

Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised Wersja Skrócona

Poniższy kwestionariusz dotyczy snu dziecka i jest polską adaptacją kwestionariusza BISQ-R*. Wypełnienie go zajmuje około 5-10 minut.

*Sadeh, A., Mindell, J.A., Tikotzky, L., (2020). Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised (short form). BISQ-R SF

Autorzy polskiej adaptacji: Dynak, A., Bajkowska, K., Białek, W., Kilanowska, J., Łuniewska, M., Muszyńska, K., Haman, E. (December 2022, in consultation with the BISQ-R team)

Prosimy o odpowiedź na kilka pytań dotyczących Państwa rodziny

1. Kim jest Pan(i) dla dziecka
 - a. Matką
 - b. Ojcem
 - c. Babcią/Dziadkiem
 - d. Kimś innym
2. Pani/Pana poziom wykształcenia
 - a. Podstawowe
 - b. Średnie
 - c. Zawodowe
 - d. Wyższe
 - e. Niepełne wyższe
 - f. Doktorat
3. Wiek dziecka (w miesiącach)
_____miesiący
4. Czy dziecko urodziło się przedwcześnie (przed ukończeniem 37. tygodnia ciąży)?
 - a. Tak
 - b. Nie
 - c. Nie wiem
5. Jaka jest płeć biologiczna dziecka
 - a. Męska
 - b. Żeńska
6. W jakim kraju Państwo aktualnie mieszkają?
Kraj: _____
7. Przez ile wieczorów i/lub nocy w ciągu tygodnia jest Pan(i) zaangażowany/a w usypianie dziecka?
 0 1 2 3 4 5 6 7 wieczorów/nocy w tygodniu

Odpowiadając na poniższe pytania, proszę wziąć pod uwagę sen dziecka w ciągu ostatnich dwóch tygodni.

Kiedy w kwestionariuszu pojawiają się sformułowania dotyczące usypiania/zasypiania/chodzenia spać WIECZOREM, proszę wziąć pod uwagę czas bezpośrednio poprzedzający SEN NOCNY (a nie np. wieczorną drzemkę).

1. O której godzinie zazwyczaj zaczyna Pan(i) przygotowywać dziecko do snu (np. rozpoczyna Pan(i) rytuał wieczorny)?

Proszę wpisać godzinę w formacie **HH:MM**, np. **19:45**.

Zaczynam szykować dziecko do snu o _____

2. Ile razy w ciągu typowego tygodnia dziecko ma dokładnie ten sam rytuał wieczorny?

0 1 2 3 4 5 6 7 razy w tygodniu

3. Gdzie dziecko zazwyczaj zasypia wieczorem?

- a. W łóżeczku niemowlęcym
- b. We własnym łóżku (bez względu na rozmiar)
- c. W łóżku rodziców
- d. W dostawce do łóżka rodziców
- e. W bujaczku/foteliku dziecięcym
- f. W koszu Mojżesza/kotysce
- g. W huśtawce/wózku spacerowym
- h. Noszone na rękach
- i. W innym miejscu

4. W jaki sposób zazwyczaj dziecko zasypia wieczorem

- a. Będąc trzymane lub kotysane na rękach
- b. W pokoju, w którym jest dorosły, ale nie trzymane ani kotysane na rękach
- c. Samodzielnie (bez dorosłego w pokoju)

5. Czy wieczorem dziecko zazwyczaj zasypia podczas karmienia piersią, karmienia z butelki lub picia z kubeczka niekapka?

- a. Tak
- b. Nie

6. O której godzinie zazwyczaj kładzie Pan(i) dziecko spać (moment zgaszenia światła)?

Proszę wpisać godzinę w formacie **HH:MM**, np. **20:30**.

Kładę dziecko spać o _____

7. Jak trudne zazwyczaj są wieczory (czas usypiania)?

- a. Bardzo łatwe
- b. Raczej łatwe
- c. Ani łatwe, ani trudne

- d. Raczej trudne
- e. Bardzo trudne

8. Ile czasu zazwyczaj dziecko potrzebuje, żeby zasnąć?

Przykład: Jeśli kładzie Pan(i) dziecko spać o 18:30, a zasypia ono o 20:00, to uśnięcie zajmuje dziecku 1 godzinę i 30 minut.

_____ godzin _____ minut

9. W jakim pokoju dziecko przesypia większość nocy?

- a. We własnym pokoju
- b. W pokoju rodziców
- c. W pokoju rodzeństwa lub kogoś innego
- d. W innym pokoju

10. Gdzie dziecko przesypia większość nocy?

- a. W łóżeczku niemowlęcym
- b. We własnym łóżku (bez względu na rozmiar)
- c. W łóżku rodziców
- d. W dostawce do łóżka rodziców
- e. W bujaczku/foteliku dziecięcym
- f. W koszu Mojżesza/kotysce
- g. W huśtwace/wózku spacerowym
- h. W innym miejscu

11. Ile razy w ciągu nocy dziecko zazwyczaj się budzi? (Pomiędzy czasem, kiedy idzie spać wieczorem, a czasem, kiedy budzi się rano.)

_____ razy na noc

12. Kiedy dziecko budzi się w nocy, co zazwyczaj Pan(i) robi (proszę zaznaczyć wszystkie pasujące odpowiedzi)

- a. Podnoszę je i odkładam, zanim zaśnie z powrotem
- b. Karmię z butelki lub podaję kubeczek niekapek, aby ponownie uśpić dziecko
- c. Karmię piersią (dziecko jest karmione piersią), aby ponownie zasnąć
- d. Bawię się z dzieckiem, oglądam telewizję, używam smartfonu/tabletu lub pokazuję coś na nim
- e. Żadne z powyższych

13. Ile czasu łącznie dziecko jest zazwyczaj przebudzone w ciągu nocy (pomiędzy czasem, kiedy idzie spać wieczorem, a czasem, kiedy budzi się rano)?

Przykład: Jeśli dziecko budzi się 2 razy i za każdym z nich zasypia po około 15 minutach, to łącznie jest przebudzone przez 30 minut. W takim przypadku proszę wpisać "0 godzin 30 minut".

_____ godzin _____ minut

14. Ile trwa najdłuższy przedział czasu, podczas którego dziecko śpi nieprzerwanie w ciągu NOCY?

_____ godzin _____ minut

15. O której godzinie dziecko budzi się rano?

Proszę wpisać godzinę w formacie **HH:MM**, np. **07:30**.

Dziecko budzi się o _____

16. Ile czasu łącznie dziecko śpi w ciągu NOCY (pomiędzy czasem, kiedy idzie spać wieczorem, a czasem, kiedy budzi się rano)?

Przykład: Jeśli dziecko śpi 3 godziny, budzi się, później zasypia na kolejne 5 godzin i 30 minut, dziecko śpi łącznie 8 godzin i 30 minut.

_____ godzin _____ minut

17. Jak dobrze dziecko zazwyczaj śpi w nocy?

- a. Bardzo dobrze
- b. Dobrze
- c. Raczej dobrze
- d. Źle
- e. Bardzo źle

18. Ile drzemek ma dziecko w ciągu typowego DNIA (pomiędzy czasem, kiedy budzi się rano, a czasem, kiedy idzie spać wieczorem)?

_____ drzemek

19. Ile czasu łącznie dziecko śpi w ciągu DNIA (pomiędzy czasem, kiedy budzi się rano, a czasem, kiedy idzie spać wieczorem)?

Przykład: Jeśli dziecko miało 2 drzemki i za każdym razem spało po 1 godzinie, łączny czas jego snu w ciągu dnia wynosił 2 godziny.

_____ godzin _____ minut

20. Czy uważa Pan(i), że dziecko ma problemy ze snem?

- a. Uważam, że dziecko nie ma problemów ze snem
- b. Uważam, że dziecko ma bardzo niewielkie problemy ze snem
- c. Uważam, że dziecko ma niewielkie problemy ze snem
- d. Uważam, że dziecko ma umiarkowane problemy ze snem
- e. Uważam, że dziecko ma poważne problemy ze snem