

CALMOSINE *Sommeil*



za sladko noč
za dober razvoj otrok

Spanec krepi telo

- omogoča zdravo rast
- omogoča zdrave prehranjevalne navade
- izboljša spomin - ključni del učenja
- izboljša pozornost – opravljanje nalog hitreje in z manj napakami

Koliko je potrebno zzzzz....



Koliko zares spijo...?

Kaj je dober spanec otrok?

- zaspijo v roku 15-30 min
- spočiti se zbudijo zjutraj
- z lahkoto vstajajo
- ne spi se jim preko dneva
- imajo dobro pozornost v šoli/vrtcu

Motnje spanja – do 50% otrok

- sleep-apnea 1-5%, starost 2-8 let
(smrčanje, dolge pavze med vdih, težave z dihanjem med spanjem)
- hoja v spanju – 17% otrok, vrh okoli 8 let starosti
- močenje postelje
- prebujanje preko noči in težave ponovno zaspiti – 20-30%
- nočne more – 10%-50% otrok, starost 3-5 let (druga polovica noči)

Motnje spanja – pojavnost po starosti

- dojenčki in mali otroci – 25%-50%
- predšolsko obdobje – 15%-30%
- šolsko obdobje (5 – 10 let) – 25%-40%
- adolescenti (11 – 16 let) – 11%

[Judith A Owens, MD, Behavioral sleep problems in children, Jan 2019](#)

ADHD ali motnje spanja?

Otrok z ADHD - raziskave so pokazale, da dovolj spanja lahko poveča pozornost otroka z ADHD in zmanjša hiperaktivno obnašanje otroka.

Wei-Chih Chin et al: Subjective and objective assessments of sleep problems in children with attention deficit/hyperactivity disorder and the effects of methylphenidate treatment, Biomed.Journ 4 I (2018) 356-363

Zgodnje prepoznavanje motenj spanja je ključ do uspeha

zmanjševanje negativnih posledic:

- dnevna zaspanost
- iritabilnost
- vedenjski problemi
- težave pri učenju
- nesreče v prometu v adolescenci
- slab akademski potencial
- anksioznost in utrujenost staršev

- Kevin A, et al: Common Sleep Disorders in Children, *Am Fam Physician*. 2014;89(5):368-377

Anksioznost pri otrocih

- Mlajši otroci: tema, pes, pošasti
- Starejši otroci: smrt, izguba, osebna varnost
- Z rastjo in razvojem zaskrbljenost zaradi simptomov in napadi panike

med spanjem se izvaja več funkcij

okrevanje po telesni in psihični utrujenosti, če je kakovost in količina spanja
dobra

MOTNJE SPANJA:

več kot 3 krat na teden več tednov zapored



otrok ima problem
zaspati

otrok se prebuja po nekajkrat na
noč in ne more ponovno zaspati

otrok ima nočne more



problemi vplivajo na življenje
cele družine

starši so utrujeni in tudi oni
več ne spijo

moteno je tudi spanje
bratov in sester v družini

vsi so utrujeni

NASVETI

potrebno je previdno deliti izkušnje

mame se počutijo krive:

- 2/3 ne razume vzroka problema
- samo 1 mama od 4 se potoži zaradi motnje spanja otroka

obnoviti dobre navade



previdno je potrebno postaviti vprašanja, ko se starši potožijo, da so utrujeni



*Ste utrujeni?
Spite dobro?
Vaš otrok spi dobro?*

DOBRE NAVADE

privzgojiti otroku navado, da gre spat vedno ob istem času

zmanjšati ali ukiniti razburljive igre neposredno pred spanjem

uvesti rituale nežnosti pred spanjem

planirati čas za prebujenje zjutraj

&

Vzeti si čas za uspavanje otroka

Raziskava, ki je bila narejena na Mothers Institutu in je vključevala 1800 mamic je pokazala na **pomembnost časa preživetega s svojim otrokom**, saj je potrdila tesno **korelacijo med otrokovim spanjem in časom preživetim pred spanjem z otrokom**

CALMOSINE

Sommeil

sprošča in omogoča dober spanec



est disponible en dosettes de 10 ml
is available in individual 10 ml sachets

** from 1 to 10 years old

LISTI MELISE (Melissa officinali)

blaži vznemirjenost in razdražljivost, pomaga zaspati in izboljša kvaliteto spanja

LISTI CITRONKE (Aloysia triphylla)

pomirja in prispeva k ponovni vzpostavitvi regularnega vzorca spanja

CVETОВI POMARANČE

(Citrus aurantium) za prijetno aromo napitka

CALMOSINE *Sommeil*

dober spanec za dober razvoj

NARAVNO !



zvečer, pred spanjem:

za otroke od 1 do 7 leta: 1 vrečica

za otroke starejše od 7 let : 2 vrečici

1 do 2 tedna, po potrebi se lahko ponovi

Ne povzroča odvisnosti



prikladne vrečice, enostavne za uporabo

pripravljene za takojšnjo uporabo

Lahko se :

- pije direktno nerazredčeno iz vrečice
- razredčeno z malo vode

CALMOSINE *Sommeil*

Visoka koncentracija MELISE



Glavna pomoč SPANJU

brez prijavljenih neželenih stranskih učinkov
po 1 mesecu konzumiranja pri otrocih mlajših od 12 let*

Nizka koncentracija sladkorja



VODNI ekstrakt ORGANSKIH zelišč
NI SIRUP!

Enostavno za uporabo



V vrečicah za takojšnje uporabo

BREZ konzervansov, BREZ pesticidov, BREZ težkih kovin



Sestava Calmosine napitka za dober spanec otrok je rezultat skupnega dela specialistov fitoterapije in pediatrov s področja motenj spanja



Séverine Derbré

Pharmacognose

Specialist in plants

Angers' Pharmacy faculty

2015



Hélène de Leersnyder

Child sleep specialist pediatrician



Proizvodnja v farmacevtski tovarni

Stroga kontrola vsake faze proizvodnega procesa:

- kontrola vstopnih surovin
- kontrola proizvodnje
- kontrola končnega proizvoda
- sledljivost

Distribucija izključno v lekarnah



CALMOSINE *Sommeil* je namenjen :

- otrokom, ki težko zaspijo zvečer
- otrokom, ki imajo nočne more
- otrokom, ki so vznemirjeni zaradi:
 - dolgega gledanja v ekran, TV, telefon
 - igranja video-iger
 - potovanja (z letalom npr.)
 - kirurške intervencije
 - privajanja na šolo/vrtec
 - sprememb v družini
- otrokom, ki se pogosto prebujajo tekom noči... zaradi:
 - dražečega kašlja,
 - uriniranja,
 - težkih sanj

...in po prebujanju težko zaspijo nazaj

CALMOSINE *Sommeil*

sprošča in omogoča dober spanec



- izboljša kvaliteto spanja
- zmanjšuje vznemirjenost
- vzpostavlja regularen vzorec spanja



hvala za pozornost