1. Ile powinna trwać drzemka 6m dziecka? Moja córka śpi 30 minut i nie da się jej powtórnie uśpić

To zależy. Każde dziecko jest inne i rytm dobowy dopiero się kształtuje. Niemniej, jako że dziecko śpi tylko 30 minut, to oznacza, że nie ma praktycznie w ogóle presji snu. Być może dobrym pomysłem jest większa ilość spacerów z dzieckiem i zmęczenie go. Wtedy presja snu będzie większa, a co za tym idzie - potrzeba snu. Dodatkowo czerwone lub pomarańczoe światło bez efektu migotania i światła niebieskiego wieczorem jest w moim odczuciu konieczne, żeby w dzisiejszych czasach zoptymalizować rytm dobowy u dziecka i rodzica.
2. Jakie światło będzie najlepsze np. do nocnego karmienia? Całkowita ciemność niestety odpada, więc co będzie najmniej wybudzało malucha?

Czerwone światło z żarówki NightTorch będzie najlepsze. Drugie miejsce będzie miało pomarańczowe światło z żarówki DayTorch. Trzecie miejsce - lampa solna.
3. Ile godzin przed snem najlepiej „odstawić” światło niebieskie?

Najlepiej na 3-4h przed snem. Opcja dobra ale mniej idealna - 2h.
4. Bardzo zaciekawił mnie moment, w którym pokazywał Pan wykresy snu, czy był to jakiś program, w jaki sposób mogę zmierzyć jakość snu na sobie?

Swoje pomiary wykonuje korzystając ze specjalnego pierścienia - oura ring. Jest on połączony z aplikacją na telefonie. Urządzenie jest dość kosztowne ale najlepiej mierzy jakość snu i regeneracji.
5. Czy dzieci również mogą używać okularów, które blokują światło niebieskie? Od którego wieku?

Jak najbardziej. Nawet już od 1 roczku. Świetna praktyka, to budowanie nawyku u dziecka, że może oglądać bajki tylko w okularach blokujących niebieskie światło. Dzięki temu chroni swoje oczu przed nadmierną ekspozycją na niebieskie światło, które dociera do oka dziecka w znacznie większym stopniu niż w przypadku osób dorosłych. Dzieje się tak, ponieważ soczewka w oczach dzieci jest praktycznie przezroczysta.
6. Czy możliwe są okulary blokujące światło niebieskie z jednoczesną korekcją wzroku? Mam wadę -4 na obu oczach i nie noszę soczewek

Tak, EyeShield robi okulary korekcyjne blokujące światło niebieskie. Wystarczy wejść na sklep [www.eyeshield.com](http://www.eyeshield.com), wejść w wybrany model okularów, wybrać typ szkieł "korekcyjne", wpisać parametry wady wzroku i można złożyć zamówienie. Jeśli nie ma pewności co do poprawności danych z recepty, to można skontaktować się z obsługą klienta pisząć maila na okulary@eyeshield.com lub dzwoniąc telefonicznie.
7. A jak już noszę okulary korekcyjne, to z tego co wiem one mogą być używane do komputera wiec tez posiada chyba jakąś ochronę?

Większość okularów dostępnych na rynku nie blokuje skutecznie światła niebieskiego. Nagrałem na ten temat krótki film pokazujący dokładnie jaka jest różnica. Polecam obejrzeć: <https://www.youtube.com/watch?v=4Lcx0ekVjH0>