

Trzy kroki do zdrowego snu

Niemowlęta i małe dzieci większość czasu spędzają śpiąc, co sugeruje, że sen jest niezbędny dla rozwoju. Niemniej, w ciągu trzech pierwszych lat życia, problemy ze snem są powszechne.¹⁻² Konsekwentny, wyciszający rytuał przed snem pomaga niemowlętom szybciej zasnąć i lepiej przesywać całą noc.

JOHNSON'S® RYTUAŁ NA DOBRANOC

Stworzenie wieczornego rytuału to jedna z najważniejszych rzeczy, jakie rodzic może zrobić, by pomóc dziecku dobrze przesywać noc. Aby wesprzeć rodziców w wykształcaniu u dzieci prawidłowych nawyków sennych firma JOHNSON'S® opracowała 3-stopniowy rytuał na dobranoc z zastosowaniem produktów z linii JOHNSON'S® BEDTIME™, którego skuteczność potwierdziły badania kliniczne.

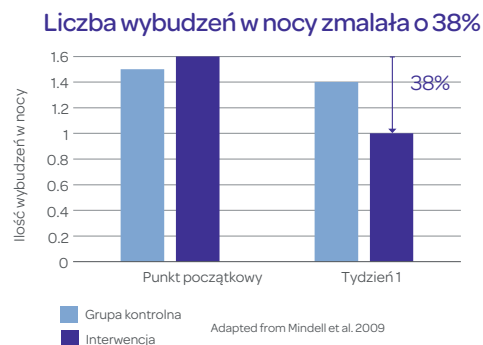
Prosty rytuał o sprawdzonej skuteczności³⁻⁴

Do stworzenia prostego, trzystopniowego Rytuału JOHNSON'S® BEDTIME™ marka zaangażowała do współpracy czołowych pediatrów oraz ekspertów od snu dziecka.

Podczas trwającej trzy tygodnie obserwacji, 405 matek dzieci w wieku od 7. do 36. miesiący, postępowało zgodnie z rekomendowanym rytuałem, obejmującym kąpiel, masaż oraz uspokajające aktywności, takie jak kołysanki i czytanie bajeczek.

Po tygodniu stosowania Rytuału JOHNSON'S® BEDTIME™ dzieci spały średnio do godziny dłużej, a czas ich nocnego czuwania skrócił się o 32 proc.

Lepszy sen dziecka wzmacnia kompetencje matki w opiece nad nim oraz redukuje jej stres.⁴ Po zastosowaniu rytuału na dobranoc JOHNSON'S® dwa razy więcej matek przyznało, że dziecko spało dobrze, Mamy były mniej zmęczone i mniej spięte oraz zdobyły większe zaufanie do swoich możliwości wpływania na sen dziecka.



1. El-Sheikh, Mona, Sadeh, Avi. "1. SLEEP AND DEVELOPMENT: INTRODUCTION TO THE MONOGRAPH", Monographs of the Society for Research in Child Development, 2015, pp 1-14. 2. Mindell JA, et al., A nightly bedtime routine: impact on sleep problems in young children and maternal mood. Sleep 2009;32:599-606. 3. Mindell J, Johnson C, Sadeh A, Telofski LS, Kulkarni N, Gunn E. Efficacy Of An Internet-Based Intervention For Infant And Toddler Sleep Disturbances. Sleep. 2011;34(4):451-458. 6. Mindell JA; Du Mond CE; Sadeh A; Telofski LS; Kulkarni N; Gunn E. Long-term efficacy of an internet-based intervention for infant and toddler sleep disturbances: one year follow-up. J Clin Sleep Med 2011;7(5):507-511.MAT/3478/02/2017