Warszawa, dn. 18 października 2021 r.

**Spokojna noc z Pampers® Night Pants**

**Najmłodsze dzieci i niemowlęta spędzają ponad połowę swojego życia śpiąc! W tym czasie maluchy wypoczywają i regenerują siły, a jednocześnie w ich organizmach zachodzą procesy kluczowe dla zdrowia, rozwoju i prawidłowego funkcjonowania. Dlatego tak ważne jest by sen dziecka był niezakłócony i odbywał się w komfortowych warunkach. Z pomocą przychodzi marka Pampers. Nowe pieluchomajtki Pampers® Night Pants gwarantują suchą i nieprzerwaną noc aż do 12 godzin, dzięki zwiększonej chłonności oraz podwójnym osłonkom na nóżki, zapobiegającym przeciekaniu.**

**Rola snu w życiu dziecka**

Podczas gdy rodzice są coraz bardziej świadomi tego, jak ważne dla zdrowia jest prawidłowe odżywianie od pierwszych dni życia dziecka, to o roli snu mówi się wciąż relatywnie niewiele. Sen nadal jest przedmiotem badań naukowców i kryje wiele zagadek, a jego niedobór prowadzi do negatywnych skutków, których pokłosie często zbieramy na późniejszych etapach rozwoju dziecka. Zapytaliśmy Agnieszkę Piotrowską, Konsultantkę ds. Snu Dziecka, co o śnie mówią źródła naukowe:

*Sen jest niezbędnym elementem życia każdego człowieka. To nie tylko czas wypoczynku gdyż w trakcie snu zachodzi wiele procesów wpływających na rozwój młodego organizmu m.in. intensywna regeneracja tkanek i wydzielanie hormonu wzrostu jak również usuwanie zbędnych produktów ubocznych po całodniowej pracy mózgu. Niedobór snu u dzieci, szczególnie chroniczny, może mieć bardzo konkretne skutki takie jak np. problemy z regulacją nastrojów, a więc płaczliwość, niepokój, drażliwość, ale również - szczególnie w grupie - agresja, trudności w relacjach rówieśniczych, impulsywność. Rodzice w takiej sytuacji mogą nie być świadomi, że pewne zachowania ich dziecka wynikają z jego przemęczenia a nie temperamentu. Zbyt krótki lub przerywany wypoczynek nocny utrudnia również zapamiętywanie i pogarsza zdolność koncentracji, wnioskowania oraz myślenia abstrakcyjnego. Dzieci, które śpią zbyt mało mogą być bardziej podatne na infekcje a nawet zranienia czy uderzenia (z uwagi na opóźnione reakcje czy „niezgrabne” ruchy). Deficyt snu jest również czynnikiem ryzyka otyłości, insulinooporności, nadciśnienia
i hipercholesterolemii*.

Problemu niedoboru snu u dziecka nie należy lekceważyć. Hasła, często głoszone przez starszych członków rodziny: „jak świat światem dzieci nie spały” oraz „w końcu przecież wyrośnie”, należy odłożyć do lamusa i poszukać porady u specjalisty. Według Agnieszki Piotrowskiej tego typu porady potrafią paść nawet ze strony specjalistów:

*Wynika to najprawdopodobniej z tego, że wciąż nie jest powszechna znajomość fizjologii snu dziecka oraz świadomość tego, że jego dojrzewanie, to tzw. proces neurorozwojowy, który rodzice mogą aktywnie wspierać zamiast tylko czekać, aż dziecko wyrośnie z problemów ze snem samoistnie.
W przypadku, gdy problemy ze snem dziecka utrzymują się przez dłuższy czas i wpływają negatywnie na funkcjonowanie zarówno dziecka jak i całej rodziny, warto poszukać pomocy. W pierwszym kroku zawsze należy skonsultować się z pediatrą dziecka tak, aby wykluczyć możliwe podłoże zdrowotne tych problemów. Pediatra może skierować rodziców na dodatkowe badania lub do specjalisty np. fizjoterapeuty, alergologa, neurologa czy gastroenterologa. Jeśli zdrowotnie wszystko będzie bez zarzutu (a zwykle tak właśnie jest), to kolejnym krokiem powinno być wprowadzenie zmian z zakresu tzw. higieny snu. W tym może pomóc rodzicom konsultantka ds. snu dziecka.*

**Higiena snu maluszka**

Higiena snu to nic innego jak zbiór sposobów i zasad pozwalających na uzyskanie lepszej jakości
i długości snu bez użycia środków farmakologicznych. Kluczowe okazują się domowe rytuały. Wystarczą 2-3 proste kroki, jak kąpiel, kołysanka, wyciszenie w przytuleniu na rękach rodzica lub
w łóżeczku, opcjonalnie książeczka lub bajka. W rytuale należy zachować jego powtarzalność. Każdy kolejny etap to sygnał dla dziecka, że nadchodzi pora spania. Wielu rodziców korzysta z pomocy zabawek emitujących dźwięki, jednak zdaniem Agnieszki Piotrkowskiej nie powinien być to nasz kolejny rytuał, a jedynie czasowy „wspomagacz”:

*Nie ma, i ze względów etycznych prawdopodobnie nie będzie badań, które jednoznacznie określałyby wpływ ciągłego szumu na słuch dziecka czy rozwój mowy. Jak w wielu innych sytuacjach wskazany jest umiar i zdrowy rozsądek, a więc korzystanie z szumu do zasypiania w sytuacji, kiedy mamy wrażenie, że rzeczywiście jest on pomocny (raczej niż rutynowo), lokowanie źródła szumu ok. 2 metrów od głowy dziecka oraz sprawdzenie przy pomocy bezpłatnej aplikacji na telefon, czy głośność szumu mierzona przy głowie dziecka nie przekracza zalecanego przez specjalistów poziomu 50 dB (jeśli zostawiamy szum na dłużej). Stosowany z umiarem szum do zasypiania jest często bardzo pomocny, szczególnie
w przypadku młodszych niemowląt. Z kolei zrezygnowanie z tej otulającej maluszka w czasie snu „dźwiękowej kołderki” w dowolnym momencie zwykle nie jest problematyczne - można to zrobić na przykład ściszając szum stopniowo przez kilka dni.*

Równie ważne, jak to co poprzedza sen, jest miejsce i ubiór, w którym maluszek śpi. Optymalna temperatura do spania to 19-20 st. C. Warto zadbać o wygodną piżamkę lub pajacyk z oddychającej tkaniny. A co ze słynnym dylematem dotyczącym spania z dzieckiem w jednym łóżku? Zdaniem eksperta, nie ma w tym nic złego:

*O tym, czy maluch będzie spał z rodzicami w jednym łóżku czy też w swoim łóżeczku, powinni decydować tylko i wyłącznie rodzice wybierając takie rozwiązanie, z którym czują się w zgodzie i które pozwala całej rodzinie wysypiać się w nocy. Niektórzy rodzice wstydzą się tego, że śpią z dzieckiem
i mają poczucie winy mówiąc o tym. Inni z kolei boją się otwarcie przyznawać, że nie lubią spać z dzieckiem, że jest im niewygodnie i wolą, gdy każdy ma swoją przestrzeń do spania. Obie sytuacje są absurdalne i wynikają z silnej polaryzacji zwolenników i przeciwników obu tych rozwiązań. Na ten moment nie ma żadnych badań naukowych, które przemawiałyby wyraźnie za jedną z opcji jako korzystniejszą dla lepszego rozwoju dziecka. Najważniejsze jest, aby decydując o miejscu snu dziecka zadbać o zachowanie zasad bezpieczeństwa (w szczególności w pierwszych miesiącach życia dziecka)
i kierować się potrzebami rodziny w danym momencie.*

O dobrej jakości snu małego dziecka decyduje również pieluszka jednorazowa. Rodzic powinien postawić na taką, która utrzyma nieprzyjemną wilgoć z dala od skóry dziecka przez cały okres snu. Najnowszą propozycją od marki Pampers® są pieluchomajtki Pampers® Night Pants. Nowe pieluchomajtki zostały wyposażone w podwójne osłonki wokół nóżek, które doskonale chronią przed przeciekaniem. Trzy chłonne kanaliki ze wzmocnioną absorbcją pomagają równomiernie rozprowadzić wilgoć wewnątrz pieluchomajtek, dzięki czemu skóra pozostaje sucha do 12 godzin. Uczucie wilgoci nie zakłóci spokojnego snu naszego dziecka. Elastyczna taśma „360 comfort fit”, idealnie dopasowuje się do ciała dziecka. Niezależnie od zmieniającego się obwodu brzuszka w ciągu nocy, pieluchomajtki pozostają na swoim miejscu i pozwalają na nieskrępowany ruch maluszka. Nowe pantsy zdobią dedykowane tej linii grafiki nawiązujące do snu. Rolę odpowiednio dobranej do potrzeb dziecka pieluszki podkreśla ekspertka Agnieszka Piotrowska:

*Chłonna i utrzymująca wilgoć z dala od delikatnej skóry dziecka pieluszka, to obok wygodnego
i dostosowanego do temperatury otoczenia ubioru, niezbędny element umożliwiający spokojny,
a przede wszystkim skonsolidowany sen nocny. Mokra pieluszka w nocy oznacza nie tylko dyskomfort dziecka, ale z uwagi na konieczność jej wymiany może prowadzić nawet do całkowitego rozbudzenia maluszka i rodziców. Z uwagi na dużą ruchliwość dzieci podczas snu (niektóre maluszki śpiąc potrafią kręcić się wokół własnej osi, siadać, pełzać, czworakować, a nawet stawać na moment na nogi!), niezwykle ważne są elastyczne i dopasowujące się do nóżek i brzuszka wykończenia pieluszki. W ten sposób pieluszka „pracuje” razem z ciałem ruchliwego dziecka zapobiegając przeciekaniu - dokładnie takie funkcjonalne rozwiązania zostały zastosowane w pieluchomajtkach Pampers® Night Pants.*

**Pieluchomajtki Pampers® Night Pants:**

Pieluchomajtki Pampers® Night Pants zapewniają dziecku komfort snu i suchość do 12 godzin dzięki następującym cechom:

* **Zwiększonej absorbcji 3 chłonnych kanalików**  – pomagają one równomiernie rozprowadzić wilgoć wewnątrz pieluchomajtek utrzymać ją z dala od skóry dziecka aż do 12 godzin.
* **Podwójnie mocniejszym osłonkom wokół nóżek** – pieluchomajtki Pampers® Night Pants posiadają podwójnie wzmocnione osłonki wokół nóżek dla lepszej ochrony przed przeciekaniem.
* **Elastycznej taśmie „360 comfort fit”** – zapewnia ona idealne dopasowanie do ciała dziecka, zapobiega poluzowaniu i przeciekaniu pieluchomajtek.

Nowa, dedykowana Pampers Night Pants grafika na pieluszce nawiązuje do tematu snu i nocy.

Pieluchomajtki marki Pampers® zostały przebadane dermatologiczne i są bezpieczne dla delikatnej skóry dziecka. Rodzicom spodoba się także łatwość w zakładaniu i zdejmowaniu pantsów.

Nowe Pampers® Night Pants dostępne są w rozmiarach od 3 do 6 w specjalnej szacie graficznej. Można je znaleźć w sklepach wybranych sieci m.in. Carrefour, Kaufland, Auchan i Allegro.

Sugerowana cena detaliczna\*:

* Pampers® Pants rozm. 3, 6-11 kg (29 sztuk) – 31,50 zł
* Pampers® Pants rozm. 4, 9-15 (25 sztuki) – 31,50 zł
* Pampers® Pants rozm. 5, 12-17 kg (22 sztuki) – 31,50 zł
* Pampers® Pants rozm. 6, +15kg (19 sztuk) – 31,50 zł

\*Ceny na półce są ustalane przez dystrybutorów indywidualnie.

**O Pampers**

Od ponad 60 lat rodzice ufają marce Pampers i korzystają z produktów Pampers, pielęgnując swoje dzieci. Producentem pieluszek Pampers jest firma Procter & Gamble. Każdego dnia ponad 25 milionów dzieci ze 100 krajów na świecie nosi pieluszki Pampers. W portfolio marki znajduje się szeroki wybór pieluszek, chusteczek i pieluchomajtek, zaprojektowanych by zapewnić wygodę i ochronę dziecka na każdym etapie jego rozwoju. Po więcej informacji na temat marki Pampers zapraszamy na stronę [www.pampers.pl](http://www.pampers.pl)

**Procter&Gamble**

P&G posiada jedno z najbardziej rozbudowanych portfolio wiodących marek, które cieszą się zaufaniem konsumentów na całym świecie. Są to m.in: Always®, AmbiPur®, Ariel®, Blend-a-med®, Fairy®, Gillette®, Head & Shoulders®, Lenor®, Olay®, Oral-B®, Pampers®, Pantene®, SK-II®, Vicks®. P&G prowadzi działalność w około 70 krajach. Zapraszamy na stronę http://www.pg.com , aby dowiedzieć się więcej o firmie P&G i jej markach.

**Agnieszka Piotrowska DobraNocka**

Agnieszka Piotrowska DobraNocka, wyspana i szczęśliwa mama Marysi, Gabrysia i Frania. Pierwsza w Polsce certyfikowana Konsultantka ds. Snu Dziecka z dyplomem Family Sleep Institute w USA (Certified Sleep Consultant, CSC) i założycielka DobrejNocki. Nauczycielka, absolwentka studiów podyplomowych "Psychologia dzieci i młodzieży - wspomaganie rozwoju" na SWPS i edukatorka Pozytywnej Dyscypliny. Jej pasją, misją i celem jest pomaganie wszystkim zmęczonym rodzicom, których dzieci nie śpią. Prowadzi również działalność edukacyjną uświadamiającą rolę snu w prawidłowym rozwoju dziecka, oraz propaguje zasady zdrowego i bezpiecznego snu dziecka od pierwszego dnia jego życia. Jako osoba, dzięki której dzieci oraz ich rodzice zaczynają lepiej spać i budzić się wypoczęci, ma duży wkład w zwiększanie poziomu radości czerpanej
z rodzicielstwa a nawet pewne zasługi dla przyrostu demograficznego w naszym kraju.

**Kontakt prasowy:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Procter & Gamble**Mariola Mirek Dyrektor ds. Komunikacji w P&G Europa Centralnatel: 668 458 401mirek.m@pg.com | **MSLGROUP** Paulina JaniszewskaJunior Account Manager tel: 538 531 857paulina.janiszewska@mslgroup.com  |  |