



Sztuka zdrowego snu

4 kwietnia w Concordii Design odbędą się warsztaty *Raz, dwa, trzy... Maluch śpi. O roli snu w rozwoju dziecka* skierowane dla rodziców i położnych. Bezpłatne szkolenia są częścią ogólnopolskiej akcji społecznej, która ma na celu szerzenie wiedzy z zakresu pielęgnacji i dbałości o zdrowy sen dzieci. Do współpracy zaproszono fizjoterapeutkę Pawła Zawitkowskiego, psycholożkę Martę Żysko-Pałubę i ekspertkę marki Agnieszkę Machnio. Z wykorzystaniem międzynarodowych badań marka JOHNSON'S® stworzyła prosty, trzystopniowy rytuał na dobranoc. Metoda, której skuteczność potwierdzono klinicznie, zakłada multisensoryczną triadę następujących po sobie czynności: kąpieli, masażu i wyciszenia poprzedzającego zaśnięcie dziecka. Po tygodniowym stosowaniu rytuału dzieci spały średnio do godziny dłużej, a czas ich nocnego czuwania skrócił się do 32 %. Warsztaty w ramach akcji odbędą się jeszcze w 4 polskich miastach.

Co? Warsztaty *Raz, dwa, trzy... Maluch śpi. O roli snu w rozwoju dziecka*

O której? Warsztaty dla rodziców 16:00-19:45

Gdzie? Poznań, Concordia Design, ul. Zwierzyniecka 7

Patent na sen

Sen wnosi wymierne korzyści dla rozwoju poznawczego, emocjonalnego oraz zachowania dziecka, jednak w trzech pierwszych latach życia problemy z nim są powszechne. Edukacji w tym zakresie służy cykl warsztatów *Raz, dwa, trzy... Maluch śpi. O roli snu w rozwoju dziecka* dla rodziców, położnych, pielęgniarzek, pediatrów i studentów uczelni medycznych. Podczas bezpłatnych spotkań eksperci podzielą się swoją wiedzą z zakresu psychologicznych, fizjoterapeutycznych i pielęgnacyjnych sposobów na senny rytuał, a także zaprezentują wyniki międzynarodowych badań przeprowadzonych we współpracy z pediatrami i ekspertami.

Warsztaty poprowadzi trzech specjalistów. Fizjoterapeuta Paweł Zawitkowski podczas warsztatu „Tajemnice snu dziecka” opowie o zależności rytmu dziennego i biologicznego a jakości snu i czuwania, a także wprowadzi uczestników w najważniejsze aspekty fizjologiczne związane z tym tematem. Psycholożka, psychoterapeutka Marta Żysko-Pałuba podczas warsztatu „Psychologia snu” przedstawi problematykę wpływu zakłóceń i niedoborów sennego wypoczynku na rodzinę i dziecko. Ekspertka marki JOHNSON'S®, a jednocześnie redaktorka naczelna magazynu „W Czepku Urodzone” Agnieszka Machnio zaprezentuje wyniki badań JOHNSON'S® dotyczące trzech kroków do dobrej i przespanej nocy, a także opowie o mitach i faktach dotyczących popularnych składników do pielęgnacji skóry.

– Problemy ze snem u małych dzieci są powszechne. Dotyczą takich tematów jak zbyt częste wybudzanie się nocne, przedłużające się usypianie, zbyt krótkie drzemki, nocne wędrówki czy oszałamiające koszmary senne. Skala wspomnianych trudności swoją siłą rażenia dotyka nie tylko dzieci, ale też rodziców. Niewyspany maluch jest rozdrażniony i niesforny. Trudniej mu nawiązywać kontakty z innymi. Jest mniej ciekawy świata na czym cierpi rozwój intelektu. Deficyt snu to nie tylko występowanie zakłóceń pamięci, koncentracji uwagi, ale także niższa odporność i gorszy wzrost ciała – mówi psycholożka Marta Żysko-Pałuba. Dodaje również, że wśród opiekunów nieśpiących maluchów zwiększa się ryzyko wystąpienia depresji. Kolejną negatywną konsekwencją jest również zaburzenie więzi rodzic-dziecko.

Trzy kroki do zdrowego snu

Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że około 50-80% świadomych i popartych merytoryczną wiedzą starań zapobiegania sytuacjom deficytu snu u dzieci wpływa pozytywnie na życie całej rodziny. Aby dziecko



spać prawidłowo, trzeba nauczyć je dobrych nawyków najwcześniej jak to możliwe. Okres między 0-3 miesiącem życia uważa się tu za najważniejszy. Należy obserwować i zapamiętywać sygnały, wskazujące na to, iż dziecko jest zmęczone. Przez pierwsze 6-8 tygodni noworodek nie jest w stanie być aktywny dłużej niż 2 godziny między jedną a drugą drzemką. Rodzice muszą być tego świadomi, a jeśli nie położą dziecka w odpowiednim momencie, pewna granica jego zmęczenia zostanie przekroczona. Wtedy już o wiele trudniej ułożyć dziecko do snu, co również zaburza pewien rytm, do którego maluch i rodzice zaczęli się przyzwyczajać. Wielopłaszczyznowe analizy dowiodły, że stosowanie terapii nefarmakologicznych w celu rozwiązywania problemów z zasypianiem jest bardzo skuteczne w okresie niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa. O tym w jaki sposób radzić sobie z tym trudnym i przysparzającym wiele zmartwień temacie opowiedzą szczegółowo eksperci JOHNSON'S®.

Z wykorzystaniem międzynarodowych badań marka JOHNSON'S® stworzyła prosty, trzystopniowy rytuał na dobranoc o potwierdzonej klinicznie skuteczności, który poprawia sen dziecka w zaledwie jeden tydzień. Metoda, której skuteczność potwierdzono klinicznie, zakłada multisensoryczną triadę następujących po sobie czynności: kąpieli, masażu i wyciszenia poprzedzającego zaśnięcie dziecka. Wielopłaszczyznowe analizy dowiodły, że stosowanie takich terapii nefarmakologicznych w celu rozwiązywania problemów z zasypianiem jest bardzo skuteczne w okresie niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa. Podczas trwającej trzy tygodnie obserwacji 405 matek dzieci w wieku od 7 do 36 miesięcy postępowało zgodnie z rekomendowanym rytuałem. Badania pokazały, że po tygodniu stosowania się do zaleceń dzieci spały średnio do godziny dłużej, a czas ich nocnego czuwania skrócił się o 32%. Znaczna poprawa snu dziecka i matki utrzymywała się po roku od wprowadzenia nowych nawyków.

Warsztaty JOHNSON'S® - gdzie i kiedy?

Wiemy, że rytuały tworzą przewidywalne i mniej stresujące środowisko dla małego dziecka, które łatwiej i spokojniej zasypia. W rodzicach budują poczucie wysokich kompetencji, tworzą również relacje i poprawiają codzienną organizację. W 2016 roku marka zorganizowała pierwszą edycję kampanii poświęconej znaczeniu wielozmysłowej stymulacji dla prawidłowego rozwoju dzieci. Organizowane w jej ramach warsztaty były przeznaczone dla środowiska medycznego i rodziców dzieci od lat 0 do 3. Podczas 12 warsztatów w 8 miastach o zmysłach wyedukowano z zakresu stymulacji sensorycznej ponad 1600 osób.

Warsztaty odbędą się jeszcze w 4 miastach: Poznaniu (4.04), Katowicach (10.05.), Krakowie (17.05.) Gdańsku (7.06) i Wrocławiu (14.07.). Kampania rozpoczęła się 8 marca w Warszawie. Część skierowana dla położnych i innych specjalistów z zakresu medycznej opieki nad dziećmi będzie odbywała się w godzinach przedpołudniowych (08:30-12:15), a sesja dla rodziców rozpocznie w godzinach (16.00 - 19.45) .

Aby zapisać się na warsztaty wystarczy wejść na <http://johnsons.babyonline.pl/zapisy> ,wybrać lokalizację oraz wypełnić formularz.

Cykl warsztatów *Raz, dwa, trzy... Maluch śpi. O roli snu w rozwoju dziecka* odbywa się pod honorowym patronatem Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych i patronatem merytorycznym Polskiego Towarzystwa Położnych oraz Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Integracji Sensorycznej. Patronat medialny nad akcją objęły: mamaDu, M jak mama, W Czepku Urodzone, Położna Wie, Magazyn Pielęgniarki i Położnej, Świadoma Mama. Ambasadorami akcji są: W Roli Mamy, O Matko wariatko, Mama Subiektywnie, Femina Sum. Partnerem akcji jest marka Vox ekspert w aranżowaniu pokojów dla dzieci.

Więcej informacji:

Monika Tokarska,
Spółdzielnia PR, tel. 605598161,



e-mail: monika.tokarska@spoldzielniapr.com

Aneta Grzegorzewska-Półtorak

Spółdzielnia PR, tel. 607720351

e-mail: aneta.grzegorzewska-poltorak@spoldzielniapr.com