

KDYŽ NÁS KROMĚ SPÁNKU, TRÁPÍ I HORKO...

JAK NA SPÁNEK V LÉTĚ

+420 605 989 854
www.spankovaporadkyne.cz
spankova-poradkyne-eva-kusova.reenio.cz



JAK NA SPÁNEK V LÉTĚ

Když je horko, je to pro organismus přes den obecně větší zátěž. A aby toho nebylo málo, tak se nám pak v noci ještě špatně spí. A dětem taky. Proto Vám na následujících stránkách shrnuji, způsoby, jak si alespoň trochu ulevit.



HODNĚ PIJTE

Pokud děti ani v horku nechtějí moc pít, udělejte z toho zábavu: dejte jim do mísy s vodou oblíbené ovoce, zeleninu či jedlé květy. Ať je loví rukama, lžičkou, sítkem, pinzetkou... Nebo bez použití rukou! Do pití jim dejte brčko a nechte je dělat bubliny. Vydrží u pití déle, procvičí si bránici a taky se určitě napijí.



KOJENÍ

Kojeným dětem nabízejte kojení víc než obvykle. A Vy o to více pijte - mléko se tvoří z tekutin ve Vašem těle!



CHRAŇTE SE PŘED SLUNCEM

Kůže spálená od sluníčka opravdu hodně bolí a stejně jako jakýkoli jiný tělesný diskomfort zhorší spánek. Přímému sluníčku se s malými dětmi co nejvíce vyhýbejte a nezapomínejte ani na opalovací krémy.



ZATEMNĚNÍ

Pokud nemáte klimatizaci, tak si doma přes den zatemněte a zavřete okna. Když se večer začne ochlazovat, otevřete okna naproti sobě dokořán, aby se průvanem byt co nejrychleji zchladil.



OBLEČENÍ NA SPANÍ

...nepotřebujete. Nechte spát děti nahé nebo jen v plence. Ale pozor, pokud praktikujete kontaktní spánek, dejte dítěti třeba lehkou košilku z prodyšného, savého materiálu (např. mušelínu).



SIESTA

Brzké vstávání může být v létě dobrý přítel rodiče. Zbláznila jsem se?! Ne! Běžte s dětmi co nejdříve ven a utáhejte je, dokud ještě není vedro k padnutí. Když začne být dopoledne horko, vraťte se domů. Pokud starší děti už přes den obvykle nespí, ale tentokrát se to podaří, nebraňte jim v tom, naopak. Vpodvečer, když už se zase začíná ochlazovat, běžte znovu ven a posuňte večerku na později. Sice přijdete o svůj volný večer, ale zase získáte volné brzké odpoledne.



ŠUP S NIMI DO VODY!

Nechte děti co nejvíce ráchat se ve vodě. Pokud nechcete či nemůžete být bezpečně venku, napusťte jim do vany vlažnou vodu. Dejte jim do ruky rozprašovač s čistou vodou nebo vodní pistolky. Vodní smyslohraní? Super, sem s ním! Kostky ledu jsou na hraní skvělé.

A před spaním jim dejte (ještě jednou) vlažnou koupel nebo sprchu a pak je před uložením do postele nechte ještě chvíli nahé, ať ještě zchladnou.



UPRAVTE SVÁ OČEKÁVÁNÍ

V horku se špatně spí všem a až se ochladí, zlepší se i spánek. Když budete počítat s tím, že noc nebude nic moc:

- nebudete ráno zklamaní,
- možná Vás to donutí jít si lehnout o něco dříve.

A pak možná začnete den s lepší náladou, mizernému spánku navzdory.



JAK NA SPÁNEK V LÉTĚ

© Spánková poradkyně Eva Kůsová, 2026

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace (text, grafika, obrázky, tabulky) nesmí být bez předchozího písemného souhlasu autorky kopírována, rozmnožována, sdílena, ukládána do vyhledávacích systémů ani dále šířena v jakékoli formě či jakýmkoli prostředky (elektronicky, mechanicky, fotokopírováním nebo nahráváním). Neoprávněné šíření a komerční užití tohoto materiálu je protiprávní a bude postihováno podle autorského zákona č. 121/2000 Sb. a dalších platných právních předpisů České republiky.

Důležité upozornění (Disclaimer): Informace a doporučení v tomto e-booku jsou výsledkem osobních zkušeností a studia autorky a slouží výhradně pro vzdělávací a informační účely. Tento materiál nenahrazuje odborné lékařské vyšetření, diagnostiku ani léčbu poruch spánku (např. nespavosti či spánkové apnoe). Před implementací rad se v případě zdravotních potíží poradte se svým lékařem. Autorka nenese odpovědnost za jakékoli přímé či nepřímé následky nebo škody vzniklé aplikací postupů uvedených v této knize.

