

10 Przykazań zdrowego snu dla dzieci i młodzieży

(Dotyczą dzieci do 12 roku życia)

Sen jest zasadniczym czynnikiem zdrowotnym w rozwoju fizycznym i psychicznym dzieci i młodzieży. Dobre nawyki snu, higiena snu oraz zdrowy sen to pojęcia najczęściej używane w promowaniu praktyki właściwego snu. Dzięki nim ustalany jest właściwy rytm dobowy funkcjonowania organizmu i poprawia się zdolność szybkiego zasypiania. Do zasad higieny snu zalicza się właściwe zaaranżowanie sypialni, tj. prawidłowe zaciemnienie, wyciszenie oraz właściwą wentylację, jak też właściwą dietę, tj. unikanie środków spożywczych zawierających kofeinę.

Poniżej podajemy 10 przykazań dla dzieci opracowanych przez Światowe Stowarzyszenie Medycyny Snu.

1. Układaj dziecko do snu przed godziną 21.00. Przebudzenie powinno odbywać się zgodnie z danymi dotyczącymi zalecanej ilości snu*.
2. Stałe godziny zasypiania i wstawania powinny obowiązywać nie tylko w dni powszednie, ale również w czasie weekendu.
3. Przyjmij stałe postępowanie związane z układaniem dziecka do snu, używaj wygodnej dla dziecka odzieży, w tym właściwych pieluszek dla niemowląt.
4. Po położeniu dziecka do łóżka pozwól na samodzielne zaśnięcie.
5. W czasie snu sypialnia powinna być zaciemniona. Natomiast oświetlenie sypialni należy stosować podczas porannego wstawania.
6. Urządzenia elektroniki użytkowej, takie jak komputery, telewizory, telefony komórkowe powinny pozostawać poza sypialnią. Ich użycie przed snem także powinno być ograniczone.

7. Czynności dnia codziennego powinny być uregulowane, dotyczy to zwłaszcza posiłków.
8. Dziecko powinno mieć czas na drzemki w ciągu dnia o stałych godzinach i odpowiednim do wieku czasie trwania.
9. Zapewnij dziecku aktywność fizyczną i przebywanie na świeżym powietrzu w ciągu dnia.
10. Usuń z diety dziecka produkty zawierające kofeinę, takie jak napoje gazowane, kawa, czy herbata.

*** ŚREDNIE, ZALECANE ILOŚCI SNU W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU**

3-12 miesięcy — 14 do 15 godzin

1-3 lata — 12 do 14 godzin

3-5 lat — 11 do 13 godzin

6-12 lat — 10 do 11 godzin

12-18 lat — 8.5 do 9.5 godziny