

Sen to fundamentalna potrzeba, bez której ciało i mózg nie mogą się prawidłowo zregenerować. U dzieci i młodzieży, będących w fazie intensywnego wzrostu i rozwoju, jego znaczenie jest szczególnie ważne. W trakcie snu dzieci rosną, przyswajają informacje i emocje nabyte w ciągu dnia, a także zmniejszają ryzyko nadwagi i otyłości. Odpowiednia ilość i jakość snu jest niezbędna do ich normalnego funkcjonowania.

Ile snu potrzebuje twoje dziecko?

Zapotrzebowanie na sen zmienia się wraz z wiekiem. Najmłodsze dzieci (0–12 miesięcy) potrzebują najczęściej odpoczynku, śpiąc od 15 do 18 godzin na dobę, a czasem nawet do 20 godzin. Wraz z dorastaniem ten czas się skraca. Dzieci w wieku 1–3 lat powinny spać 12–14 godzin, przedszkolaki (3–6 lat) 11–12 godzin, a uczniowie (6–12 lat) 10–11 godzin. Nastolatki (12 lat i więcej) zazwyczaj potrzebują 8–9 godzin, choć w okresie dojrzewania u niektórych zapotrzebowanie to może być dużo wyższe.

Cykle i fazy snu

Sen nie jest jednorodnym stanem – składa się z czterech wzajemnie zastępujących się faz, które powtarzają się w cyklach przez całą noc. Rozpoczyna się od fazy 1 (senność), która trwa od minuty do 20 minut, charakteryzując się płytkim snem i łatwością wybudzenia. Następnie przechodzi w fazę 2 (lekki sen), kiedy aktywność mózgu maleje, mięśnie się rozluźniają, a bicie serca zwalnia.

Najważniejsza dla fizjologii jest faza 3 (głęboki sen), w której dziecko staje się trudne do przebudzenia. To właśnie ten moment jest kluczowy dla produkcji hormonu wzrostu oraz regeneracji układu odpornościowego. Ostatnią fazą jest sen paradoksalny (REM), charakteryzujący się szybkimi ruchami gałek ocznych, wysoką aktywnością mózgu i pojawianiem się marzeń sennych.

Kluczowe zasad zdrowego snu

Aby zapewnić dziecku zdrowy sen, kluczowe jest wprowadzenie konsekwentnych nawyków.

Przede wszystkim należy pilnować, by dziecko kładło się do łóżka przed godziną 21:00 i spało tyle, ile faktycznie potrzebuje, pozwalając mu jednocześnie na samodzielne zasypianie. Bardzo ważna jest regularność – stałe godziny snu powinny być utrzymywane również w weekendy. Dotyczy to także drzemek w ciągu dnia, które muszą być dostosowane do rytmu dobowego i wieku dziecka.

Konieczne jest wprowadzenie rutyny przed snem, która zapewni wygodę i komfort psychiczny: te same czynności wykonywane przy kładzeniu się, wygodne ubrania i świeże pieluchy u młodszych. Należy również zadbać o regularność w życiu dziecka, szczególnie stałe godziny posiłków. Z diety należy bezwzględnie usunąć produkty zawierające kofeinę (np. kawa, herbata, napoje gazowane).

Środowisko snu ma kluczowe znaczenie: sypialnia powinna być zaciemniona. Należy zrezygnować z pozostawiania zapalanej lampki, a światło włączać dopiero rano. Równie istotne jest całkowite usunięcie urządzeń elektronicznych (komputery, telefony, telewizory) z sypialni i zaniechanie korzystania z nich w godzinach wieczornych. W sypialni powinno być cicho, wywietrzone i nieco chłodniej – nadmierne podkręcanie kaloryferów jest niewskazane.

W ciągu dnia niezbędna jest aktywność fizyczna i przebywanie na świeżym powietrzu, co wspiera

Zdrowy sen dziecka: klucz do rozwoju i regeneracji

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 02, grudzień 2025 13:54

Ewelina Kocemba

Odśłony: 919

naturalne zmęczenie i reguluje rytm dobowy.

Jak pomóc w problemach z zasypianiem?

Jeśli starsze dziecko ma problemy z zaśnięciem, powinno ono unikać telefonów komórkowych, tabletów i telewizji na godzinę przed snem. W łóżku może pomóc zapisywanie myśli przed zaśnięciem. Korzystne jest też słuchanie spokojnej muzyki lub wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych.

Źródło: pacjent.gov.pl