

Rodzicu, Opiekunie zadbaj o SEN, swój i swojego dziecka



Sen to czas regeneracji organizmu.

Ważne są ilość i jakość snu.

Zalecany przez ekspertów czas snu na dobę:

- noworodki i niemowlęta do 3 miesiąca życia
14-17 godzin
- niemowlęta (3-12 miesiąc życia)
12-15 godzin
- małe dzieci (1-2 rok życia)
11-14 godzin
- dzieci w wieku przedszkolnym (3-6 rok życia) - **10-13 godzin**
- dzieci w wieku szkolnym (7-13 lat)
9-11 godzin
- nastolatki (14-17 lat) - **8-10 godzin**
- dorośli
7-9 godzin.



Warto zadbać o stałe pory kolacji i kąpieli oraz wieczorne rytuały, np. wspólne rozmowy, czytanie na głos, fizyczną bliskość, przytulanie, głaskanie, dobry dotyk, które sprzyjają wyciszeniu.

Przytulanie ma **WIELKĄ MOC**:

- obniża poziom hormonu stresu (kortyzolu), pomaga się odprężyć,
- powoduje zwiększone wydzielanie serotoniny, zwanej hormonem szczęścia i oksytocyny, hormonu miłości i przywiązania,
- jest naturalnym antydepresantem, poprawia humor i sprawia, że czujemy się radośni,
- zwiększa poczucie bezpieczeństwa,
- buduje więź emocjonalną,
- pozytywnie wpływa na odporność, zmniejsza ryzyko infekcji.



Na 2 godziny przed snem warto unikać kontaktu z ekranami, które emitują niebieskie światło, (np. komputer, smartfon, tablet). Niebieskie światło pobudza organizm i obniża poziom melatoniny, hormonu snu.

