

## Pro klidné noci dětí i jejich maminek

Děti jsou tvorové nesmírně vnímaví a jakákoliv změna v jejich okolí může mít neblahý vliv na jejich dětskou psychiku, potažmo vyvolat problémy s usínáním. Všichni to dobře známe, jak před spaním naše ratolesti rády řeší zážitky z celého dne povídají, co prožily, jaké mají pocity, čas před spaním je prostě čas na rekapitulaci celého dne. Jsou však i situace když prožitky jsou tak intenzivní, že spaní ne a ne přijít. Někdy to ale nejsou jen prožitky, které brání naším malým pokladům v usnutí.

Spánek je nutný pro každodenní regeneraci mozku, aby mohl řídit náš organismus. Jeho nezbytnost a důležitost se projevuje až při jeho nedostatku. Je důležitý pro načerpání energie pro mozek, vytváření imunity. Potřeba spánku u dětí se mění, dítě od 3 do 5 let by mělo spát 12-11 hodin denně, 9-14 let průměrně 10 hodin denně. Potřeba spánku se zvyšuje při zvýšené fyzické zátěži, v době nemoci.

Podle studií se však u 30 % dětí vyskytují poruchy spánku. U dětí předškolního věku je spánek relativně stabilní a nespavost nebývá častá, děti spíš trápí potíže s usínáním a udržením spánku. Nejčastější příčinou je porucha režimu. Problémy s usnutím však můžeme pozorovat i v situacích, kdy se dítě potýká s obavami z určité, pro něj nepříjemné situace, která může být pro dítě stresující (obava z návštěvy lékaře, strach ze školky apod.). Prodlužuje se doba usínání, dítě vyžaduje přítomnost rodiče nepřiměřeně dlouho. Ospalé děti jsou podrážděné, neklidné, úzkostné. U dětí školního věku se setkáváme spíš se spánkovým deficitem, který má za následek neschopnost usnout či pozdní usínání. S nedostatkem spánku jsou úzce spojené poruchy chování, hyperaktivita, poruchy nálady, zhoršuje se fungování paměti, soustředění. Častým následkem bývá také hyperaktivita, která dětem pomáhá překonat ospalost. Hyperaktivní děti se hůře soustředí, jsou impulzivní, náladové, podrážděné a často úzkostné. Nedostatek spánku zhoršuje rozvoj fantazie, paměti, rozhodování a řešení problémů, ovlivňuje řeč a kreativitu, což může mít za důsledek špatné školní výsledky.

V neposlední řadě je tady i spánkový deficit rodičů.

Léčba nekomplikovaných poruch spánku u dětí spočívá v první řadě v úpravě režimu dítěte a dodržování spánkové hygieny: dostatečná denní aktivita, pitný a jídelní režim, omezení velkých emočních prožitků před spaním. Po uložení na lůžko by si dítě nemělo hrát, ani se dívat na televizi. Lze taky použít přípravky z lékárny určené pro děti, ideálně přírodního původu, které jsou nenávykové a pomůžou zklidnění dítěte před spaním, případně k řešení vypjatých situací během dne.

Společnost Barnys přichází na trh s novinkou Dětský Hypnox, zklidňující přírodní sirup, který obsahuje unikátní patentem chráněnou ingredienci Lactium® v kombinaci s vitamínem B6.

Lactium® je čistě přírodní, vzniká štěpením mléčného proteinu, který má blahodárně uklidňující vlastnosti a pomáhá organizmu zvládat stresové situace. Je to látka nenávyková, vhodná k dlouhodobému užívání. Neobsahuje kaseinát ani laktózu. Jeho účinek prověřilo několik klinických studií.

Vitamin B6 přispívá k normální psychické činnosti a tím posiluje zklidňující účinek Lactia.

Dětský Hypnox lze pravidelně používat ke zklidnění dítěte před spaním, případně krátkodobě před očekávanou stresovou situací.