

Desatero spánkové hygieny

1. Od pozdního odpoledne (4–6 hodin před usnutím) nepodávejte dětem černý či zelený čaj, (kávu), kolu nebo energetické nápoje a omezte jejich požívání během dne. Působí povzbudivě a ruší spánek.
2. Omezte pití (jakýchkoli tekutin) před spaním na minimum. Nucení na močení ruší spánek, vede k probouzení.
3. Vynechte večer těžká jídla a poslední pokrm zařaďte 3–4 hodiny před ulehnutím.
4. Lehká procházka po večeri může zlepšit spánek. Naopak cvičení či jiná intenzivní fyzická aktivita 3–4 hodiny před ulehnutím může spánek narušit.
5. Po večeri již neřešte důležitá témata, která Vás i dítě mohou rozrušit. Naopak se snažte příjemnou činností zbavit stresu a připravit se na spánek.
6. Postel i ložnice by měly být užívány pouze ke spánku (odstraňte z ložnice televizi, v posteli není vhodné jíst, číst si přes den ani odpočívat).
7. V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo a zajistěte vhodnou teplotu (nejlépe 18–20° C).
8. Ukládejte dítě ke spánku a buďte jej každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu \pm 15 minut.
9. Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu. V posteli by se dítě nemělo zbytečně „převalovat“, postel neslouží k přemýšlení.
10. Zejména kojencům a batolatům pomohou k usínání každodenně se opakující rituály – aktivity v neměnném pořadí (např. večere-koupání-čištění zubů-převlečení do pyžama-pohádka-zhasnutí).

Zdroj: Pretl M., Přihodová I., Insomnie in Nevšimalová S., Šonka K. et al. Poruchy spánku a bdění, Galen, 2007

Volně upravil pro dětské pacienty: Munzar P.