

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Geny i otoczenie mają wpływ na dziecięcy sen

Genetyka odgrywa ważną rolę w tym, jak dziecko przesypia noce, natomiast na popołudniowe drzemki większy wpływ może mieć otoczenie - przekonują eksperci na łamach magazynu "Pediatrics".

Badacze porównali wzorce snu prawie 500 par bliźniąt jednojajowych i dwujajowych. W badaniu wzięto pod uwagę dzieci z Kanady, urodzone w latach 1995-1998. Matki zapytano o nawyki związane

z dziennym i nocnym wypoczynkiem w wieku 6, 18, 30 i 48 miesięcy.



Porównując dane dotyczące bliźniąt dr Jacques Montplaisir z University of Montreal był w stanie określić, na ile wzorce dziecięcego snu wynikają z genów, a na ile - z wpływu ich otoczenia. W przebadanych trzech momentach ich życia (6, 30 i 48 miesięcy) genetyka odpowiadała za trwanie nocnego snu w 47-58 proc. Większość dzieci spała w nocy po 10-11 godzin.

Otoczenie miało natomiast duże znaczenie dla nocnego snu w wieku 18 miesięcy. Sugeruje to, że owy wiek może być właściwym momentem na interwencję u dzieci, których sen nie trwa wystarczająco długo - podkreślają eksperci.

Za długość dziennych drzemek - zdaniem badaczy - genetyka odpowiada zaledwie w jednej trzeciej.

Zwyczaje rodziny i inne czynniki wyjaśniały długość drzemek w 33 do 79 proc. Powiązanie stawało się silniejsze wraz z wiekiem bliźniąt.

"Właściwa ilość i jakość odpoczynku jest bardzo ważna dla rozwoju fizycznego i psychicznego dzieci, gdyż niewłaściwa higiena snu jest powiązana z otyłością, kiepskimi wynikami w szkole i problemami z zachowaniem" - podkreśliła niezwiązana z badaniem Sonia Brescianini z włoskiego Istituto Superiore di Sanita

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/18004.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy