

KOJENÍ A SPANÍ SPOLEČNĚ S DÍTĚTEM

MUDr. Anna Mydlilová

Národní laktanční centrum, Fakultní Thomayerova nemocnice Krč, Praha

Kojenci spí s rodiči téměř všude na světě. V přírodě je pro naše blízké příbuzné – savce přirozené, že po dramatickém oddělení mláděte od matky porodem zůstává mládě stále u matky. Křehký novorozenec potřebuje blízkost a teplo matky, slyšet tlukot srdce a hlas matky, což je součástí jeho vývoje po náhlém oddělení od matčina těla porodem. Donna Isenorová, matka tří dětí, nám řekla: „Moje první dítě spalo s námi v ložnici v proutěném koši do 3. měsíce věku a potom už ve své postýlce. Chodila jsem do jeho pokojíčku 4x za noc, pokaždé na jednu hodinu, a nemohla přijít na to, proč poté, co jsem ho po kojení položila na tvrdý povrch postýlky, nespí déle než 2 minuty.“ Třetí dítě nedávala Donna ani do košíku ani do postýlky a zjistila, že jak její dcera, tak sourozenci i manžel spí lépe.

V Kanadě, stejně jako v dalších zemích, zdravotníci i ministerstva zdravotnictví propagují oddělené spaní v dětské postýlce a sdílení postele dítěte s rodiči nepodporují, protože se domnívají, že to není bezpečné. Přesto je spaní dítěte s rodiči běžné. Např. v komunitách v severovýchodní Anglii 65% rodičů uvedlo, že spí společně s dítětem, i přes obavy z nesouhlasu ze strany zdravotníků, které jim mohly bránit v tom, aby byli zcela otevření.

Severoamerický model rodičovství, založený na nezávislosti kojence a spaní dítěte po celou noc, má kořeny v mnoha nábožensko-kulturních předsudcích, které následně vyústily v náš neopodstatnělý pohled na sdílení postele s kojencem jako zdravotní riziko (možnost udušení dítěte). Dr. James McKenna, antropolog a světově uznávaný odborník na spánek dětí, vyjmenovává jednotlivé faktory ovlivňující náš negativní postoj ke sdílení postele s dítětem následovně: obavy z toho, že se dítě stane svědkem sexu či dotýkání manželů, ohrožení nezávislosti a autonomie, vzrůstající počet „expertů“ na rodičovství, pokles sebedůvěry v rodičovské schopnosti a intuici, oddělené místnosti, náš pohled na hygienické normy a důraz na muže a ženu jako páru s vyloučením dětí.

Naproti tomu v kulturách, kde je sdílení postele s dítětem normou, jsou matky zděšeny, když slyší o tom, že děti se dávají spát samotné. Imigrantky z Guatemaly a Vietnamu se domnívají, že ponechání dětí samotných přispívá k syndromu náhlého úmrtí (SIDS), protože když spíte s dítětem, tak spíte vždy jen lehce a zaznamenáte změny v dechu dítěte. Čínské matky si také myslí, že děti jsou moc malé na to, aby spaly samy, a věří, že pokud dítě spí s matkou, je spokojenější. V Africe je separace dětí nemyslitelná a matky spí s dětmi několik let.

McKenna si také klade otázku: „Jsou z dětí, které spí samy, nezávislejší osobnosti? Dosáh-

neme očekávaných výsledků?“ Výzkum ukazuje, že opak je pravdou.

Anglické děti, které spaly samy, byly úzkostlivější než děti, které spaly s rodiči. Výzkum provedený na dětech středoškolského věku ukázal, že chlapci, kteří jako malí spali s rodiči, měli vyšší sebehodnocení, menší pocitu viny a byli méně úzkostliví. U dívek bylo spaní s rodiči spojené se snadnějším fyzickým kontaktem a větší citovostí v dospělosti. Další studie zjistily, že spaní dětí s rodiči zvyšovalo důvěru, sebehodnocení a intimitu, vedlo k lepším vztahům s učiteli a větší samostatnosti.

Krmení dítěte mlékem z láhve s dudlíkem se také podílí na vzniku spánkové nezávislosti. Tento způsob krmení se aktivně podporuje a předpokládá se, že nemá vedlejší účinky. Studie, které analyzovaly způsob výživy, zjistily, že umělé živné děti, které spaly samy, mají vyšší riziko SIDS. Riziko SIDS se také zvyšuje, pokud rodiče kouří, berou drogy či příliš dítě oblékají. V kulturách, kde je společné spaní s dítětem normou, je SIDS velmi vzácný. Průběžná studie z nedávné doby, která sledovala 154 dětí po dobu 18 let, došla k závěru, že odborníci by měli být opatrní ohledně odrazování rodičů od společného spaní s dítětem. V současné době neexistuje žádný důkaz o spojitosti společného spaní s dítětem (pokud se k němu přistupuje zodpovědně) a jakýmkoliv problematickými následky. Spíše než odrazování by bylo lepší si s rodiči o tomto způsobu spaní pohovořit.

Bezpečné spaní rodičů s dítětem

I když kojící matky spí společně se svými kojenými dětmi, pro něž to nepředstavuje žádné riziko, je tento starodávný obyčej stále napadán. Bezpečnost spaní matky s dítětem bývá často znevažována mnoha mýty a postoji a hodnocena podle situací souvisejících se spánkem, které pro dítě představují ohrožení.

Takovým případem je studie Dr. Jamese Kempa. Uvádí, že riziko udušení je 40x vyšší u dětí, které spí s rodiči, než u dětí, které spí samy. Studie však nerozlišovala mezi kojenými dětmi a dětmi krmenými formulí. Navíc studie nezjišťovala žádné rizikové faktory související s chováním rodičů jako kouření, konzumace alkoholu a drog či onemocnění.

Spíše než by společné spaní dítě ohrožovalo, tak naopak kojení současně se společným spaním snižuje riziko SIDS a je doporučováno Baby Friendly Iniciativou UNICEF a Nadací pro studium úmrtí kojenců. Podle pokynů UNICEF sdílení postele s dítětem kojení usnadňuje, protože dítě může být kojeno podle poptávky a mat-

ka je při tom vyrušována jen minimálně. Většina dětí spí také lépe v blízkosti matky, takže matka i dítě si lépe odpočinou. Navíc kojící matky spí automaticky čelem k dítěti, což chrání dítě před zakrytím příkrývkou či polštářem.

Aby byla zajištěna bezpečnost dítěte, UNICEF doporučuje pro sdílení postele s dítětem dodržování těchto zásad:

- Matrace by měla být pevná, rovná a čistá.
- Je třeba zabránit přehřátí dítěte. Dítě se nemá příliš oblékat. Teplota v ložnici by se měla pohybovat od 16–18°C.
- Nemocné matky nebo ty, které berou léky, jež by mohly ovlivnit jejich schopnost reagovat na dítě, by měly na přechodnou dobu přestat spát společně s dítětem.
- Doporučují se spíše prostěradla a deky namísto prošívaných příkrývek.
- Matky by měly zajistit, aby děti neuvízly mezi matrací a zdí nebo nevytáhly z postele.
- Ostatní, kdo s matkou sdílí postel (partner, starší děti) si musí být vědomi přítomnosti dítěte.
- Domácí zvířata nesmí mít do postele přístup.
- Detailní analýza nočního režimu kojení u 20 párů matek a dětí, které spaly společně, ukázala, že děti, které s matkou sdílely postel, byly kojeny 3x delší dobu než děti, které spaly samy. Autoři se domnívají, že delší doba kojení by mohla chránit před SIDS, jelikož kojení obecně snižuje výskyt SIDS. (McKenna JJ, Mosko SS, Richard CA (1997) Bed-sharing promotes breastfeeding. *Pediatric* 102: 662–664)
- Meta-analýzou publikovaných studií bylo nalezeno 23 studií, z nichž u 19 hodnoty OR naznačovaly, že kojení chrání před SIDS. Kombinovanou analýzou bylo zjištěno, že děti krmené formulí 2x častěji zemřely na SIDS. (McVea KL, Turner PD, Pepler DK (2000) The role of breastfeeding in sudden infant death syndromes. *J Hum Lact* 16: 13220)
- U matek a dětí, které spaly společně, byl sledován rytmus nočního buzení a ukázalo se, že společné spaní podporuje probouzení dítěte a tato probouzení se častěji kryjí s probouzením matky. Autoři se domnívají, že to může chránit před SIDS, jelikož děti, které spí samy, se mohou budit méně často. Ochrannou funkci může mít i reakce matky na probouzení dítěte. (Mosko S, Richard C, McKenna J (1997) Infants arousals during mother-infant bed-sharing: implications for infant sleep and sudden infant death syndrome research. *Pediatr* 100: 841–849).