

# Potřeba spánku u dětí

Každé dítě má svůj individuální spací a stravovací požadavky. Novorozeňata nemají žádný pojem o dni nebo noci, a to po dobu prvních několika týdnů.

Dítě si rychlost vývoje určí samo, ale můžete ho v jeho vývoji podporovat. Denní rutinní činnosti s pravidelnými jídly, ukládáním ke spánku a dalšími činnostmi jako jsou venkovní procházky jsou důležité. Opakované pořadí činností jako je koupání, stravování, pohádky na dobrou noc nebo ukolébavky mají zklidňující účinek.



## První týdny života

Během prvních týdnů se zdá, že Vaše miminko prospí téměř celé dny. Ve skutečnosti miminka spí 18 hodin denně, obvykle ve 3 až 4 hodinových úsecích, které jsou přerušované dobou strávenou jídlem a dalšími aktivitami.

## 4 až 6 měsíců

Během prvních 4 až 6 měsíců se Vaše miminko naučí rozlišovat mezi dnem a nocí. Biologické hodiny se nastavují teprve po narození podle návyku, který dítě získá z určitých běžných činností v rodině. Za nějaký čas se častý kratší spánek, promění v delší časové úseky spánku. Postupně se také prodlouží doba, kdy je dítě vzhůru.

## 6 až 12 měsíců

V 6 až 12 měsících spí většina dětí v noci asi 11 hodin a dvakrát denně po dobu 1 až 1,5 hodiny. Krátký spánek přes den by neměl být delší, protože by tak vaše dítě mohlo mít problémy se spánkem v noci.

## V průběhu 2. roku

V průběhu 2. roku potřebují děti asi 13 hodin spánku denně. Pokud připadne 11 hodin spánku na noc, zbývá pořád 1 hodina na spánek po obědě.

## V průběhu 3. roku

Čím je vaše dítě starší, tím potřebuje méně spánku. V průběhu 3. roku potřebují děti pouze asi 12 hodin spánku denně. Některé děti zcela ztrácejí návyk zdřímnout si po obědě, zatímco jiné si tento zvyk udrží až do mateřské školky.