



Influenta nutritiei asupra somnului copilului

DE LA 4 LUNI

ARTICOL

AUG 19, 2024

3 MINUTE

Somnul joaca un rol foarte important in cresterea si dezvoltarea sanatoasa a copiilor, deoarece in timpul somnului are loc productia hormonului de crestere si a hormonilor tiroidieni. Acestia influenteaza cresterea in inaltime a copiilor - dezvoltarea musculara, cresterea oaselor.

Somnul ii ajuta pe copii sa fie odihniti si, astfel, sa fie veseli, jucausi, sa aiba energie sa exploreze si sa manance echilibrat.

Somnul nu influenteaza doar productia de hormoni de crestere, ci si productia hormonilor care regleaza apetitul si senzatia de foame.

Un somn prost sau insuficient va avea astfel repercursiuni negative asupra

dezvoltării musculaturii și înălțimii copilului, deregland chiar și apetitul.

Lipsa de somn duce la dezechilibre alimentare care vor genera, în cele mai multe cazuri, obezitate. Copilul care doarme puțin sau prost va fi obosit, va căuta să mănânce alimente cu valoare calorică mare care să-i dea energie și va căuta stimulente ca: dulciuri multe, alimente sărate. Mai mult, se va implica din ce în ce mai puțin în activități fizice, fiind predispus în timp la obezitate.

Obezitatea crește riscul bolilor cardiovasculare și al diabetului zaharat, reduce speranța de viață și afectează calitatea acesteia.

Există și situații când lipsa de somn poate duce la lipsa poftei de mâncare și, implicit, la subnutriție, căci copiii reacționează diferit la oboseală.

"Studiile arată că restricționarea pe termen scurt a somnului este asociat cu metabolismul scăzut al glucozei, dereglarea apetitului și creșterea tensiunii arteriale. Studiile au arătat o legătură între durata somnului scurt (în general <6 ore pe noapte) și indicii de masă corporală crescută sau obezitatea, diabetul și hipertensiunea."

Prin urmare, somnul insuficient poate duce și la apariția diabetului, având în vedere efectul glucozei asupra metabolismului.

Acum că știm cât de important este somnul pentru sănătatea copiilor, haide să vedem care sunt recomandările pentru orele de somn ale acestora și cum facem să le creăm un mediu armonios.



PĂRINTE în felul tău!
Alături de părinți de la primul pas.

Sa fii părinte nu e deloc cum te așteptai?
Suntem alături de tine, pas cu pas,
încă de la început de drum.

Afla mai multe

Baby & me
NĂSCUTĂ ÎN ROMÂNIA, CREȘTE ÎN ROMÂNIA

Câte ore trebuie să doarmă copiii?

- **4-12 luni:** 14 - 15 ore/zi
- **1-3 ani:** 12 - 14 ore/zi

- **3-6 ani:** 10 - 12 ore/zi
- **7-12 ani:** 10 - 11 ore/zi
- **12-18 ani:** 8 - 9 ore/zi

Cum ii ajutam pe copii sa aiba un somn linisit?

- Respectam in fiecare seara **ora de culcare** si stabilim un numar de ore astfel incat copilul sa doarma suficient;
- **Reducem activitatile** in preajma momentului de somn;
- **Nu** pregatim culcarea **pe fuga sau in agitate**;
- Cream o **rutina**: baie, citit povesti la culcare;
- Nu purtam **discutii** angoasante seara;
- Ne asiguram ca **temperatura** din camera copilului e potrivita si ca nu are alti **factori perturbatori**: lumina prea puternica, zgomote;
- **Masa de seara** se ia cu minimum 2 ore inainte de culcare pentru a nu-i provoca disconfort si pentru a favoriza un somn linistit.

Si nu uita ca un copil odihnit este un copil sanatos!

Surse

onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ajhb.22219/full
webmd.com/parenting/guide/sleep-children#2