

**Nerušný spánek u dětí a mladistvých – důležitý předpoklad zdravého vývoje - Th. Erler<sup>1</sup>, J. Vyskočilová<sup>2</sup>**

Klinika dětského lékařství, Cottbus, Německo<sup>1</sup>, Klinika TRN, FN Plzeň<sup>2</sup>

**SOUHRN**

Dětský spánek prochází během vývoje dítěte jak kvalitativními tak kvantitativními změnami, důležitá je nejenom denní doba spánku, ale i správné zastoupení spánkových stádií. Pro kvalitní spánek dětí je nutné dodržovat pravidla spánkové hygieny, každé porušení těchto pravidel znamená zhoršení spánku. Poruchami spánku u dětí se zabývají specializované dětské spánkové laboratoře.

*Klíčová slova: NREM spánek, REM spánek, spánková hygiena u dětí*