecë, të bjerë sa të dojë.. Se mos i jep dorën ëëë... se stë ecën më fare.. Duhet ta mësojë vetë! Ska rëndësi sa herë bie apo sa shumë e vret kokën..." E njejta filozofi, por për ecjen dyshoj se do funksiononte, pse?

Sepse:

1. Nuk është proces aq sflitës për prindërit, sa gjumi.
2. Edukimi ynë ndaj nevojave fizike është shumë më i lartë se ndaj atyre fiziologjike, e psikologjike, dhe është shumë më e lehtë të bindësh dikë për dicka mbi të cilën nuk ka shumë informacion.

Tani ku qendron problemi që bebi të qajë aq gjatë? E para dhe më bazikja është prodhimi në nivele shumë të larta i hormoneve të stresit në trupin e bebit. Ne mbytemi cdo ditë nga informacione se si stresi është i rrezikshëm për ne e për trupin tonë. Shpenzojmë kohë dhe energji për të cliruar veten nga stresi, ama kur vjen puna te thesarët më të cmuar që kemi, duhet ta lëmë trupin e tyre të vogël të kalojë në nivele anormale prodhimi hormonesh stresuese, vetëm se dikush na thotë që "meritojmë të kemi jetë e gjumë 'normal'... e gjumi i bebit është problemi".

Një tjetër problem është edhe aktivizimi i gjeneve të ankthit. Kryesisht studimet dhe eksperimentimet për të kuptuar më shumë mbi trurin e njeriut (dhe të gjithë gjitarëve), bëhen me minjtë (e kanë më të përafërtin nga ana biologjike). Në një studim për të parë rolin e sjelljeve të ngrohta amësore, u krahasuan dy minj të porsalindur - njërit nuk u lejua që e ëma ta ledhatonte, e të kujdesej me ngrohtësi; tjetri u la në kushte normale instiktive të nënës. Te rasti i parë, u vu re se kur nëna nuk shfaqti sjellje të ngrohta suportuese sa herë që miu beb kishte nevojë, pas 10 ditësh pas lindjes u aktivizua një gen përgjegjës për gjenerimin e ankthit. Tani është konstatuar se njeriu e ka gënin e ankthit, e shume gene të tjera në fakt që janë të lidhura me sjelljet e ngrohta amësore. Dhe mekanizma të ngjashme ka edhe truri i njeriut, ku prezenca e prindit dhe përgjigja ndaj nevojave "fik" dhe "ndez" gene të caktuara.

Lënia e bebit të qajë, e mos përgjigja e mamit në mënyrë aktive (kuptojmë cfarë është mënyra aktive - shshshsh apo ulur ngjitur nuk është aktive) nxit ndjenja pasigurie dhe nënvlerësimi të vetes te bebi- pse? Sepse dërgon mesazhin që "unë nuk jam i denjë për prezencën e mamit". Dicka tjetër që kjo shkakton është një ndjesi konstante e mosplotësisë të nevojave të fëmijës. Një miskonceptim i rëndomtë që bëhet është se duke mos iu përgjigjur nevojave të fëmijës i shtyjmë ata drejt pavarësisë. Në fakt studimet tregojnë se personat që kanë patur prindër neglizhent, apo që kane ndjekur filozofinë "hë zgjidhe vetë se të bën mirë" janë bërë adultë me të varur, jo vetëpërmbushës, e madje edhe prindër abuzues. Kjo sepse mos plotësimi i nevojave në moshën vendimtare të fëmijërisë së hershme 0-3 vjec, atëhere kur formon lidhjet kryesore të trurit e kur aktivizimi i geneve të caktuara të sjelljes (ankth, qetësim, menaxhimi emocional, atashimi, procesimi i emocioneve) është në kulm, lë një ndjenjë të pashprehur nervozizmi, ankthi, dhe nevojë të paplotësuar. Ekspertë të shëndetit mendor dhe të zhvillimit të fëmijëve në fakt argumentojnë se pavarësia vjen

nga varësia! Lexoje edhe njëherë këtë: **Pavarësia vjen nga varësia!** Sa më i varuar ndaj prindit ndihet një fëmijë, aq më i pavarur bëhet teksa rritet. Kjo sepse gjendja e tij e brendshme emocionale është e plotësuar dhe e qartë, ai e di si ti shprehë nevojat e veta, dhe ndjen sigurinë se këto nevoja do të plotësohen. Një fëmijë me një atashim

të sigurtë me prindin, kthehet në një adult me marrëdhënie të shëndetshme. E rol vendimtar në fakt në krijimin e atashimit të sigurtë është pikërisht përgjigja në mënyrë të shëndetshme të nevojave të fëmijës. Prania e prindit, komunikimi, ndihma kur kërkohet, koha cilësore ... të gjitha këto janë nevoja që nuk duhen anashkaluar.

Argumenti lëre bebit të "vetëqetësohet", jo vetëm që nuk ka baza shkencore por shkon kundër asaj që studimet tregojnë mbi vetëqetësimin. Ta lësh fëmijën të qajë që ta zërë gjumi me shpresën dhe idenë se do mësojë vetëqetësimin në fakt shkakton pikërisht të kundërtën e bën "lëmsh" aftësinë e vetëqetësimin në afatgjatë. Sepse stresi i akumuluar nga mos-përgjigja e nënës në fakt shkakton një aktivizim jo të mirë të gjeneve dhe aftësisë rregulluese emotive. Kështu ndërsa fëmija rritet, mund të përjetojë më shumë shqetësime dhe vështirësi në rregullimin emocional në afatgjatësi.

Tani pas shumë e shumë të qarash a pushon fëmija? Po patjetër që pushon. Por jo sepse vetëqetësohet, por sepse dorëzohet! është sindroma e viktimës, dhe e shohim edhe në botën e kafshëve. Kur një kafsh kapet nga një predator, lufton e kërkon në fillim të shpëtojë, më pas kur e kupton se nuk ka për tja dalë dot, thjesht dorëzohet, e kalon trupin në një lloj qetësie e paralize. Në këto momente truri është i përmbytur nga hormonet e stresit, dhe frikës. Në rastin e kafshëve këtu përfundon gjithcka patjetër pasi predatori do të bëjë atë që instikti i thotë të bëjë. Cfarë ndodh me fëmijën? Në kujtesën e tij emocionale formohet tashmë një model jo i shëndetshëm i menaxhimit të emocioneve, dhe i ndjesisë përkundrejt nevojave të tij. Kështu në të ardhmen do të jetë i paqartë nëse duhet ti shprehë ndjenjat e nevojat apo jo. Kjo lloj paqartësie dhe ndrydhjeje, me akumulimin, shkakton ankth, pasiguri, shpërthime emocionale të pakontrolluara, dhe stres emocional që mund të trigeret (shfaqet) në një moment krejt papritur si adoleshent apo si adult.

Dicka që e dëgjoj shpesh, nga 'argumentet' pro trajnimeve është se fëmijë është do qajë, ashtu sic qan kur e disiplinon. E para ka lloje të ndryshme të qarash. Trajnimet kryesisht bëhen gjatë vitit të parë të jetës së fëmijës (se më vonë ska shumë nevojë), epo gjatë kësaj periudhe, fëmija të qarën e ka si formë kryesore komunikimi. Dhe ka lloje të ndryshme të qarash në fakt. Ashtu sic kur rritet

fëmija fillon të përdorë forma të ndryshme komunikimi, edhe e qara vitin e parë të jetës është një lloj por me forma të ndryshme. Pra edhe për "mami kam nevojë për ty", edhe për "jam i uritur", "dua gjumë", "dua të kap thikën se duket shumë interesante", "dua të ndjek qenin e lagjes e ta kap nga bishti", "jam i lagur"... për të gjitha këto bebi na komunikon duke qarë. Dhe është detyra jonë të kuptojmë çfarë lloji e qare është. Në secilin rast, duhet ta bëjmë fëmijën të ndihet i kuptuar, të kuptojë se jemi aty

për të, ta ngushëllojmë, ti largojmë gjënë që po e streson, dhe ta përdorim cdo rast si mundësi për të forcuar lidhjen dhe për të krijuar atashimin e sigurtë. Ta lëmë të qajë për hir të trajnimit, nuk realizon asnjë nga këto.

Dicka tjetër që është bërë si refren i thyer tashmë për veshët e mi është: po është beb, sdo ta mbaj mend! Dicka që nuk dihet rëndom është se në fakt njeriu ka dy lloj kujtesash apo memoriesh: atë implicite dhe eksplicite.

Memoria eksplicite është forma që të gjithë njohim si kujtesë, pra janë kujtimet aktive, ato që mbajmë mend, që ruhen nga mosha 2.5-3 vjec e lart përgjithësisht. Me këtë lloj memorie të gjithë jemi të familjarizuar. Ajo që nuk njihet rëndom është memoria implicite. Kjo nuk është një kujtesë e vetdijshme në fakt, nuk mund të përpiqemi të kujtohem për evente specifike, pasi këtë nuk e kontrollojmë dot ne. Kjo memorie ka të bëjë me ndjesi emocionale dhe fizike, ka të bëjë me eksperiencë që lënë gjurmë, e që ne thjesht mund ti 'kujtojmë' më vonë por si reagim emocional, jo si kujtesë aktive. Dy gjëra e karakterizojnë këtë memorie: 1. është e pranishme që në lindje dhe 2. Nuk aktivizohet apo c'aktivizohet në mënyrë vullnetare. Për të kuptuar pak më shumë memorien implicite po ju jap një shembull (kjo është histori e vërtetë nga dikush që ma ka treguar për të procesuar traumën e kaluar):

Po ju prezantoj me Lean (emri është imagjinar sigurisht). Lea është fëmijë shumë i dashur, është vetëm 13 muajshe, dhe e adhuron të eksplorojë. E do pafund mamin e vet, por ama kur sheh babin te dera e shtëpisë, Leas i ndricon fytyra, sepse me mamin shpenzon gjithë ditën, por për babin e merr malli. Për Lean është babi më i mire në botë... pavarësisht se vjen pak erë të cuditshme, si

lëngu që mami i hodhi një ditë të gishti kur u ca... një erë që të cpon hundët... babi i Leas vjen edhe ngre zërin ndonjëherë, dhe ecën pak si cuditshëm, fiks si Lea që po përpiket tani të ngrihet në këmbë. Por prap Lea e do shumë. E sa herë që e sheh babin të hyjë në derë i shkon gjithë gëzim, që babi ta marrë hopa e ta hedh lart si aeroplan. Por sa herë që Lea shkon mami i Leas qëndron me zemër të ngrirë. Lea se kupton pse, babi gjithmonë e pret me dashuri... deri sa nuk e prit një ditë! Lea e ndjeu veten teksa shkëputej nga dora e të atit e teksa hapte krahët që ti kthehej prap në kraharor, ndjeu vetëm dyshtemenë e ftohtë, një dhimbje therëse, dhe errësirë.

Ju prezantoj tani me Lean që njoha unë, një vajzë jashtëzakonisht energjike, e qeshur, jemi në shkollë të lartë, është shumë sociale. Por ka një frikë të pashpjegueshme ndaj lartësive. Sec i mblidhet një lëmsh në bark, i përzihet sa herë ndjen se është duke u ngjitur diku... Lea se kupton, deri sa një ditë e kujton. I vjen si vegim, flet me mamin, dhe për Lean (e cila ka probleme të theksuara me besimin ndaj njërëzve, e sidomos meshkujve) cdo gjë bëhet pak më e qartë!

Një shembull tjetër është Martini! Martini është gjithashtu shembull real, i marë nga një terapist (nuk më është treguar mua personalisht).

Martini është një super baba! I ndërron të gjitha pelenat, luan pa fund me birin, e nxjerr shëtitje, por Martini kalon një fazë totalisht paralizimi kur bebi fillon të qajë! Nuk fokusohet dot që ta qetësojë... e kap ndjesi paniku... nuk ndihet në kontroll... dhe ka një ndjenjë të cuditshme braktisjeje. Martini nuk e duron dot veten për faktin se nuk mundet të qetësojë birin e tij! Deri sa shkon në terapi, dhe bëhet shumë e qartë për të! Prindërit e Martinit gjithmonë kanë qenë partizanë të "eksperiencave që të bëjnë të fortë", dil vetë në errësirë, se të bën të fortë... thonin ata! Pavarësisht të bërtitjeve e të qarave të Martinit 15 muajsh.

Besoje se e kuptuat idenë! Eksperiencat e fëmijërisë së hershme, në shumicën e rasteve nuk janë të ruajtura si memorie aktive, sepse hipokampusi nuk aktivizohet plotësisht në 0-3 vjeç, ama ndjesitë, emocionet, të cilat përcaktojnë dhe reagimet fiziologjike, janë të gjitha të regjistruara në

memorien tonë emotive dhe kanë një ndikim shumë më të madh nga ajo që ne mund të imagjinojmë.

Dicka të fundit që është e nevojshme të sqarojmë në këtë kapitull, është se trajnimi i gjumit nuk është dicka që ndodh vetëm 1 herë. është dicka që duhet kaluar pothuajse cdo muaj ose cdo dy muaj. Pse? Sepse bebi kalon nëpër faza të ndryshme rritjeje, në progrese (të cilat njihen si regrese nga trajnuesit e gjumeve), gjatë të cilave karakteristikat e gjumit ndryshojnë totalisht, e kështu duhet filluar shpesh nga fillimi gjithmonë e gjithmonë. Në lidhje me këtë dicka që thuhet shpesh është se duhet bërë që bebi të mësojë të bëjë lidhjen mes cikleve të gjumit. Sic e diskutuam në kapitullin e dytë, cikli i gjumit të një bebi mbi 3 muajsh, është diku te 60 minuta. Përgjithësisht 4-5 muaj e lart bebet fillojnë e flejnë 3orë + pa u zgjuar (gjatë gjumit të natës) pra që do të thotë se lidhja midis dy cikleve është bërë! Kështu bebi di si ta bëjë këtë lidhje (normalisht që di, është proces dhe nevojë fiziologjike!!!) Kur zgjohet më pas, ndodh thjesht sepse është lloji i gjumit të bebit që bëhet më i lehtë dhe me të drejtë kërkon mamin, sepse bebi në konceptin e tij, nuk e kupton dot që ditën mamin mund ta ketë pranë për cdo nevojë sa herë të dojë, por natën ajo vjen me orar të kufizuar.

Si përfundim, nëse ka dicka që dua të mbani mend nga ky kapitull është se:

- Trajnimet e gjumit, pavarësisht popullaritetit të tyre, nuk këshillohen aspak nga ekspertë të mirëfilltë të fushës (të gjumit, të neurologjisë, psikologët, apo specialistët zhvillimor).
- Gjumi nuk është aftësi që të ketë nevojë për trajnim, është nevojë fiziologjike!
- Ta lësh bebin të qajë, duke mos ju përgjigjur nevojës së tij, shkakton dëme të konsiderueshme në nivelin e atashimit, vetëbesimit, dhe aftësisë rregullatore të emocioneve.



KAPITULLI VI

Cosleeping– Fjetja bashkë me bebin

Fjetja e nënës me bebin është një nga praktikat më natyrale e në fakt të domosdoshme që janë aq të vjetra sa njerëzimi, por është edhe një nga më sulmuarat.

Mjafton të shohim botën shtazore, asnjë gjitar nënë nuk i lë të porsalindurit e saj larg vetes, aq më tepër kur fle. Edhe për njeriun instikti parësor është që ta mbajë bebin pranë, në mënyrë që ta ketë nën vëzhgim dhe kujdes të vazhdueshëm. Normalisht në shekullin e 19të ndërsa trajnimet e gjumit po bëheshin popullore, filloi edhe "lufta" ndaj gjumit të bebit në të njëjtën hapësirë me prindërit. Arriti deri aty sa për një periudhë relativisht të gjatë, autoriteti i Shëndetit Publik në Amerikë dhe Organizata Botërore e Shëndetit, këshillonin fort mbajtjen e bebit në dhomë tjetër

(pra bebi në një dhomë, prindërit në dhomë tjetër) që nga lindja. E ndërsa kjo praktikë sa vinte e rritej, kështu rritej dhe nr i rasteve të SIDS në Amerikë. Cfarë është SIDS? Sudden infant death

syndrome- Sindroma e vdekjes së papritur të foshnjës. Risku për SIDS është shumë i lartë sidomos 3 mujorin e parë dhe sa më shumë rritet bebi aq më shumë ulet risku. SIDS nuk ka një shkak specifik, të paktën nuk është përcaktuar një deri më sot. Por duke qenë se bebi nuk i ka shumë mirë të formuar funksionet bazë të truri që kontrollojnë edhe procese automatike sic është frymëmarrja, ndodh që ndërsa janë në gjumë të thellë mund të ndalojnë së marri frymë... e di, është e frikshme! SIDS ka statistika shumë të larta në Amerikën Veriore. Përballë këtij realiteti si dhe thirrjeve të vazhdueshme nga studiues e specialistë të shumtë gjumi, më në fund, në 2016 AAP (Shoqata e Pediatërve Amerikan) rishikoi dhe përditësoj guidën e saj mbi gjumin e sigurtë, duke e bërë të detyrueshme mbajtjen e bebit në dhomë deri të paktën 6 muajsh, e të këshilluar deri në 1 vjec. Fjetja me bebin rikthehet!

Cosleeping apo fjetja me bebin mund të bëhet në disa forma, bebi mund të jetë në krevatin e tij ngjitur me krevatin e madh, krevati i madh mund të ketë një xhep ekstra (krevatët e bebit me një anë të hapur) ku bebi qendron, ose mund të jetë në krevatin e madh me mamin. Kjo forma e fundit, është edhe forma e cila gjykohet më tepër... arsyeja? Patjetër politikat e marketingut! Pse? Sepse një beb që fle me mamin ngjitur (kur ai/ajo e kërkon) është një beb që fle më qetë, e pastaj ku do të përfundonin gjithë shitjet e shërbimeve dhe produkteve për gjumin e bebeve? (kjo të paktën është arsyetimi im - jo me baza studimore).

Tani i rikthehemi fjetjes bashkë me bebin... pse është bërë kaq dramatike një gjë kaq natyrale? Sepse janë marrë fragmente të caktuara studimesh dhe raste aksidentesh, pa parë kontekstin dhe detajet, e janë mediatizuar. Kështu nëse një studim apo rast ka qenë se bebi është mbytur ndërkohë që ka qenë duke fjetur me mamin - patjetër që vetëm kaq bëhet bujë... po se mami ka qenë e alkolizuar apo obeze apo nën efekt substance... kjo pjesa patjetër që nuk përfshihet pasi e humbet fuqinë lajmi. Pra problemi kryesor është me termin cosleeping - fjetja e bebit me prindin! Kjo ka tre forma kryesore: në dhomë, në krevat (apo ngjitur me krevatin) dhe në divan. Fakti që për këto tre forma shumë shumë të ndryshme përdoret i njeiti term, e ka bërë këtë temë kaq

shumë të debatuar, ndërkohë që në fakt fjetja e bebit me nënën apo prindërit është gjëja më natyrale dhe biologjikisht e nevojshme.

Mbajtja e bebit në dhomë, nuk ka kurrfarë risku, madje e ul riskun për SIDS me 50%, mbajtja e bebit në krevat apo ngjitur, mund të jetë shumë e sigurtë, por edhe e rrezikshme në varësi të situatës.

Ndërsa fjetja me bebin në divan, rezulton të jetë shumë e rrezikshme (dhe rastet më të shumta të mediatizuara mbi fatalitetet e ardhura nga cosleeping janë nga kjo në fakt).

Kështu Dr. James McKenna, një nga ekspertët drejtues në fushën e gjumit të fëmijëve, në fakt e sugjeron jashtëzakonisht shumë fjetjen e bebit me mamin apo të dy prindërit, dhe arsyet do ti shohim më poshtë. Por si fillim do të shohim se kur duhet shmangur fjetja në një krevat e bebit me nënën:

- ★ Nëse nëna është alkolike apo ka konsumuar një natë shumë alkol apo substanca të tjera që ndikojnë në aftësinë e të menduarit qartë, gjumit, reagimit = pra të gjitha aftësitë bazë konjitive
- ★ Nëse nëna vuan nga obeziteti në nivelet që pengon levizshmërinë e saj apo nuk e dallon dot kufirin midis trupit të saj e bebit
- ★ Në të gjitha rastet më sipër, këshillohet më shumë një hapësirë shtesë me krevatin, nëse nëna do që ta mbajë sa më afër bebin, por jo në të njejtin krevat fizik.
- ★ Situata të tjera ku fjetja me bebin nuk këshillohet:
- ★ Në divan, poltron, apo hapësira të tjera të buta e me "xhepa"
- ★ Nëse bebi ushqehet me formulë e biberon dhe jo me gji.
- ★ Nëse krevati i prindërve është me dyshek uji

Praktika që e bëjnë të sigurtë dhe shumë të pranueshme fjetjen në të njejtin krevat me bebin:

- ★ Dyshekë i fortë që nuk zhytet lehtësisht
- ★ Carcafë të fiksuar mirë, e bebi që mbulohet me thes/tutinë gjumi, jo batanije
- ★ Fjetja në pozicionin C nga të rriturit, ose nga nëna nëse bebi mbahet vetëm në anën e saj (pra nëna në mes, bebi e babi anash :D)
- ★ Bebi të ushqehet me gji
- ★ Nëse nëna ka flokë shumë të gjatë duhet të mbahen të lidhur
- ★ Të dy prindërit duhet të ndihen rehat, dhe të gatshëm për të ndarë krevatin me bebin.

Pse fjetja në të njejtin krevat me nënën rekomandohet për bebat që ushqehen me gji?

Sepse gjumi i nënës pëson ndryshime në nivel biologjik që në shtatzani, ndryshime të cilat vazhdojnë gjatë gjidhënies. Për shkak të hormoneve që trupi prodhon gjatë gjidhënies, cikli dhe ritmi i gjumit të nënës ndryshon tërësisht duke ju përshtatur atij të bebit. E kështu tendenca është që kur bebi do të pijë, truri i nënës jep sinjale që të hyjë në gjumë të lehtë e të mund të zgjohet. Normalisht nëse nëna nuk jep gji, këto hormone nuk prodhohen, e kështu ritmi e cikli i gjumit të saj rikthehet në normalitet pas shtatzanisë (apo kurdo që gjidhënia ndërpritet).

Dua ta mbyll këtë kapitull me një pjesëz të shkëputur nga një ese që dr. McKenna ka publikuar mbi fjetjen me bebin. Kjo pjesë nuk është shkrim i imi, por e përkthyer direkt prej tij:

"Në Japoni, ku fjetja me bebin dhe gjidhënia (në rastet kur nëna nuk konsumon duhan) janë norma kulturore, rastet e vdekjes së papritur foshnjore janë më të ultat në botë. Për nënat gjidhënëse, ndarja e krevatit me bebin e bën gjidhënien shumë më lehtë të menaxhueshme dhe praktikisht i shton dyfish ushqyerjet ndërsa i lejon se mamën dhe bebin të vazhdojnë të jenë në gjumë më gjatë. Nga ky ekspozim i shtuar ndaj antitрупave të nënës, të cilat në fakt janë në sasi më të lartë në qumështin e natës, për bebin mund të rezultojë në uljen e rasteve të sëmundjeve. Dhe për shkak se fjetja me bebin e bën gjidhënien shumë më të lehtë, i inkurajon nënat që ta vazhdojnë

më gjatë, sipas studimeve të Dr. Helen Ball në Universitetin e Durham, duke i dhënë benefite bebit por edhe duke ulur shanset e nënës ndaj kancerit të gjirit. Në fakt, benefitet e fjetjes me bebin

ndihmojnë të kuptosh se si ti thuash prindërve mos flini asnjëherë me bebin është sikur tu thuas se askush nuk duhet të hajë asnjëherë yndryna e sheqerna, sepse sasia e tepruar e tyre con në obezitet apo vdekje nga sëmundjet e zemres, diabeti apo kanceri."

Benefitet e fjetjes së bashku?

-Bebi fle më mirë, më gjatë, dhe më rehat

-Mamat flenë më mirë gjithashtu, sepse bebet flenë :)

-Sipas të dhënave pediatrike bebat që flenë në të njëjtën hapësirë me mamat rriten më mire.

-Bebat që forcohen të mësojnë "pavarësinë" e gjumit në moshë të hershme, kanë më pas probleme afatgjata jo vetëm me gjumin, por edhe me shtimin në peshë,

-Ndihejmon në forcimin e lidhjes me babin. Shumë baballarë kanë orë të limituara të ditës me bebat, fjetja së bashku i jep mundësi të kalojnë pak më shumë kohë pranë njëri tjetrit.

-Ushqyerja natën është shumë më e lehtë si për nënën edhe për bebin.

-Studimet afatgjata konfirmojnë se bebet që kanë fjetur me nënat janë më të lehtë kur vjen puna te disiplina. Madje në disa kultura fjetja bashkë konsiderohet si pjesë e aspektit disiplinues.

-Fjetja së bashku është më e sigurtë! Fjetja në të njëjtën hapësirë me bebin e ul me 50% shanset për SIDS në krahasim me vendosjen në dhomë tjetër. Për mos të folur pastaj për supervizimin e menjëhershëm në raste sëmundjesh, temperaturë nate etj.



Hapa praktikë për të ndihmuar gjumin e bebit.

A ka dicka që mund të bëjmë për të ndihmuar bebin me gjumin? Patjetër, ashtu sic hap pas hapi e ndihmojmë bebin të forcojë muskujt e qafës që të mbajë kokën drejt, të duarve që të kapë objektet, të këmbëve e me rradhë... ashtu sic e ndihmojmë të perfeksionojë procesin e të përtypurit pa u mbytur, ashtu sic e ndihmojmë që të praktikojë komunikimin, ashtu edhe mund ta ndihmojmë me sjellje të shëndetshme me gjumin. Por kjo absolutisht nuk duhet të ngatërrohet me një trajnim gjumi.

Pse janë këto shumë ndryshe nga trajnimi? Trajnimi ecën mbi parime të tipit : të mësojmë bebin si të flejë, apo të vetëqetësohet, ta mësojmë të bëjë lidhjen e cikleve të gjumit... të gjitha këto janë gjëra që ne nuk mund t'ja mësojmë askujt, vijnë shumë natyrshëm në rradhën e tyre zhvillimore, pasi janë procese biologjike. Ajo që ne mund të bëjmë është ta ndihmojmë bebin të adaptohet me jetën jashtë barkut të nënës më lehtë, mund ti mësojmë e mundësojmë asistencë se si ta zërë gjumi më lehtë e më shpejt.

Ajo që mund të ndjekim është një higjenë gjumi. Higjena e gjumit (një term relativisht i ri) përfshin kryesisht thjesht një ndjekje të praktikave të shëndetshme, respektimin orëve të cilat bebi kryesisht ka nevojë për gjumë, në varësi të moshës e zhvillimit të tij. POR duhet patur parasysh në cdo kohë, se cdo beb është ndryshe dhe cfarë funksionon për një, mund mos të funksionojë për dikë tjetër. E kështu si t'ja bëjmë? Kush është personi më i duhur që mund ta përcaktojë këtë, sigurisht nëna (prindi/kujdestari kryesor). Më mirë sec e njeh ti bebin tënd askush nuk e njeh, e sic të fletë ty instikti yt si mam, për nevojat e tij, nuk ka studim apo konsulencë që mund ta dijë më mirë.

Në vijim të këtij kapitulli do të shohim disa praktika të vogla e të shëndetshme se cfarë mund të bëjmë ne si prindër që ta ndihmojmë bebushin tonë të flejë me qetë. Por kini parasysh, këto janë të gjitha gjëra që fokusohen të mësimi i shëndetshëm dhe afatgjatë. Pra jo për të zgjidhur

"problemin" momentar të gjumit. Pra janë gjëra që ndoshta mund të kërkojnë më shumë energji tani,sa bebi është i vogël, por ndikojnë që bebi të mësojë se gjumi është një kohë qetësie, ngrohtësie, rehatie dhe shlodhjeje e jo një kohë stresuese. Ky qëndrim ndaj gjumit siguron që fëmija teksa rritet të mos ketë probleme me gjumit në vazhdimësi (mankthet, frika nga errësira, lagiet e krevatit, dëshira për të patur prindërit në dhomë gjatë gjithë kohës si i rritur etj.). Patjetër që raste sporadike të problemeve të sipërpërmendura mund të ketë por ekspertët e gjumit tregojnë se janë shumë herë më të shpeshta te fëmijët të cilët janë trajnuar të "vetëqetësohen" kur kanë qenë beb, në krahasim me fëmijët të cilët kanë marrë të gjithë sigurinë e nevojshme e që kanë kërkuar.

Bebet 0-3 muajsh

Tremujori i parë i jetës së bebit njihet ndryshe edhe si trimestri i katërt (shtatzania ka tre e pasi bebi lind është i katërti). Kjo sepse është një periudhë përshtatjeje dhe tranzicioni si për bebin e për mamin. Bebi i duhet kohë të kuptojë se nuk është më te barku i mamit, e mamit i duhet kohë të kuptojë se është bërë mami (nënat e reja) apo se ka tashmë një beb tjetër në krahë e jo më pjesë të trupit të saj. Të dy organizmat, si i nënës dhe i bebit kalojnë në ndryshime të mëdha këtë tremujor, prandaj fokusi duhet të jetë të mbeshtetja e formimi i një ambjenti të sigurtë për të dy. Bebi i porsalindur, duke pasur gjumin biologjikisht ndryshe (referoju kapitullit 2), duke mos prodhuar melatoninë natyralisht, dhe duke mos e patur ende të qartë që janë jashtë barkut të mamit tashmë, normalisht nuk bën gjume sipas pritshmërisë sonë prej të rrituri. Cfarë do të thotë kjo?

Gjumi i gjatë e i qetë gjatë ditës, dhe me shumë zgjime natën është normal!

Gjumë me zgjim cdo 45 minuta është normal

Gjumë i gjatë ku mama duhet ta zgjojë bebin që të ushqehet është normal

... pra e krijuat idenë, si do që të dojë të flejë bebi është normal dhe është ok!

Cfarë mund të bëjmë ne që ta ndihmojmë bebin në këtë periudhë të adaptohet më shpejt me realitetin e ri?

Sa më shumë kontakt me mamin! Sidomos gjumet e ditës, me kontakt fizik me mamin, do e ndihmojnë bebin të flejë me qetë, më i sigurtë, dhe prezantimi me një botë totalisht të re s'do

jetë kaq i frikshëm. Do thoni ju, po sbëj dot gjë tjetër! Shfrytëzoje kohën për të krijuar lidhjen tënde me bebin në këtë dimension të ri të jetës, dhe ti japësh kohë trupit tënd të marrë veten. Nëse absolutisht të duhet koha që bebi fle gjumë që të jesh në lëvizje (punë shtëpie për shembull), kanguri apo baby ëraps (shajet mbështjellës si kangurë) janë shpëtim!

Ndihmoje bebin të fillojë të mësojë diferencën e ditës me natën. Gjumet e ditës bëjini në shumë dritë natyrale, është mirë të flejë edhe në karrocë, nëse dilni shëtitje, me zhurma natyrale të ambjentit (zogjtë, makinat, zërat e njerëzve etj). Ndërkohë kur e bëni gati për gjumin e natës, krijoni një ambjent të qetë, me drita të ulta, e pa shumë zhurma. Mund të vendosni zhurma të bardha apo rozë (lexo më poshtë mbi to).

Ekspozoheni bebin në sa më shumë dritë natyrale (drita e diellit, ditës). Kjo ndihmon në prodhimin e melatoninës, që sic e pamë luan një rol vendimtar në rregullimin e cikleve të gjumit dhe orës cirkadiane.

Lejojeni bebin të flejë në gji, nëse jeni duke ushqyer me gji. Por edhe nëse nuk jeni, mund ta lejoni që të flejë duke patur kontakt me ju - skin to skin: mama rri pa bluzë, apo me bluzë shumë të hapur që bebi të mund të qendrojë në kontakt lëkurë- me- lëkurë me mamën.

Zhurmat rozë apo të bardha- këto janë zhurma që i ngjasojnë zhurmave që bebi dëgjon në barkun e mamit e prandaj janë shumë qetësuese për bebin. Nëse zgjidhni ti vendosni zhurmat të bardha/rozë sigurohuni që niveli i zhurmës që arrin te veshët e fëmijës mos ti kalojë 50 decibel (sa zhurma e dushit, apo një bisedë e qetë). Mund ta masni me përafërsi ose me aplikacione që bëjnë matjen e zhurmës. Si dhe mos i lini të takuara gjatë gjithë kohës, por me intervale të limituara kohe.

Praktika të shëndetshme për gjumin e bebave në vazhdim:

Të gjitha praktikat e përmendura më lart janë shumë të shëndetshme e mund të vazhdohen. Sidomos kontakti me ambjentin e jashtëm, drita natyrale, ajri i pastër, gjumet e ditës në dritë e zhurma të lehta të përditshmërisë. Kontakti me mamin, patjetër është shumë i shëndetshëm dhe ndihmon shumë, por është normale që me rritjen e bebit të rrallohet apo të ndryshojë forma e tij.

Kështu një beb 4 muajsh mund të dojë të flejë mbi kraharonin e nënës apo në krahë duke u tundur, ndërkohë po i njëjti beb, 10 muajsh, preferon të shtrihet vetëm, por me mamin ngjitur që i përkëdhel dorën. Ndiqni shenjat dhe komunikimin e bebit për të kuptuar ritmin e tij dhe për ta respektuar atë.

Disa praktika të tjera që ndihmojnë në afatgjatë gjumin e bebit:

Zbulo dhe përshtatju mënyrës se si bebi yt fle më mirë: në krevat vetëm, në krevatin e tij por ngjitur me ty, me pak tundje dhe në krahë, në krevat me ty. Janë të gjitha mënyra të vlefshme, dhe i njëjti beb në fakt mund të kërkojë mënyra të ndryshme në periudha të ndryshme. Dicka që duhet të kemi parasysh është se bebet nuk kanë sjellje mekanike. Sjellja e tyre reflekton nevojat e tyre dhe detyra jonë (që edhe ta bëjmë jetën tonë më të lehtë) është që të mësojmë ti njohim këto nevoja e tu përgjigjemi atyre.

Mëso kohët dhe shenjat e lodhjes së bebit dhe kërkesës për gjumë. Patjetër që cdo beb ka karakterin e tij dhe mënyrën e tij si i shpreh por ka disa shenja të cilat janë universale si më poshtë:

Shenjat e gjumit te bebet

Shenjat e gjumit te fëmijët (1-3 vjec)

Ndryshim i gjendjes emocionale, disa beba grinden, disa bëhen shumë të qetë, disa duken si të përhumur, disa fillojnë të humbasin koordinimin e gjymtyrëve

★ Shtrihen në tokë, divan, apo mbi arushat e tyre, përqafojnë mamin apo mbështesin kokën mbi kraharon

★ Hapja e gojës

★ Fërkojnë sytë

★ Fillojnë u varen/perëndojnë sytë

★ Kapin lodrën e tyre të preferuar të gjumit (nëse kanë)

★ Tundin kokën në formë pohimi

Që nga momenti që bebat fillojnë të tregojnë shenjat e lodhjes, keni një hapësirë prej 10-15 minutash që nuk duhet humbur e që bebi të vendoset në gjumë. Kjo është koha që bebi mund të vendoset më lehtë. Më pas patjetër që mund të flejë, por ndodh ajo që rëndom e njohim "i kalon gjumi" e kështu sfida shtohet.

Krijohet disa rutina para gjumit, sidomos atij të natës dhe sigurohu që ambjenti i gjumit të jetë i rehatshëm për bebin. Për këtë do të flasim pak më shumë edhe në kapitullin në vijim

Lejoje bebin të krijojë lidhje midis gjumit dhe gjërave që e ndihmojnë bebin të flejë si:

- Gjirit
- Muzikes
- Një pellushi gjumi (lovie)
- Tundjeve
- Shëtitjet me makinë
- Lëvizjet e karrocës
- Kraharoni i mamit
- Leximi i një libri
- Fërkimi i kurrizit/dorës/kokës

Pra e krijuat idenë! Lehtësim për jetën tuaj dhe gjumin e bebit është që të bëni kombime të disa gjërave në mënyrë që nëse duam që të largojmë njërin, apo nuk e kemi të mundur t'ja ofrojmë për arsye të ndryshme, të jenë gjërat e tjera që "hyjnë në lojë" dhe ndihmojnë bebin të qetësohet e të flejë rehat e me ndjenjën e sigurisë.

Një praktikë tjetër shumë e rëndësishme është që të dy prindërit ta vendosin në gjumë bebin. Pra njëherë të flejë me mamin e njëherë me babin (apo gjyshin e gjyshen në varësi nëse përfshihen në përkujdesjen e fëmijës). Fjetja me persona të ndryshëm, e jo vetëm me mamin bën që bebi të adoptohet ndaj situatave të ndryshme dhe kushteve të ndryshme të gjumit. Mami ka tjetër mënyrë e babi ka tjetër mënyrë, dhe të dyja janë shumë ok- ky është mesazhi që bebi merr. Fëmijët që mësohen kështu që në fillim, e kanë shumë të lehtë ta bëjnë diferencimin: me mamin e

di që fle duke pirë gji, por babi nuk ka gji - ai më vendos në gjumë duke më përkëdhelur kurrizin apo duke më lëkundur.

E njejta vlen edhe për kushtet apo ambjentin e vendosjes në gjumë. është shumë okay që gjumet e ditës bebi ti bëjë njëherë në shtëpi, e njëherë jashtë, njëherë mund të jetë në lokal, e tjetrën në park. Praktikojeni që në fillim e do të shihni se sa më të lehtë do ta keni edhe ju përditshmërinë duke mos u kushtëzuar nga gjumi i bebit. Dhe për fëmijën është shumë mirë kur mund të flejë rehat pavarësisht vendit ku ndodhet.



KAPITULLI VIII

Gjumet gjatë ditës, tranzicionet, dhe koha e qëndrimit zgjuar

Në kapitujt e parë pamë se sa i rëndësishëm është gjumi për zhvillimin e bebit si dhe për shëndetin e tij. Në këtë kapitull do të fokusohemi te nevojat e bebit për gjumë, pra orët në total në varësi të moshës së fëmijës, si dhe mbi orët e qëndrimit zgjuar nga gjumi në gjumë gjatë ditës.

Duke pasur në fokus oraret e gjumi në këtë kapitull është shumë e rëndësishme të kuptojmë dicka në lidhje me këtë. Oraret e gjumit, ashtu si të cdo nevoje tjetër (ushqimit, kohës së lojës, aktivitetit fizik etj) janë padiskutim shumë të rëndësishme, por nuk duhet ti shohim si të fiksuara apo të ngurta. Oraret dhe guida e mëposhtme është për t'ju dhënë një ide të përgjithshme mbi nevojën e bebit për gjumë, por bebi juaj mbetet një individ, krejtësisht i vecantë, të cilin më mirë

se ju vetë nuk e njeh askush tjetër. Prandaj mos lejoni as këtë dhe asgjë tjetër tua kthejë në stres udhëtimin tuaj të mëmësisë, përfshirë edhe gjumin, me pretekstin e ndjekjes së orareve. Oraret duhen, janë të shëndetshme por oraret ndikohen nga jashtëzakonisht shumë faktorë të jashtëm: periudha e vitit, aktiviteti i ditës, dalja e dhëmbëve, menuja e ushqimit ditor, aktiviteti familjar e shumë shumë të tjera. Prandaj është krejtësisht normale nëse bebi nuk ka të njejtat orare fikse gjithmonë.

Thënë këtë, pavarësisht se më poshtë do të përfshij një guidë me orët e gjumit dhe qëndrimit zgjuar në varësi të moshës së bebit (pasi kjo është gjëja që më kërkoni më shumë e më shpesh), më e rëndësishme se oraret fikse apo koha e qëndrimit zgjuar është të mësojmë të kuptojmë bebin tonë dhe shenjat që na jep kur është i/e lodhur, kur do të pijë e kur do të flejë, shenja të cilat i diskutuam në kapitullin e mëparshëm.

Mosha e bebit

Orë gjumi në total

Nr. i gjumeve të ditës

Orë gjumi dite

Komente

4 javësh

16-17

3-4

6 orë

Në muajin e parë bebi mund të arrije 3-4 orë gjumë pa ndërprerje (mos e lini më gjatë se duhet të pijë). Dhe bën një nr të barabartë gjumesh si ditën e natën. Pra ende nuk ka filluar diferenca. Bebi zgjohet kryesisht nga uria

2-3 M

15-16 orë

3-4

4-5 orë

Bebi është ende ne trimestrin e katërt. Gjumet e natës fillojnë dhe zgjaten pak më shumë në krahasim me ato të ditës, por zgjimet janë ende shumë normale. Bebi zgjohet në këtë moshë jo vetëm nga uria por edhe nga nevoja për prezencën e mamit

3-6 M

14-15

3

3-4 orë

Në këtë moshë fillon edhe shkurtimi i gjumit REM dhe zgjatja e gjumit jo-REM. Gjumi i natës mund të shkojë 4-5 orë i pandërprerë. Gjumet e ditës me kontakt me mamin vazhdojnë të jenë të rëndësishme.

6-9 M

14

2-3

3

Në përgjithësi shumica e bebeve bejnë vetëm 2 gjume në këtë grupmoshë, por ka edhe raste që bëjnë 3. është periudhë progresesh të shumta, kështu zgjimet e natës mund të shtohen. Disa beba arrijnë edhe 7 orë gjumi të pandërprerë gjatë natës

9-12 M

13-14

2

3

Gjumi i mëngjesit vazhdon të jetë i nevojshëm por fillon shkurtohet pak. Gjumi i natës mund të shkojë edhe 10-12 pa ndërprerje (me 1-2 "seanca"ushqimi ndërmjet).

12-24 M

12-13

1-2

2

Gjumi i ditës fillon dhe shkurtohet dhe bebat fillojnë bëjnë tranzicionin në 1 gjumë- kur ata zgjedhin. Duke shkurtuar shumë gjumin e paraditës gradualisht dhe lënë atë të drekës si kryesor. 12-18 muajsh zgjimet natën bëhen për shkak të ankthit të ndarjes që arrin kulmin në këtë moshë.

Dicka që duhet të kemi parasysh është se gjumi i natës quhet i pandërprerë, dhe konsiderohet se fëmija fle gjithë natën nëse zgjohehet sa për të pirë dhe fle menjëherë prap. Pra përgjumja sa për të pirë nuk quhet "zgjim". Kështu nëse bebi juaj zgjohehet, pi, fle - urime.. Keni një bebi që fle gjithë natën! Ky është një sqarim shumë i rëndësishëm mendoj unë pasi ndikon shumë në mënyrën se si ne e mendojmë gjumin e bebit tonë. Mbani mend, përqasja jonë ndikon shumë në eksperiencën, mendimet, dhe përjetimet tona. Kështu nëse i përqasemi me frymë negative - "bobob më zgjohehet shumë", patjetër që lodhja na shtohet dhe ndikon në shumë nivele në eksperiencën tonë të mëmësisë. Por nëse e shohim me lenten pozitive (dhe të vërtetë në këtë rast): zgjimet për ushqyerje janë normale e madje nuk konsiderohen si zgjime - nëna automatikisht ndihet më e qetë, e shlodhur, dhe thjesht mirë ndaj gjithë situatës së gjumit.

Tranzicionet e gjumit: Kur fëmija është gati që të heqë një gjumë dite

Guidat si ajo e mësipërmja janë të dobishme për të krijuar një ide e të dijmë pak a shumë se çfarë të presim. Por cdo fëmijë ka ritmin e tij, e ndërkohë që një bebi 8 muajsh mund të preferojë të bëjë 3 gjume (raste të rralla por krejt normale) një tjetër që sapo ka mbushur 6 është kthyer me 2. Por si ta kuptojmë që bebi është gati që të heqë një gjumë të ditës? A ka shenja që bebi na jep për të na komunikuar këtë?

Bebi ka filluar të refuzojë një gjumë të ditës ose të gjithë

Orari i mëparshëm që ka patur është prishur totalisht

Mosha përkon pak a shumë me moshën kur rrallon një gjumë

Gjumi i fundit fillon të interferojë me gjumin e natës - pra i shtyhet orari i gjumit të natës shumë

Fillon zgjimin më herët (një orë e vonë e gjumit të natës, shkakton zgjim të herët në mëngjes).

Nëse mendon se bebi është gati për të rralluar një gjumë, fillo gradualisht me rregullimin e orareve të gjumeve të tjerë. Nëse është gati, do të thotë që mund të qëndrojë edhe më shumë orë zgjuar. Kështu në bazë të tyre mund të rindërtoni një rutinë të re ditore së bashku.

Duhet të kemi parasysh se është krejt normale në fillim, deri sa bebi të përshtatet plotësisht që një ditë të bëjë dy gjume e tjetrën tre përsëri si më parë. Mos u paniko dhe ndiq ritmin e bebit tënd.

Sa gjatë mund të qëndroj bebië zgjuar midis gjumeve të ditës? Kjo varet pikësëpari nga mosha e bebit, karakteri i tij, aktiviteti specifik i secilës ditë. Kështu në vend që të ndjekim modelin e kohës fikse se sa ta lëm bebin zgjuar midis secilit gjumë, ajo që unë ju sugjeroj në fakt është qëndrimi sa më shumë me bebin, në mënyrë që të mësoni shenjat dhe sinjalet e tij të lodhjes dhe përgjumjes. Ndërkohë për një-dy javë rresht mbani shënim një grafik gjumi për bebin. Orët kur u zgjua, kur fjeti, sa fjeti si dhe komente mbi çfarë observuat gjatë kësaj kohë - ndoshta mënyrën se si bebi fjeti, humorin me të cilin u zgjua, sa shpejt ju desh të flinte etj. Kështu do të kuptoni më shumë se sa i duhet bebit tuaj specifikisht, e jo thjesht orare të përgjithshme interneti.

Nuk mund ta theksoj mjaftueshëm se si cdo beb është i ndryshëm! Fokusohu te fëmija, ndiq ritmin, njih dhe ndiq sinjalet dhe besoji nevojave të tij, asnjë praktikë nuk ja kalon kësaj dhe instiktit tënd! Askush nuk e do fëmijën tënd apo ta njohë atë sa ti!



KAPITULLI IX

Rutina...zakone...zgjime | Pse zgjohet bebi?

Rutina... rutina... rutina... është një nga fjalët dhe konceptet më të përmendura kur vjen puna te mbarëvajtja e kujdesit të fëmijës si dhe e gjumit. Dhe me të drejtë! Rutina për bebin e fëmijët është jashtëzakonisht shumë e rëndësishme.

Rutina ditore i ndihmon bebet të ndjejnë një farë kontrolli mbi ambjentin e tyre, dhe kur je aq i vogël, totalisht i pamundur për tu kujdesur për veten, pak sens kontrolli ndihmon shumë në krijimin e sensit të sigurisë. Bebevë u pëlqen dhe lulëzojnë në një ambjent që mund ta parashikojnë se çfarë do të ndodhë. Kështu nëse bebi është mësuar që kur zgjohet përqafohet

nga mami apo babi, ka të njëjtën pritshmëri gjithmonë... sa herë që zgjohej të përqafohet nga mami e babi; nëse kur qan ndjen mamin pranë që i jep ngrohtësi pret të njëjtën gjë e me rradhë.

Pra rutina për bebet është në këtë konotacion, jo domosdoshmerisht që cdo ditë të bëjnë identik të njëjtën gjë - mos u ndjeni të detyruara ta conit bebin CDO DITË te i njëjti park lojrash për hir të rutinës :) Por nëse për disa ditë rresht, pasi hani mëngjes keni dal shëtitje, mos u habitni nëse bebi fillon të zvarritet vetë për te dera gati për të dalë :). Pra rutina ka të bëjë deri diku me aktivitete të përditshmërisë, por ka akoma më shumë të bëjë me ndjesi, reagime dhe pritshmëri. Pse është kaq e rëndësishme? Sepse nëse bebi nuk e ndjen sigurinë që do të marrë të njëjtin reagim të pritur (ai qan - prindi përgjigjet... ai zgjohej- prindi përqafon... ai vritet- prindi ngushëllon) por disa herë e merr e disa të tjera jo, fillon dhe të krijojë ndjenja pasigurie dhe rrezikon të formojë një atashim ambivalent.

Rutina para gjumit është gjithashtu shumë e rëndësishme, pasi e përgatit fëmijën duke i treguar paraprakisht se çfarë po vjen. POR nuk ka një rutinë ideale për para gjumit! Pra jo domosdoshmerisht " ushqim, dush, libër, përkëdhelje..." funksionon mirë për cdo beb apo cdo familje!

E mira është të kemi gjithmonë disa rutina të mundshme, në mënyrë që mos të krijojmë pritshmërinë te bebi se do të jetë gjithmonë gjithmonë e njëjta gjë. Kështu për shembull në familjen tonë ne kemi kryesisht tre skenare "rutinash" gjumi. E para dhe më tradicionalja, është pas darkës, luftime pak, më pas Noah bën dush (jo cdo natë) dhe lan dhëmbët, vesh pizhamat, e përpiqemi të lexojmë (zakonisht nuk funksionon se zhytet direkt te gjiri me kokë) e më pas pi, i fërkoj kurrizin ndërkohë që i këndoj dhe është duke pirë dhe kështu fle. Kjo është rutina kur kryesisht babi ka punë dhe nuk mund ti bashkohet vendosjes në gjumin e natës. Në ditët që babin e kemi pak më të lirë, rutina e gjumit përfshin një sesion "smackdoën" kur Noah e babi "zihen dhe luftojnë" mbi krevat. Ky është një super aktivitet para gjumit në fakt, edhe pse duket sikur u jep energji, e kundërta ndodh, zbrazin dhe energjitë e fundit të mbetura, clirohet shumë endorfinë (hormoni i lumturisë dhe relaksit) nga aktiviteti i kënaqshëm por edhe fizik dhe të qeshurat dhe trupi më pas relaksohet, gati për oksitocinën (që clirohet gjat ushqyerjes me gji) dhe kështu fle i qetë dhe i lumtur.

Skenari i rutinës së tretë është më i shkurtri - ndodh kur kemi dalë në darkë, dhe Noah thjesht fle në makinë, me levizjet e makinës, dhe muzikën hip hop të babit në sfond.

Janë të tre shumë okay, shumë normale dhe shumë të pranueshme! Të tre funksionojnë më së miri për Noahn dhe të gjithë familjen tonë, kështu nuk e ndjej në asnjë moment presionin e "epo kjo s'është aspak afër rutinës ideale"... normale që nuk është sepse rutina ideale nuk ekziston!

Pse është e rëndësishme që bebi të ndihet mirë dhe jo i stresuar para gjumit?

Ta ndihmohet bebin të zhvillojë zakone të shëndetshme gjumi është shumë e rëndësishme por në të njëjtën kohë nuk është aq e lehtë sa të ndjekësh një sërë "rregullash magjike". Pse? Sepse bebi nuk është qenushi i sapo ardhur në shtëpi, apo macoku i adoptuar që ka nevojë të trajnohet se ku të flejë dhe se ku të ndosë! Bebi është qenie e plotë njerëzore, me karakterin e tij, nevoja shumë specifike, dëshira të cilat duam apo sduam ne i shpreh që daën e parë që e takojmë jashtë barkut! Një beb është një njeri! Nuk e di se kur e kemi humbur këtë koncept, por nga mënyra se si disa gjëra reklamohen më bën të besoj që vërtet e kemi humbur!

Jemi shumë të aftë të shikojmë 5 vjecarin tonë si një njeri me nevoja specifike, jemi shumë të aftë të dëgjojmë adoleshentin tonë sipas dëshirave të tij e jo rregullave, por nuk jemi për bebin... pse?! (pyetje retorike kjo, se përgjigjen ja kam dhënë përgjatë gjithë librit).

Nëse fillojmë dhe fokusohemi te rregullat e gjumit për bebin dhe jo te nevojat e tij specifike, të cilat është mëse normale të ndryshojnë në bazë të ditës apo periudhave të rritjes, gjasat janë që do ti neglizhojmë kërkesat e bebit duke e cuar atë të ketë një eksperiencë negative me gjumin. E ju mund të thoni... po hej moj Ina se i vogël është, sdo mbaj mend gjë! Mos harroni memorien implicite! Së dyti, nëse bebi asocion gjumin me një ndjesi negative tani sa është beb, jo vetëm ua them, por ua garantoj që kur të rritet e ti dëgjohet zëri pak më shumë (2 vjec e lart) do të fillojnë problemet afatgjata me gjumin: lagia e krevatit, mankthet, frika nga errësira, dëshira për mos të fjetur, nevoja për të qendruar te krevati i mamit dhe babit edhe si i rritur (3 vjec +) etj. Jo se e them unë jo... e thonë mjekët pediatër të specializuar për gjumin dhe studiuesit e gjumit

(referencat mund ti gjeni në fund të librit), si dhe eksperiencia e mijëra prindërve me të cilët këta specialistë kanë punuar! Kështu, këshilla ime për ju, është fokusohuni këtë periudhë që ti ofroni bebit eksperiencën më të mirë të mundshme të gjumit! Gjumi duhet të jetë një kohë qetësie, relaksi, krijimi të një lidhjeje të vecantë, rritjeje, dhe mbit të gjitha një kohë e këndshme! Jo dicka e frikshme që bebi të fillojë të ndjejë: "bobo kjo është koha ku unë qaj e më duhet të bëj gjëra që sdua të bëj!"

Dicka e rëndësishme që dua të mbani mend:

Pavarësia e një personi të rritur, vjen nga ndjenjat e varësisë të sigurtë që ai/ajo ka ndjerë kur ka qenë bebe e fëmijë (pra në fëmijërinë e hershme). 3 vitet e parë të jetës së fëmijës janë absolutisht vendimtare në krijimin e asocimeve, ndjenjave të sigurisë (apo mungesës së tyre), atashimit, vetëbesimit, vetëvlerësimit e me rradhë. E të gjitha këto e kanë gjenezen pikërisht aty në përgjigjen e prindit ndaj nevojave të fëmijës dhe lidhjen që krijohet mes të dyve!

Pse zgjohet bebi?

Nuk di si tua shpreh se sa shpesh ma bëjnë këtë pyetje: "Ina më ndihmon të lutem, nuk e di pse me zgjohet bebi kaq shpesh, nuk di cfarë po bëj gabim?" Dhe kjo pjesa e fundit është ajo që më prek! Sepse jetojmë në një kohë ku nënat po bëhen të ndihet fajtores se bebi bën dicka krejt normale: zgjohet natën!! Pse zgjohet bebi?

Bebi zgjohet se është beb! Më vjen shumë që ta lë me kaq por e di që për disa duhen ca argumente më shumë për të normalizuar pak zgjimet e bebit! Kështu që vazhdojmë :) Sic e diskutuam më lartë, bebi zgjohet sepse gjumi i tyre është biologjikisht ndryshe nga i yni- kanë cikël më të shkurtër, përqindje më të lartë të gjumit REM dhe më pak gjumë jo REM.

Bebet zgjohen sepse kanë uri! Duke patur një metabolizim super mega të shpejtë, një rritje fizike konstante, por stomak të vogël, është mëse e kuptueshme që të zgjohen përgjatë natës për të shuar urinë e tyre. E di që shumë teorira thonë jo nuk është e nevojshme apo jo nuk duhet... mos ma thoni mua thojani një bebi që është i uritur dhe shiheni c'ndodh.

Bebet zgjohen sepse mund të kenë parehati! Nëse bebi ka mbushur pelenën, ka ngrohtë ose ftohtë, materiali i rrobave nuk është i rehatshëm, ambjenti është pa shumë ajër (pra mbytës), ka shumë dritë apo pak etj. Të gjitha këto janë shkaqe dhe arsye më se të vlefshme për një beb që të zgjohet.

Bebet zgjohen sepse u dalin dhëmbët! Dalja e dhëmbëve është një nga proceset më të vështira si për bebin ashtu edhe për prindërit. Dhimbja që dhëmbët japin është vërtet shumë e madhe, dhe për shkak se trupi relaksohet dhe mekanizmat mbrojtës ulen gjatë natës, si dhe mungesa e aktivitetit nuk krijon shpërqëndrim, dhimbja e përjetuar nga dalja e dhëmbëve është më e madhe natën. Prandaj është mëse normale që bebi të qajë apo të zgjohet shpesh natën gjatë kësaj periudhe.

Bebet zgjohen nga ndjenja e ankthit! Gjendja psikologjike normale për një beb është të jetë në afërsi fizike me prindin apo kujdestarin kryesor. Distanca nuk përjetohet mirë nga bebi dhe është krejt normale të shkaktojë gjëndje pasigurie dhe ankthi. I akumuluar në sistem kjo patjetër që jo vetëm e zgjon bebin (prandaj edhe qetësohet menjëherë kur mami i shkon pranë) por edhe mund të shkaktojë dëme afatgjata nëse lihet pa u qetësuar.

Bebet zgjohen se kanë dhimbje! Dhimbjet e fshehura (veshi, temperatura, acarim apo djegie nga pampersi etj) mund të shkaktojnë lehtësisht zgjimin e bebit kështu nëse nuk shikoni dot një shkak tjetër zgjimi të bebi, apo nuk qetësohet edhe pasi keni shkuar e keni ushqyer/dhënë ujë, gji etj, kontrolloni temperaturën, shikoni poshtë pampersin nëse cdo gjë është ok, apo kontrolloni për dhimbje veshi; këto janë komplikacione shëndetësore shumë të përhapura dhe të zakonshme, dhe një shkak i përhapur i zgjimeve të natës.

Bebi zgjohet se po rritet dhe zhvillohet! Bebi kalon në periudha progresi e zhvillimi ku mëson aftësi të reja, truri kalon në zhvillim dhe mësim aftësish ndërkohë që trupi kalon në rritje të vrullshme. Të dy këto procese ndikojnë drejtpërsëdrejti te cilësia e gjumit që bebi bën, por për këtë do të flasim pak më shumë në kapitullin në vijim.



KAPITULLI X

Progreset dhe nevojat e bebit

Vitet e fundit, me popullarizimin te trajnimeve të gjumit, koncepti i regresit është bërë gjithnjë e më i përdorur. Trajnuesit e gjumit i referohen një periudhe si regres kur bebi kalon vështirësi me gjumin- zgjime të shpeshta natën, vështirësi me fjetjen gjumë, vështirësi për të bërë gjumet e ditës, qendrimin në gjumë etj.

Këto janë në të vërtetë periudha shumë lodhëse e sflitëse për prindin, por nëse i shtojmë dogmën e të menduarit të këtyre periudhave si regres (dicka që shkon keq, bën për mbrapa) kjo

vetëm sa i shton stresin e vështirësinë. Sepse përtej lodhjes së gjumit, në subkoshiençën tonë mendojmë se bebi ynë, i cili presim të rritet e të zhvillohet është duke bërë hapa prapa.

Po sikur t'ju them se këto periudha në fakt janë krejtësisht e kundërta e asaj që na bëhet të besojmë? Për të kuptuar se cfarë janë këto periudha në të vërtetë duhet të shkojmë pak më thellë e të shohim se cfarë ndodh në nivelin zhvillimor të bebit. Truri i bebit, sidomos 20 muajt e parë të jetës, është në një rritje e zhvillim konstant e të vazhduar. Por gjatë kësaj kohe ka edhe periudha të caktuara që kalon rritje të vrullshme, gjatë së cilës bebi mëson aftësi të reja konjitive (mendore), fizike, apo edhe sociale. Gjatë këtyre periudhave që bebi mëson, duke qenë se bota e tyre merr një dimension krej të ri, normalisht janë të emocionuar që po mësojnë të bëjnë gjëra të reja, totalisht të pamenduara më parë, shkakton edhe prishjen e orareve të gjumit apo zakoneve të mëparshme. Kështu për të gjitha mamat që ndihen në faj sidomos gjatë këtyre periudhave, ju lutem mos! Nuk është duke ndodhur dicka e keqe me bebin tuaj përkundrazi është gjëja më e bukur: bebi po rritet e po zhvillohet në mënyrë të shëndetshme.

Por pse e lënë këto aftësi të reja zgjuar apo e bëjnë që të refuzojë gjumin? Imagjinoni pak të zgjoheni një mëngjes dhe papritur zbuloni që dini të fluturoni, a do donit të flinit? Pikërisht!!!! Pse mendoj se është jashtëzakonisht shumë e rëndësishme të dimë diferencen dhe të kuptojmë se cfarë ndodh në të vërtetë? Sepse duke e parë si dicka negative, të frikshme, të lodhshme, do të jemi shumë herë më të stresuar gjatë kësaj periudhe dhe kjo vecse do të na shtojë lodhjen dhe mërzinë. Jo vetëm kaq, por bebet janë perceptues fantastik të humorit e ndjenjave tona dhe ndikohen drejtpërsëdrejti nga to, kështu prindër të lodhur e të stresuar baraz me beba të lodhur e të stresuar... dhe "urime" sapo ngecëm në një rreth vicioz! POR nëse fokusohemi të aspektet pozitive të këtyre periudhave nëse i shohim ashtu sic në të vërtetë janë, periudha ku bebi po mëson super mega aftësi të reja dhe po zhvillohet me hapa e ritëm fantastik, atëhere e gjithë eksperiencia do të marrë ngjyra më pozitive, e për pasojë do të ulet niveli i lodhjes e stresit të prindit dhe normalisht edhe bebi nuk do panikohet me gjithë ndryshimet e reja që po ndodhin.

Mos harroni, gjendja jonë emocionale, qasja ndaj një eksperience të caktuar ndikojnë direkt në mënyrën e përjetimit të eksperiencës!

Cilat janë shenjat se bebi po kalon në periudhë progresi?

Përgjithësisht kur bebi është duke kaluar në një periudhë progresi shikojmë ndryshime dhe afektim në 4 aspektet e mëposhtme. Por normalisht në këtë libër do të fokusohemi te gjumi

Humori/ Gjendja emocionale

Gjumi

Ushqimi

Inteligjenca

Dicka që duhet të kemi gjithmonë parasysh është se bebat janë individë të ndryshëm e patjetër secili e perjeton në mënyra unike cdo fazë rritjeje. Kështu këto shenja apo mënyra se si shfaqen mund të ndryshojnë nga një bebi te tjetri, por në përgjithësi kjo është forma si manifestohen.

Si mund të dalloj që bebi im po kalon një periudhë progresi?

Nëse bebi është duke kaluar një periudhë progresi këto janë ndryshimet që mund të prisni prej tij në aspektin e gjumit. Nëse mosha e bebit përputhet (jo domosdoshmërisht cdo bebi i kalon në periudhat fikse progreset) me moshën kur progreset përgjithësisht ndodhin dhe ju vëreni disa (apo të gjitha) shenjat e mëposhtme te bebi juaj, atëherë e dini se jeni në periudhë progresi. Kështu merrni frymë thellë, përgatituni por edhe qetësohuni nën idenë se është e gjitha normale dhe se bebi do të fitojë aftësi të reja.

Shenjat dhe ndryshimet në gjumin e bebit gjatë një progresi

Bebi mund ti bëjë shumë rezistence vendosjes në gjumë gjatë ditës

Mund të kërkojë të flejë vetëm në krahë (ndryshe nga më parë)

Mund ti bëjë gjumet e ditës shumë të shkurtra e të c'rregullta

Mund ti bëjë shumë rezistencë vendosjes në gjumin e natës

Mund të zgjohet shpesh natën të kërkojë të pijë

Mund të zgjohet në mes të nates e të fillojë të luajë

Mund të zgjohet shumë heret në mëngjes

Ose të shfaqë një kombinim të të gjitha shenjave të sipërpërmendura.

Gjumi është një nga aspektet më të afektuara gjatë periudhave të progreseve. është normale gjatë kësaj periudhe që bebi të refuzojë gjumin pothuajse plotësisht, apo ti duket sikur është "party-time" në 3 të natës. Gjatë këtyre periudhave gjithcka bebit mund ti duket emocionuese por edhe e frikshme në të njejtën kohë. Kështu është shumë po shumë e rëndësishme ti japim fëmijës sigurinë që i nevojitet. Për bebin siguria nuk ka burim tjetër vecse nga prindi apo kujdestari kryesor pasi ende nuk e ka të zhvilluar aftësinë për vetëqetësim apo vetësigurim. Kështu në bazë të mesazheve që merr nga prindi bën edhe një vlerësim të situatës: nëse duhet të ndihet të ketë frikë e ankth apo jo?! Kështu duke i qendruar afër, duke i dhënë pikërisht atë që bebi ka nevojë, duke e siguruar se është cdo gjë normale, dhe se kjo fazë do të kalojë, e bëjmë të gjithë këtë proces shumë më të lehtë.

Moshat që bebi kalon progres?

Numërohen rreth 10 periudha me progrese kryesore për bebet nga 0 në 24 muajsh. Normalisht cdo bebi ka ritëm zhvillimi të ndryshëm, dikush mund të jetë më i ndjeshëm se tjetri kështu për disa këto janë fiks kohët kur bebi kalon progres, për disa të tjerë mund të mos kuptohet fare, e për të tjerë mund të ketë diferencë me + - 2 javë. Periudha e progresit mund të zgjasë nga 1 deri në 4 javë, cdo gjë varet nga ritmi i bebit.

Progresi I 4-5jave (1 muajsh)

Progresi II 8 jave (2 muajsh)

Progresi III 12 jave (muaji i 3-4)

Progresi IV 19 jave (muaji i 5)

Progresi V 26 jave (muaji 6)

Progresi VI 37 jave (muaji i 9)

Progresi VII 46 jave (muaji i 11)

Progresi VIII 55 jave (muaji i 12-13)

Progresi IX 64 jave (muaji i 14-15)

Progresi X 75 jave (muaji i 17)

A ka dicka që ne mund të bëjmë për të ndihmuar bebin dhe veten gjatë progreseve?

E para dhe më kryesorja është të kuptojmë se bebi është duke kaluar një periudhë progresi dhe se çfarë do të thotë realisht kjo. Të kuptojmë se është duke mësuar aftësi dhe trupi i tij po kalon në ndryshime thelbësore, kështu është mëse normale që mos të jetë në më të mirën e tij nga ana social-emocionale po as nga gjumi.

Të mundohemi të kuptojmë atë që bebi ka nevojë gjatë kësaj periudhe... më shumë kohë me mamin? Më shumë mbajtje në krahë? Pak tundje? Thjesht përqaftime gjatë gjithë kohës? Çfarë do qoftë, bëni maksimumin tuaj t'ja ofroni duke mbajtur gjithmonë parasysh, se nëse kjo periudhë për ju është e vështirë për bebin është 7 fish. Jo vetëm që ndihet i lodhur, sepse nuk fle mirë e nuk ushqehet mirë, por ndihet edhe i habitur, i frikësuar deri diku me gjithë ndryshimet që ndodhin.

Dicka tjetër që mund të bëni është të kërkon ndihmë! Në momentin që kuptoni se bebi është duke kaluar një periudhë progresi, fokusohuni te ai dhe bëni kompromis me faktin se gjërat e tjera (punët e shtëpisë, projektet, të dalat e me rradhë) mund të kalojnë në plan të dytë. Sa më parë të bindeni e të bëni paqe me këtë aq më e lehtë do të jetë për ju që mos të vendosni pritshmëri jo-realiste për veten. Kështu për shembull, progresi i 4 mujorit ka qenë shumë po shumë i vështirë për mua me Noahn. Bënte mbi 2 orë rezistencë gjumeve të pasdrekës, zgjohej shumë shpesh natën, dhe flinte vetëm në krahë duke u tundur! Dhimbje shpatullash është të thuash pak! Kjo ishte dhe periudha që unë i kërkoja bashkëshortit, që të kujdesej ai për vaktet kryesore të ditës, ishte periudha që enët rrinin edhe deri ne 3 ditë pa u larë, deri sa njeri nga ne të gjente kohën dhe energjitë. Ishte periudha kur ne më shumë dilnim se rrinim në shtëpi, pasi opsioni më i mirë pas krahëve për Noahn ishte karroca! Mua thjesht më duhej të pajtohesha me këtë gjë, të bëja durim dhe të fokusohesha te Noah, sepse në fund të ditës, ai ishte aktori kryesor jo unë. E gjithë kjo ishte eksperiencia e tij jo e imja dhe atij i duhej shumë më shumë mbështetje se c'më duhej mua.

Dicka tjetër që ndihmon dhe vazhdon të jetë e rëndësishme është respektimi i orareve dhe rutinës tuaj ditore. Pra edhe pse bebi e refuzon, ju vazhdoni dhe ja ofroni (pa e stresuar sigurisht).

Ndonjëherë është shumë ripërtëritëse edhe thjesht qëndrimi shtrirë në krevat me përkëdheljet e mamit. Ama bebi e ndjen, që në mes të gjithë ndryshimeve që po kalon, dicka që ai e njeh mirë (rutina ditore) vazhdon edhe qëndron e pandryshur dhe kjo automatikisht i sjell më shumë siguri.

Extra tip: për vendosjen e bebit në gjumë si dhe kur keni problemin se zgjohet sapo e vini në krevat!

Dicka praktike që mund tju ndihmoj? Një studim i fundit i realizuar në Japoni tregoi se bebat flenë më lehtë me lëvizje uniforme ndërsa janë në krahët e mamit. Lëvizje uniforme në këtë rast është ecja - pasi ka një ritëm, pa lëvizje të papritura e të menjëhershme. Kështu gjatë periudhave të progresit, kanguri apo mbështjellja si shall janë shpëtim! "Visheni" bebin te vetja juaj me kangur apo shall dhe ecni nëpër shtëpi, duke i folur apo kënduar. Ritmi konstat i të ecurit, zëri juaj, i kombinuar me ritmin e zërit është e sigurtë se do ta vënë në gjumë qetë qetë, sepse të gjitha këto e rikthejnë në kohën kur ishte në barkun e mamit. Gjithmonë nëse bebi e pranon shallin apo kangurin, për beba që se duan kangurin, shalli është pak më i pranueshëm. Pasi e zë gjumi, në krahë apo kangur, prisni edhe të paktën 8 minuta duke qëndruar me bebin ulur në krevat pa lëvizur e pa kënduar, thjesht duke e mbajtur, e vetëm atëherë vendoseni në krevat duke i mbështetur së pari këmbët e bycën e pastaj në fund kokën. Ne kemi tendencën gjithmonë të mbështesim kokën e bebit të parën, por aty është më sensitiv dhe e ndjen menjëherë shkëputjen nga mami. Ndërsa duke ardhur më gradualisht shkëputja shanset janë më të larta që mos të zgjohet. Por qëndrimi ulur pa lëvizje pasi e ka zënë gjumi në krahë është gjithashtu shumë i rëndësishëm pasi sigurohemi që bebi ka kaluar në gjumë të thellë, si dhe gjërat që e ndihmuan për të fjetur (zëri, lëvizja, ritmi i zemrës, prania fizike e mamit) nuk ikin të gjitha menjëherë, por gradualisht.

Mbi të gjitha, gjëja kryesore që ndihmon gjatë periudhës së progreseve është pasja e durimit! Fokusohuni te fakti që është periudhë kalimtare e do të kalojë. Se fëmija në fund të saj do të ketë aftësi të reja fantastike me të cilat ju dhe ajo/ai do të kënaqeni pa fund.

Progreset dhe fëmijët me sensitivitet të lartë

Fëmijët ndryshojnë shumë edhe në bazë të nivelit të sensitiviteti. Fëmijët shumë të ndjeshëm, kanë përgjithësisht nivele të ndryshme sensitiviteti. Sensitiviteti i lartë apo i ulët, nuk është i mirë apo i keq, janë thjesht ndryshe. Bebat me sensitivitet të lartë janë të lindur me sistemin nervor të predispozuar të reagojë në mënyrë të menjëhershme edhe ndaj ndryshimeve më të vogla në ambjentin përreth. Si ta dalloni nëse keni një beb me sensitivitet të lartë?

Bebat në këtë grup dallojnë me lehtësi, menjëherë dhe bezdisen nga një ndryshim drite (nga dritë e butë ambazhuri në dritën kryesore të dhomës për shembull), një volum të lartë, rroba të ashpra apo gungat në rroba, tekstura të pazakonta, ndryshimin e humorit të njerëzimit që i rrethojnë etj.

Për shembull nëse papritur babi debaton me mamin (debat normal jo situatë ekstreme) bebat sensitive shumë e ndjejnë dhe reflektojnë përgjithësisht ndjenjat e prindit me të cilin ndihen më të lidhur. Bebat me sensitivitet të lartë, përgjithësisht kanë nevojë më të madhe për afritet fizik dhe kontakt lëkurë me lëkurë me mamin. Këta beba gjithashtu periudhat e progreseve i kalojnë pak më me vështirësi se të tjerët, sepse janë më të prirur të dallojnë dhe të afektohen nga ndryshimet e ambjentit që i rrethon apo brenda vetes së tyre. Kështu nëse kontakti fizik është ndihmë për bebat në përgjithësi, nëse keni beb me sensitivitet të lartë në periudhë progresi, kontakti është domosdoshmëri. Përpiquni ti ofroni një mjedis sa më neutral me të cilin është mësuar dhe ndihet rehat. Sigurohoni që rrobat që vesh për kohën e gjumit, të jenë shumë të buta, të rehatshme dhe mos ta mbajnë as vapë e as ftohtë!

Përfundim

Gjumi i bebeve është dicka kaq natyrale, kaq e bukur, kaq e mirëkrijuar, sa realisht gjithcka që kemi nevojë është të ulemi, relaksohemi, ta shohim për atë që është dhe të ndjekim ritmin e bebit tonë. Nuk dua të zgjatem më tej. Dua thjesht t'ju rikujtoj se si prind, askush nuk e njeh bebin më mirë se ju, askush nuk e do bebin më shumë se ju, askush nuk ka më shumë në dorë për të bërë ndikimin më pozitiv në jetën e bebit... se ju! Shijojeni kohën e vyer me thesarin tuaj në maksimum, uljet dhe ngritjet. Ndiqni ritmin e fëmijës, dhe instiktin tuaj dhe cdo gjë do të shkojë më së miri!

Përqafime, Ina!

Referenca

Cosleeping and Biological Imperatives: Why Human Babies Do Not and Should Not Sleep Alone – Neuroanthropology.

<https://neuroanthropology.net/2008/12/21/cosleeping-and-biological-imperatives-why-human-babies-do-not-and-should-not-sleep-alone/>. Accessed 24 Sept. 2022.

Dangers of “Crying It Out” | Psychology Today.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/moral-landscapes/201112/dangers-crying-it-out>. Accessed 24 Sept. 2022.

El Shakankiry, Hanan M. “Sleep Physiology and Sleep Disorders in Childhood.” *Nature and Science of Sleep*, vol. 3, Sept. 2011, pp. 101–14, <https://doi.org/10.2147/NSS.S22839>.

Germo, Gary R., et al. “Learning to Sleep through the Night: Solution or Strain for Mothers and Young Children?” *Infant Mental Health Journal*, vol. 30, no. 3, 2009, pp. 223–44, <https://doi.org/10.1002/imhj.20212>.

Hiscock, Harriet, and Jane Fisher. “Sleeping like a Baby? Infant Sleep: Impact on Caregivers and Current Controversies.” *Journal of Paediatrics and Child Health*, vol. 51, no. 4, 2015, pp. 361–64, <https://doi.org/10.1111/jpc.12752>.

“Homepage.” *La Leche League International*, <https://www.llli.org/>. Accessed 24 Sept. 2022.

Safe Cosleeping Guidelines // Mother-Baby Behavioral Sleep Laboratory // University of Notre Dame. <https://cosleeping.nd.edu/safe-co-sleeping-guidelines/>. Accessed 24 Sept. 2022.

Smith, Bobbi. “The Ferber Method and Other Behavioral Sleep Training Methods: Do They Disrupt Attachment and Impact Physical and Psychological Wellbeing?” *Nursing Masters*, Aug. 2016, https://fisherpub.sjf.edu/nursing_etd_masters/31.

“What Is Sleep Hygiene?” *Sleep Foundation*, 17 Apr. 2009, <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>. https://fisherpub.sjf.edu/nursing_etd_masters/31/. Accessed 24 Sept. 2022.

Ahnert, L., et al. 2004. Transition to child care: Associations with infant-mother attachment, infant negative emotion, and cortisol elevations. *Child Development* 75, no. 3: 649-650.

Blair, P. S., P. J. Fleming, D. Bensley, et al. 1999. Where should babies sleep

- alone or with parents? Factors influencing the risk of SIDS in the CESDI

study. *British Medical Journal* 319: 1457-1462.

Brazy, J. E. 1988. Effects of crying on cerebral blood volume and cytochrome aa3. *Journal of pediatrics* 112, no. 3: 457-461.

Butler, S. R., et al. 1978. Maternal behavior as a regulator of polyamine biosynthesis in brain and heart of the developing rat pups. *Science* 199: 445-447.

Carpenter, R. G., et al. 2004. Sudden unexplained infant death in 20 regions in Europe: Case control study. *Lancet* 363: 185-191.

Coe, C. L., et al. 1985. Endocrine and immune responses to separation and maternal loss in non-human primates. In *The psychology of attachment and separation*, ed. M. Reite and T. Fields, 163-199. New York: Academic Press.

Crawford, M. 1994. Parenting practices in the Basque Country: Implications of infant and childhood sleeping location for personality development *Ethos*, 22, 1: 42-82.

Davies, D. P. 1985. Cot death in Hong Kong: A rare problem? *The Lancet* 2: 1346-1348.

Drago, D. A., and A. L. Dannenberg. 1999. Infant mechanical suffocation deaths in the United States, 1980-1997. *Pediatrics* 103, no. 5: e59.

Elias, M. F. 1986. Sleep-wake patterns of breastfed infants in the first two years of life. *Pediatrics* 77:322-329.

Field, T., ed. 1995. *Touch in early development*. Mahway, N.J: Lawrence Earlbaum and Assoc.

Forbes, J. F., et al. 1992. The cosleeping habits of military children. *Military Medicine* 157: 196-200.

Fukai, S. and F. Hiroshi. 2000. 1999 annual report, Japan SIDS family association. Sixth SIDS International Conference, Auckland, New Zealand.

Heron, P. 1994. Non-reactive cosleeping and child behavior: Getting a good night's sleep all night, every night. Master's thesis, Department of Psychology, University of Bristol.

Hofer, M. 1983. The mother-infant interaction as a regulator of infant physiology and behavior. In *Symbiosis in parent-offspring interactions*, ed. I. A. Rosenblum and H. Moltz. New York: Plenum.

Hofer, M. 1982. Some thoughts on "the transduction of experience" from developmental perspective. *Psychosomatic Medicine* 44: 19.

Hofer, M., and H. Shair. 1982. Control of sleepwake states in the infant rat, by features of the mother-infant relationship. *Developmental Psychobiology* 15: 229-243.

Hollenbeck, A. R., et al. 1980. Children with serious illness: behavioral correlates of separation and solution. *Child Psychiatry and Human Development* 11: 3-11.

Karr-More, R., and M. Wiley, Interview with Dr Allan Schore. In *Ghosts from the nursery*, 200. New York: Atlantic Monthly Press.

Kaufman, J, and D. Charney: 2001. Effects of early stress on brain structure and function: Implications for understanding the relationship between child maltreatment and depression. *Developmental Psychopathology* 13, no. 3: 451-471.

Keller, M. A., and W. A. Goldberg. 2004. Co-sleeping: Help or hindrance for young children's independence? *Infant and Child Development* 13.

Kuhn, C. M., et al. 1978. Selective depression of serum growth hormone during maternal deprivation in rat pups. *Science* 201: 1035-1036.

Lee, N. P., et al. 1999. Sudden infant death syndrome in Hong Kong: Confirmation of low incidence. *British Medical Journal* 298: 72.

Leiberman, A. F., and H. Zeanah. 1995. Disorders of attachment in infancy. *Infant Psychiatry* 4: 571-587.

Lewis, R. J., and L. H. Janda. 1988. The relationship between adult sexual adjustment and childhood experience regarding exposure to nudity, sleeping in the parental bed and parental attitudes toward sexuality. *Archives of Sexual Behavior* 17: 349-363.

Ludington-Hoe, S. M., et al. 2002. Infant crying:nature, physiologic consequences, and select intentons. *Neonatal Network* 21, no. 2: 29-36.

McKenna J. et al. 1994. Experimental studies of infant-parent co-sleeping: Mutual physiological and behavioral influences and their relevance to SIDS

(sudden infant death syndrome). *Early Human Development* 38: 187-201.

McKenna, I and P. Mic Dade. 2005, Why babies Should never sleep alone: A review of the co-sleeping controversy in relation to SIDS, bed sharing, and breastfeeding:. *Paediatric Respiratory Review* 6:134-152.