

Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised

Stručný dotazník o spánku kojenců – zkrácená verze

Odpovězte prosím na několik otázek o Vaší rodině.

1. V jakém vztahu jste k posuzovanému dítěti?

- Matka
- Otec
- Prarodič
- Jiné

2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní škola
- Střední škola s výučním listem
- Střední škola s maturitou
- Vysoká škola
- Nechci odpovídat

3. Jak staré je Vaše dítě? (v měsících)

- _____

4. Bylo Vaše dítě nedonošené (narozeno před 37. týdnem těhotenství)?

- Ano
- Ne
- Nevím

5. Biologické pohlaví Vašeho dítěte je

- Mužské
- Ženské
- Intersexuální

6. Ve které zemi/kraji v současné době bydlíte?

- Země/kraj: _____

7. Kolik nocí týdně se zapojujete do ukládání Vašeho dítěte ke spánku a/nebo uspávání v průběhu noci?

- 0
- 1

2

3

4

5

6

7

Při odpovídání na následující otázky se prosím zamyslete nad tím, jaký byl spánek Vašeho dítěte v posledních dvou týdnech.

1. V kolik hodin obvykle začínáte s večerní spánkovou rutinou Vašeho dítěte (začínáte dítě připravovat do postele)?

Dítě začínám připravovat ke spánku v ____:____ hodin.

2. Jak často má Vaše dítě v běžném týdnu přesně stejnou večerní spánkovou rutinu?

0

1

2

3

4

5

6

7

3. Kde Vaše dítě obvykle usíná, když ho večer ukládáte ke spánku?

Dětská postýlka

Vlastní postel (jakékoliv velikosti)

Postel rodičů

Postýlka přistavená k posteli rodičů

Kolébka / dětská sedačka

Houpátko / kočárek

Náruč rodiče /dospělého

Jiné

4. Jak Vaše dítě obvykle večer usíná?

Když je drženo nebo houpáno

S dospělým v místnosti, ale ne při držení nebo houpání

Samotné (bez dospělého v místnosti)

5. Když ukládáte své dítě večer ke spánku, usíná obvykle při kojení, krmení z kojenecké lahve, nebo při pití z dětského hrníčku s pítkem?

Ano

Ne

6. V kolik hodin obvykle ukládáte své dítě ke spánku (zhasínáte světlo)?

Dítě ukládám ke spánku v ____: ____

7. Jak obtížné je obvykle uspat Vaše dítě?

Velmi snadné

Poměrně snadné

Ani snadné, ani obtížné

Poněkud obtížné

Velmi obtížné

8. Jak dlouho obvykle Vašemu dítěti trvá než usne? (příklad: Pokud uložíte dítě do postýlky v 18:30 a ono usne ve 20:00, trvá mu usnout 1 hodinu a 30 minut).

_____ hodin

_____ minut

9. V jaké místnosti spí Vaše dítě po většinu noci?

Ve vlastním pokoji

V pokoji rodičů

V ložnici sourozence nebo jiné ložnici

V jiném pokoji v domě

10. Kde spí Vaše dítě po většinu noci?

V dětské postýlce

Ve vlastní posteli (jakékoliv velikosti)

V posteli rodičů

V postýlce přistavené k posteli rodičů

V kolébce / dětské sedačce

V houpátku / kočárku

Jiné

11. Kolikrát se v průběhu noci Vaše dítě obvykle probudí?

_____ krát za noc

12. Co obvykle děláte, když se Vaše dítě během noci probudí? (zaškrtněte všechny platné možnosti)

Zvednu své dítě a následně ho znovu uložím, zatímco je stále vzhůru

Nakrmím dítě z kojenecké lahve, nebo mu dám napít z dětského hrníčku s pítkem, aby znovu usnulo

- Kojím/chovám své dítě, dokud znovu neusne
- S dítětem si hraji, dívám se na televizi nebo použiji/mu ukážu smartphone/tablet
- Žádná z uvedených možností

13. Kolik času celkem je Vaše dítě obvykle vzhůru během noci (mezi tím, kdy jde večer spát a kdy se probudí do nového dne)? (příklad: Pokud se Vaše dítě vzbudí dvakrát za noc a pokaždé je vzhůru přibližně 15 minut, je celková doba, kterou Vaše dítě stráví vzhůru, 30 minut. V takovém případě zapište „0 hodin, 30 minut“.)

- ____ hodin
- ____ minut

14. Jaký je nejdelší časový úsek, po který Vaše dítě spí v noci bez probuzení?

- ____ hodin
- ____ minut

15. V kolik hodin se Vaše dítě ráno probouzí?

- Moje dítě se probouzí v ____:____

16. Kolik času celkem stráví Vaše dítě spánkem během noci (mezi tím, kdy jde večer spát a kdy se probudí do nového dne)? (příklad: Pokud Vaše dítě spí 3 hodiny, probudí se a poté spí dalších 5 hodin a 30 minut, stráví spánkem celkem 8 hodin a 30 minut.)

- ____ hodin
- ____ minut

17. Jak dobře spí Vaše dítě obvykle v průběhu noci?

- Velmi dobře
- Dobře
- Docela dobře
- Špatně
- Velmi špatně

18. Kolikrát za běžný den si Vaše dítě zdímně (mezi tím, kdy se ráno probudí do nového dne a kdy jde večer spát)?

- _____ kratší spánky/kratších spánků

19. Kolik času celkem stráví Vaše dítě spánkem během dne (mezi tím, kdy se probudí do nového dne a kdy jde večer spát?) (příklad: Pokud si Vaše dítě zdímně během dne dvakrát a pokaždé spalo 1 hodinu, je celková doba, kterou Vaše dítě strávilo spánkem během dne, 2 hodiny.)

- ____ hodin
- ____ minut

20. Považujete spánek Vašeho dítěte za problém?

- Vůbec to není problém

- Velmi malý problém
- Malý problém
- Středně velký problém
- Závažný problém

Avi Sadeh, D.Sc., Jodi A. Mindell, Ph.D., and Liat Tikotzky, Ph.D. Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised Short Form, version Mar 2020. Czech version translated by Denisa Manková, Ph.D., April 2022, in consultation with the BISQ-R team.