

15 березня — Міжнародний день сну

Ходить сон біля вікон...



Часто від безсоння, або інсомнії, страждають... немовлята. Не варто дивуватися, адже центральна нервова система (ЦНС) у дітей раннього віку є незрілою, а цикл «спання–неспанья» ще не повністю сформований. У міжнародній класифікації розладів сну безсоння визначається як стан порушення безперервності нічного сну. Серед причин, через які пацієнти звертаються до лікаря, безсонню належить місце одразу за застудами, гастритами й головним болем. Статистика не надто обнадійлива: понад 25% дітей віком від одного до п'яти років дуже погано сплять

НЕ СПИТЬ ДИТИНА — НЕ СПЛЯТЬ ДОРΟΣЛІ

Існують певні обґрунтовані норми тривалості сну у дітей. Новонароджена дитина повинна спати 16 годин, однорічна — 13,5, дворічна — 13, чотирирічна — 11, у шестирічному віці — 9,5, у дванадцятирічному — 8,5 години. Порушення сну, які спостерігаються майже в кожній четвертій дитини, небезпечні для її психологічного та фізичного здоров'я.

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ПОРУШЕННЯ СНУ У ДІТЕЙ

Генетична схильність. У разі, коли проблеми зі сном мають батьки або інші близькі родичі (старече безсоння до уваги не береться), ймовірність порушень сну у дитини зростає.

Емоційні навантаження. Дитяча психіка дуже нестійка. Тож навіть найменші стреси як негативного, так і позитивного забарвлення є значним навантаженням. Повернення мами на роботу й перші відвідини дитячого садка, переїзд на нове місце проживання, поява нового члена сім'ї — усе це може стати причиною порушення сну у дитини.

Соматичні захворювання. У деяких випадках поганий сон у дитини спричиняють ті чи інші недуги внутрішніх органів. Тому батьки за перших тривожних симптомів повинні якнайшвидше звернутися по допомогу до педіатра.

Порушення роботи ЦНС. Повноцінний сон безпосередньо залежить від повноцінного функціонування ЦНС.

Зміни в режимі харчування. Припинення грудного вигодовування майже стовідсотково гарантує проблеми зі сном у дитини. Пізня ситна вечеря і спокійний дитячий сон — поняття несумісні.

Фізичний дискомфорт. Кишкові кольки, прорізання зубів, мокрі пелюшки, незручне ліжечко, занадто висока або низька температура повітря у спальні — і безсонна ніч батькам гарантована. Слід ретельно перевіряти, щоб дитину нічого не турбувало.

РІЗНОВИДИ ПОРУШЕННЯ СНУ

Основні види порушень сну:

- **здригування**
Будь-якій людині знайоме відчуття, коли, засинаючи, прокидаєшся через своє ж сильне здригування. У принципі, здригування — явище фізіологічне — патологічним відхиленням не вважається. Проте коли в дитини воно трапляється занадто часто, варто звернутися до невропатолога, особливо якщо вагітність матері проходила важко або немовля з'явилося на світ із гіпоксією чи іншими відхиленнями.
- **бруксизм**
Вважається, що діти скриплять зубами вночі через глисти. Але насправді бруксизм — один із різновидів порушення сну, що спостерігається приблизно у 20% дітей. Найчастіше це відбувається у дітей віком 12–13 років. Бруксизм — не таке вже й нешкідливе явище, як може здатися на перший погляд. Як правило, додатково у дитини спостерігаються зміни рівня артеріального тиску, серцебиття, дихання. Крім того, дуже сильно страждає зубна емаль — дитина просто стирає її. Тому треба обов'язково звернутися за консультацією до лікарів — невролога та стоматолога.
- **нічні страхи**
У віці 3–6 років дітям дуже часто заважає засинати надто розвинута уява, здатна створювати страшні образи. Нічне жахіття — це, по суті, потужне й раптове психомоторне збудження нервової системи, при якому дитина відчуває сильне почуття страху, а часом і справжньої паніки. Пік нічних жахів припадає на дошкільний вік, і це свідчить про те, що дитина найактивніше набирається життєвого досвіду. Якщо страшні сни сняться рідко, хвилюватися не варто. Якщо ж часто і з сюжетом, який постійно повторюється, варто звернутися до медичного фахівця.

Утім, наведені порушення сну не належать до надто серйозних. Натомість існує кілька патологій, що потребують серйозного обстеження та лікування у спеціалістів. До таких належать:

- **лунатизм**
Ходіння уві сні — феномен досі маловивчений. Проявляється лунатизм діями дитини під час сну, які збоку здаються абсолютно цілеспрямованими й усвідомленими. Однак насправді це не так — вранці дитина нічого не пам'ятає про свої нічні пригоди. Якщо подивитися на неї в момент нападу лунатизму, можна побачити широко відкриті очі й невпевнену ходу. Як правило, у здорових дітей ходіння уві сні спостерігається вкрай рідко. Найчастіше причиною лунатизму є такі захворювання, як епілепсія, ураження ЦНС, нічний енурез, недуги сечостатевої системи. Тому, якщо ви помітили, що ваш малюк бродить уві сні, обов'язково якнайшвидше зверніться за медичною допомогою. Що раніше буде виявлена хвороба, то швидше і простіше її можна буде позбутися.
- **розмови уві сні**
На відміну від ходіння, уві сні розмовляє дуже багато дітей — майже всі. Проте вираженість цього порушення є різною: від нечітких звуків до тривалих монологів. Якщо це явище не супроводжується будь-яким іншим різновидом порушення сну, лікування воно не потребує.
- **кошмарні сновидіння**
Не плутайте нічні страхи і кошмарні сновидіння дитини. У першому випадку дитя не пам'ятає, що з ним відбувалося вночі, та й розбудити його у момент нападу дуже важко. При кошмарах дитина легко прокидається, коли її будять, і вранці може детально розповісти про те, що наснилося вночі. Найчастіше у нічних кошмарах відображається реальність. Наприклад, коли у дитини закладений ніс, може наснитися, що вона тоне. Якщо кошмари трапляються зрідка, не варто хвилюватися. Якщо ж частіше, ніж раз на тиждень, час бити на сполох і шукати лікарської допомоги.



Окрім медикаментозного лікування, при безсонні у дітей добрий результат дають народні методи

Хвойні ванни

Ефективні при всіх видах порушень сну. Слід узяти 3 ст. ложки соснових або ялинових голок, засипати в термос, залити 2 л окропу й настояти 24 години, а потім процідити настій крізь марлю. Увечері, перед сном, приготувати теплу ванну з додаванням хвойного настою. При дуже гарячій воді ефект буде протилежний — збудження нервової системи. Тривалість процедури — не більше 10 хвилин. Курс лікування — 10 днів. Вважається, що це єдина ванна, яку можна приймати немовлятам до року.

Ванни з відварами трав

Не менш ефективними є ванни з пижмом і спорішем. Спосіб приготування аналогічний, але трави береться 2 ст. ложки. Тривалість теплої ванни — 10 хвилин. Курс лікування — 10 днів.

Валеріана

Це практично ідеальний спосіб поліпшити сон дитини. Для лікування немовлят до року рекомендовано покласти під матрац корінь валеріани, попередньо загорнувши його в марлеву тканину. Корінь замінюють на новий раз на 2–3 тижні.

Для лікування безсоння у підлітків використовують настій кореня валеріани. Для його приготування у термос засипають 2 ст. ложки подрібненого кореня валеріани, заливають 0,5 л гарячої води. Настояють не менше 4 годин. Проціджують через марлю, переливають у скляну посудину. Зберігають у холодильнику.

Настій приймають 2 рази на добу — вранці та ввечері по 2 ст. ложки. Як правило, сон поліпшується вже через кілька днів. Тривалість курсу — 21 день.

Ромашка аптечна

Допомагає при порушеннях сну у дітей від 5 років. 2 ст. ложки сухих суцвіть ромашки поміщають в емальовану посудину, заливають 0,5 л води й доводять до кипіння. Витримують на повільному вогні 10 хвилин, загортають у махровий рушник і настоюють 1 годину. Відвар проціджують і переливають у скляну посудину. Приймають по 100 г відвару за 2 години до сну. Тривалість курсу лікування — 10 днів, проте помітне покращення з'являється вже на п'яту добу.

ОБОВ'ЯЗКОВОГО ВІЗИТУ ДО ЛІКАРЯ ПОТРЕБУЮТЬ ТАКІ СТАНИ:

- регулярне порушення сну у дітей, які не досягли однорічного віку;
- будь-які порушення сну, навіть незначні, що тривають понад три тижні;
- будь-які порушення сну, що супроводжуються відчутною зміною настрою й поведінки дитини;
- порушення дихання під час сну;
- порушення нічного сну, що виникають на фоні нічного енурезу

ТАК ЛІКУВАЛИ БАБУСИ

Окрім медикаментозного лікування, при безсонні у дітей добрий результат дають народні методи. Єдине застереження: у деяких випадках лікарські рослини можуть спровокувати алергічні реакції. Тому їх не рекомендують застосовувати у дітей, які не досягли року. Зрештою, у будь-якому разі консультація педіатра або невропатолога не завадить.