pacjent.gov.pl

10 sposobów na zdrowy sen dziecka

Sen jest potrzebny, aby ciało i mózg mogły się zregenerować. Ma szczególne znaczenie dla dzieci i młodzieży, które wciąż rosną. Ile snu potrzebują?

Ile powinno spać dziecko

W ciągu doby dziecko powinno spać:

- 15–18 godzin (najmłodsze nawet do 20 godzin), jeśli ma 0–12 miesięcy
- 12–14 godzin, jeśli ma 1–3 lat
- 11–12 godzin, jeśli ma 3–6 lat
- 10–11 godzin, jeśli ma 6–12 lat
- 8–9 godzin, jeśli ma 12 lat i więcej (niektóre potrzebują dużo więcej snu w okresie dojrzewania).

Korzyści ze snu

Dzieciom, tak samo jak dorosłym, sen jest niezbędny do normalnego funkcjonowania. W trakcie snu dzieci:

- rosną
- zapamiętują to, czego nauczyły się w ciągu dnia
- przetwarzają informacje i emocje
- regenerują się
- zmniejszają ryzyko nadwagi i otyłości.

Fazy snu

Są cztery fazy snu. Kiedy dziecko śpi, zastępują się nawzajem w tak zwanych cyklach. Fazy powtarzają się kilka razy każdej nocy.

- **Faza 1: Senność.**
  Dziecko zasypia, co zwykle trwa od minuty do 20 minut. Sen jest płytki i dziecko łatwo się budzi.
- **Faza 2: Lekki sen.**
  Mózg staje się mniej aktywny, mięśnie się rozluźniają, a serce bije wolniej. Nieco spada temperatura ciała dziecka.
- **Faza 3: Głęboki sen.**
  Może przyjść po kilku minutach i sprawić, że dziecko będzie trudne do przebudzenia. Głęboki sen jest szczególnie ważny dla produkcji hormonu wzrostu w organizmie i regeneracji układu odpornościowego.
- **Faza 4: Sen paradoksalny, REM.**

Podczas tej fazy występują szybkie ruchy gałek ocznych i wysoka aktywność mózgu. Następuje rozluźnienie mięśni i pojawiają się sny.

10 przykazań snu u dzieci

1. Układaj dziecko do snu przed godziną 21:00. Niech śpi tyle, ile potrzebuje.
2. Pozwól dziecku zasnąć samodzielnie.
3. Pozwól dziecku drzemać w ciągu dnia, ale zgodnie z rytmem dna i jego zapotrzebowaniem wynikającym z wieku.
4. Zapewnij dziecku aktywność fizyczną i przebywanie na świeżym powietrzu w ciągu dnia.
5. Zaciemnij sypialnię. Nie zostawiaj dziecku zapalonej lampki, „by nie bało się ciemności, jeśli się obudzi". Światło zaświeć dopiero rano, podczas wstawania.
6. Ogranicz lub najlepiej całkowicie usuń z sypialni dziecka urządzenia elektroniczne, takie jak komputery, telewizory i telefony komórkowe. Niech z nich nie korzysta w godzinach wieczornych.
7. Wprowadź stałe godziny snu. Także w weekendy niech dzieci kładą się spać o tej samej porze co zawsze.
8. Zadbaj o rutynę i wygodę – te same czynności przy kładzeniu się spać, wygodne ubrania, w tym świeże pieluchy dla młodszych dzieci.
9. Zadbaj o regularność w życiu dziecka. Zwłaszcza o stałe godziny posiłków.
10. Usuń z diety dziecka produkty zawierające kofeinę, takie jak napoje gazowane, kawa, czy herbata.

Czego unikać

Twoje dziecko (szczególnie starsze) ma problemy z zasypianiem? Sprawdź, co może zrobić:

- nie korzystać z telefonów komórkowych i tabletów, nie oglądać telewizji na godzinę przed snem
- spać tylko w nocy i najlepiej unikać spania w ciągu dnia
- zapisywać swoje myśli (będąc już w łóżku, przed zaśnięciem)
- zaplanować jakiś rodzaj aktywności na świeżym powietrzu każdego dnia
- słuchać spokojnej muzyki lub spróbować ćwiczeń relaksacyjnych.

> **W sypialni powinno być cicho i ciemno. Pamiętaj, żeby wietrzyć pokój i za bardzo nie podkręcać kaloryferów. Lepiej się śpi, kiedy w sypialni jest nieco chłodniej.**

Przeczytaj także

Jak dbać o zęby mleczne?

Zdrowe uzębienie ma wpływ na prawidłowy rozwój narządu żucia, przyjmowanie pokarmów i rozwój mowy. Jak czyścić zęby dziecka?

kliknij po więcej

Jak dbać o dobry sen?

Bez odpowiedniego snu przestajemy prawidłowo funkcjonować. Co robić, żeby uchronić się przed zaburzeniami snu?

kliknij po więcej

Źródło

Strona internetowa Narodowej Fundacji Snu

Za infor