

Johnson's[®] Science of Baby Sleep[™]



Linia **JOHNSON'S[®] na dobranoc** to wyjątkowy zestaw produktów stworzonych po to, by uczynić rytuał wieczornego zasypiania jeszcze skuteczniejszym i przyjemniejszym. Sekret kosmetyków tkwi w opatentowanym kompleksie aromatów NaturalCalm[™], który ma za zadanie przynieść wyciszenie i odprężenie przed snem – zarówno dziecku, jak i Rodzicowi. Produkty bazują na zapachu lawendy, znanym z właściwości kojących.⁷

Literatura:

1. Dang-Vu T.T. et al. „A role for sleep in brain plasticity”, *Developmental Neurorehabilitation* 9. 2 (2006): 98–118. 2. Mindell J.A. et al. „Cross-cultural differences in infant and toddler Sleep”, *Sleep medicine* 11.3 (2010): 274–280. 3. Fiese B.H., Tomcho T.J., Douglas M., Josephs K., Poltrock S., Baker T. A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: cause for celebration? *J Fam Psychol.* 2002; 16: 381–90. 4. Mindell J.A. et al. A nightly bedtime routine: impact on sleep problems in young children and maternal mood, *Sleep* 2009; 32: 599–606. 5. Mindell J.A., Johnson C., Sadeh A., Telofski L.S., Kulkarni N., Gunn E. Efficacy Of An Internet-Based Intervention For Infant And Toddler Sleep Disturbances, *Sleep* 2011; 34(4): 451–458. 6. Mindell J.A., Du Mond C.E., Sadeh A., Telofski L.S., Kulkarni N., Gunn E. Long-term efficacy of an internet-based intervention for infant and toddler. 7. Perfume Compositions, International Application Published Under The Patent Cooperation Treaty (PCT). MAT/3297/01/2017

Johnson's[®] Science of Baby Sleep[™]

Sen przynosi wymierne korzyści dla rozwoju poznawczego, społecznego i emocjonalnego oraz zachowania dziecka

- Sen ma zasadnicze znaczenie dla dojrzewania mózgu, procesu uczenia się i zapamiętywania.¹



Problemy ze snem są powszechne, szczególnie w ciągu trzech pierwszych lat życia

- Trudności z zasypianiem oraz częste przebudzenia to najpowszechniejsze problemy ze snem u małych dzieci.²

Wieczne rytuały pomagają dziecku w wyrobieniu dobrych nawyków sennych

- Codzienne rutynowo wykonywane czynności budują przewidywalne i mało stresujące środowisko dla małego dziecka.³



Rola snu dla zdrowego i szczęśliwego rozwoju dziecka

JOHNSON'S® RYTUAŁ NA DOBRANOC

pomaga dziecku zasnąć szybciej i spać dłużej, co potwierdzają badania kliniczne⁴

W celu stworzenia prostego, trzystopniowego RYTUAŁU NA DOBRANOC marka JOHNSON'S® zaangażowała do współpracy czołowych pediatrów oraz ekspertów od snu dziecka. Wspólnie przebadano ponad 45 000 dzieci i obserwowano ponad 300 000 sesji sennych.⁴



Eksperti zalecają, by czas przed snem był organizowany wg stałego schematu. Rytuał na dobranoc powinien obejmować:

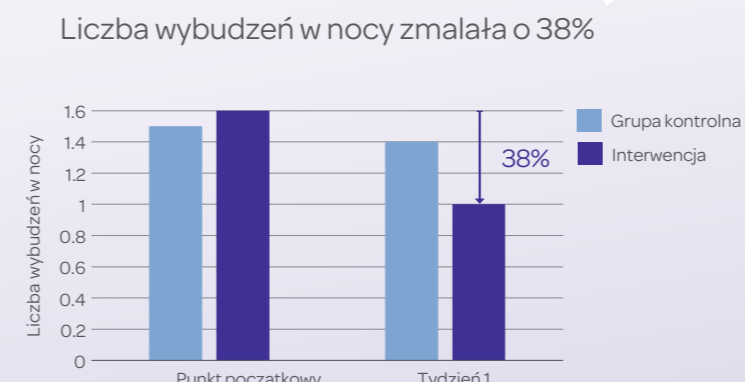
- ciepłą kąpiel,
- relaksujący masaż,
- ciche, spokojne aktywności przed zaśnięciem (takie jak śpiewanie kołysanek czy czytanie bajeczek).⁴

Lepszy sen dziecka wzmacnia kompetencje matki w opiece nad nim oraz redukuje jej stres.⁶

Po zastosowaniu rytuału na dobranoc:

- dwa razy więcej matek przyznało, że dziecko spało dobrze,
- matki były mniej zmęczone i mniej spięte,
- mamy zdobyły większe zaufanie do swoich możliwości wpływania na sen dziecka.

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



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

Efekty stosowania JOHNSON'S® RYTUAŁU NA DOBRANOC utrzymują się z upływem czasu*.^{5,6}

- znaczna poprawa snu dziecka oraz matki utrzymywała się po roku od wprowadzenia rytuału,
- 87,3 proc. Rodziców kontynuowało stosowanie rytuału na dobranoc co najmniej co drugi dzień po roku od jego wprowadzenia.

* 171 matek dzieci w wieku od 18 do 48 miesięcy brało udział w powtórnych badaniach rok później.