

AKO SA PRIPRAVIŤ NA SPÁNOK V NEMOCNICI

SPÁNOK V NEMOCNICI BÝVA PRE DETI AJ RODIČOV NÁROČNEJŠÍ NEŽ DOMA. NOVÉ PROSTREDIE, ZVUKY PRÍSTROJOV, SVETLO, VYŠETRENIA ČI SAMOTNÁ HOSPITALIZÁCIA MÔŽU NARUŠIŤ ZASPÁVANIE AJ PRIEBEH SPÁNKU. JE ÚPLNE PRIRODZENÉ, ŽE DIEŤATKO SPÍ INAK, ČASTEJŠIE SA BUDÍ ALEBO POTREBUJE VIAC BLÍZKOSTI A PODPORY. DOBRÁ SPRÁVA JE, ŽE AJ V NEMOCNIČNOM PROSTREDÍ VIEME SPÁNOK DIEŤATKA PODPORIŤ A SPRAVIŤ HO POKOJNEJŠÍM PRAKTICKÝMI KROKMI. TU JE PÁR TIPOV A STRATÉGIÍ, KTORÉ MÔŽETE ZAVIESŤ UŽ DOMA A KTORÉ VÁM MÔŽU POMÔCŤ LEPŠIE ZVLÁDNUŤ SPÁNOK VÁŠHO DIEŤATKA V NEMOCNICI. KEĎ SI TIETO RUTINY ZAVEDIETE UŽ DOMA, BUDETE ICH MÔCŤ AKO FAMILIÁRNE POMÔCKY PRENIESŤ AJ DO NEMOCNICE A DIEŤATKU POMÔŽU S POCITOM BEZPEČIA A SPÁNKOM.

- Pravidelná predspánková rutina (pravidelná následnosť krokov, ktoré robíte pred spánkom. Skúste si ju už doma upraviť postupne tak, aby ste ju dokázali realizovať aj v nemocnici).
- Stále tá istá uspávanka/pesnička v rámci rutiny a rovnaký zvuk počas uspávania (detičky vnímajú svet pomocou zmyslov, známy zvuk im dá aj v nemocnici pocit bezpečia).
- Obľúbená knižka z domu (vezmite ju aj do nemocnice).
- Familiárna vôňa (napr. vôňa z difuzéra, alebo kvapka esenciálneho oleja na plachtu alebo mojkáčika doma a potom aj v nemocnici navodí pocit domáceho prostredia a bezpečia).
- Mojkáčik, kus noseného oblečenia maminky (zaveďte ho už doma k spánku dieťaťa a vezmite ho aj do nemocnice).
- Masky na oči (pre staršie deti, aby ste im vytvorili tmu aj v noci aj cez deň, skúšajte sa na ňu učiť už doma, môžete ju nosiť občas aj cez deň vy aj dieťaťko).
- Prenosný zatemňovací záves na spánky počas dňa v nemocnici.
- Biely šum, zvuk potôčika, zvuk dažďa a pod. (maskuje okolité zvuky, pustiť ho môžete z mobilu alebo tabletu). Môžete ho postupne zavádzať už doma pred nástupom do nemocnice. V nemocnici ho môžete dať medzi postielku a dvere na izbe.
- Obľúbená dečka alebo prikrývky, pre staršie deti po 3+ roku to môže byť aj záťažová deka alebo záťažová hračka.



SPÁNOK RODIČA V NEMOCNICI

SPÁNOK V NEMOCNICI VIE BYŤ PRE RODIČA VÝZVA. STAROSTLIVOSŤ O DIEŤATKO, OBAVY, ÚZKOSŤ, ZVUKY PRÍSTROJOV A MNOHÉ ĎALŠIE STRESORY VEDIA SO SPÁNKOM RODIČA ZAMÁVAŤ. TU JE PÁR STRATÉGIÍ, AKO UPOKOJIŤ TELO AJ MYSEL.



Stratégie na upokojenie a odpútanie myšlienok, keď nemôžete zaspať

- vypísanie sa zo starostí.
 - potom ako vaše dieťaťko zaspí, nájdite si pár minút čas a na papier alebo do mobilu spíšte vaše starosti, robte to každý deň
- dychové cvičenia
 - nádych na 4, zadržte dych na 7, pomaly vydychujte nosom na 8
- podcast, riadená meditácia
 - nájdite niečo, čo si pustíte do slúchadiel
 - progresívna svalová relaxácia, vyhľadajte na youtube
- hra svetových miest
 - myslite na jedno mesto, na posledné písmenko toho slova hľadajte ďalšie mesto a tak ďalej (Např.: Oslo, Ostrava, Ancona ...)
- počítanie od 1000 - 7
 - počítanie ovečiek je príliš jednoduché. Odčítavanie môže byť náročnejšie pre váš mozog a môže vám pomôcť odpútať vaše myšlienky
- záťažové pomôcky (záťažová deka alebo iná záťažová pomôcka)
- white noise, zvuk dažďa a pod.
 - biely šum pomáha upokojiť myseľ ale, ale aj odhlučniť od okolitých zvukov prístrojov, či toho, čo sa deje na chodbe
- obľúbený seriál, ktorý rodič videl už veľakrát (např. Priatelia a pod.)
 - pozeranie niečoho, čo ste už veľakrát videli dáva vášmu nervovému systému pocit bezpečia
- maska na oči
 - pomôžte si pri spánku tmou

