

TEŠKOĆE SPAVANJA UČENIKA S OŠTEĆENJEM VIDA

**SLEEP DIFFICULTIES IN STUDENTS WITH VISUAL
IMPAIRMENT**

Valentina Devčić, Blaženka Paković

Spavanje je veoma važan čimbenik koji izravno utječe na psihički i fizički razvoj djeteta. Osnovnu školu „Vinko Bek“ u Zagrebu polaze slijepi i slabovidni učenici koji nerijetko imaju i pridružene utjecajne teškoće. Za njih je posebno važno da tijekom odrastanja dobivaju dovoljno kvalitetnog sna kako bi se mogli razvijati i maksimalno napredovati u skladu sa svojim sposobnostima. Prateći psihofizički razvoj i napredak učenika u našoj školi, uvidjeli smo, kako vrlo specifične obrasce spavanja, tako i prisutnost svojevrsnih teškoća odnosno poremećaja u spavanju. Profesori i stručni suradnici različitih profesija koji svakodnevno rade s učenicima primijetili su u svom radu negativan utjecaj nedostatka kvalitetnog sna na njihovo svakodnevno funkcioniranje u školskoj sredini. Da bismo mogli precizno detektirati učenike koji imaju teškoće vezane za spavanje i da bismo im mogli pružiti adekvatnu pomoć, konstruirali smo upitnik kojim smo prikupili sve relevantne informacije. Upitnik je namijenjen roditeljima i obuhvaća medicinske podatke o učeniku, podatke o navikama spavanja (higijena spavanja), prostornim uvjetima u kojima dijete spava i podatke o trenutnim životnim okolnostima u kojima se učenik nalazi, a koje mogu utjecati na kvalitetu i količinu spavanja. U svrhu osvješćavanja i informiranja roditelja o važnosti spavanja za dijete i djetetov cjelokupni razvoj, napravili smo letak koji daje opće informacije o spavanju. S obzirom na to da se radi o djeci koja imaju oštećenje vida, a često i dodatne utjecajne teškoće, multidisciplinarni pristup ovom problemu je vrlo bitan. Važno je napraviti i dodatna istraživanja jer znanstvenih podataka na ovu temu trenutno nedostaje.

Ključne riječi: učenici s oštećenjem vida, teškoće spavanja

Sleep is a very important factor that directly affects the mental and physical development of a child. Elementary school "Vinko Bek" in Zagreb is attended by blind and visually impaired students who often have associated influential difficulties. It is especially important for them to get enough quality sleep during childhood so that they can develop and progress to the maximum of their abilities. Following the psychophysical development and progress of students in our school, we noticed very specific sleep patterns and the presence of certain difficulties or disorders in sleep. Professors and professional associates of various professions who work with students daily noticed in their work the negative impact of lack of quality sleep on their daily functioning in the school environment. To be able to accurately identify students who have difficulty sleeping and to be able to provide them with adequate assistance, we created a questionnaire that collected all relevant information. The questionnaire is intended for parents and includes medical data of the student, data on sleep habits (sleep hygiene), spatial conditions in which the student sleeps, and data on current life circumstances in which the student finds himself, which may affect the quality and quantity of sleep. To raise awareness and inform parents about the importance of sleep for the child and the child's

overall development, we have created a leaflet that provides general information about sleep. Given that these are children with visual impairment, and often additional influential difficulties, a multidisciplinary approach to this problem is very important. It is important to do more research because there is currently a lack of scientific data on this topic.

Keywords: pupils with visual impairment, difficulty sleeping

UVOD

Velik dio svojih života provedemo u stanju spavanja. Odrasla osoba bi trebala tijekom dana spavati 8 sati, dok je kod djece vrijeme koje im je potrebno za spavanje još i duže, koliko sati spavanja je potrebno, ovisi o dobi. Spavanje je veoma važan čimbenik koji izravno utječe na psihički i fizički razvoj djeteta te je stoga vrlo važno da dijete tijekom odrastanja dobiva dovoljno sna kako bi se moglo razvijati. Iako svima treba san, ipak se djeca (i ljudi općenito) razlikuju po mnogim karakteristikama pa tako i po potrebi za snom i po navikama spavanja.

Osnovnu školu „Vinko Bek“ u Zagrebu polaze slijepi i slabovidni učenici koji nerijetko imaju i pridružene utjecajne teškoće. Za njih je posebno važno da tijekom odrastanja dobivaju dovoljno kvalitetnog sna kako bi se mogli razvijati i maksimalno napredovati u skladu sa svojim sposobnostima. Kada su učenici nenaspavani i kada su prisutne teškoće spavanja to se u svakodnevnom funkcioniranju primijeti. Tako su i učitelji i stručni radnici u osnovnoj školi „Vinko Bek“ kod velikog broja učenika primijetili teškoće u školskom funkcioniranju (razdražljivo ponašanje, slaba koncentracija, umor itd.) za koje su roditelji obrazlagali da su povezane između ostalog i sa teškoćama spavanja. Tada smo se zainteresirali da поближе istražimo navike spavanja naših učenika.

Faze spavanja

Spavanje se odvija u nekoliko faza koje se ciklički izmjenjuju tijekom noći. Sastoji se od 4-7 ciklusa, a jedan ciklus se sastoji od REM i NREM faza sna koje se razlikuju po aktivnosti mozga tijekom spavanja (Begovac, 2021.). Pa tako imamo prvu fazu koja traje veoma kratko (otprilike 1-5 minuta) i u kojoj dolazi do postupnog usporavanja ritma tijela, san je vrlo „lagan“ (jer se tijelo tek opušta) pa u toj fazi može vrlo lako doći do buđenja. Vrlo brzo tijelo prelazi u drugu fazu koja traje duže i u kojoj se tijelo dodatno umiruje i ritam usporava, sporije dišemo, temperatura tijela pada, a mišići se dodatno opuštaju. Kretanje očiju također prestaje u toj fazi, a aktivnost mozga je također usporena. Treća faza je faza tzv. „dubokog spavanja“ (u prosjeku traje 20-40 minuta). Tijekom te faze tijelo je u potpunosti opušteno i moždani valovi se smiruju. Četvrta i zadnja faza spavanja je REM faza koja traje u prosjeku 40-60 minuta. U toj

fazi se podiže razina aktivnosti mozga, svi mišići tijela, osim očnih i zaduženih za disanje se ulaskom u ovu fazu privremeno ukoče, oči se pokreću brzim i naglim pokretima (rapid eye movement – REM – odatle i ime) i dolazi do sanjanja. Snovi kojih se nakon buđenja sjećamo objašnjeni su upravo povišenom aktivnošću mozga koja se događa u ovoj fazi, a sjećamo ih se kada se probudimo tijekom ili neposredno nakon te faze, ako se probudimo tijekom neke od ostalih triju faza, velike su šanse da se sna nećemo sjećati. REM faza i sanjanje posebno su važni za razvoj i očuvanje kognitivnih funkcija kao što su učenje i pamćenje, te razvoja kreativnosti. Prolazak kroz sve faze sna vrlo je važan, one omogućavaju tijelu i mozgu da se obnove, razvijaju i napreduju.

Nemogućnost ulaska u neke faze sna povezana je i s emocionalnim i fizičkim zdravljem, te svakako zdravstvenim problemima. Deprivacija sna može izazvati poteškoće poput naglih promjena raspoloženja, lošijeg pamćenja, smanjenja koncentracije, tjelesnih poteškoća kao što su smanjenje/povećanje apetita, pretilosti itd. Povećana razina stresa, obaveza ili situacija s kojima se osoba suočava također mogu doprinijeti lošoj kvaliteti sna. Dijete često reagira na vanjske stresore noću, kroz nemogućnost postizanja mirnog i kvalitetnog sna. Npr. dijete koje prolazi kroz stres uzrokovan preseljenjem i prilagodbom na novu sredinu, koje prolazi kroz svađu s prijateljem ili je opterećeno učenjem i školskim uspjehom, može reagirati na takav stres noću na način da se jave noćne more, nemogućnost usnivanja ili nesanica. Tijekom dana takvo dijete može funkcionirati sasvim uobičajeno, te se ne zamjećuju znakovi stresa, ali onda se isti odražavaju noću na spavanje.

Kvaliteta sna (koliko nam sna treba i na što utječe)

Spavanje je važno jer utječe na regulaciju emocija (nervoza i razdražljivost ako se ne naspavamo), na koncentraciju (ako se djetetu spava, naravno da se neće moći koncentrirati i držati pažnju na gradivu/nastavi), ali i na naše tjelesno zdravlje. Osobe koje ne dobiju dovoljno sna, sklonije su debljanju oko struka i trbuha. Razlog tome je nemogućnost pravilnog organiziranja obroka tijekom dana te činjenica da nedostatak energije (uzrokovan nedostatkom sna) nastojimo kompenzirati hranom bogatom ugljikohidratima i šećerima. Ako dijete ima teškoća sa spavanjem, automatski ne spavaju dovoljno ni roditelji, a često ni braća i sestre kao ni ostali ukućani. Kronične teškoće sa spavanjem i nedostatak sna tako utječe na raspoloženje svih bliskih osoba i odražava se i na međuljudske odnose.

Slijedi tablica (Sleep Foundation) kao okvirni vodič za to koliko nam je sna potrebno, no točan iznos sati koje nam trebaju da bi bili odmorni i dobro funkcionirali ovise i variraju od osobe do osobe. Također, nije dovoljno govoriti samo o kvantiteti, vrlo je važna i kvaliteta sna.

Dob	Preporučeni sati spavanja
Novorođenčad 0-3 mjeseca	14-17 sati
Bebe 4-11 mjeseci	12-15 sati
Toddleri 1-2 godine	11-14 sati
Djeca 3-5 godina	10-13 sati
Školska djeca 6-13 godina	9-11 sati
Teenageri 14-17 godina	8-10 sati
Mlađi odrasli 18-25 godina	7-9 sati

Kvalitetan san znači da osoba spava u kontinuitetu tijekom noći onaj broj sati koji je za nju optimalan i koji je dovoljan da idućeg dana osoba funkcionira bez teškoća povezanih sa nedostatkom kvalitetnog sna. Osim kontinuiranog spavanja (bez buđenja tijekom noći), važno je i da osoba ima kvalitetan krevet, jastuk i općenito prostor za spavanje kako se ujutro ne bi budila ukočena, sa bolovima u tijelu ili sa osjećajem umora. Trebali bismo se nakon spavanja osjećati odmorni, sa više energije i elana za aktivnosti koje nas tijekom dana očekuju. To ne smijemo miješati sa laganom pospanosti netom nakon buđenja jer kad se probudimo, nekim osobama treba malo vremena da se razbude. Kvalitetan san jest kada se osoba osjeća odmoreno nakon sna i uspijeva taj osjećaj zadržati tijekom dana. Kvalitetan san ne uključuje noćne more i ostale poremećaje koje ćemo sada spomenuti.

Poremećaji spavanja

Postoji više poremećaja spavanja odnosno budnosti (prema DSM-5 ima ih deset skupina poremećaja), no za sve njih je karakteristična posljedična patnja i oštećenje tijekom dana tj. loše dnevno funkcioniranje i sa time povezano nezadovoljstvo (umor). Podjele mogu biti različite, ovisno o izvoru/klasifikaciji. (DSM-5, 2014.)

Klasifikacija prema DSM-5: poremećaj s nesanicom, poremećaj s hipersomnijom, narcolepsija, apneja, hipoventilacija vezana uz spavanje, poremećaji cirkadijurnog ritma spavanja i budnosti, parasomnije, drugi specifični i nespecifični poremećaji spavanja. (DSM-5, 2014.) Najčešći poremećaji spavanja u dječjoj dobi su nesanica i parasomnije -somniaлизam, noćni strahovi i noćne more. (Begovac, 2021.)

Iako nastanak poremećaja sna nije u potpunosti otkriven, faktori poput genetike, nekih lijekova, zdravstvenih dijagnoza, te depresivnosti i anksioznosti mogu utjecati na pojavu poteškoća spavanja. Neke medicinske dijagnoze također utječu na spavanje (apneja, EPI, opstipacija, parasomnije). Melatonin omogućuje djetetu da zaspi, ali ne i da ostane spavati cijelu noć.

Za sve navedene poremećaje dijagnozu daje liječnik nakon obavljanja određenih pregleda i prikupljanja informacija na temelju kojih se radi diferencijalna dijagnostika. Samostalno „postavljanje dijagnoza“ i uzimanje lijekova za spavanje bez konzultacije sa liječnikom, može biti opasno (kao i uzimanje bilo kojeg drugog lijeka „na svoju ruku“) pa je u slučaju sumnje na značajnije teškoće sa spavanjem, potrebno konzultirati liječnika.

Spavanje i oštećenja vida

Oštećenje vida je specifična teškoća koja ima utjecaja na gotovo svaki aspekt funkcioniranja osobe tj. djeteta. Istraživanja koja se odnose na slijepce i slabovidne postoje u izuzetno malom broju, a ona koja se tiču povezanosti oštećenja vida i navika spavanja, teško je uopće pronaći. Za očekivati je, međutim, da određena povezanost postoji jer dnevna svjetlost utječe na cirkadijalni ritam, a ako osoba ne raspoznaje dnevnu svjetlost za očekivati je da će to neraspознаvanje utjecati na njen ritam spavanja i budnosti. To su svakako hipoteze koje bi se trebale ispitati znanstvenim istraživanjima kako bismo imali i znanstvene podatke o istom. Do tada možemo nagađati i eventualno izvesti određene zaključke temeljem promatranja spavanja svake pojedine slijepce ili slabovidne osobe. Naravno, uzimajući pritom u obzir i dodatne okolnosti i specifična stanja pojedine osobe, koja imaju utjecaj na ritam spavanja i budnosti.

METODE

Da bismo ispitali u čemu je točno teškoća kada je u pitanju spavanje naših učenika, koristili smo teorijska znanja u svrhu konstrukcije vrlo iscrpnog upitnika spavanja (prilog 1). Pitanjima u upitniku zahvatili smo zdravstvene teškoće i dijagnoze koje su prisutne kod učenika, higijenu spavanja odnosno navike povezane sa spavanjem te funkcioniranje učenika tijekom dana. Upitnik su ispunjavali roditelji 16 učenika osnovne škole „Vinko Bek“.

REZULTATI

Kvalitativnom analizom odgovora u upitniku nisu nađene značajnije teškoće u spavanju učenika s oštećenjem vida. Dobiveni rezultati ukazuju na to da teškoće u školskom funkcioniranju nemaju podlogu u lošem spavanju učenika, već je uzrok teškoća u školskom funkcioniranju negdje drugdje. Tek 3 od 16 roditelja su naveli manja odstupanja koja se mogu korigirati promjenom navika vezanim za spavanje. Ipak, rezultati su pokazali potrebu da se roditelje informira i educira o temi spavanja te da se istakne važnost kvalitetnog spavanja.

RASPRAVA

U svrhu edukacije i informiranja roditelja o važnosti spavanja napravili smo letak za roditelje (prilog 2). Letak sadrži savjete za bolje spavanje koji su veoma važni.

Prije svega bitno je obratiti pažnju na tzv. „higijenu sna“ koja se odnosi na okolinu u kojoj spavamo. Kvaliteta jastuka, udobnost kreveta, svježina posteljine i uredan, zamračen i prozračan prostor optimalne temperature mogu biti važan faktor kod usnivanja. Također, navike poput ustaljenog vremena polaska na spavanje, izbjegavanja kofeina/teina i preteške hrane pred spavanje te bavljenje tjelesnom aktivnošću tijekom dana (pred spavanje umirujuće aktivnosti) podižu vjerojatnost kvalitetnijeg sna. Važno je i obratiti pažnju na izloženost plavoj svjetlosti, te izbjegavati male i velike ekrane barem 2 sata prije polaska na spavanje. Također, uspješno nošenje sa stresom i briga o vlastitom mentalnom zdravlju mogu uvelike pomoći kvaliteti sna.

Kod djece s oštećenjem vida koja ne razlikuju dan i noć, važno je osvijestiti izmjenu dana i noći. Za to se mogu koristiti mirisi (lavanda za uspavljivanje, citrusi za buđenje), umirujuća glazba prije spavanja, ritmična glazba za buđenje, a važan je i ton glasa: kod uspavljivanja jednoličan i relativno tih ton glasa, a kod buđenja živahniji glas koji će razbuditi osobu. Prilikom odlaska djeteta na spavanje dobro je uvijek koristiti istu terminologiju (npr. "vrijeme je za spavanje").

Kako određene brige i strepnje koje dijete mogu imati utjecaj na mogućnost umiranja i na kvalitetno spavanje, dobro je s djetetom razgovarati i proraditi događaje koji su se dogodili tijekom dana. Takve razgovore dobro je obaviti u kasnim popodnevnim satima, a ne baš netom prije spavanja (mogu ponovo uznemiriti dijete ili ga aktivirati pa mu je potrebno još neko vrijeme nakon razgovora da postigne unutarnji mir).

Hrana koju konzumira dijete prije spavanja također ima utjecaj na san. Prije spavanja svakako je potrebno izbjegavati slatke grickalice, sokove i sve što sadrži kofein ili veću količinu teina jer sve navedeno potiče na aktivnost. Preporuča se djetetu za večeru dati namirnice koje potiču proizvodnju melatonina te one koje su bogate magnezijem (potiče san, opušta mišiće, održava stabilnu razinu šećera u krvi).

U kontekstu savjeta za kvalitetno spavanje važno je osvrnuti se na samosmirivanje djeteta odnosno na mogućnost da se samo uspava i umiri. Navedeno pomaže djetetu da se kasnije tijekom noći, kada je u fazi perioda blizu razbuđivanja, ne razbudi u potpunosti, a kako bi se to postiglo potrebno je pružiti stalne, stabilne uvjete tijekom spavanja. U fazi uspavljivanja i fazama kratkog buđenje tijekom noći trebaju biti isti uvjeti. Kod uspavljivanja se ne preporučaju igračke koje sviraju, muzika, držanje djeteta za ruku, igranje kosom, masaža i sl. jer će to djetetov mozak povezati s odlaskom za spavanja i pri svakom buđenju tijekom noći trebat će mu to isto.

Prilikom utvrđivanja teškoća vezanih za spavanje, kao i tijekom praćenja kvalitete sna nakon uvođenja određenih promjena u dnevnu rutinu, puno može pomoći vođenje dnevnika spavanja.

Dnevnik spavanja treba sadržavati sljedeće informacije: vrijeme odlaska u krevet i vrijeme buđenje, ukupan broj sati sna, osobnu percepciju kvalitete sna, vrijeme u krevetu provedeno u budnosti i eventualne aktivnosti tijekom tog vremena (npr. "ostao u krevetu sa zatvorenim očima", "ustao i popio šalicu mlijeka" ili „ ostao u krevetu sa otvorenim očima i razmišljao"). Dnevnik spavanja treba sadržavati i vrijeme, vrstu i količinu hrane i tekućine koju je osoba konzumirala prije spavanja, lijekove koje uzima (uključujući količinu i vrijeme uzimanja), a dobro je navesti i osjećaje i raspoloženja prije spavanja.

O svemu navedenom važno nam je bilo informirati roditelje, educirati ih i osvijestiti koliko je važno da dijete dobro spava jer kvaliteta sna jednog člana obitelji utječe na sve članove obitelji. Istaknuli smo da se određene teškoće mogu prevladati pravilnom higijenom spavanja, a imajući određena znanja o kvalitetnom spavanju, možemo i prevenirati određene teškoće.

ZAKLJUČAK

Rezultati dobiveni upitnikom kojim smo detaljno ispitali kvalitetu spavanja naših slijepih i slabovidnih učenika ukazuju da velika većina njih nema značajnijih teškoća vezanih za spavanje, barem ne takvih teškoća koje bi zahtijevale upućivanje učenika na pregled stručnjaka. Ipak, smatramo da su rezultati upitnika te razgovori s roditeljima ukazali na potrebu za informiranje i educiranje roditelja te na važnost samog spavanja, zbog čega smo napravili i letak sa osnovnim informacijama. Također, baveći se ovom temom, uvidjeli smo da nam nedostaje znanstvenih istraživanja koja uključuju upravo slijepe i slabovidne osobe te njihovu kvalitetu spavanja obzirom da može biti u korelaciji s oštećenjem vida. Možemo, dakle zaključiti kako nam je ovaj rad dao korisne podatke i temelje za buduća istraživanja.

LITERATURA:

1. Begovac, I. i suradnici (2021.), Dječja i adolescentna psihijatrija, Sveučilište u Zagrebu Medicinski fakultet
2. DSM-5 Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje (2014.), Jastrebarsko, Naklada slap
3. Sleep Foundation, How much sleep do we really need? <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>, pristupljeno: 10.3.2022.

PRILOZI:

PRILOG 1. UPITNIK

Centar za odgoj i obrazovanje „Vinko Bek“

Dislocirana jedinica

Filipovićeva 22d, 10 000 Zagreb

UPITNIK O NAVIKAMA SPAVANJA UČENIKA DISLOCIRANE JEDINICE CENTRA „VINKO BEK“

Poštovani,

molimo Vas da u svrhu ispitivanja navika i kvalitete spavanja kod učenika koji polaze dislociranu jedinicu Centra „Vinko Bek“ ispunite ovaj upitnik. Cilj nam je utvrditi koje su eventualne poteškoće koje se javljaju tijekom spavanja te da nastavno na dobivene povratne informacije, možemo ponuditi određene metode te pokušati poboljšati dječji san (a samim time doprinijeti i kvalitetnijem spavanju roditelja). Kako bismo postigli navedeno, moramo primijeniti individualni pristup i ponuditi upravo ono što treba pojedinom učeniku i što on/ona može primijeniti u praksi. Ispunjavanje upitnika zbog toga nije anonimno, no sudjelovanje u istraživanju je dobrovoljno i u svakom trenutku imate pravo odustati bez ikakvih posljedica.

Unaprijed zahvaljujemo na Vašem razumijevanju i suradnji!

Ime i prezime učenika/e: _____

Datum rođenja: _____

Dijagnoze: _____

Uzima li vaše dijete neke lijekove i koje? _____

Je li vaše dijete ikada bilo na EEG-u? _____

Kada je vaše dijete zadnji puta bilo na EEG-u? _____

Je li vaše dijete u kontroli neuropedijatra? _____

Kolikosati u prosjeku noć spavava vaše dijete? _____

Prespava li noć bez buđenja ili se budi? _____

Kolikoputa tijekom noći se budi vaše dijete? _____

Koji su razlozi noćnih buđenja (WC, gladan/žedan, noćne more, drugi razlozi)? _____

Javlja li se kod vašeg djeteta noćne more (dijete ima ružan san kojeg se ujutro sjeća)? _____

Javlja li se kod vašeg djeteta noćni strahovi (dijete plače tijekom spavanja, no ne sanja i ujutro se ne sjeća straha)? _____

Mjesečari li vaše dijete? _____

Kada se jednom probudi tijekom noći, koliko mu/joj treba da ponovo zaspi? _____

Spava li vaše dijete danju i koliko dugo traje dnevno spavanje? _____

Je li spavanje tijekom dana redovita navika ili se radi o iznimnim situacijama? _____

Gleda li vaše dijete TV prije spavanja (ili je izloženo nekim drugim ekranima-mobitel, tablet)? _____

Što najčešće dijete večera, koje namirnice (što jede i pije prije spavanja)? _____

U koliko sati je djetetov zadnji obrok (večera) prije spavanja? _____

Budi li se dijete tijekom noći zbog hrane ili pića? _____

Kada se dijete kupa (neposredno prije spavanja ili ranije, koliko ranije)? _____

U koliko sati najčešće vaše dijete odlazi na spavanje? _____

Odlazi li vaše dijete na spavanje svakodnevno u isto vrijeme? _____

Ima li vaše dijete posebnu rutinu (uspavljivanje) prije odlaska na spavanje? _____

Spava li vaše dijete samo u sobi? Ako ne spava samo, s kime spava? _____

Spava li vaše dijete uz svjetlo? _____

Spava li vaše dijete samo u svom krevetu? _____

Kolikajetemperaturobeu kojoj spava vaše dijete? _____

Budi li se vaše dijete teško ujutro? _____

Utječe li na san vašeg djeteta promjena iz zimskog u ljetno računanje vremena (i obrnuto)?

Odražava li se na san vašeg djeteta promjena u njegovu životu i na koji način? Primjećujete li velike promjene u spavanju kada dođe do odstupanja u svakodnevnoj rutini? (npr. kada ima liječnički pregled, kada mu je rođendan, kada se s nekim sukobio/a tijekom dana, kada više boravi na otvorenom ili u prirodi i sl.) _____

Opišite kako vaše dijete funkcionira tijekom dana (ima li dovoljno energije, je li razdražljivo, umorno, pospano, zaboravljivo...?) _____

Što vam predstavlja najveći izazov kada je u pitanju spavanje vašeg djeteta?

Kako biste u globalu ocijenili spavanje vašeg djeteta (loše, dobro, odlično)?

Postoje li još neke specifičnosti vezane za spavanje i usnivanje vašeg djeteta, a koje smo propustili ispitati ovim upitnikom? Molimo da ih navedete.
