

10

порад для здорового дитячого сну

(для дітей від народження до 12 років)



Лише **54,2%**
11 - річних дітей сплять відповідно до
рекомендацій (9 годин і більше).

Джерело: HBSC, 2018

Джерело: адаптовано з Всесвітньої асоціації
медицини сну, Всесвітній день сну 2011

Видав: NIJZ, березень, 2020 р.

1

Подбайте про те, щоб ваша дитина висипалася. Встановіть годину о якій дитина лягатиме спати і вставатиме вранці.

2

В будні та вихідні, підтримуйте постійну годину для вечірнього присипання та пробудження вранці.

3

Привчіть дитину до певної рутини перед сном. Дитина повинна спати в зручному одязі (маленьким дітям одягайте підгузки).

4

Заохочуйте дитину до самостійного присипання, без вашої допомоги.

5

Уникайте сильного світла перед сном та вночі, а вдень нехай дитина проводить якомога більше часу на денному світлі.

6

З дитячої кімнати заберіть всі електронні пристрої - телевізор, комп'ютер, телефон. А також, обмежте час їхнього використання цими пристроями перед сном.

7

Дотримуйтеся фіксованих годин щоденних справ та харчування.

8

Відпочинок дитини вдень слід пристосувати до її віку.

9

Дитина повинна бути максимально фізично активною протягом дня та проводити багато часу на свіжому повітрі.

10

Не давайте дітям продукти та напої, які містять кофеїн - какао, чорний шоколад, кава та деякі безалкогольні напої, а також чорний і зелений чай).