

**UNIVERZA V LJUBLJANI
ZDRAVSTVENA FAKULTETA
ZDRAVSTVENA NEGA, 1. STOPNJA**

Mojca Matjaž

SPANJE DOJENČKOV

Ljubljana, 2017

**UNIVERZA V LJUBLJANI
ZDRAVSTVENA FAKULTETA
ZDRAVSTVENA NEGA, 1. STOPNJA**

Mojca Matjaž

SPANJE DOJENČKOV

Pregled literature

INFANT SLEEP

Literature review

**Mentor (-ica): pred. Renata Vettorazzi, dipl. m. s., univ. dipl. org.,
IBCLC**

Recenzent (-ka): pred. Martina Bizjak, viš. med. ses., univ. dipl. soc.

Ljubljana, 2017

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici, pred. Renati Vettorazzi, ki me je s svojim znanjem in strokovnimi nasveti ves čas usmerjala, spodbujala in me podpirala pri pisanju diplomskega dela.

Zahvala recenzentki, pred. Martini Bizjak, viš. med. ses., univ. dipl. soc., za pomoč pri pisanju.

Hvala gospe mag. Lidiji Golc za lektoriranje diplomske naloge.

Hvala fantu Mateju, ki mi je stal ob strani, me spodbujal skozi cel študij tudi v težkih trenutkih; hvala družini, vsem prijateljem, sošolkam, sošolcem in sodelavkam, ki so me med študijem spodbujali pri učenju.

Brez vas mi ne bi uspelo.

IZVLEČEK

Uvod: Spanje je pomembno za vse ljudi, zlasti za dojenčka, saj v spanju raste in se mu razvijajo možgani. V prvih mesecih dojenčkovega življenja potekajo velike spremembe v vzpostavljanju ritma in trajanja spanja, vzorcih spanja in budnosti ter v strukturi spanja. **Namen:** Predstaviti spanje dojenčkov in dejavnike, ki vplivajo na spanje dojenčkov. Cilj diplomske naloge je odgovoriti na raziskovalna vprašanja: o razlikah v spanju med dojenimi in nedojenimi dojenčki, povezavi med spalnimi navadami dojenčkov in materinim pomanjkljivim spanjem, o vplivu prehrane na dojenčkov spanec, vplivu spalnega prostora na dojenčkov spanec in vključevanju v uspavanje dojenčka. **Metode dela:** Uporabljena je bila deskriptivna raziskovalna metoda dela. Narejen je bil pregled literature. Pregled literature je potekal s pomočjo mednarodnih spletnih podatkovnih baz CINAHL withFull TEXT, CochraneLibrary, MedLine, ScienceDirect in COBIB. SI, do katerih smo dostopali s pomočjo NUK-ovega mrežnika z oddaljenim dostopom. Uporabljeni so bili članki, objavljeni od leta 2007 do leta 2017. **Rezultati:** Dojeni dojenčki se zbuja pogosteje kot nedojeni. Doječe matere se ponoči zbuja pogosteje kot nedoječe, vendar to ne vpliva na njihovo dnevno zaspanost. Ugotovili so, da so matere verjele, da je dojenje najboljša prehrana za dojenčkovo rast in vzpostavljanje imunskega sistema. Večina raziskav je potrdila, da se pogosteje zbuja dojenčki, ki so delili posteljo s starši. **Razprava in sklep:** V raziskavah smo ugotovili, da dojenčki v začetku svojega življenja ne ločujejo med dnevom in nočjo, prav tako nimajo rednega ritma in trajanja spanja. Šele v starosti po tretjem mesecu se spanje in ritem dojenčkovega spanca začneta podaljševati. Žensko mleko je bogato s hranilnimi snovmi in protitelesi, prav tako je hitreje prebavljivo kot mlečna formula. Zato se dojeni dojenčki zbuja pogosteje kot dojenčki, hranjeni z mlečno formulo. Spanje v istem prostoru spodbuja vez med materjo in otrokom, prav tako dojenček mamó čuti, vonja in sliši in tako hitreje zaspi.

Ključne besede: spanje, dojenček, delitev postelje, nočno hranjenje, dojenje, mlečna formula.

ABSTRACT

Introduction: Sleep is very important for all, but especially for infants. In their sleep they grow and develop. There are big changes in the rhythm and duration of sleep, sleep patterns, awareness and structure of sleep in the first few months of infant life. **Purpose:** It is to present all the factors that influences on infant sleep. The main purpose of this diploma is to answer the question of research: about difference of sleep between breastfed infant and non breastfed infant, the connection between sleeping habits of infant and mothers lack of sleep, influence of a diet on a infant sleep, influence of sleeping space on a infant sleep and integration in putting a infant to sleep. **Methods:** We used a descriptive research method. We researched the literature with the help of international web data base CINAHL withFull TEXT, CochraneLibrary, MedLine, ScienceDirect in COBIB. SI. We accessed through NUK's remote access network. We used articles between years 2007 an 2017. **Results:** Breastfed infants awake more often than non breastfed infants. Breastfeeding mothers are waking up through the night more often than non breastfeeding mothers, without disturbing their daily sleepiness. It was concluded that mothers believed that breastfeeding was the best nutrition for infants' growth and the establishment of the immune system. Most studies show, that infant who sleeps with his parents wakes up more frequently. **Discussion and conclusion:** In studies, we found that infants do not divide them selves between day and night at the beginning of their lives, nor do they have regular rhythm and sleep duration. Just after the age of three months sleep and rhythm of the infant begins to prolong. Mother's milk is very rich with nutrition's and antibodies, also it is better digestible than the milk formula. Therefore, breastfed infants awake more often than infants fed with milk formula. Sleeping in the same room promotes the bond between mother and infant, as well as the infants' sense of his mom with smell and hearing. This helps him to fall asleep.

Keywords: sleep, infant, bed sharing, night feeding, breastfeeding, milk formula.

KAZALO

1 UVOD	1
1.1 Teoretična izhodišča.....	2
2 NAMEN	5
3 METODE DE LA.....	6
4 REZULTATI.....	8
4.1 Vpliv dojenja na spanje dojenčka.....	8
4.2 Povezava med spalnimi navadami dojenčkov in materinim pomanjkljivim spanjem ...	10
4.3 Prehrana dojenčka in njegove spalne navade	12
4.4 Spalni prostor in spalne navade dojenčka	13
4.5 Osebe, ki uspavajo dojenčka	17
5 RAZPRAVA	19
6 ZAKLJUČEK.....	22
7 LITERATURA.....	23

KAZALO TABEL

Tabela 1: Identifikacija zadetkov literature v posameznih bibliografskih bazah.....	6
Tabela 2: Ali dojeni dojenčki spijo bolje kot nedojeni?.....	9
Tabela 3: Ali obstaja povezava med spalnimi navadami dojenčkov in materinim pomanjkanjem spanja?	10
Tabela 4: Kako prehrana dojenčka vpliva na njegove spalne navade?	12
Tabela 5: Ali spalni prostor dojenčka vpliva na njegove spalne navade?.....	13
Tabela 6: Kdo uspava dojenčka?.....	17

SEZNAM UPORABLJENIH KRATIC IN OKRAJŠAV

NREM

ang. Non-Rapid Eye Movement, ne-hitro
premikanje očes

REM

ang. Rapid Eyes Movement, hitro premikanje
očes

1 UVOD

Znano je, da pomanjkanje spanja zaradi kakršnegakoli vzroka povzroča zelo škodljive posledice za fizično in psihično zdravje (Bennett, 2003). V prvih mesecih dojenčkovega življenja potekajo velike spremembe v vzpostavljanju ritma in trajanja spanja, vzorcih spanja in budnosti ter v strukturi spanja. Dojenčki spijo v dveh obdobjih spanja. Prvo obdobje spanja je primerljivo z NREM (Non-Rapid Eye Movement) spanjem odraslega, v tem obdobju je spanje stabilno in ga imenujemo mirno spanje. Običajno to obdobje spanja traja približno 20 minut. Drugo obdobje je REM (Rapid Eyes Movement) spanje ali aktivno spanje, ki predstavlja kar 50–60 % celotnega novorojenčkovega spanja. Ker je spanec v REM fazi manj stabilen, je dojenček v tem obdobju bolj odziven na zunanje dražljaje, ki motijo njegov spanec (Gubanc, Lekan, 2011).

Novorojenček, dojenček in mali otrok se v materinem naročju počuti varno, saj čuti njeno toploto in nudi hrano. Otrok se podoji in v njenem naročju lahko zaspi (Figueiredo et al., 2016). Dojenje in materino mleko v primerjavi z mlečno formulo krepi dojenčkov metabolizem (McKenna, Gettler, 2016). Nočno zbujanje je pri dojenčkih pogosto in lahko povzroči primanjkljaj spanja staršev (Anuntaseree et al., 2008). Če se pojavijo težave s spanjem dojenčkov, je le-te potrebno izboljšati, saj se s tem izboljša tudi materino počutje, zmanjšati utrujenost in nevarnost nastanka depresije ali duševnih bolezni (Bayer et al., 2007).

Več kot tretjina staršev se odloča za uvajanje goste hrane pred četrtrim mesecem dojenčkove starosti. Zgodnje uvajanje goste hrane lahko povzroči negativne učinke na dojenčkovo zdravje. Razlogi, ki so jih navedli, so bili: »Moj otrok je bil dovolj star, da bi začel jesti trdo hrano,« »Moj otrok je posegal po hrani, ki sem jo pojedla,« ali »Hotela sem dodajati hrano, poleg mleka ali formule« (Clayton et al., 2013). Brown in sodelavci (2011) pa so zapisali, da matere, ki dojijo, uporabljajo manjši nadzor nad kasnejšim hranjenjem otroka kot matere, ki ne dojijo.

Najpogostejši razlogi za delitev postelje so: dojenje, tolažba, boljši spanec, večja čustvena povezanost med mamo in dojenčkom (Hilton, 2016). Matere, ki izključno dojijo in delijo posteljo z dojenčkom, se ponoči pogosteje zbuja kot matere, ki ne delijo postelje (Bayer et al., 2007). Delitev postelje ali prostora vpliva na dojenčka, da hitro in kakovostno zaspi (Salm Ward, 2015).

Starše in družino je potrebno spodbujati k preprostim strategijam uspavanja (Lam et al., 2003), saj dandanes dojenčkov spanec postaja skupna skrb za nove starše (Brown, Harries, 2015).

1.1 Teoretična izhodišča

Spanje ima pomembno vlogo pri vzdrževanju zdravja vsakega človeka in vpliva na kakovost življenja ter počutje posameznika (Bennett, 2003). Na dojenčkovo spanje vplivajo številni dejavniki. Glede na gestacijsko starost se spreminjajo tako cikli kot obdobja spanja in budnosti. Posamezen cikel traja pri nedonošenčku 30–40 minut, medtem ko traja pri donošenemu novorojenčku približno 50–60 minut (Merenstein, Gardner, 2006). Dojenčki po rojstvu ne ločujejo med dnevom in nočjo, saj tako eno obdobje daljšega spanja izvedejo preko dneva (Hoyer, Vettorazzi, 2014).

Pri novorojenčku ločimo le dve obdobji spanja, mirno in aktivno. Približno 10 % dojenčkovega spanja pa predstavlja prehodno spanje. Tega spanja ne moremo opredeliti kot aktivno ali mirno spanje, z razvojem to obdobje postopoma preide v mirno spanje. Posebnost dojenčkovega spanja predstavlja tudi uspavanje, ki se nadaljuje v neposredno obdobje aktivnega spanja (Paro Panjan et al., 2015). Prvo obdobje je spanje v NREM je bolj stabilno in ga imenujemo mirno spanje, traja približno 20 minut. V tem obdobju dojenček enakomerno diha, ima zaprte oči, mišične aktivnosti ni razen posameznih zdrznjenj. Drugo obdobje je spanje v REM-u in ga imenujemo aktivno spanje. Predstavlja 50–60 % celotnega novorojenčkovega spanja. Zanj so značilni predvsem premikanje očesnih zrkel pod zaprtimi vekami, izrazita mimika obraza, hitri sunkoviti gibi okončin in številna mikroprebujanja. To obdobje traja različno dolgo, od 10–45 minut (Gubanc, Lekan, 2011). Raziskave kažejo, da začnejo dojenčki po 3. mesecu starosti ločevati med dnevom in nočjo, starejši ko so, več časa prebedijo in imajo daljša spalna obdobja (Figueiredo et al., 2016). Novorojenček še ne loči dneva od noči in ima v 24-ih urah enakomerno razdeljen ritem spanja in budnosti, ki se menjata na 3 do 4 ure. Približno pri treh tednih starosti se postopoma začne izražati vpliv cirkadianega ritma, ki se razvija do tretjega meseca starosti (Mlekuš et al., 2008). Pomembno je, da dojenčka v aktivnem obdobju spanja pustimo spati kljub temu, da morda zajoka ali odpre oči, ker lahko z napačnim ravnanjem in poseganjem motimo njegovo spanje (Paro Panjan et al., 2015).

Materino mleko prvih šest mesecev vsebuje vse, kar dojenček potrebuje za svojo rast in razvoj, saj mu zagotovi pomembne imunske in prehranske dejavnike in ima neprecenljivo vrednost za zdravje. Prav tako daje dojenje tudi občutek bližine in dobrega počutja (Skale, Felc, 2011). Dojenje je koristno za mater in dojenčka, pomembna pa je tudi podpora partnerja, ki lahko vpliva na odločitev in trajanje dojenja (Palmqvist et al., 2015). Dojeni dojenčki so bolj zadovoljni in umirjeni, imajo manj vnetij srednjega ušesa, njihova čeljust in ustne mišice se bolje razvijejo, imajo manj okužb dihal in prebavil, manj obremenjene ledvice, manj alergij, lažje prebavijo in izkoristijo materino mleko, so manj podvrženi debelosti in nastanku sladkorne bolezni, njihovi možgani, oči in imunski sistem se bolje razvijejo, od rojstva dalje spoznavajo svojo mater in se navezujejo nanjo, razvijajo občutke varnosti, ugodja, pripadnosti in sprejetosti (Hoyer, Vettorazzi, 2014). Hranjenje dojenčka naj bo prijetna izkušnja tako za dojenčka kot za starša. Pomembno pri hranjenju je, da ga hranimo v obdobju mirne budnosti, v udobnem položaju v mirnem okolju (Paro Panjan et al, 2015).

Dojenje povzroča pozitivne učinke tudi na mater, saj poveča raven oksitocina, povzroča manjše poporodne krvavitve, pospeši zmanjševanje telesne teže matere, zmanjša tveganje za nastanek raka jajčnikov in dojk (Allen 2005, cit po. Arora et al., 2013). Spalne težave matere in dojenčka so lahko povezane tako z dojenčkovim temperamentom kot z materinim dojemanjem težav s spanjem (Loutzenhiser et al., 2011). Depresija pri materah lahko povzroči motnje spanja pri dojenčku in večjo možnost pojavnosti depresije pri starejših otrocih in mladostnikih (Bat-Pitault et al., 2017). Rezultati, ki preučujejo razmerje med motnjami spanja med otrokom in dnevnim delovanjem mater, pa bodo potrebni še prihodnjih raziskav (Meltzer, Mindell, 2007). Starševsko vedenje pogosto vpliva na nočno kakovost spanja in trajanje spanja dojenčka (Mindell et al., 2009).

Delitev postelje ali prostora vpliva na dojenčka, da hitro in kakovostno zaspi (Salm Ward, 2015). Dojenčka, ki spi v bližini staršev, pomirjajo znaki nenehne prisotnosti staršev: dotik, vonj, premikanje, toplota in pri dojenju tudi okus. Ti občutki dajejo dojenčku čustveno varnost (McKenna, 2016). Prav tako krepi dojenčkovo in materino vez, vendar pri obeh vzbudi nočno zburjanje, kar pa ne vpliva na dnevno utrujenost (Mitchell et al., 2015). Švedske smernice navajajo, da je najvarnejši kraj za spanje dojenčkov do treh mesecev starosti lastna postelja in delitev prostora s starši. Če se starši odločijo za delitev postelje, je potrebno prostor

narediti čim bolj varen. Skrbeti je potrebno, da dojenček lahko diha, ni oviran, da ni pokrit z roko ali posteljnino (Wennergren, 2016).

V dojenčkovo spanje in uspavanje so najpogosteje vključeni starši. Tikotzky, Sadeh (2009) sta v svoji raziskavi ugotovili, da se matere bolj nočno vključujejo v spanje dojenčkov pri enem letu kot med prvim in šestim mesecem, vzrok so večja pričakovanja matere od otroka.

2 NAMEN

Namen diplomskega dela je predstaviti spanje dojenčkov in ugotoviti dejavnike, ki vplivajo na njihovo spanje.

Cilj je odgovoriti na raziskovalna vprašanja:

- Ali dojeni dojenčki spijo bolje kot nedojeni?
- Ali obstaja povezava med spalnimi navadami dojenčkov in materinim pomanjkanjem spanja?
- Kako prehrana dojenčka vpliva na njegove spalne navade?
- Ali spalni prostor dojenčka vpliva na njegove spalne navade?
- Kdo uspava dojenčka?

3 METODE DE LA

Za pripravo diplomskega dela je bila uporabljena deskriptivna raziskovalna metoda dela. Narejen je bil pregled relevantne literature v slovenskem in angleškem jeziku z uporabo ključnih besednih zvez: nočno hranjenje dojenčka, delitev postelje in dojenje, dojenčkov spanec in zburanje, hrana dojenčka in težave s spanjem. Pregled literature je potekal s pomočjo mednarodnih spletnih podatkovnih baz CINAHL with Full TEXT, Cochrane Library, MedLine (PubMed), Science Direct in COBIB.SI, do katerih sem dostopala s pomočjo NUK-ovega mrežnika z oddaljenim dostopom Zdravstvene fakultete Ljubljana. Uporabljene so bile naslednje ključne zveze: night feeding, infant bed sharing AND breastfeeding, infant sleep-wake behaviors, infant food and sleep problems. Kriterij iskanja so bili članki, objavljeni od leta 2007 do leta 2017. Iskanje literature je potekalo od novembra 2016 do marca 2017. Članki, ki niso bili znanstveno in strokovno podprti, so bili izločeni. Baze, iskalne pojme in število zadetkov kaže Tabela 1.

Tabela 1: Identifikacija zadetkov literature v posameznih bibliografskih bazah

Ključne besede	CINAHL with Full TEXT	Science Direct	Cochrane Library	MEDLINE
»night feeding infant«	9	9	3	20
»bed sharing AND breastfeeding«	5	/	/	12
»infant sleep-wake behaviors«	/	11	/	52
»infant food AND sleep problems«	/	1	1	2
SKUPAJ	14	21	4	86

Identificiranih je bilo 125 člankov, ob upoštevanju izključitvenih kriterijev, za sintezo odgovorov na zastavljene cilje je bilo ustreznih 21 člankov. Ob pregledu referenčnih seznamov uporabljene literature je bilo dodanih še 12 člankov.

Pri izboru literature smo upoštevali naslednje vključitvene kriterije:

- populacija: dojenčki do enega leta starosti;
- opazovana intervencija: spanje dojenčkov;
- primerjana intervencija: razlika v spanju med dojenimi in nedojenimi dojenčki, povezava med spalnimi navadami dojenčkov in materinim pomanjkljivim spanjem, vpliv prehrane na dojenčkov spanec, vpliv spalnega prostora na dojenčkov spanec in kdo je vključen v uspavanje dojenčkov;
- tipi publikacij: izvorni znanstveni članki, pregledni znanstveni članki, strokovni članki, knjige, recenzirane znanstvene revije;
- dostopnost: prosta dostopnost v celotnem besedilu;
- jezik: angleški in slovenski.

Izključitveni kriteriji:

- članki obravnavajo starejšo populacijo od enega leta;
- starejše študije, narejene pred letom 2007;
- podvajanje člankov;
- po prebiranju izvlečkov se članki vsebinsko niso povezovali z našim ciljem.

Ocena kakovosti uporabljene literature:

Literaturi, ki je uporabljena v empiričnem delu diplomske naloge, smo omejili starost člankov. Da so lahko ovrednotili vsebinsko ustreznost člankov, smo jih temeljito prebrali in na podlagi ustreznih rezultatov ocenili, ali odgovarjajo na zastavljena raziskovalna vprašanja in če so članki dostopni v celotnem besedilu. Pri pregledu smo bili pozorni, če se tema člankov in naslovi vsebinsko povezujejo s ciljem.

4 REZULTATI

V rezultatih so v petih tabelah predstavljeni odgovori na zastavljena raziskovalna vprašanja. Tabela 2 prikazuje vpliv dojenja na spanje dojenčka; Tabela 3 prikazuje povezavo med spalnimi navadami dojenčkov in materinim pomanjkljivim spanjem; prehrana dojenčka in njegove spalne navade so predstavljene v Tabeli 4; spalni prostor dojenčka in spalne navade v Tabeli 5, Tabela 6 prikazuje osebe, ki se vključujejo v uspavanje dojenčka.

4.1 Vpliv dojenja na spanje dojenčka

Na raziskovalno vprašanje: »Ali dojeni dojenčki spijo bolje kot nedojeni?« je Ball (2003) v svojem članku opisala, da je zbujanje dojenih dojenčkov v prvem mesecu zelo pogosto, medtem ko se v tretjem mesecu zmanjša. Ugotovila je, da večina staršev opusti dojenje ravno v prvem mesecu, in sicer zaradi prepogostega zbujanja. Študija je pokazala, da je za dojenčke, hranjene z materinim mlekom, pogostnost zbujanja in hranjenja ponoči bistveno večja v začetnih mesecih življenja kot za dojenčke, hranjene z mlečno formulo. Tudi drugi avtorji so navajali podobne rezultate, ki so navedeni v Tabeli 2.

Tabela 2: Ali dojeni dojenčki spijo bolje kot nedojeni?

Avtor, leto objave, država	Naslov	Metodologija	Zaključek
Demirci et al, 2012, (Združene države Amerike)	Breastfeeding and short sleep duration in mothers and 6-11 month old infants	Presečna, kvantitativna študija (anketa) n ₁ = 77 mater n ₂ = 77 dojenčkov, \bar{x} starost dojenčkov = 8, 5 mesecev	Ni bistvenih razlik v spanju med dojenimi in nedojenimi dojenčki.
Brown, Harries, 2015, (Velika Britanija)	Infant sleep and night feeding patterns during later infancy: association with breastfeeding frequency, daytime complementary food	Kvantitativna raziskava (vprašalnik) n = 715 mater x = dojenčki, stari 6–12 mesecev	Ni bistvenih razlik v spanju med dojenimi in nedojenimi dojenčki.
Rudzik, Ball, 2016, (Anglija)	Exploring maternal perceptions of infant sleep and feeding method among mothers in the United Kingdom: a qualitative focus group study	Kvalitativna raziskava, (intervju), sedem fokusnih skupin. V eni fokusni skupini je bilo n = 4–8 udeležencev. Že obstoječe skupine: ena podpornna skupina za mlade matere, stare 21 in pod 21 let; dve skupini za podporo dojenja, tri skupine mater in otrok, zadnja skupina je bila skupina mater (osnovnošolk), ki so imele dojenčka.	Dojenčki, hranjeni z mlečno formulo, spijo bolje kot dojeni dojenčki.
Sadeh et al., 2010, (Izrael)	Parenting and infant sleep	Pregled literature od leta 1990 do aprila 2009. x = dojenčki od 0–12 mesecev	Pogostejše nočno zburjanje je povezano z dojenjem..
Galbally et al., 2013, (Avstralija)	Breastfeeding and infant sleep patterns: an Australian population study	Longitudinalna študija n = 4507 dojenčkov x = dojenčki 0–6 mesecev	Dojeni dojenčki se zburjajo bolj pogosto kot nedojeni. Dojenčki se do 6. meseca starosti bolj pogosto zburjajo kot po 6 mesecu.
Skale, Felc, 2011, (Slovenija)	Vpliv dojenja na spanje pri dojenčkih	Delana je bila kvantitativna metoda (anketa). n = 30 dojenčkov x = 0–12 mesecev	Dojenje daje dojenčkom tolažbo, prej se umirijo. Ko čisto spraznijo dojko, spijo 6 ur; če se dojenček pred spanjem podoji, imajo daljši spanec tudi celo noč. Matere, ki zagovarjajo mlečno formulo, navajajo, da se dojenček na dojki ne nasiti dovolj in poje manj hrane in da spijo dojenčki bolje po mlečni formuli.

4.2 Povezava med spalnimi navadami dojenčkov in materinim pomanjkljivim spanjem

Dojenčkov spanec se najhitreje samoregulira in utrjuje v prvih štirih mesecih starosti, ponovno se začne podaljševati med desetimi in dvanajstimi meseci (Henderson et al., 2010). Doječim materam skupno spanje lahko omili motnje, ki jih povzročajo nočno dojenje. Dojenček se ponoči doji toliko časa, kolikor potrebuje, mati pa spi naprej (McKenna, 2016). Tako je na raziskovalno vprašanje: »Ali obstaja povezava med spalnimi navadami dojenčkov in materinim pomanjkanjem spanja?« večina avtorjev zapisala, da doječe matere nimajo težav z dnevno zaspanostjo, kar prikazuje Tabela 3.

Tabela 3: Ali obstaja povezava med spalnimi navadami dojenčkov in materinim pomanjkanjem spanja?

Avtor, leto objave, država	Naslov	Metodologija	Zaključek
Demirci et al., 2012, (Združene države Amerike)	Breastfeeding and short sleep duration in mothers and 6-11 month old infants;	Presečna, kvantitativna študija. (anketa) $n_1 = 77$ mater $n_2 = 77$ dojenčkov, dojenčki, stari 6–11 mesecev starost dojenčkov = 8, 5 mesecev	Doječe matere so se ponoči zbudile pogosteje kot nedoječe, vendar to ni vplivalo na njihovo dnevno zaspanost. Matere, ki so ponoči spale manj kot 6 h, so bile bolj zaspane in so imele manjšo sposobnost opravljanja dnevnih aktivnosti.
Bayer et al., 2007, (Avstralija)	Sleep problems in young infants and maternal mental and physical health	Kvantitativna študija (vprašalnik). $n = 692$ mater \bar{x} starost dojenčkov = 4,6 meseca Za vprašalnik so izdelali 7-točkovno merilo (1–3 blag problem, 3–4 zmeren problem, 5–7 hud problem), ocenjevali so spanje v preteklih 2 tednih.	Matere, ki so izključno dojile in delile posteljo z dojenčkom, so se ponoči pogosteje zbudile. Matere, ki so imele težave pri porodu, so imele težave v duševnem zdravju in posledično tudi pri spanju dojenčkov.

Se nadaljuje

Rudzik, Ball, 2016, (Anglija)	Exploring maternal perceptions of infant sleep and feeding method among mothers in the United Kingdom: a qualitative focus group study	Izvedena je bila kvalitativna študija (intervju), sedem fokusnih skupin. V eni fokusni skupini je bilo n = 4–8 udeležencev.	Nedoječe matere bolje spijo od doječih in pravijo, da je mlečna formula ključni dejavnik za dobro dojenčkovo spanje. Doječe matere so trdile, da bodo dojenčki s starostjo našli svoj ritem spanja in da če pustijo dojenčka pred spanjem jokati, to vpliva na izboljšanje njegovega spanja.
Volkovich et al., 2015, (Izrael)	Sleep patterns of co-sleeping and solitary sleeping infants and mothers: a longitudinal study	Longitudinalna kvantitativna študija (vprašalnik). n = 153 družin, ocenjevali so matere x = v tretjem trimesečju nosečnosti, tretji in šesti mesec po porodu.	Dojenje vpliva na spanje matere do tretjega meseca starosti. Materino spanje iz nosečnosti do šestega meseca dojenčkove starosti se zmanjša. Dojenčki se do tretjega meseca starosti pogosto zbudajo, v starosti 3–6 mesecev pa se njihovo spanje podaljšuje in izboljša.
Salm Ward, 2015, (Združene države Amerike)	Reasons for mother-infant bed-sharing: a systematic narrative synthesis of the literature and implications for future research	Sistematični pregled literature. x = 0–12 mesecev Leto pregleda literature v metodologiji ni zabeleženo.	Nočno hranjenje ne vpliva na zaspanost matere, ki si deli posteljo z dojenčkom, saj se ne zbudi v popolnosti. Deljenje postelje je dobra metoda hranjenja dojenčka, ker imajo matere ohranjen spanec in se počutijo bolj mirno in varno.
Gettler, McKenna, 2011, (Kalifornija, Združene države Amerike)	Evolutionary perspectives on mother–infant sleep proximity and breastfeeding in a laboratory setting	3 dnevna laboratorijska študija. n = 52 doječih mater x dojenčkov = do 13 tednov	Doječe matere imajo pogosteje dojenčke ob sebi v postelji, kot matere, ki dojenčke hranijo po stekleničkah.
Galbally et al., 2013, (Australija)	Breastfeeding and infant sleep patterns: an Australian population study	Longitudinalna, kvantitativna študija. n = 4507 dojenčkov x = 0–6 meseca	Doječe matere se pogosteje zbudajo pogostejšega dojenja, nastajanja mleka, polnjenje dojke in proizvodnje mleka, kar zahteva pogoste stimulacije.
Hughes et al., 2015, (Irska)	A cluster analysis of reported sleeping patterns of 9-month old infants and the association with maternal health: results from a population based cohort study	Longitudinalna kvantitativna študija (anketa). n = 11 134 dojenčkov x = 9 mesecev	Materino duševno zdravje vpliva na spanje dojenčka. Večinoma doječih mater ima težave s stresom in spanjem dojenčkov, medtem ko nedoječe nimajo težav s spanjem in navajajo splošno dobro počutje.

4.3 Prehrana dojenčka in njegove spalne navade

Ball (2003), je ugotovila, da je pogostost zburjanja in hranjenja ponoči povečana predvsem v začetnih mesecih življenja, to prikazuje Tabela 4.

Tabela 4: Kako prehrana dojenčka vpliva na njegove spalne navade?

Avtor, leto objave, država	Naslov	Metodologija	Zaključek
Brown, Harries, 2015, (Velika Britanija)	Infant sleep and night feeding patterns during later infancy: association with breastfeeding frequency, daytime complementary food	Kvantitativna študija (vprašalnik). n = 715 mater x = dojenčki, stari 6–12 mesecev	Starost in prehrana vplivata na spanje dojenčkov. Nočno bujanje se zmanjšuje s starostjo. Dojenčki, ki so čez dan prejeli več trde hrane in več obrokov (9–13), so se ponoči manj zburjali, medtem ko so se dojenčki, katerih matere so podnevi dajale manj obrokov, ponoči pogosteje zburjali in želeli dojiti. Doječe matere podnevi poskrbele za več obrokov hranjenja dojenčka kot nedeječe.
Kuswara et al., 2016, (Avstralija)	The infant feeding practices of Chinese immigrant mothers in Australia: a qualitative exploration	Kvalitativna študija (intervju). Matere so bile kitajske priseljenke, ki živijo v Melbournu, v Avstraliji. n = 36 mater x dojenčkov = 0–12 mesecev	Matere so verjele, da je dojenje najboljša prehrana za dojenčkovo rast in vzpostavljanje imunskega sistema. Matere so pripomnile, da je na Kitajskem običajna praksa, da v 3. mesecu po porodu dodajajo mlečno formulo, saj s tem preprečijo spalne težave dojenčkov in odpravijo svojo utrujenost. Matere so mnenja, da njihova prehrana zelo vpliva na okrevanje in izboljšanje kakovosti ter proizvodnje materinega mleka. Stari starši in mož imajo pomembno vlogo pri prehranjevanju dojenčka. Ugotovili so, da stari starši spodbujajo nočno uporabo mlečne formule. Pogosto jo obravnavajo kot hiter, enostaven in priročen način za pomiritev dojenčkovega joka.

4.4 Spalni prostor in spalne navade dojenčka

Zelo pomembno je navesti, da skupno spanje ne pomeni zgolj spanje v isti postelji, temveč se nanaša tudi na spanje v istem prostoru ali katerikoli situaciji, v kateri so starši in dojenčki na dosegu roke (McKenna, 2016). Mileva-Seitz in sodelavci (2017) so ugotovili, da obstaja velika povezava med dojenjem in delitvijo postelje. Skupno spanje in delitev postelje spodbujata dojenje (Buswell, Spatz, 2007). Težave, ki lahko nastanejo pri delitvi postelje, so: pogosto zbujanje celo noč, več nočnega jokanja, daljši čas bedenja, več nočnih mor in manj nočnega spanja. V drugih študijah pa so se pojavili tudi drugačni rezultati, kar je vidno iz Tabele 5.

Tabela 5: Ali spalni prostor dojenčka vpliva na njegove spalne navade?

Avtor, leto objave, država	Naslov	Metodologija	Ugotovitve
Kadakia et al., 2015) (Združene države Amerike)	Breastfeeding in African Americans may not depend on sleep arrangement: a mixed-methods study	Presečna študija, mešana metoda kvalitativne in kvantitativne analize: 1. kvalitativna analiza: fokusne skupine, n = 83 dojenčkov, x = 6 mesecev. 2. kvalitativna analiza: intervju, n = 412 staršev, \bar{x} starost dojenčkov = 9 tednov	Delitev postelje je strategija za lažje hranjenje.

Se nadaljuje

Rudzik, Ball, 2016, (Anglija)	Exploring maternal perceptions of infant sleep and feeding method among mothers in the United Kingdom: a qualitative focus group study.	Kvalitativna študija (intervju), sedem fokusnih skupin. n = 4–8 udeležencev	Doječe matere so že od samega začetka spale v bližini dojenčka, si delile posteljo. Nočno zbujanje jih ni motilo. Počutile so se zelo dobro. Nedoječe matere so spale ločeno, njihov spanec je bil primerno dolg, počutile so se bolj naspane.
Santos et al., 2009, (Pelotas in Brazilija)	Bed-sharing at 3 months and breast-feeding at 1 year in Southern Brazil;	Kohortna, kvantitativna študija (vprašalnik) študija, leta 2004. n = 3985 dojenčkov x = opazovani ob rojstvu, pri 3 mesecih in 12 mesecih	Delitev postelje pri treh mesecih in izključno dojenje zelo spodbujata dojenje tudi pri dvanajstih mesecih starosti dojenčka. Pri treh mesecih je izključno dojilo 75 % mater, ki so delile posteljo, in 52,3 % tistih, ki niso delile postelje. Ugotovili so, da je odstavljanje dojenčka z dojke pri dvanajstih mesecih dolgotrajnejše, pri dojenčkih, ki so pri treh mesecih delili posteljo, kot pri tistih, ki niso delili postelje.
Salm Ward, 2015, (Združene države Amerike)	Reasons for mother–infant bed-sharing: a systematic narrative synthesis of the literature and implications for future research	Sistematični pregled literature. x = 0–12 mesecev starosti	Deljenje postelje ali prostora vpliva na dojenčka, tako da hitro in kakovostno zaspi, saj poveča vezi med mater in dojenčkom. Povzroča hitrejše uspavanje dojenčka in boljši nadzor nad dojenčkovim nočnim spanjem.

Se nadaljuje

Sadeh et al., 2010, (Izrael)	Parenting and infant sleep	Pregledu literature od leta 1990 do aprila 2009. x = dojenčki od 0–12 mesecev	Na spanje dojenčka vpliva spanje staršev. Starševsko povezovanje z dojenčkom je povezano z njegovimi spalnimi težavami. Dojenčki, ki so si delili posteljo s starši, so spali slabše kot tisti, ki so ležali v svoji postelji. Dojenčki, ki so spali s starši, težje razvijejo samoregulacijo, resnične sposobnosti in se velikokrat naslanjajo na starševsko prisotnost ponoči.
Anuntaseree et al., 2008, (Tajska)	Night waking in Thai infants at 3 months of age: association between parental practices and infant sleep	Izdelana je bila kvantitativna študija (vprašalnik) n = 3826 staršev x = starost dojenčkov od 3 mesecev dalje	V študiji so skoraj vsi dojenčki delili posteljo ali sobo s starši. Pri dojenčkih, starih tri mesece, je zbujanje ponoči zelo pogosto. Skoraj 50 % se je zbudilo 1–2 x na noč in skoraj 50 % se jih je zbudilo 3–4 x na noč. Avtorji niso navedli zbujanja dojenčkov kot problem in da se število nočnih zbujanj zmanjšuje s starostjo dojenčka.
Volkovich et al., 2015, (Izrael)	Sleep patterns of co-sleeping and solitary sleeping infants and mothers: a longitudinal study	Longitudinalna kvantitativna metoda (vprašalnik). n = 153 družin, ocenjevali so matere x = v tretjem trimestru nosečnosti, 3. in 6. mesec po porodu	Dojenčki, s katerimi nekdo spi, se pogosteje zbuja kot dojenčki, ki spijo ločeno od staršev. Matere, ki spijo v istem prostoru kot dojenček, so se pogosteje zbudile kot matere, ki niso spale v istem prostoru, ker so bile bolj obveščene o dojenčkovih nočnih zbujanjih kot matere, ki spijo v ločenem prostoru.
Huang et al., 2016, (Kitajska)	Feeding methods, sleep arrangement, and infant sleep patterns: a Chinese population-based study	Kohortna longitudinalna študija (opazovanje). n = 524 dojenčkov x = 720 parov (mami–dojenček) x = 0–8 mesecev	Dojenje in delitev postelje sta povezana z manj spanja pri dojenčkih. Dojenčki, ki so delili posteljo, so se pogosteje zbudili kot tisti, ki niso delili postelje.
Mitchell et al., 2015, (Aucklandu, Nova Zelandija)	Exploratory study of bed-sharing and maternal-infant bonding	Kvantitativna študija (vprašalnik) n = 400 mater x = 6 tednov do 4 mesecev \bar{x} starost = 11 tednov	Delitev postelje krepi dojenčkovo in materino vez, vendar pri obeh vzbudi nočno zbujanje in pomanjkanje spanja.

Se nadaljuje

Ball, 2007, (Anglija)	Bed-sharing practices of initially breastfed infants in the first 6 months of life	Longitudinalna, kvantitativna študija (vprašalnik). n = 97 dojenčkov x = 0–6 mesecev (tedensko spremljanje)	Dojeni dojenčki, ki so delili posteljo po 23. tednu, so za prekinitve dojenja v povprečju potrebovali 22 tednov. Medtem ko so dojenčki, katerih matere so začele prekinjati z dojenjem pred 23. tednom, potrebovali v povprečju 15,8 tednov.
Bayer et al., 2007, (Avstralija)	Sleep problems in young infants and maternal mental and physical health	Narejena je bila kvantitativna študija (vprašalnik). n = 692 mater \bar{x} starost dojenčka = 4,6 meseca Za vprašalnik so izdelali 7-točkovno merilo (1–3 blag problem, 3–4 zmeren problem, 5–7 hud problem), ocenjevali so spanje v preteklih 2 tednih.	Večina dojenčkov je spala v svoji postelji, več kot 1/3 jih je spalo v sobi s starši, 5 % jih je delilo posteljo s starši. Pogosteje so se zbužali dojenčki, ki so delili posteljo s starši.

4.5 Osebe, ki uspavajo dojenčka

Starši se pogosto poslužujejo uspavanja dojenčkov z zibanjem, nošenjem in z dudo tolažilko, kar pa lahko povzroči, da dojenček težje zaspi (Anuntaseree et al., 2008). V uspavanje dojenčkov pa so se po raziskavah najpogosteje vključene matere, kar je vidno v spodnji tabeli.

Tabela 6: Kdo uspava dojenčka?

Avtor, leto objave, država	Naslov	Metodologija	Zaključek
Demirci et al., 2012, (Združene države Amerike)	Breastfeeding and short sleep duration in mothers and 6-11 month old infants	Presečna, kvantitativna študija (anketa). $n_1 = 77$ mater $n_2 = 77$ dojenčkov, dojenčki, stari 6–11 mesecev \bar{x} = starost 8,5 mesecev	V 90 % so bile tako doječe kot nedoječe matere prve, ki so uspavale dojenčke.
Skale C, Felc, 2011, (Slovenija)	Vpliv dojenja na spanje pri dojenčkih.	Kvantitativna študija (anketa). $n = 30$ dojenčkov $x = 0–12$ mesecev	Dojenčka večinoma uspavajo matere, šest mater je odgovorilo, da je dojenje eden od načinov uspavanja dojenčka.
Bayer et al., 2007, (Avstralija)	Sleep problems in young infants and maternal mental and physical health	Kvantitativna študija. $n = 692$ mater \bar{x} starost dojenčka = 4,6 meseca Za vprašalnik so izdelali 7- točkovno merilo (1–3 blag problem, 3–4 zmeren problem, 5–7 hud problem), ocenjevali so spanje v preteklih 2 tednih.	Dojenčka najpogosteje uspava mati, le v 9 % očetje. V 7 % družinah je prišlo do starševskega nesoglasja glede uspavanja dojenčka ponoči. Pri vseh teh družinah so imeli dojenčki težave s spanjem.

Se nadaljuje

Rudzik, Ball, 2016, (Anglija)	Exploring maternal perceptions of infant sleep and feeding method among mothers in the United Kingdom: a qualitative focus group study	Kvalitativna raziskava (intervju), sedem fokusnih skupin. V eni skupini: n = 4–8 udeležencev.	V raziskavi matere opisujejo, kako se oba starša vključujeta v uspavanje. Matere, ki hranijo dojenčke z mlečno formulo, jih pustijo, da zaspijo sami.
Sadeh et al., 2010, (Izrael)	Parenting and infant sleep	Sistematični pregled literature od leta 1990 do aprila 2009. x = dojenčki 0–12 mesecev.	V spanje dojenčka so najpogosteje vključeni starši, ki igrajo pomembno vlogo v razvoju in vzdrževanju težav s spanjem dojenčkov. Vzrok za dojenčkove spalne težave je pretirano sodelovanje staršev v procesu uspavanja dojenčka. Dojenčki, ki so imeli pred spanjem navzoče starše, so slabše spali in se pogosteje zbujali kot dojenčki, kjer ni bilo prisotnih staršev. Dolgotrajno uspavanje in crkljanje poveča spalne težave dojenčka.
Tse, Hall, 2007, (Švedska)	A qualitative study of parents' perceptions of a behavioural sleep intervention	Kvantitativna (anketa) in eksperimentalna študija. n ₁ = 35 družin n ₂ = 261 dojenčkov x = 6–12 mesecev	Dojenčki ne potrebujejo oseb, ki bi se vključevale v njihovo uspavanje. Ponoči se lahko sami pomirijo in naučijo zaspiti. Če starši pomagajo dojenčku zaspiti, imajo ti otroci pogosto tudi pri petih letih težave s samostojnem uspavanjem.

5 RAZPRAVA

S pregledom literature smo ugotovili, da ni bistvenih razlik v spanju med dojenimi in nedojenimi dojenčki (Brown, Harries, 2015), medtem ko sta Rudzik in Ball (2016) ugotovila, da dojenčki, hranjeni z mlečno formulo, spijo dlje časa kot dojeni dojenčki. Galbally in sodelavci (2013) so v svoji raziskavi zapisali, da se dojeni dojenčki zbudijo bolj pogosto kot nedojeni. Do 6. meseca starosti se dojenčki bolj pogosto zbudijo kot po 6 mesecu. Skale in Felc (2011) sta ugotovili, da matere, ki menijo, da dojenje vpliva na uspanje in dolžino spanja in da jim daje tolažbo, menijo, da se dojenček prej umiri, če se pred spanjem podoji, tedaj ima daljši spanec, tudi celo noč. Matere, ki zagovarjajo mlečno formulo, navajajo, da se dojenček na dojki ne nasiti dovolj, poje manj hrane in spi bolje po mlečni formuli.

Volkovich in sodelavci (2015) ugotovijo, da dojenje vpliva na spanje matere do tretjega meseca starosti. Materino spanje se iz nosečnosti do šestega meseca dojenčkove starosti zmanjša. Dojenčki se do tretjega meseca starosti pogosto zbudijo, v starosti 3–6 mesecev pa se njihovo spanje podaljšuje in izboljša. Demirci in sodelavci (2012) ter Bayer in sodelavci (2007) so ugotovili, da se doječe matere ponoči zbudijo pogosteje kot nedoječe in da so matere, ki so imele težave v duševnem zdravju, imele težave tudi pri spanju dojenčkov. Rudzik in Ball (2016) sta zapisali, da se nedoječe matere manj zbudijo od doječih in da je mlečna formula ključni dejavnik za dobro dojenčkovo spanje. Doječe matere so trdile, da bodo dojenčki s starostjo našli svoj ritem spanja in da če pustijo dojenčka pred spanjem jokati, to vpliva na izboljšanje njegovega spanja. Galbally in sodelavci (2013) ter Demirci in sodelavci (2012) so navajali, da se doječe matere ponoči zbudijo pogosteje kot nedoječe, vendar to ni vplivalo na njihovo dnevno zaspanost. Matere, ki so ponoči spale manj kot šest ur, so bile bolj zaspane in so imele manjšo sposobnost opravljanja dnevnih aktivnosti.

Kuswara in sodelavci (2016) so v raziskavi ugotovili, da so matere verjele, da je dojenje najboljša prehrana za dojenčkovo rast in vzpostavljanje imunskega sistema. Matere so pripomnile, da je na Kitajskem običajna praksa, da v 3. mesecu po porodu dodajajo mlečno formulo, saj s tem preprečijo spalne težave dojenčkov in odpravijo svojo utrujenost. Matere so mnenja, da njihova prehrana zelo vpliva na okrevanje in izboljšanje kakovosti ter proizvodnjo materinega mleka. Stari starši in mož imajo pomembno vlogo pri prehranjevanju dojenčka. Ugotovili so, da stari starši spodbujajo k nočni uporabi mlečne formule. Pogosto jo obravnavajo kot hiter, enostaven in priročen način za pomiritev dojenčkovega joka. Medtem

ko sta Brown in Harries (2015) v svoji raziskavi ugotovila, da prehrana vpliva na spanje dojenčkov. Dojenčki, ki so podnevi prejeli več trde hrane in več obrokov (devet do trinajst), so se ponoči manj zbudili kot dojenčki, ki so podnevi dobivali manj obrokov.

Ball (2007) je ugotovila, da na prekinitev dojenja vpliva starost otroka. Dojeni dojenčki, ki so delili posteljo po 23. tednu, so za prekinitev dojenja v povprečju potrebovali več časa. Medtem ko so dojenčki, katerih matere so začele prekinjati z dojenjem pred 23. tednom, potrebovali manj časa. Gettler in McKenna (2011) sta v svoji raziskavi zapisali, da imajo doječe matere pogosteje dojenčke ob sebi kot matere, ki svoje dojenčke hranijo po steklenički. Salm Ward (2015), je ugotovila, da nočno hranjenje ne vpliva na zaspanost matere, če si deli posteljo z dojenčkom, saj se ne zbudi popolnoma. Deljenje postelje je dobra metoda hranjenja dojenčka, ker matere ohranijo spanec ter se počutijo bolj mirno in varno.

Večina raziskav je potrdila, da se pogosteje zbudijo dojenčki, ki so delili posteljo s starši. Mitchell in sodelavci (2015) so potrdili, da delitev postelje krepi dojenčkovo in materino vez, vendar pri obeh spodbudi nočno zburjanje in pomanjkanje spanja. Volkovich in sodelavci (2015) so zapisali, da so se matere, ki so spale skupaj z dojenčki, pogosteje zbudile kot matere, ki niso spale z dojenčkom. Dojenčki, s katerimi nekdo spi, se pogosteje zbudijo kot dojenčki, ki spijo ločeno od staršev. Matere, ki spijo v istem prostoru kot dojenček, so bolj obveščene o dojenčkovih nočnih zburjanjih kot matere, ki spijo v ločenem prostoru. Rudzik in Ball (2016) sta zapisali, da so doječe matere že od samega začetka spale v bližini dojenčka in si delile posteljo pogosteje kot nedoječe matere. Prav tako so Santos in sodelavci (2009) zapisali, da delitev postelje pri treh mesecih in izključno dojenje zelo spodbujata dojenje tudi pri dvanajstih mesecih starosti dojenčka in da je odstavljanje dojenčka z dojke pri dvanajstih mesecih dolgotrajnejše pri dojenčkih, ki so delili posteljo, kot pri dojenčkih, ki niso delili postelje.

Sadeh in sodelavci (2010) so v svoji raziskavi ugotovili, da so v spanje dojenčka najpogosteje vključeni starši, ki igrajo pomembno vlogo v razvoju in vzdrževanju težav s spanjem dojenčkov. V 90 % so matere prve, ki se vključujejo v uspavanje dojenčkov (Demirci et al., 2012). Bayer in sodelavci (2007) so ugotovili, da so očetje le v 9 % vključeni v uspavanje dojenčka. Sadeh in sodelavci (2010) so v svoji raziskavi ugotovili, da je vzrok za dojenčkove spalne težave pretirano sodelovanje staršev pri procesu uspavanja. Dojenčki, ki so imeli pred spanjem navzoče starše, so se pogosteje zbudili kot dojenčki, ki niso imeli prisotnih staršev.

Prav tako dolgotrajno uspavanje in crkljanje poveča spalne težave dojenčka. Bayer in sodelavci (2007) pa so zapisali, da je v 7 % družinah prišlo do starševskega nesoglasja glede uspavanja dojenčka ponoči. Pri vseh teh družinah so imeli dojenčki težave s spanjem.

6 ZAKLJUČEK

V pogovorih mater pogosto slišimo debate ali dvome o spanju dojenčkov. O tem, da njihov dojenček ne zaspi, premalo spi ali se prepogosto zbujajo, zato ker ga ni dobro nahranila oz. ima premalo mleka ali premalo kakovostnega mleka, o tem, kdo skrbi za uspavanje dojenčka, itd.

Dojenčki v začetku svojega življenja ne ločujejo med dnevom in nočjo, prav tako nimajo rednega ritma in trajanja spanja. Iz raziskav je bilo ugotovljeno, da se dojeni dojenčki pogosteje zbujajo kot dojenčki, hranjeni z mlečno formulo. Kljub temu, da so se doječe matere ponoči zbujale pogosteje kot nedoječe, to ni vplivalo na njihovo dnevno zaspanost in opravljanje dnevnih aktivnosti. Dojenje ima številne pozitivne učinke tako na mater kot na dojenčka. Delitev postelje občasno spodbuja strah pri starših. V raziskavah smo ugotovili, da delitev postelje ali spanje dojenčka v istem prostoru spodbuja vez med materjo in dojenčkom, saj dojenček čuti, vonja in sliši mater ter tako hitreje zaspi. Prav tako spodbuja dojenje. Spanje je naravno stanje telesa, ki služi, da se telo spočije, še posebej pa je pomembno pri dojenčkih, ki v času spanja rastejo in se razvijajo. Zato je pomembno, da starši skrbijo za spanje svojega dojenčka in prav tako tudi samih sebe.

Kot zdravstveni delavci imamo ključno vlogo pri informiranju staršev glede dojenčkov. Nosečnice in bodoče starše bi bilo potrebno bolj ozaveščati o pomenu dojenja in njegovih pozitivnih učinkih. Iz raziskav je razvidno, da dojenje po prihodu iz porodnišnice zelo upada. Novorojenčki ne ločujejo med dnevom in nočjo, zato se materam predvsem nočno dojenje zdi naporno. Bodočim materam bi svetovala, da začnejo kmalu po porodu dojenčku delati razliko med dnevom in nočjo, saj bo otrok tako kmalu začel podaljševati obdobje nočnega spanja. Z materjo se bosta sčasoma tudi bolje spoznala in tako bo dojenje postalo zelo enostavno tudi ponoči. Prav tako se z dojenjem zelo povezuje tudi delitev postelje z dojenčkom, saj utrjuje vez med materjo in dojenčkom. Matere, ki so dojile in delile postelje, so se počutile naspane in niso imele težav s spanjem dojenčka, prav tako ponoči niso vstajale in počutile so se naspane. Starše bi bilo potrebno ozaveščati o tem, kako pripraviti ležišče in na kaj naj bodo pozorni, saj bi s tem preprečili nepotrebne strahove. Na raziskovalno vprašanje, ki se povezuje s spalnimi navadami dojenčka in matere, pa so avtorji zapisovali subjektivna mnenja mater, zato menimo, da bi bilo potrebno na tem področju narediti še dodatne raziskave.

7 LITERATURA

Anuntaseree W, Mo-suwan L, Vasiknanonte P, Kuasirikul S, Arinda M, Choprapawan C (2008). Nightwaking in thai infants at 3 months of age: association between parental practices and infant sleep. *Sleep Med* 9(5): 564–71. doi: 10.1016/j.sleep.2007.07.009.

Arora A, Foster JP, Gillies D, Moxey AJ, Moody G, Curtis B (2013). Breastfeeding for oral health in preschool children (protocol). *Cochrane Database Syst Rev* 3: doi: 10.1002/14651858.CD010416.

Ball H (2003). Breastfeeding, bed-sharing and infant sleep. *Birth Blackwell Publishing* 30(3): 181–8. doi: 10.1046/j.1523-536X.2003.00243.

Ball H (2007). Bed-sharing practices of initially breastfed infants in the first 6 months of life. *Infant Child Dev* 16: 387–401. doi: 10.1002/icd.519.

Bat-Pitault F, Sesso G, Deruelle C, et al. (2017). Altered sleep architecture during the first months of life in infants born to depressed mothers. *Sleep Med* 30: 195–203. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2016.11.018>.

Bayer JK, Hiscock H, Hampton A, Wake M (2007). Sleep problems in young infants and maternal mental and physical health. *Paediatr Child Health* 43: 66–3. doi: 10.1111/j.1440-1754.2007.01005.x.

Bennett M (2003). Sleep and rest in PICU. *Paediatr Nurs* 15(1): 3–6 doi:10.7748/paed2003.02.15.1.3.c835.

Brown A, Harries V (2015). Infant sleep and night feeding patterns during later infancy: association with breast feeding frequency, day time complementary food intake and infant weight. *Breastfeed Med* 10(5): 246–52. doi: 10.1089/bfm.2014.0153.

Brown AE, Raynor P, Lee M (2011). Maternal control of child feeding during breast and formula feeding in the first 6 months post-partum. *J Hum Nutr Diet* 24(2): 177–86.
doi:10.1111/j.1365-277X.2010.01145.x.

Buswell SD, Spatz DL (2007). Parent-infant co-sleeping and its relationship to breastfeeding. *J Pediatr Health Care* 21(1): 22–8. doi: 10.1016/j.pedhc.2006.04.006.

Clayton HB, Li R, Perrine CG, Scanlon KS (2013). Prevalence and reasons for introducing infants early to solid foods: variations by milk feeding type. *Pediatrics* 131(4): 1108–14.
doi: 10.1542/peds.2012-2265.

Demirci JR, Braxter BJ, Chasens ER (2012). Breastfeeding and short sleep duration in mothers and 6–11-month-old infants. *Infant Behav Dev* 35(4): 884–6.
doi: 10.1016/j.infbeh.2012.06.005.

Figueiredo B, Castro Dias C, Pinto TM, Field T (2016). Infant sleep-wake behaviors at two weeks, three and six months. *Infant Behav Dev* 44(10): 169–78.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.infbeh.2016.06.011>.

Galbally M, Lewiset AJ, McEgan K, Scalzo K, Islam FMA (2013). Breastfeeding and infant sleep patterns: an Australian population study. *J Paediatr Child Health* 49(2): 147–52.
doi: 10.1111/jpc.12089.

Gettler LT, McKenna JJ (2011). Evolutionary perspectives on mother-infant sleep proximity and breastfeeding in a laboratory setting. *Am J Phys Anthropol* 144(3): 454–62.
doi: 10.1002/ajpa.21426.

Gubanc A, Lekan M (2011). Spanje pri novorojenčku. In: Felc Z, Presker Planko A, eds. *Znanstveni sestanek z mednarodno udeležbo. Pomen spanja za otrokov razvoj, Celje, 9. marec 2011. Celje: Visoka zdravstvena šola v Celju* 11–4. Dostopno na:
<http://www.vzsce.si/si/files/default/pdf/konference/zbornikkomplet%20Pomen%20spanja.pdf>.
<26. 4. 2017>.

Henderson JMT, France KG, Owens JL, Blampied NM (2010). Sleeping through the night: the consolidation of self-regulated sleep across the first year of life. *Pediatrics* 126(5): 1081–7. doi: 10.1542/peds.2010-0976.

Hilton L (2016). Counseling parents about safe infant sleep. *Clinical feature*: 16–20.

Dostopno na:

http://www.modernmedicine.com/sites/default/files/images/digital/CNTPED/cntped0516_Ezine.pdf. <24. 4. 2017>.

Hoyer S, Vettorazzi R (2014). Uspešno dojenje za dobro zdravje otrok in mater. Ljubljana: Slovenska fundacija UNICEF, 7—8, 29–30. Dostopno na:

https://unicef.blob.core.windows.net/uploaded/documents/A_%20Uspesno_dojenje_za_dobro_zdravje_otrok_in_mater_2016.pdf. <1. 9. 2017>.

Huang XN, Wang HS, Chang JJ et al., (2016). Feeding methods, sleep arrangement, and infant sleep patterns: a Chinese population-based study. *World J Pediatr* 2(1): 66–75. doi: 10.1007/s12519-015-0012-8.

Hughes H, Gallagher S, Hughes A (2015). A cluster analysis of reported sleeping patterns of 9-month old infants and the association with maternal health: results from a population based cohort study. *Matern Child Health J* 19(8): 1881–9. doi: 10.1007/s10995-015-1701-6.

Kadokia A, Joyner M, Tender J et al. (2015). Breastfeeding in African Americans may not depend on sleep arrangement: a mixed-methods study. *Clin Pediatr* 54(1): 47–53. doi: 10.1177/0009922814547565.

Kuswara K, Lawset R, Kremer P, Hesketh KD, Campbell KJ (2016). The infant feeding practices of Chinese immigrant mothers in Australia: a qualitative exploration. *Appetite* 105(1): 375–84. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.06.008>.

Lam P, Hiscock H, Wake M (2003). Outcomes of infant sleep problems: a longitudinal study of sleep, behavior, and maternal well-being. *Pediatrics* 111(3): 203–7. doi: 10.1542/peds.111.3.e203.

Loutzenhiser L, Ahlquista A, Hoffman J (2011). Infant and maternal factors associated with maternal perceptions of infant sleep problems. *J Reprod Infant Psychol* 29(5): 460–71.
<http://dx.doi.org/10.1080/02646838.2011.653961>.

McKenna J, Gettler L (2016). There is no such thing as infant sleep, there is no such thing as breastfeeding, there is only breastsleeping. *Acta Paediatr* 105(1): 17–21.
doi: 10.1111/apa.13161.

McKenna JJ (2016). Spanje z dojenčkom–vodnik za starše. Bled: Rumina, (20–7, 35–49, 92–4).

Meltzer LJ, Mindell JA (2007). Relationship between child sleep disturbances and maternal sleep, mood, and parenting stress: a pilot study. *J Fam Psychol* 21(1): 67–73.
<http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.21.1.67>.

Merenstein GB, Gardner S (2006). *Handbook of neonatal intensiv care*. St Louis: Mosby Elseiver 279-81.

Mileva-Seitz VR, Bakermans-Kranenburg MJ, Battaini C, Luijk PCM (2017). Parent-child bed-sharing: the good, the bad, and the burden of evidence. *Sleep Med Rev* 32: 4–27.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2016.03.003>.

Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, How TH, Goh DY (2010). Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Med* 11(3): 274-80. doi:10.1016/j.sleep.2009.04.012.

Mitchell EA, Hutchison BL, Thompson JM et al. (2015). Exploratory study of bed-sharing and maternal-infant bonding. *J Pediatr Child Health* 51(8): 820–5. doi:10.1111/jpc.12833.

Mlekuš K, Gnidovec-Stražičar B, Neubauer D (2008). Ontogeneza cirkadianega ritma dejavnosti in počivanja ter ritma izločanja melatonina pri dojenčkih z navidezno življenje ogrožajočim dogodkom (NŽOD). *Med razgl* 47: 126–7.

Palmqvist H, Zäther J, Larsson M (2015). Fathers' and co-mothers' voices about breastfeeding and equality—a swedish perspective. *Women Birth* 28(3): 63-9.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.wombi.2015.03.005>.

Paro Panjan D, Kodrič J, Gubanc A (2015). Vedenje pri novorojenčku. Ljubljana: Prvi koraki—Društvo za pomoč bolnim novorojenčkom. Univerzitetni klinični center Ljubljana, Pediatrična klinika, Klinični oddelek za neonatologijo, 11-6. Dostopno na:

<http://prvikoraki.si/prvikoraki/wp-content/uploads/2015/12/vedenjeprinovorojencku.pdf>.
<26. 4. 2017>.

Rudzik A, Ball HL (2016). Exploring maternal perceptions of infant sleep and feeding method among mothers in The United Kingdom: a qualitative focus group study. *Matern Child Health J* 20: 33–40. doi: 10.1007/s10995-015-1798-7.

Sadeh A, Tikotzky L, Scher A (2010). Parenting and infant sleep. *Sleep Med Rev* 14(2): 89–96. doi:10.1016/j.smrv.2009.05.003.

Salm Ward TC (2015). Reasons for mother-infant bed-sharing: a systematic narrative synthesis of the literature and implications for future research. *Matern Child Health* 19(3): 675–90. doi: 10.1007/s10995-014-1557-1.

Santos IS, Mota DM, Matijasevich A, Barros AJ, Barros FC (2009). Bed-sharing at 3 months and breast-feeding at 1 year in Southern Brazil. *J Pediatr* 155(4): 505–9. doi: 10.1016/j.jpeds.2009.04.037.

Skale C, Felc Z (2011). Vpliv dojenja na spanje dojenčkov. In: Felc Z, Presker Planko A, eds. Znanstveni sestanek z mednarodno udeležbo. Pomen spanja za otrokov razvoj, Celje, 9. marec 2011. Celje: Visoka zdravstvena šola v Celju. 64–73.

Tikotzky L, Sadeh A (2009). Maternal sleep-related cognitions and infant sleep: a longitudinal study from pregnancy through the 1 st year. *Child Dev* 80(3): 860–74. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01302.x>.

Tse L, Hall W (2007). A qualitative study of parents' perceptions of a behavioural sleep intervention. *Child Care Health Dev* 34(2):162–72. doi: 10.1111/j.1365-2214.2007.00769.x.

Volkovich E, Ben-Zion H, Karny D et al. (2015). Sleep patterns of co-sleeping and solitary sleeping infants and mothers: a longitudinal study. *Sleep Med* 16: 1305–12.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2015.08.016>.

Wennergren G (2016). Why it is important to present all the available facts about bed sharing and breastfeeding. *Acta Paediat* 105(1): 22. doi: 10.1111/apa.13250.