

## Niepokój u niemowląt i dzieci w wieku od 0 do 2 lat - źródła stanów

Stany niepokoju, takie jak: pobudzenie, zmienność nastrojów połączona z tendencją do płaczu, zaburzenia snu występują u niemowląt i małych dzieci dość często i mogą przebiegać z gorączką lub bez. Zdarza się, że dziecko jest niespokojne z powodu ząbkowania, szczepień ochronnych czy przeziębienia. Źródeł niepokoju jest wiele i są one uzależnione od fazy rozwoju, stanu zdrowia i sytuacji, w której znajduje się nasze dziecko.

Dziecko rozwija się w pewnym określonym rytmie, w którym okresy równowagi przeplatają się z okresami nierównowagi. Maluszki w wieku 0 – 18 miesięcy nęka kolka, ząbkowanie, alergia i nietolerancja pokarmowa, stres związany z zakończeniem karmienia piersią, odczyny poszczepienne, lęki separacyjne. Niepokój u trochę starszego dziecka – dwu-, dwuipółletniego, może wywoływać wybujała fantazja, rozłąka z opiekunem, koszmary nocne czy nawet brak umiejętności dokonywania wyboru lub zwykle rozszerzenie diety. U trzylatka pojawiają się różnego rodzaju fobie, strachy, czasem lunatykowanie. Jeśli zaobserwujesz, że Twoje dziecko ma minimum dwa objawy z następujących: jest płacziwe, śpi niespokojnie, budzi się w nocy z krzykiem i płaczem, jest pobudzone, rozdrażnione, porozmawiaj koniecznie na ten temat ze swoim pediatrą.

### Niepokój u niemowląt i małych dzieci

Oto omówienie głównych przyczyn niepokoju u niemowląt i małych dzieci:

**Kolka** pojawia się około trzeciego tygodnia życia, a ustępuje zazwyczaj samoistnie około trzeciego-czwartego miesiąca. Kolka niemowlęcia jest jedną z najczęściej występujących dolegliwości u niemowląt. Jeśli Twoje maleństwo płacze bez wyraźnego powodu, pręży się, w czasie krzyku pojawia się u niego zaczerwienienie buzi i jednoczesne podkurczanie nóżek, którym towarzyszy wzdęcie brzuszka, to najprawdopodobniej ma kolkę.

**Ząbkowanie** to szczególny okres w rozwoju dziecka. Po raz pierwszy w jego krótkim życiu coś go stale boli, odczuwa znaczny dyskomfort. Pierwsze mleczne zęby pojawiają się między 5 a 8 miesiącem życia, jednak u niektórych dzieci mogą wyrzynać się dopiero w 2 roku życia. Ząbkowaniu towarzyszą często: nadmierne ślinienie się, płacz, a czasem podwyższona temperatura ciała czy biegunka. Jeśli wyrzynaniu ząbków towarzyszy gorączka, zaburzenia snu czy rozdrażnienie warto jest omówić ten problem ze swoim pediatrą.

**Odstawienie od piersi** jest to wydarzenie stresujące zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Stres u matki wywołuje nie tylko samo odstawienie jako takie, ale również lęk o reakcję dziecka, co razem powoduje, że mama jest w tym czasie spięta, a to z kolei wywołuje dodatkowe napięcie u dziecka, które jest zaniepokojone zmianą sposobu odżywiania, ale też wyczuwa napięcie u mamy. Dodatkowo u dziecka zmniejsza się poczucie bezpieczeństwa, które dawała fizyczna bliskość mamy. Oczywiście dzieci są różne i różnie będą reagować na tego typu sytuację. Jednak jeśli planujesz już ten moment i martwisz się, że Twoje dziecko będzie niespokojne – porozmawiaj z lekarzem pediatrą.

**Odstawienie od butelki** stany niepokoju towarzyszą także często maluszkowi okresie odstawiania dziecka od butelki. Dziecko domaga się jej, protestuje, denerwuje się. W tym okresie mogą na przykład wystąpić problemy z zasypianiem, maluch może budzić się w nocy i mieć problemy z ponownym zaśnięciem. Taką sytuację również warto skonsultować z Twoim lekarzem pediatrą.

**Alergia skórna/pokarmowa** alergię pokarmowe mogą występować już u niemowlaków, a ich częstym efektem są różnego rodzaju objawy skórne – od delikatnych zaczerwień, aż po pełne atopowe zapalenie skóry (AZS). Jednym z głównych czynników, pogłębiających rozwój tej choroby jest stres. W leczeniu pomaga zaś wszystko to, co odpręża i zapewnia spokój. Mówi się czasem o "błędnym kole" w AZS. Polega ono na tym, że złe samopoczucie pogarsza stan skóry, która coraz bardziej swędzi. Nasilenie objawów występuje wieczorem - dziecko ma trudności z zaśnięciem, śpi płytko i niespokojnie - następnego dnia jest rozdrażnione i nerwowe, co jeszcze bardziej pogarsza stan skóry. Czasem też zdarza się, że mimo iż dzięki zastosowanemu leczeniu świąd ustał, to dziecko jest wieczorami spięte i zdenerwowane, gdyż czeka na nawrót choroby – taki stan może utrzymywać się nawet do dwóch tygodni od ustąpienia objawów. Czy można pomóc maluchowi zniwelować rozdrażnienie, kłopoty ze snem wynikające ze świądu i złego stanu skóry szczególnie na początku okresu zaostrzenia? Podanie odpowiedniego, bezpiecznego i skutecznego, leku może dopomóc dziecku wyjść z błędnego koła i osiągnąć spokój niezbędny do prawidłowego rozwoju.

**Szczepienia** w pierwszych latach życia dziecko jest częstym gościem w gabinecie lekarskim. Nawet jeśli dziecko nie choruje, konieczne są szczepienia ochronne oraz badania profilaktyczne. Niektóre dzieci wyczuwają takie wizyty, są podenerwowane i płaczące. Jeśli mały pacjent ma w najbliższym czasie przewidziane szczepienie, warto jest porozmawiać ze swoim lekarzem o odpowiednim przygotowaniu malca do takiego wydarzenia – na przykład poprzez podanie mu bezpiecznego i skutecznego leku łagodzącego niepokój. Chcąc uniknąć rozdrażnienia dziecka podczas szczepienia najlepiej podać lek godzinę przed wizytą w poradni. Podanie takiego leku trzy – cztery godziny po szczepieniu redukuje niepokój będący wynikiem odczynu poszczepiennego, działa kojąco, ułatwia zasnianie i redukuje nieco podwyższoną ciepłotę ciała.

**Zakłócenia rytmu dziennego** w życiu większości dzieci następuje taki moment, w którym dochodzi do rozstania z mamą – krótszego – na przykład wyjście na zakupy, lub dłuższego – powrót mamy do pracy, co niejednokrotnie wiąże się z pojawieniem nowej osoby w otoczeniu dziecka – niani. Należy pamiętać, że już ośmiomiesięcznie dziecko zaczyna bać się obcych. Świadczy to o dojrzałości dziecka – umie odróżnić najbliższych od osób nieznanymi, ale może też być kłopotliwe, gdyż lęk może wywoływać na przykład nowa niania, a nawet rzadko dotychczas widywana babcia może być źródłem lęku maluszka. Dodatkowo często pojawia się tu czynnik związany z zakłóceniem rytmu dziennego. Zazwyczaj nowe osoby w otoczeniu dziecka wprowadzają nowe zwyczaje, a to może być poważnym źródłem niepokoju u małego dziecka. Dla dziecka niezwykle ważne jest prowadzenie uregulowanego trybu życia i przestrzeganie codziennych rytuałów. Jeśli lekarz dowie się, że planujesz powrót do pracy lub w inny sposób zamierzasz zmienić ustalony porządek dnia, może zaproponować Ci różne sposoby łagodzenia stanów niepokoju u dziecka, aby zapewnić mu komfort rozwoju.

**Lęki nocne** i nie tylko małe i nieco starsze dzieci boją się wielu różnych, czasem niespodziewanych, rzeczy. Często przekłada się to na problemy z zaśnięciem. Co prawda z wiekiem niektóre lęki znikają, ale zazwyczaj tylko po to, aby ustąpić miejsca nowym.

**Niemowlę boi się gwałtownych ruchów, głośnych dźwięków, obcych osób, samotności.**

**Dziecko roczne i dwuletnie** – głośnych dźwięków (wycie karetki, grzmot, trzaśnięcie drzwiami), tajemniczych hałasów (odgłosy zza ściany, szum wiatru, odgłos uderzenia na dachu), przestawienia mebli w mieszkaniu, przeprowadzki, ciemności, cieni, nieznanymi miejsc, zwierząt, zwłaszcza dużych (koń, krowa), nieobecności rodziców.

**Trzylatek boi się** czarownic i potworów, starych, dziwnie wyglądających ludzi, włamywaczy i złodziei, ciemności (intensywniej niż dwulatki), samotności w domu, wszystkich zwierząt (nie tylko dużych).

**Czterolatek** obawia się tajemniczych odgłosów, dzikich zwierząt, wieczornych wyjść rodziców z domu, ciemności (pojawiają się lęki nocne, zrywanie się z łóżka z płaczem).

**Pięciolatek** – złych ludzi, pijaków, ugryzienia, kopnięcia, skaleczenia przez zwierzę, bólu, ciemności, wieczornych wyjść rodziców z domu (strachy są bardziej realistyczne i konkretne).

**Sześciolatek** – tajemniczych wyobrażonych zdarzeń (wizyta czarnej pumy w kuchni), odgłosów duchów, upiórów, samotności, zgubienia się (np. na spacerze), wieczornych wyjść rodziców z domu.

Jeśli Twoje dziecko jest bardzo wrażliwe, ma kłopoty ze snem, jest rozdrażnione w ciągu dnia, zapytaj lekarza pediatry, jak mu pomóc.

**Infekcje.** Choroby u dzieci często mają odmienny przebieg niż u dorosłych i manifestują się innymi objawami. Wynika to z tego, że układ odpornościowy dziecka nie jest w pełni rozwinięty. Rozwija się on z wiekiem, dlatego dzieci chorują częściej niż dorośli. Dzieci najczęściej zapadają na infekcje górnych dróg oddechowych, w 80 % wywołanych przez wirusy. Zdarza się, że małe dzieci, chorują nawet 8-12 razy w roku. Chory malec bywa rozdrażniony, płaczliwy, wybudza się ze snu. Jeśli dziecko jest przeziębione, niespokojne, ma gorączkę porozmawiaj z lekarzem nie tylko na temat terapii samej infekcji, ale także sposobów łagodzenia stanów niepokoju.

**Otoczenie.** To co się dzieje wokół nas, nawet jeśli nie dotyczy bezpośrednio dziecka, wpływa na nie w mniej lub bardziej korzystny sposób. Musimy mieć świadomość, że nawet przypadkowe obejrzenie przez małe dziecko programu nie przeznaczonego dla niego (na przykład reklam), może doprowadzić do poważnych stanów lękowych. Zdarza się przecież, że mama zajmuje się dzieckiem, a w tym czasie „jednym okiem” ogląda ulubiony serial. Na forach internetowych można znaleźć wiele przykładów podawanych przez mamy, kiedy malutkie dzieci zaczynały mieć lęki po obejrzeniu reklamy środków czystości z bakteriami pokazanymi w postaci brzydkich stworów. Z drugiej jednak strony trudno jest całkowicie wyeliminować takie sytuacje z życia codziennego. Gdy dziecko jest niespokojne, szczególnie przed zaśnięciem, staje się płaczliwe, drażliwe, trudno je uciszyć, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem pediatrą.

## **Dziewięć kroków ku odwadze:**

1. Traktuj lęk poważnie, nawet jeśli wydaje ci się zupełnie irracjonalny.
2. Spróbuj zrozumieć, czego dziecko się boi. Rozmawiając z nim, masz szansę dowiedzenia się, co je tak bardzo niepokoi.
3. Pomóż dziecku stawić czoło temu, co je przeraża. Rób to stopniowo, pozwól mu zbliżyć się do celu małymi krokami.
4. Nie strasz, nie używaj przemocy ani gróźb, staraj się nie krzyczeć.
5. Uważaj na to, co mówisz przy dziecku - nie karm jego wyobraźni horrorami z pierwszych stron gazet.
6. Czytaj bajki, w których występują strachy i duchy - pozwalają oswoić lęki, nazwać je, zrozumieć, a

czasem zobaczyć z całkiem innej, zabawnej strony. Możesz komentować bajkę, trzymać dziecko za rękę, umacniać w poczuciu, że strachy to tylko fantazja, a rzeczywistość jest bezpieczna i dobra.

7. Staraj się, żeby wasz dom funkcjonował w stałym, znanym dziecku rytmie.
8. Zachęcaj malucha do uprawiania sportów - one oswoją z niebezpieczeństwem.
9. Dawkuj oglądanie telewizji, wybieraj tylko te programy, które na pewno nadają się dla małych dzieci.