

Pravidla spánkové hygieny

Pro děti a dospívající

Pravidla spánkové hygieny představují souhrn doporučení k **zajištění optimálních podmínek ke spánku, které dětem určují a nastavují rodiče**. Tato pravidla platí všeobecně bez ohledu na přítomnost či nepřítomnost poruchy spánku. Pravidelný spánkový režim a optimální délka spánku u dětí zlepšuje pozornost, paměť a schopnost učení, podporuje emoční stálost a celkově pozitivně působí na fyzické i psychické zdraví dětí.



Doporučená doba spánku pro děti

Doporučená doba spánku pro věkové kategorie dle Americké akademie spánkové medicíny (AASM):

Děti od 4 měsíců do 1 roku věku (kojenci)	12 až 16 hodin denně, včetně dvou denních spánků
Děti od 1 roku do 2 let věku (batolata)	11 až 14 hodin denně, včetně jednoho denního spánku
Děti od 3 let do 5 let věku (předškoláci)	10 až 13 hodin denně, včetně jednoho denního spánku
Děti od 5 let do 12 let věku (školáci)	9 až 12 hodin denně, bez denních spánků
Děti od 13 let do 18 let věku (adolescenti)	8 až 10 hodin denně, bez denních spánků

Pravidelně kratší spánek, než je doporučený pro danou věkovou kategorii, vede k poruše pozornosti, potížím s učením a problematickému chování. Současně je u spánkově deprimovaných dětí vyšší riziko obezity, cukrovky, vyššího krevního tlaku a rozvoje deprese. U adolescentů je navíc vyšší riziko sebepoškozování, sebevražedných myšlenek a pokusů. Chronicky nevyspalé dítě má vyšší riziko úrazu.



Níže uvedený text je v souladu s doporučením Americké akademie spánkové medicíny (AASM) a Sleep Foundation.



Obecná doporučení pro průběh dne

Vhodné je dodržovat určitou pravidelnost spánku a bdění po celý týden, nejen ve školní či školkové dny.

- ☐ Vyváženě rozvrhnout dítěti čas pro hry a pro odpočinek.
- ☐ Nepřetěžovat dítě, což by vedlo paradoxně k nespavosti.
- ☐ Trávit co nejméně času v posteli během dne (mimo denní spánek).
- ☐ Večer omezit sladkosti a volit spíše lehčí a zdravou večeři.

Rituál před spánkem

Optimální je provádět jednotlivé úkony pravidelně a pokud možno ve stejném pořadí, aby vytvořily pro dítě očekávaný rituál vedoucí k uložení ke spánku a klidnému usnutí.

- ☐ Vypnutí veškeré výpočetní techniky (včetně televize i mobilu) a dalších zdrojů modrého světla.
- ☐ Provedení večerní hygieny (sprcha, koupel).
- ☐ Převlečení do pyžama a čištění zubů.
- ☐ Výběr plyšáka na spaní a příprava lůžka na spaní (včetně alarmovací dečky pro nejmenší děti).
- ☐ Čtení knížky na spaní nebo zpívání ukolébavky.

Obecná doporučení pro spánek

- ☐ Dítě ukládejte ke spánku, když je ospalé a ne když už spí.
- ☐ Pokud se dítě probudí během noci, tak ho odvedte zpět do postele.
- ☐ Nenechat spát kojence s Vámi v posteli (riziko náhlého úmrtí kojenců ve spánku).
- ☐ Při strachu ze tmy užívat tlumené noční světlo.

Tipy pro spánek novorozenců

Novorozenci denně spí až 20 hodin přerušovaným spánkem, protože nemají vyvinutý cirkadiánní rytmus. Pokud dojde k přerušení nočního spánku, zkuste dítě uklidnit mluvením nebo dotykem, aniž byste je zvedali z postýlky. Pokud se Vám to nepodaří, je možné, že dítě má hlad nebo potřebuje vyměnit plínku. Rychle s tise vyřešte problém, pokud možno s nočním světlem a následně klidně opusťte místnost.



Kojenci a batolata

Kojenci a batolata již mají hlavní část spánku během noci, ale během dne ještě pospívají jednou až dvakrát denně. Typické pro tento věk je rozvinutí úzkosti z odloučení při ukládání ke spánku, která vede ke vzdorovitému odmítání ulehnutí do postýlky. Tuto vzdorovitost lze částečně zmírnit komunikací s dítětem a možností výběru typu pyžama, knihy jenž se bude číst a tak dále. Buďte trpěliví, milí, ale pevní v nastavených pravidlech.