

# Poruchy spánku u dětí

Podle odborníků se s poruchami spánku v současnosti potýká více než třetina českých dětí a dospívajících. Na vině je zejména nedodržování pravidelného režimu a křehká dětská psychika.

## Spánek nejmenších se zcela liší od spánku dospělých

Miminka spí přerušovaně v průběhu dne i noci, přičemž 60 % z prospané doby tvoří neklidný spánek, takže se častěji než dospělí dostávají do stavu bdění nebo úplného probuzení. Obecně mívají malé děti problémy také s usínáním, které jim zabere až 20 minut, a s častým probouzením.

Poruchy spánku se však u nejmenších dětí vyskytují zřídka, dočasný bývá problém týkající se období tzv. tříměsíčních kolik mezi druhým a čtvrtým měsícem věku miminek. „Způsobují u nich stavy zvýšené dráždivosti, neklidu a neztišitelného pláče – nejvíce ve večerních hodinách,“ vysvětluje dětská lékařka MUDr. Tereza Filová. U starších kojenců a batolat se noční probouzení objevuje zejména ve spojení s konzumací většího množství tekutin z naučeného pocitu hladu, jde o tzv. syndrom nočního ujidání/upíjení.

Řešením je ve většině případů nastavení pravidelného režimu.



## Předškoláci a školáci mají nejstabilnější spánek

Nespavost u dětí této věkové kategorie nebývá častá. Její výskyt je většinou spojen s psychickými potížemi, jako je úzkost, neuróza či problémy ve škole. Až u 15 % předškoláků a školáků hraje podstatnou roli náměsíčnost, přetrvávající pomočování a noční můry. Tyto potíže většinou ustupují s věkem. Za spánkovými obtížemi se skrývá i nevhodná spánková hygiena, kupříkladu dlouhé sledování televize z postele či mobilu před usnutím. Svoji roli hraje také „emoční klima“ v rodině.

„Nedostatečný spánek se u starších dětí projevuje poruchami chování a nálady, hyperaktivitou, zhoršuje se fungování paměti, schopnosti abstrakce či soustředění,“ uvádí MUDr. Tereza Filová.

V předcházení spánkovým potížím při jejich „lčbě“ je stejně jako u nejmenších dětí důležitý hlavně pravidelný režim spánku a bdění.

## Teenageři a dospívající si přeřizují biologické hodiny

Dospívající mívají problém s načasováním spánku, vyskytuje se u nich syndrom zpožděné fáze usínání a nespavost při špatném režimu. Ten zahrnuje dlouhé sledování televize či mobilu a večírky, jež poté dospívají přes den a v noci opět nemůžou usnout.

Biologické hodiny si takto přeřídí až desetina mladých. Do školy pak často nestíhají přijít včas, mají zhoršenou pozornost, bývají ospalí, trpívají úzkostmi. U starších dětí může být nespavost také prvním příznakem začínajícího psychiatrického onemocnění (schizofrenie či deprese).

Lčba poruch spánku u teenagerů a dospívajících spočívá v důsledném dodržování správného spánkového režimu a různých postupech odnaučování chybných návyků.

## Když je třeba spánek „lčit“...

Každé dítě je „originál“, a tedy i potřeba a nastavení spánku je navzdory tabulkovým údajům individuální. Vyhledat lékařskou pomoc je namístě až tehdy, když spánkové potíže trvají zhruba tři měsíce a objevují se pravidelně několikrát týdně.

Pro děti u nás neexistují schválené léky na spaní. U malých dětí lze kromě přírodních prostředků po poradě s dětským lékařem podávat léky na alergii (antihistaminika), jejichž vedlejším efektem je útlum a ospalost. U teenagerů je možné předepsat slabé léky proti depresi (antidepresiva). Při dlouhodobějších potížích se spánkem lze na doporučení praktického dětského lékaře pro děti a dorost navštívit spánkovou poradnu.



Článek vznikl ve spolupráci s dětskou lékařkou MUDr. Terezou Filovou.  
[www.lecimdeti.cz](http://www.lecimdeti.cz)

### Kolik hodin potřebují pro zdravý spánek děti dle věku?

#### Novorozenci

🕒 až 20 hodin denně (nerozlišují den a noc)

#### Čtyřměsíční až roční děti

🕒 14 až 16 hodin denně

#### Děti mezi prvním a druhým rokem

🕒 11 až 14 hodin denně

#### Tří- až pětileté děti

🕒 10 až 13 hodin denně

#### Šesti- až dvanáctileté děti

🕒 9 až 12 hodin denně

#### Třináctileté děti až osmnáctiletí teenageři

🕒 8 až 10 hodin denně