PERFECT FIT™
SUPPORTS WHOLE BODY HEALTH

KOLIK SPÁNKU POTŘEBUJE MOJE KOTĚ?
Placeholder for the "Odkazy" field



KOLIK SPÁNKU POTŘEBUJE MOJE KOTĚ?

Dospělé kočky spí v průměru 18 hodin denně a koťata ještě víc! Pokud jste si právě přinesli domů kotě nebo pokud se staráte o právě narozená koťata, pravděpodobně se ptáte, kolik spánku potřebují. Pokud si chcete být jistí, že vaše kotě bude dobře spát, mějte na paměti, že se musí cítit v bezpečí a musí být na teplém, pohodlném a tichém místě. Spánek je spolu se správnou výživou nezbytný pro rozvoj mozku, nervového systému, svalů a kostí vašeho kotěte. Rytmus a množství jeho spánku bude záviset na jeho věku, ale zároveň také na jeho osobnosti a životním stylu; čím aktivnější bude, tím více spánku bude potřebovat.

SPÁNKOVÝ VZOREC NOVOROZENÉHO KOTĚTE

První týden může vaše koťátko spát více než 20 hodin denně: přibližně 90 % celkového času. Jeho spánek bude lehký, přerušovaný drobnými, rychlými kontrakcemi obličejových svalů a uší a může také vydávat drobné zvuky. Zažívá „REM fázi spánku“ (REM = rapid eye movement - rychlé pohyby očí, někdy se této fázi říká paradoxní spánek). Můžete si také všimnout, že vaše novorozeně spí se svými sourozenci v blízkosti matky. Není ještě schopné regulovat svoji tělesnou teplotu, spí takto instinktivně, aby se udrželo v teple a cítilo se v bezpečí. Nezapomínejte, že vaše kotě může během prvního týdne života zdvojnásobit svoji velikost a takto rychlý růst vyžaduje mnoho spánku. Spánek mimo jiné umožňuje vašemu malému kamarádovi odpočinout si a posiluje jeho paměť a schopnost se učit.



SPACÍ NÁVYKY KOTĚTE PO DVOU TÝDNECH

Jak vaše kotě roste, bude postupně potřebovat čím dál méně spánku, jelikož bude více aktivní - budou se neustále vyvíjet všechny jeho smysly. Jeho spánek má nyní novou hlubokou fázi (pomalý spánek neboli NREM fázi), ve které je naprosto uvolněné a pomalu dýchá. Střídá se s „lehkým“ REM spánkem v cyklech zvaných „spánkové vlny“. Z vašeho kotěte se stává typický kočičí „polyfázický spáč“, jelikož mezi fázemi probuzení prochází několika spánkovými vlnami1.

Ve třech týdnech věku vaše kotě začne spávat samo s delšími úseky hlubokého silného spánku. Bude mít tendence spát na boku či na břiše. Jak poroste, bude se stávat čím dál odvážnější a začne objevovat své okolí. Vaše malá kočka se seznamuje s prostředím pomocí skákání, šplhání, přepadávání a škrábání (pozor na závěsy a nábytek!). Toto instinktivní chování je pro vaše kotě velice stimulující a vyžaduje spoustu energie, kterou je třeba doplnit během spánku.

Po dvou měsících měsícíchbude vaše kotě spát v průměru 18 hodin za den jako dospělý jedinec. Jeho spánkový cyklus pak bude možné rozdělit na fázi hlubokého spánku (20 - 25 minut), následovanou fází REM paradoxního spánku (5 minut). Teď již spí samo, často na teplých, slunných, pohodlných místech, vysoko nad zemí.

PROČ JE MÉ KOTĚ TAK AKTIVNÍ V NOCI?

Můžete si všimnout, že vaše kotě se schoulí do klubíčka, aby si dalo šlofíka, právě ve chvíli, kdy se všichni ostatní v domě probouzí. Je to proto, že kočky jsou krepuskulární savci, kteří jsou většinou nejaktivnější za soumraku a za úsvitu. V divoké přírodě v tomto období kočky loví a během dne spí. I vaše kočka je takto stále biologicky naprogramovaná. Kočky jsou ovšem také poměrně adaptabilní, zvláště pokud jste si s vaším kočičím přítelem blízcí. Pokud vás ráno budí, můžete ji naučit, aby to nedělala, tím, že jí dopřejete více aktivity během dne. Můžete zařídit, aby bylo její denní prostředí více interaktivní a zajistit jí více stimulujících her. Pokud bude během dne více aktivní, pravděpodobně bude v noci více spát! Můžete také zkusit hrát si s ní těsně před spaním. Pokud je zvyklá vstávat brzo, můžete jí koupit krmící hlavolam, což je hračka naplněná jídlem, která ji zaměstná, dokud si nedáte svoji kávu!

TIPY NA POSLEDNÍ CHVÍLI

Zajímalo vás někdy, co se děje s vaším malým kočičím společníkem během spánku? Během paradoxního REM spánku se může zdát, že je vaše kotě vzhůru. V této chvíli jej může probudit ten nejslabší zvuk, je v pohotovostním režimu a připraveno běžet, napadat ze zálohy a skákat. Tak se projevují jeho ochranné instinkty spolu s instinktem dravce.

- Ujistěte se, že má pro spánek zajištěno tiché místo, aby mohlo spát hlubokým spánkem, který je nezbytný pro jeho zdraví a pohodu.
- I když může vaše kotě vydávat slabé zvuky, nikdy ho ze spánku nebuďte. Obecně se má za to, že se kočkám v této fázi spánku zdají sny, ačkoliv stále nevíme o čem. Pravděpodobně o lovení jejich nejoblíbenější hračky!!

Závěrem ještě připomeňme, že, zatímco stimulace a pohyb jsou dobré pro mentální a fyzickou pohodu, je nutné zajistit i to, aby mělo vaše kotě přes den dostatek kvalitního spánku. Budete si pak moci více užívat jeden druhého při hraní a sbližování se. A když spí, zkuste hádat, o čem by se mu asi tak mohlo zdát!

- [1] Ball NJ. Fáze spánku zvířat. V: Stampi C, editor. Proč si dáváme šlofíka, chronobiologie a funkce polyfázického a ultrakrátkého spánku. Birkhauser; Boston: 1992. pp. 31 – 49.

ZOBRAZIT VŠECHNY POPULÁRNÍ ČLÁNKY

ZDE NAJDETE NAŠE VÝROBKY

Source URL:
https://www.perfectfit.cz/zivot-s-vasi-kockou/ja-a-muj-mazlicek/kolik-spanku-potrebuje-moje-kote