SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

PRZESPANA NOC

Łagodny plan dla rodziców dzieci od 6. miesiąca do 3. roku życia: jak nauczyć malucha zasypiać samodzielnie i skończyć z pobudkami co godzinę

PLAN 14 DNI

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

	Zanim zaczniemy	3
1	Dlaczego maluch budzi się co godzinę	4
2	Bezpieczny sen i gotowość do startu	7
3	Ile snu potrzebuje Twoje dziecko	10
4	Wieczorny rytuał krok po kroku	12
5	Trzy łagodne metody — wybierz swoją	14
6	Noce, karmienia i dwoje zmęczonych dorosłych	17
7	Plan 14 dni dzień po dniu	20
8	Drzemki i pobudki o piątej	23
9	Ząbki, katar, wyjazd i skoki rozwojowe	26
10	Na dłużej: własny pokój, Twój sen i czerwone flagi	28
	Ściągawka	31

NA START

Zanim zaczniemy

Ta książka jest dla Ciebie, jeśli Twoje dziecko ma od 6 miesięcy do 3 lat, jest zdrowe, a Ty od tygodni albo miesięcy nie pamiętasz, kiedy ostatnio udało się przespać trzy godziny w jednym kawałku. Maluch zasypia tylko przy piersi, z butelką, na rękach albo w jeżdżącym wózku, budzi się co godzinę, a dzień zaczyna o piątej. Jeśli to brzmi jak opis Twojego domu — to dobry adres.

Jak korzystać z planu. Przeczytaj rozdziały 1–6, zanim cokolwiek zmienisz, i przez trzy doby prowadź obserwację z ćwiczenia 1.1. Potem wybierz datę startu, najlepiej przed weekendem, kiedy w domu jest więcej rąk do pomocy. Rozdział 7 to plan dzień po dniu, do którego będziesz wracać codziennie rano.

Uczciwe oczekiwania. Nie obiecuję dwunastu godzin ciszy od trzeciej nocy. Każde dziecko jest inne: u jednych pierwsza wyraźna zmiana przychodzi po kilku dniach, inne potrzebują więcej czasu niż dwa tygodnie. „Przespana noc” u malucha nie oznacza też nocy bez jednego ruchu. Oznacza noc, w której dziecko budzi się rzadko, a jeśli już, to zwykle umie samo wrócić do snu. Obiecuję za to plan, w którym wiesz, co robisz o 19:00, o 2:00 i o 5:00 — i dlaczego.

Czego tu nie znajdziesz. Metody zostawiania dziecka, żeby płakało do skutku. Wszystkie trzy sposoby z rozdziału 5 zakładają, że jesteś blisko, reagujesz, a tempo wybierasz Ty.

Kiedy najpierw lekarz. Plan nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 6. miesiąca życia. Jeśli Twoje dziecko urodziło się przedwcześnie, choruje przewlekle, ma kłopoty z oddychaniem, bolesny refluks albo słabo przybiera na wadze — o starcie zdecydujcie razem z pediatrą. To samo, jeśli coś z listy czerwonych flag w rozdziale 10 dotyczy Twojego dziecka albo Ciebie. Zasady bezpiecznego snu z rozdziału 2 obowiązują zawsze. Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż tempo.

ROZDZIAŁ 1

Dlaczego maluch budzi się co godzinę

Jest 23:40. Po czterdziestu minutach bujania, trzech rundach „Aaa, kotki dwa” i jednym karmieniu dziecko wreszcie śpi. Odkładasz je do łóżeczka w zwolnionym tempie, z precyzją sapera. Wstrzymujesz oddech. Udało się. Na palcach wychodzisz, kładziesz się, zamykasz oczy — i o 0:35 z elektronicznej niani dobiega znajome kwilenie. Potem 1:50. Potem 3:10. O 5:00 maluch jest gotowy do zabawy, a Ty masz wrażenie, że ktoś wyjął Ci baterie. Przy śniadaniu jeszcze szybka kłótnia o to, kto „znowu nie wstał”.

Najpierw dobra wiadomość: dziecko, które budzi się w nocy, jest zupełnie normalne. Wszyscy budzimy się w nocy — Ty też, tylko o tym nie wiesz.

Jak naprawdę śpi małe dziecko

Sen nie jest jednym długim zanurzeniem. Składa się z cykli: sen płytki, sen głęboki, faza marzeń sennych i od nowa. U małych dzieci cykl jest krótszy niż u dorosłych, często trwa mniej więcej godzinę albo krócej. Na końcu każdego cyklu mózg na chwilę wynurza się blisko powierzchni. Dziecko porusza się, pojękuje, czasem otwiera oczy. Dorosły w takiej chwili poprawia kołdrę i śpi dalej, a rano nic nie pamięta. Maluch robi to samo, tylko najpierw sprawdza, czy wszystko jest tak, jak było przy zasypianiu.

I tu jest sedno sprawy. Wyobraź sobie, że zasypiasz we własnym łóżku, a budzisz się na podłodze w kuchni. Nie zaśniesz od razu. Najpierw zaczniesz się zastanawiać, co się stało. Tak wygląda noc dziecka, które zasnęło przy piersi, na rękach albo w wózku, a przy pierwszym wynurzeniu leży samo w łóżeczku. Warunki się zmieniły. Brakuje czegoś, co było częścią zasypiania. Więc woła. Nie ze złośliwości, tylko dlatego, że nie zna innej drogi do snu.

Skojarzenia, czyli klucz do nocy

Tę pomoc do zaśnięcia nazywa się skojarzeniami zasypiania. Pierś, butelka, kołysanie, jazda wózkiem, dłoń na brzuszku — nic z tego nie jest złe samo w sobie i przez pierwsze miesiące zwykle świetnie działa. Kłopot zaczyna się dopiero wtedy, gdy dziecko nie umie zasnąć bez tej pomocy i potrzebuje jej od nowa przy każdym wybudzeniu. Wtedy każdy koniec cyklu staje się dzwonkiem na Ciebie. Nie robisz niczego źle. Po prostu dziecko urosło, a sposób usypiania został ten sam.

Dlatego ten plan nie walczy z wybudzeniami — tych nie da się wyłączyć. Zmienia to, jak dziecko zasypia wieczorem. Jeśli maluch nauczy się zasypiać w łóżeczku, przy niewielkiej Twojej pomocy albo bez niej, to przy nocnym wynurzeniu znajdzie dokładnie te same warunki co wieczorem i dużo łatwiej zanurzy się z powrotem, zanim zdąży się rozbudzić. Wieczór jest lekcją, a noc egzaminem.

Są jeszcze dwaj wspólnicy nocnych pobudek: przemęczenie i rozjechany rytm dnia. Brzmi to paradoksalnie, ale dziecko, które czuwa za długo, śpi płycej i budzi się częściej. Zajmiemy się tym w rozdziale 3.

Ćwiczenie 1.1: Mapa zasypiania

Przez trzy doby nie zmieniaj niczego. Tylko obserwuj i zapisuj: rano albo na bieżąco, jednym słowem w notatce w telefonie.

- Wieczór: o której dziecko zasnęło i jak (pierś, butelka, ręce, wózek, obok Ciebie w łóżku).
- Każde nocne wybudzenie: godzina, co pomogło zasnąć, ile to trwało.
- Poranna pobudka: godzina.
- Drzemki: kiedy, jak długo, w jaki sposób dziecko zasnęło.

Czwartego dnia rano weź kartkę i zakreśl jedno słowo, które powtarza się najczęściej. Potem odpowiedz na pytanie: ile razy w nocy dziecko potrzebowało dokładnie tej samej pomocy co wieczorem przy zasypianiu?

Jeśli na Twojej mapie to samo słowo — „pierś”, „ręce”, „wózek” — pojawia się przy wieczornym zasypianiu i przy większości nocnych pobudek, właśnie widzisz mechanizm swoich nocy czarno na białym. To dobra wiadomość, bo mechanizm, który się rozumie, da się zmienić. W rozdziale 5 poznasz trzy sposoby, które uczą dziecko zasypiać samodzielnie. Żaden nie polega na zostawieniu go samego z płaczem. A w rozdziale 7 dostaniesz plan, w którym na każdy z czternastu wieczorów i każdą nocną pobudkę wiesz dokładnie, co zrobić.

W pełnej wersji dalej:

ROZDZ. 2 Bezpieczny sen i gotowość do startu
s. 7

ROZDZ. 3 Ile snu potrzebuje Twoje dziecko
s. 10

ROZDZ. 4 Wieczorny rytuał krok po kroku
s. 12

ROZDZ. 5 Trzy łagodne metody — wybierz swoją
s. 14

ROZDZ. 6 Noce, karmienia i dwoje zmęczonych dorosłych
s. 17

ROZDZ. 7 Plan 14 dni dzień po dniu
s. 20

ROZDZ. 8 Drzemki i pobudki o piątej
s. 23

ROZDZ. 9 Ząbki, katar, wyjazd i skoki rozwojowe
s. 26

ROZDZ. 10 Na dłużej: własny pokój, Twój sen i czerwone flagi
s. 28

Ściągawka
s. 31

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.

Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/przespana-noc