



# JAK PRZYGOTOWAĆ SYPIALNIĘ, ABY WSPIERAŁA SEN ?

**MAGDALENA KOMSTA** - psycholożka, pedagożka, promotorka karmienia piersią i doula.  
Wspiera dzieci i dorosłych z zaburzeniami snu. Autorka bloga [Wymagajace.pl](http://Wymagajace.pl)

## 1. ZACIEMNIENIE

To, czego brakuje współczesnym ludziom to CAŁKOWITA ciemność w nocy. Tylko w kompletnej ciemności poziom hormonów (np. melatoniny - hormonu snu oraz leptyny - hormonu odpowiedzialnego za sytość) może osiągnąć odpowiednio wysoką wartość.

Ważne jest przygotowanie okna, aby nie wpuszczało do sypialni sztucznego ani naturalnego, porannego światła. Służą do tego:

- rolety zewnętrzne;
- rolety wewnętrzne zaciemniające;
- zasłony zaciemniające.

Istotne jest, aby rolety czy zasłony nie były tylko z ciemnego materiału, ale by przy ich kupnie zwracać uwagę na obecność słowa "zaciemniające" (blackout).

Rozwiązaniem tymczasowym jest zamontowanie przy użyciu taśmy klejącej czarnych worków na śmieci lub folii aluminiowej.

Jednocześnie w sypialni nie powinniśmy zostawiać włączonego na noc żadnego źródła światła - wyłączamy więc projektorki, świecące zabawki, lampki, podświetlenia niani elektronicznej, wyświetlacze innych sprzętów itd.

Jeśli musimy w nocy skorzystać ze światła (by skorzystać z toalety, przewinąć lub nakarmić dziecko), ważne jest, aby było to światło możliwie jak najśłabsze i o jak najcieplejszej barwie. Włączamy je, gdy jest potrzebne i wyłączamy możliwie najszybciej.

Jeśli w nocy wchodzimy do pokoju czy łazienki, można w kontakcie zamontować lampkę z czujnikiem ruchu.

Do czytania książeczek przed snem polecam słabe, czerwone lub pomarańczowe światło, lampkę z klipsem przypinanym do ostatniej strony książki lub czołówkę.

Więcej informacji w moim artykule:

<http://www.wymagajace.pl/jak-wieczorne-rytualy-niszczą-dobry-sen-twojego-dziecka/>

## 2. TEMPERATURA POWIETRZA

Według badań najbardziej korzystna temperatura do snu znajduje się w przedziale między 16 a 19 stopni C. Jeśli jest cieplej, zwłaszcza powyżej 22 stopni C - sen jest płytszy, a zaśnięcie przysparza więcej trudności.

O sposobach na schłodzenie sypialni pisałam w artykule:

<http://www.wymagajace.pl/idealna-temperatura-snu-schlodzic-sypialnie/>

## 3. WILGOTNOŚĆ POWIETRZA

Idealnie, jeśli wilgotność powietrza wynosi około 50% (między 40 a 60%).

Warto kontrolować wilgotność (za pomocą higrometru) nie tylko w sezonie grzewczym - w niektórych mieszkaniach, w zależności od typu budownictwa i umiejscowienia sypialni nawet w lecie, przy silnym nasłonecznieniu, wilgotność może być zbyt niska.

Najłatwiejszym sposobem na utrzymanie odpowiedniej wilgotności w sypialni jest kupno nawilżacza powietrza - z tzw. zimną mgiełką, mierzącego stan nawilżenia powietrza i dostosowującego do tego swoją pracę oraz z odpowiednimi filtrami dla alergików.

Wartościowa jest funkcja umożliwiająca dodanie do wody olejków eterycznych - polecam zwłaszcza olejek eteryczny z lawendy, o którego właściwościach pisałam tu:

<http://www.wymagajace.pl/3-lawendowe-sposoby-by-poprawic-sen-twojego-dziecka/>

Pamiętajmy o zasłonięciu lub wyłączeniu wyświetlacza w sprzęcie!

## 4. POŚCIEL

Ze względu nie tylko na komfort użytkowników, ale i higienę, zwłaszcza w rodzinach z alergiami, należy wymieniać kołdry i poduszki co 2 lata, a materac co 10 lat.

## 5. ZWIERZĘTA DOMOWE

Niektórzy autorzy sugerują, że powinno się na noc wypraszać ze swojej sypialni psy i koty. Ich ruch może zakłócać sen, a całonocna obecność może także nasilać objawy alergii.