PERFECT FIT

ILE SNU POTRZEBUJE MÓJ KOCIAK?
Placeholder for the "Links" field



ILE SNU POTRZEBUJE MÓJ KOCIAK?

Dorosłe koty śpią średnio 18 godzin dziennie, a małe kotki jeszcze więcej! Jeśli właśnie przyjąłeś nowego kociaka pod swój dach, lub jeśli opiekujesz się nowo narodzonymi kociętami, być może zastanawiasz się, jakiej ilości snu potrzebują. Jeżeli martwisz się o to, czy Twój kotek dobrze śpi, pamiętaj, że musi czuć się bezpiecznie, ciepło i wygodnie, w spokojnym miejscu. Sen, wraz z prawidłowym odżywianiem, ma zasadnicze znaczenie dla rozwoju mózgu, układu nerwowego, mięśni i kości Twojego kociaka. Rytm i ilość snu zależeć będzie od jego wieku, a także osobowości i stylu życia; im bardziej jest aktywny, tym więcej powinien spać.

WZORZEC SNU NOWO NARODZONEGO KOCIAKA

W pierwszym tygodniu, małe kociątko może spać ponad 20 godzin na dobę, czyli sen zajmuje mu około 90% czasu! Jego sen jest lekki, wypełniony drobnymi, szybkimi skurczami mięśni twarzy i uszu, może też wydawać ciche dźwięki. Jest właśnie w fazie „szybkiego snu” (czasami określanego też jako sen paradoksalny lub faza REM - rapid eye movement - ze względu na szybkie ruchy gałek ocznych). Możesz też zaobserwować, że kociak sypia z rodzeństwem, blisko matki. Ponieważ nie jest jeszcze w stanie kontrolować własnej temperatury ciała, instynktownie śpi w ten sposób, aby utrzymać ciepło i czuć się bezpiecznie. Pamiętaj, że Twój kociak w ciągu pierwszego tygodnia życia może podwoić swoje rozmiary, a taki intensywny wzrost wymaga dużej ilości snu. Między innymi sen pozwala Twojemu małemu przyjacielowi odpocząć, a także wzmacnia zdolności do nauki i zapamiętywania.



SEN U KOCIĄT PO DWÓCH TYGODNIACH

Gdy w miarę upływu czasu kociak stanie się bardziej ciekawy świata i bardziej ruchliwy, stopniowo będzie spać mniej. Jego sen wzbogaci się o nową fazę tzw. fazę NREM - Non-rapid eye movement -charakteryzującą się wolnymi ruchami gałek ocznych, czyli tzw. sen głęboki. W tej fazie kot jest całkowicie spokojny i powoli oddycha. Występuje ona zamiennie z „lekką” fazą REM, co składa się na pełny cykl snu. Sen Twojego kotka staje się typowym snem wielofazowym1

W wieku trzech tygodni kociak zaczyna spać sam, z dłuższymi stanami snu głębokiego. Będzie teraz raczej spać na boku lub na brzuchu. W miarę wzrostu, stanie się coraz odważniejszy i zacznie odkrywać swoje otoczenie. Twój mały kociak poznaje otoczenie poprzez skakanie, wspinanie się i drapanie (uważaj na zasłony i meble!). Te instynktowne zachowania są dla kociaka bardzo stymulujące i wymagają dużo energii, która musi zostać uzupełniona podczas snu .

Po dwóch miesiącach kociak śpi średnio 18 godzin dziennie, jak dorosły. Jego cykl snu może teraz zostać podzielony na fazę głębokiego snu (20-25 minut), a następnie fazę REM - snu paradoksalnego (5 minut). Teraz śpi sam, często w ciepłych, słonecznych, wygodnych, położonych wysoko miejscach.

DLACZEGO MÓJ KOCIAK JEST TAKI AKTYWNY NOCĄ?

Możesz zaobserwować, że Twój kociak dopiero zwija się do snu w momencie, gdy reszta domowników budzi się i zaczyna dzień. Dzieje się tak dlatego, że koty są ssakami zmierzchowymi, z największą aktywnością o świcie i zmierzchu. Na wolności, koty w tych porach polują, a śpią w ciągu dnia. Twój mały pupil jest wciąż biologicznie zaprogramowany na taką aktywność. Koty jednak bardzo łatwo się przystosowują, szczególnie jeśli jesteś blisko ze swoim ulubieńcem. Jeśli budzi Cię o świcie, możesz go tego oduczyć, zapewniając więcej aktywności w ciągu dnia poprzez np. stymulujące zabawy. Jeśli będzie bardziej aktywny w dzień, może będzie dłużej spać w nocy! Możesz też spróbować pobawić się z nim tuż przed snem. Jeśli jest rannym ptaszkiem, możesz sprawić mu zabawkę do karmienia z aby czymś go zająć, dopóki nie wypijesz porannej kawy!

OSTATNIE WSKAZÓWKI

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, co dzieje się z Twoim kotkiem, gdy śpi? Podczas snu paradoksalnego lub fazy REM może się wydawać, że Twój kociak nie śpi. W tym momencie może budzić się przy każdym, nawet najmniejszym odgłosie i jest w trybie czuwania, gotowy do biegu, drapania lub skoku. To dochodzą do głosu jego instynkty obronne i natura drapieżnika.

- Ważne jest, żeby kot miał swoje miejsce do spania w spokojnym punkcie domu, aby mógł wejść w głęboki sen, co jest niezbędne dla zdrowia i dobrego samopoczucia.
- Należy unikać budzenia śpiącego kociaka, mimo że może wydawać jakieś dźwięki. Uważa się, że koty w tym czasie śnią, chociaż nadal nie wiemy o czym. Może o ściganiu swojej ulubionej zabawki!!

Wreszcie, mimo że stymulacja i ćwiczenia są dobre dla zdrowia fizycznego i psychicznego, zapewnij kociakowi wystarczającą ilość snu w ciągu dnia. Będziecie razem cieszyć się wspólnymi chwilami spędzonymi na zabawie i budowaniu więzi. A gdy śpi, spróbuj zgadnąć, o czym mógłby śnić!

1Ball NJ. The phasing of sleep in animals. In: Stampi C, editor. WhyWe Nap Evolution, Chronobiology and Functions of Polyphasic and Ultra short Sleep. Birkhauser; Boston: 1992. pp. 31-49.

POLECANE PRODUKTY

Adult 1+Perfect Fit™ Natural Vitality – sucha karma pełnoporcjowa dla dorosłych kotów, z kurczakiem i indykiem – 650g

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ
Gdzie kupić

Perfect Fit™ Sterile 1+ 750 g – sucha karma pełnoporcjowa dla dorosłych kotów, bogata w kurczaka

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ
Gdzie kupić



Perfect Fit™ Sensitive 1+ 750 g – sucha karma pełnoporcjowa dla dorosłych kotów, bogata w indyka

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ
Gdzie kupić

Powiązane artykuły

5 POMYSŁÓW NA ZABAWĘ ZE SZCZENIAKIEM

Szczenięta to czysta energia i radość.

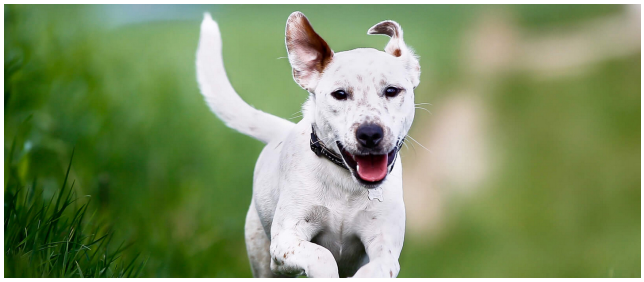
PRZECZYTAJ ARTYKUŁ



JAK NAUCZYĆ PSA WŁAŚCIWEGO ZACHOWANIA

Dowiedz się, jak sprawić, by pies usiadł, położył się i przestał. Poznaj wskazówki, jak przejąć kontrolę nad jego nieskrępowaną naturą i cieszyć się z wyzwań!

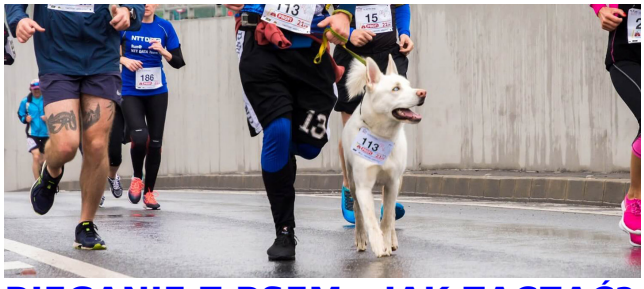
PRZECZYTAJ ARTYKUŁ



PIES GRYZIE OGON – CO TO OZNACZA?

Gonienie i gryzienie ogona przez psa może wyglądać niegroźnie, a czasem nawet zabawnie, jednak jest często oznaką poważnych problemów behawioralnych lub zdrowotnych.

PRZECZYTAJ ARTYKUŁ



BIEGANIE Z PSEM – JAK ZACZĄĆ? KTÓRE RASY BĘDĄ SKORE DO DŁUGICH DYSTANSÓW?

Bieganie z psem to świetny pomysł na wspólną aktywność: zarówno z perspektywy opiekuna, jak i podopiecznego. Nie wszystkie psy jednak odnajdą się w biegach długodystansowych.

PRZECZYTAJ ARTYKUŁ

WSZYSTKIE ARTYKUŁY

Source URL:
https://www.perfect-fit.pl/kot-wskazowki/ruch/ak-dlugo-powienien-spac-moj-kot