



SPÁNEK U DĚTÍ A JEHO PORUCHY

MUDr. Tereza Filová

Autorka blogu www.lecimdeti.cz

Co si dnes povíme

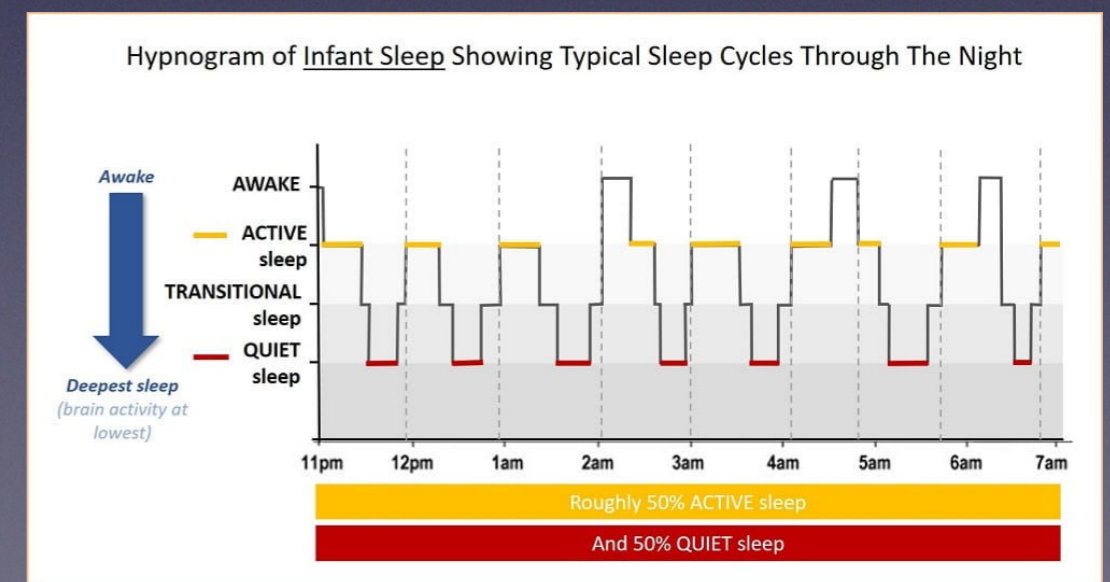
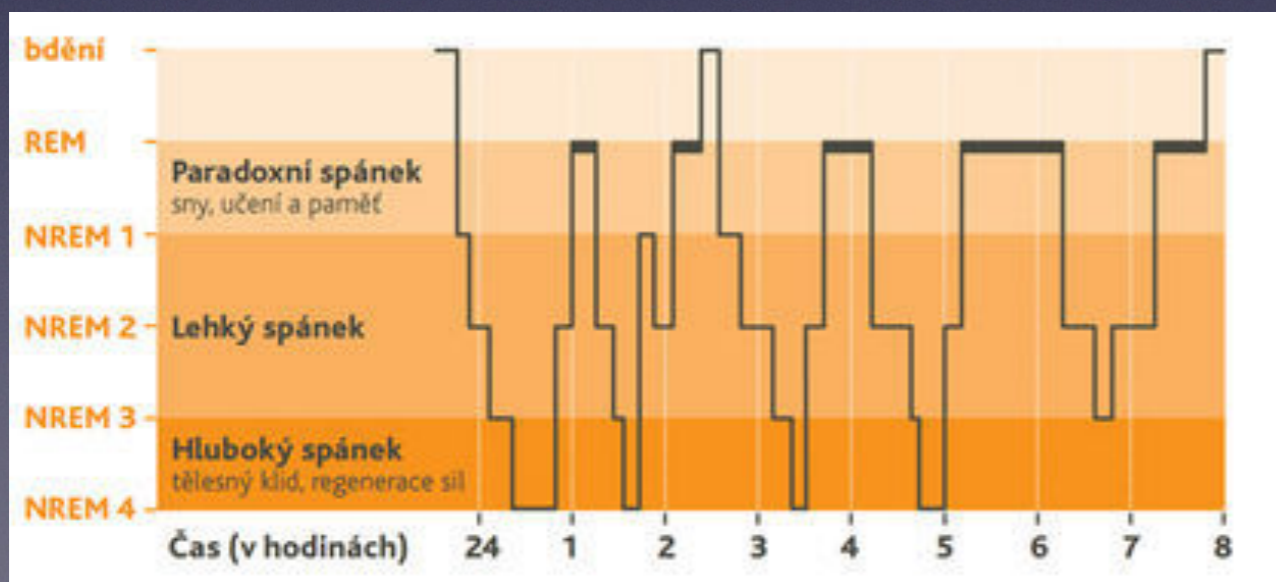
- Jaké fáze spánku rozlišujeme?
- V čem se liší spánek dětí a dospělých?
- Proč vlastně spíme?
- Potřeba spánku dle věku
- Spánek novorozenců
- Spánek batolat
- Spánek školních dětí a náctiletých
- Poruchy spánku
- Léčba poruch spánku



Jaké fáze spánku rozlišujeme?

- Rozlišujeme **3 stavy bdění** a **3 stavy spánku** - aktivní bdění, bdění bez zaměřené pozornosti, fňukání a pláč, klidný spánek, který odpovídá NREM spánku, aktivní spánek (odpovídá REM spánku) a spánek nediferencovaný, přechodný.
- Spánkové cykly se liší u dětí a u dospělých - děti začínají REM spánkem
- Spánkové cykly se v průběhu noci mění
- NREM spánek (dospělí jim začínají) - snížení svalového napětí, nezdají se sny, útlum mozku, hluboký spánek
- V NREM dochází k upevňování paměti na data a události. U dětí se zde vylučuje **RŮSTOVÝ HORMON!!** Nutná fáze spánku

- REM fáze spánku, dochází k mihotavým pohybům očí, ale v kontrastu je nízké svalové napětí kosterních svalů a zdají se nám živé sny. Děti touto fází spánku začínají
- REM spánek tvoří 50-60% celkové doby spánku (u dospělého jen 20%)
- Podrobně se spánek u dětí zkoumá od 70.let minulého století
- K diferencování jednotlivých period klidu a aktivity dochází v posledním trimestru gravidity. Jeho změny fází jsou zcela nezávislé na biorytmech matky.



Proč spíme?

- **Třetinu** života prospíme
- “**Pročištění**” **mysli** - mozkové buňky se zmenší, což vytváří prostor pro úklidovou četu v podobě glymfatického systému, která vyplaví všechn nepořádek.
- Ukotvení paměti, správné kognitivní funkce
- Metabolismus - především anabolismus
- Imunitní procesy
- Základy pro dobrý spánek: TMA, VHODNÁ POSTEL, VYVĚTRANÝ POKOJ, VHODNÁ TEPLOTA, VEČERNÍ RITUÁLY
- Pozor na umělé modré světlo, led diody

Potřeba spánku dle věku - individuální

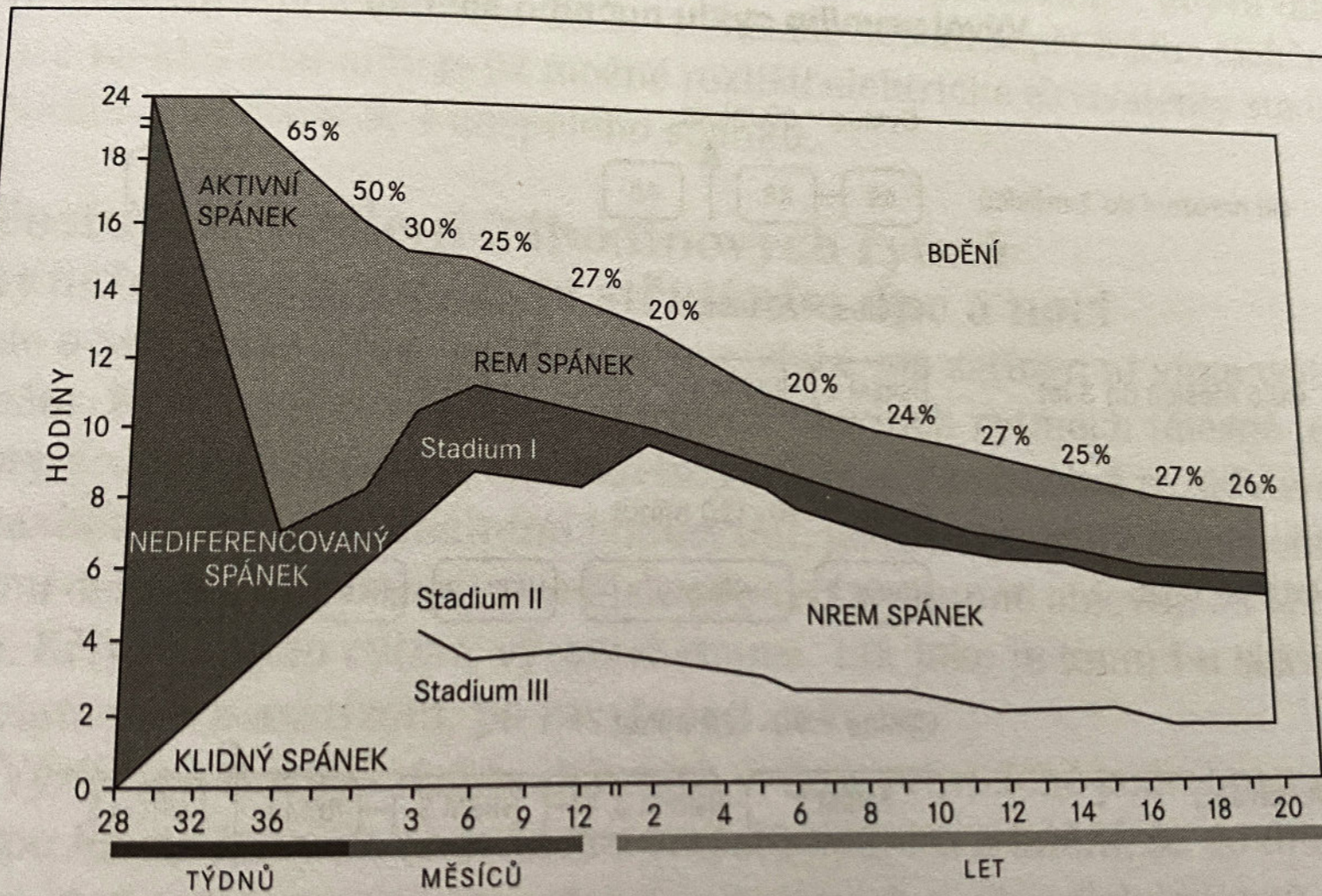
- Miminka od 4 do 12 měsíců: 12–16 hodin spánku včetně zdřímnutí během dne
- Děti od 1 do 2 let: 11–14 hodin spánku včetně zdřímnutí během dne
- Děti od 3 do 5 let: 10–13 hodin spánku včetně zdřímnutí během dne
- Děti od 6 do 12 let: 9–12 hodin spánku
- Teenageři od 13 do 18 let: 8–10 hodin spánku

Spánek novorozence

- Spánek novorozence se od plodu moc neliší
- V průběhu 24 hodin se mnohokrát vzbudí, je dáno střídáním pocitu hladu a sytosti - spí nahodile
- Vylučování melatoninu
- Miminko absolutně nerozlišuje, zda je den či noc. Novorozenec není citlivý ke světelným podnětům a probouzí se v jakékoliv době.
- Novorozeně spí velmi dlouho - průměr je **16 hodin denně**

SPÁNEK NOVOROZENCE NAROZENÉHO V TERMÍNU		
	Podíl v procentech	Čas
Aktivní spánek	50%	10-45 minut
Klidný spánek	40%	20 minut
Nediferencovaný spánek	10%	

DÍTĚ VE VĚKU OD 1 DO 6 MĚSÍCŮ



Vývoj - od období plodu (28 týdnů) do 20 let - délky trvání stavů vědomí v hodinách (vlevo) během 24hodinového cyklu s procentuálním podílem aktivního, později REM spánku.

- Spánkové cykly jsou velmi krátké. Novorozenec se velmi lehce vzbudí!
- Aby dítě spalo co nejklidněj:
- V noci **kojit v tichu a na tmavém místě**, pokud přebalujeme, tak tím musíme začít, také na tmavém místě a neměli bychom ho studit na bříšku, **až po přebalení kojit**. Těsně po kojení totiž dítě usíná.
- Na dítě moc **nemluvte, nezpívejte mu**. Citlivost vůči hluku.
- Pochovat, ale poté položit dítě do vlastní postýlky - SIDS riziko
- Jak si dítě naučíme, tak mu to zůstane - uspávání v kočárku, šátku, vliv překrmení

POMĚRNÉ RIZIKO NÁHLÉHO ÚMRTÍ PODLE TYPU NOCOVÁNÍ

Společný pokoj	1,00
Oddělený pokoj	1,90
Lůžko matky po dobu kojení, jinak vlastní	0,66
Společná postel s rodiči	2,75
Pohovka	31,25

Dítě pláče, když:

- je mu horko nebo zima
- tlačí jej špatně oblečená košilka
- má hlad či žízeň
- není dlouho přebalené
- zlobí ho meteorismus
- může jít také samozřejmě o začínající onemocnění

Velmi příjemné je novorozencům usínat v zavinovačce či speciálních spacích vacích



20.00 uložení ke spánku

23.30 kojení, 10 minut

1.00 kojení, 2 minuty

2.00 kojení, 2 minuty (plus houpání)

3.30 kojení, 8 minut

7.00 probuzení

Kojenec mezi 3.-6.měsícem věku

- Periodicita ve spánku přichází od 3 měsíců. Tehdy je dítě schopné spát nepřetržitě 9 hodin, v 6-12 měsících už 12 hodin. Kratší doba spánku je tedy ve dne.
- Spánek se prohlubuje
- Dítě, které dosáhne 5 měsíců věku a sedmi kilogramů váhy, mělo by být schopné spát až do rána bez probuzení na jídlo.
- Velmi NEVHODNÉ - při probuzení v noci jednou nakojit a jednou ne

Ukázkový rozvrh pro dítě ve věku 4–6 měsíců:

<i>Ukládání ke spánku:</i>	19.00
<i>Probuzení:</i>	6.00
<i>První spaní:</i>	8.00 (spí do 9.00)
<i>Druhé spaní:</i>	11.30 (spí do 12.30)
<i>Třetí spaní:</i>	15.00 (spí do 16.00)

Rozvrh dítěte při odstavování

Noc č. 1

- 20.00 uložení ke spánku
- 22.30 krmení, 8 minut
- 2.30 krmení, 6 minut
- 7.00 probuzení

Noc č. 2

- 20.00 uložení ke spánku
- 22.30 krmení, 6 minut
- 2.30 krmení, 4 minuty
- 7.00 probuzení

Noc č. 3

- 20.00 uložení ke spánku
- 22.30 krmení, 4 minuty
- 2.30 krmení, 2 minuty
- 7.00 probuzení

Noc č. 4

- 20.00 uložení ke spánku
- 22.30 krmení, 2 minuty
(ve 2.30 žádné krmení není, Matthew s ním již skončil)
- 7.00 probuzení

- Pokud je dítě nemocné, rostou zoubky nebo cestujete, není vhodné učit spánkový rozvrh
- Dítě ve věku 6-9 měsíců: dítě by mělo naspát celkem dvě až tři hodiny - rozdělené do 2-3 odpočinků (individuální).
- Dítě mezi 9-12 měsícem: Předbatolecí čas je obdobím, kdy se ustálí 2 odpočinky za den a rodiče si více vydechnou. K jednomu spaní se děti většinou dopracují až po prvních narozeninách.

Ukázkový rozvrh pro dítě ve věku 4–6 měsíců:

Ukládání ke spánku:	19.00
Probuzení:	6.00
První spaní:	8.00 (spí do 9.00)
Druhé spaní:	11.30 (spí do 12.30)
Třetí spaní:	15.00 (spí do 16.00)

Ukázkový rozvrh 9–12měsíčního dítěte

Ukládání ke spánku:	19.30
Probuzení:	6.30
První spaní:	9.00 (spí do 11.00)
Druhé spaní:	14.00 (spí do 15.00)

Batole nad 12 měsíců

- Dítě je naprosto schopné přijímat nezbytné kalorie přes den -> rozhodně **není nutné** podporovat **krmení v noci**.
- Zuby a noční krmení
- Přirozeně se zkracuje doba odpoledního spánku a posunuje se do pozdějších hodin

Ukázkový rozvrh pro dvouleté dítě

Ukládání ke spánku: 19.30

Probuzení: 6.30

Spaní přes den: 12.30 (spí do 14.30)

- Učení dítěte spát ve vlastním pokoji - rituál koupení postele
- Vydržet i pokud pláče
- Vyčkejte přesně takovou dobu, jakou jste si stanovili pro interval mezi jednotlivými kontrolami
- Nedotýkejte se dítěte
- Klidným, láskyplným tónem mu dejte najevo svou podporu
- Zdržte se vždy maximálně 30 vteřin
- “Zlatíčko, maminka je tady a nemusíš se bát, můžeš klidně spát. Mám Tě moc ráda a za chvílku se na Tebe přijdu zase podívat.” A ihned odejít.
- Prodlužujeme dobu mezi jednotlivými kontrolami.



Rozdělení poruch spánku dle věku

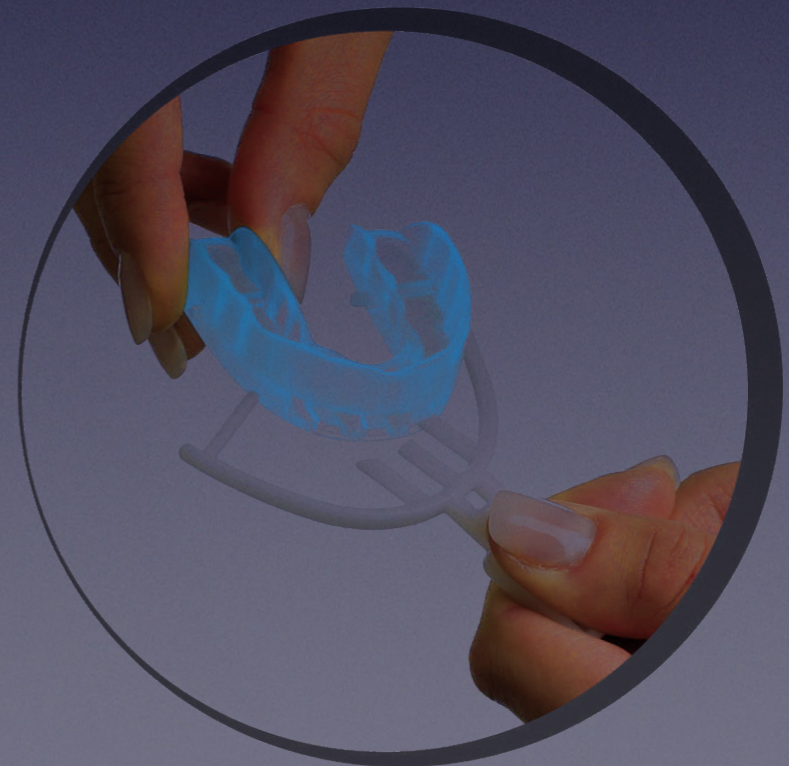
- U kojenců: poruchu z naučených asociací, pití velkého množství tekutin, nevhodná spánková hygiena, emoční klima
- Předškolní a školní děti: psychické potíže (úzkost, neuróza, problémy ve škole)
- Teenageři: elektronika, pozdní usínání, psychika

Pravidla spánkové hygieny

1. Pravidelná doba uléhání a usínání, u starších dětí o víkendech odlišná maximálně o hodinu
2. Příprava na spánek 20–30 minut
3. U malých dětí neměnný sled činností před spánkem (krmení, koupání, povídání), naučit kojence usínat samotné, ve vlastní postýlce, vyhnout se asociacím usínání s kojením, houpáním, náhradní objekt (hračka) za přítomnost rodiče. Kojenci mají spát na zádech, nikoliv na bříšku.
4. Vhodné prostředí ke spánku (pohodlná postel, teplota 20 °C, tichá místnost, lze povolit tlumené světlo). V ložnici dítěte nemá být televize ani počítač.
5. Jednu hodinu před spaním se nedoporučuje intenzivní fyzická, psychická aktivita, sledování televize, 3–4 hodiny před spaním konzumace kofeinu, čaje, čokolády

Poruchy spánku - “vrtochy”

- **Bruxismus** (skřípání zubama), je jen ve fázi NREM2, nevědomá činnost, nezávislá na psychických potížích, nemoci, opakování několikrát za noc. Dítě nemá žádné potíže, pouze ruší své okolí.
- Řešení: chrániče na chrup
- **Mluvení ze spaní** (somnilogie), v jakémkoliv věku a je poměrně běžné. Děje se v REM i v NREM spánku. Somnilogie je nevýznamný jev.
- **Rytmické pohyby**
- **Syndrom nočního upíjení, ujídání**
- **Narkolepsie**
- **Syndrom spánkové apnoe**



- **Somnambulismus** - jedna z parasomnií, nesouvisí s měsícem, 15% dětí
- V NREM fázi, neparalyzování příčně pruhovaného svalstva, děti nebudíme!
- **Spánková paralýza** - opak, stav mezi spánkem a bděním, mozek je probuzen, tělo paralyzováno, v REM fázi
- **Pavor nocturnus** - v první polovině noci, děti nebudit



Poruchy spánku

- Podrobnější vyšetření provádějí neurologická pracoviště, používáme aktigrafii a polysomnografii. Její součástí je videomonitoring, záznam EEG, EMG svalů brady, elektrookulogram, registrace dýchacích parametrů, transkutánní symetrie, EKG a EMG svalů bérce.
- Spánkových laboratoří pro děti je málo (Praha, Ostrava)
- Rozbor spánkového režimu, spánkový deník (záznam doby spánku po dobu ≥ 14 dní)
- U kojenců vyloučení gastroezofageálního refluxu, potravinové alergie
- Psychologické či psychiatrické vyšetření (domácí prostředí, šikana)



Babské rady

- Farmakoterapii se u dětí vyhýbáme
- Teplý meduňkový čaj nebo ohřáté mléko s medem či agávovým sirupem
- Vonné uklidňující svíčky a oleje (olej z levandule, heřmánku nebo meduňky, nakapejte do aromalampy, smíchejte s vodou a zapalte.)

- Radepur baby
- Dětské čaje



Jennifer Waldburgerová
– Jill Spivacková

Dětský spánek

v otázkách a odpovědích

Pro vyčerpané rodiče: průvodce klidným spánkem
dětí od narození do 5 let

Knihovna Uh.Hradiště



3 116001 408466



IKAR

Doporučuji!

- Moc děkuji za pozornost!
- www.lecimdeti.cz
- Na Facebooku @lecimdeti.cz
- Na Instagramu @lecimdeti
- Ordinace: www.helenafilova.cz

Léčím Děti 

Blog MUDr. Terezy Filové