

Doporučená délka spánku

Spánek je životně důležitou součástí celkového zdraví a pohody dítěte. Pravidelný spánek v doporučené délce je spojen se zlepšením:

- Pozornosti, paměti a učení
- Chování a emoční regulace
- Kvality života
- Duševního a fyzického zdraví

Příliš mnoho nebo příliš málo spánku může přispět ke špatným zdravotním výsledkům u pediatrické populace. Nedostatek spánku je spojen s nepozorností a problémy s chováním a učním. Zvyšuje také riziko nehod a zranění a je spojené i se zvýšenými rizikovými faktory deprese, hypertenze a diabetu. Nedostatečný spánek je u teenagerů spojen se zvýšeným rizikem sebepoškozování. Kromě toho může být příliš mnoho spánku spojeno s nepříznivými zdravotními výsledky, včetně hypertenze, cukrovky a problémů s duševním zdravím.

Následující tabulka obsahuje konsensuální doporučení Americké akademie spánkové medicíny ohledně množství spánku potřebného k podpoře optimálního zdraví dětí a dospívajících.

Věková skupina	Doporučený počet hodin spánku za 24 hodin (včetně denního spánku)
Kojenci (4-12 měsíců)	12-16 hodin
1-2 roky	11-14 hodin
3-5 let	10-13 hodin
6-12 let	9-12 hodin
13-18 let	8-10 hodin