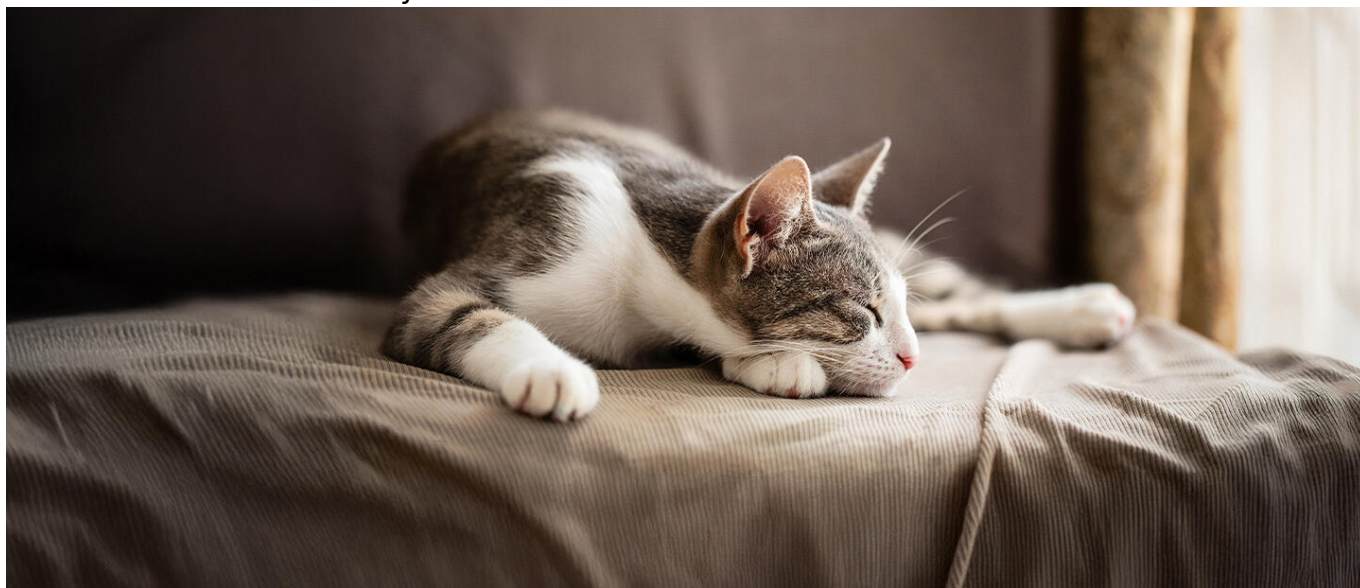




Kolik hodin denně spí kočka?
Placeholder for the "Odkazy" field



Kolik hodin denně spí kočka?

Pokud vás zajímá, kolik hodin denně kočky spí, jaké množství spánku skutečně potřebují, zda byste se měli obávat přílišného spánku u vaší kočky a jestli se liší potřeba spánku u domácích a venkovních koček, v našem článku níže jsme pro vás připravili všechny odpovědi na tyto otázky. Kromě toho se dozvíte, jak dlouho spí kotě, a také zajímavé informace o kočičím dřímání nebo dokonce i snění. Věříme, že mnohé z nich vás dokáží i překvapit.

Jak dlouho spí průměrně kočka? A jaký k tomu má důvod?

Pokud se ptáte, kolik hodin denně spí kočka, je to zpravidla 12 až 16 hodin denně, přičemž průměrná doba spánku činí 14 hodin. Stejně jako u většiny tvorů, včetně lidí, neexistuje žádné pevné pravidlo a množství spánku, které vaše kočka potřebuje. Spánek bude záviset na jejím věku, plemeni, úrovni aktivity a osobnosti.

Kotě, starší kočka nebo taková, která má opravdu ráda spánek, může například potřebovat až 20 hodin spánku denně. Je úžasné, že váš kočičí mazlíček může trávit dřímáním více než 80 % svého času.

Proč ale mají kočky od přírody nastavených tolik hodin spánku za den? Jedním z důvodů je,

že jsou přirozenými predátory. Na základě toho šetří energii právě spánkem, aby poté mohly být úspěšnější během lovu – kočka na něj musí být zcela připravená, jelikož často vyžaduje intenzivní sprinty, skoky nebo dokonce i zápasy s kořistí. Dalšími důvody jsou podpora fyzického zdraví, jako je regenerace svalů, posílení imunitního systému nebo ukládání vzpomínek a nových dovedností.

Mimo klasický spánek ale kočka umí odpočívat i v jakémsi polospánku, který nezahrnuje hluboký spánek a který tak umožňuje kočce kdykoliv „vystartovat“, pokud by se v její blízkosti ocitlo jakékoliv nebezpečí.

Biologické faktory ovlivňující spánek

Jak jsme si výše popsali, primární spánkové návyky slouží u koček především k tomu, aby mohly být maximálně připravené na lov, stejně jako jejich předchůdci nebo třeba větší příbuzní v podobě například lvů.

Kočky mohou také spát déle během chladnějších měsíců kvůli svému přirozenému cirkadiánnímu rytmu. V divočině je zima drsnější a potřeba minimalizovat ztrátu energie pomocí mírného druhu hibernace zvaného torpor, který snižuje tělesnou teplotu a aktivitu metabolismu, je mnohem větší.

Domácí kočky tento biologický program zdědily, přestože už nemusí lovit pro své přežití. Jejich dlouhý spánek je tedy evolučně zakódovanou strategií pro úspěšné lovení.

Proč spí kočky tolik hodin?

Kolik hodin denně spí kočka, je dáno nejen fyziologickými důvody, ale také těmi psychologickými. Začneme tedy s fyziologií.

Co se týče metabolismu kočky, je přizpůsobený intenzivní spotřebě energie právě během lovu. Jejich svalová vlákna jsou adaptovaná na rychlé sprinty a velké, explozivní skoky, což vyčerpává zásoby energie rychleji než kontinuální aktivita s nižší intenzitou.

Spánek tedy umožňuje komplexní syntézu bílkovin, obnovu glykogenu a tedy i plnohodnotnou regeneraci svalů. Pokud je kočka po zranění nebo zákroku, toto jsou důležité procesy, které jejímu tělu pomohou zahojit poškozené tkáně. Z tohoto důvodu se zvyšuje i například počet hodin, jak dlouho spí kočka po kastraci. Díky výše uvedeným procesům bude po spánku kočka rychle připravena na své denní aktivity či lov.

Pokud se zaměříme na psychologické důvody, jedním z těch nejvýraznějších jsou konsolidace a uložení nedávných událostí do dlouhodobé paměti. Kromě vzpomínek si kočka ukládá také nově nabyté dovednosti, jako je tomu během spánku i u lidí. Co je velmi důležité, jsou poté informace o teritoriu, potenciální kořisti a jejím chování nebo dalších hrozbách v okolí.

Role spánku v regeneraci těla

Spánek je tedy jak pro kočky, tak i pro nás nesmírně důležitý a podstatný. Kromě výše uvedeného se během něj uvolňuje také růstový hormon, který stimuluje regeneraci svalových vláken poškozených během fyzické aktivity. Růstový hormon je také důvodem pro vyšší počet hodin, jak dlouho spí kotě.

Během spánku se zvyšuje mimo jiné i produkce bílých krvinek, které jsou důležité pro posílení imunitních funkcí, a které odstraňují toxické látky z těla. Spánek také obnovuje neurotransmitery odpovědné za pozornost, koordinaci a rychlé rozhodování – vlastnosti životně důležité pro úspěšné predátory.

Psycho-emocionální přínosy spánku pro kočky

Kvalitní odpočinek pomáhá regulovat stresové hormony, zejména pak kortizol, který může při chronicky zvýšených hladinách způsobit úzkosti a oslabení imunity. Během spánku se zpracovávají emocionální zážitky z doby bdělosti, což kočkám umožňuje adaptovat se na změny v prostředí, nové situace nebo zažité stresové události.

Kromě regulace stresu a zpracování zážitků má spánek také vliv na náladu kočky, a to skrze neurotransmitery jako serotonin a dopamin. Ty ovlivňují náladu a celkovou spokojenost – nevyspalé kočky, stejně jako lidé, proto mohou být při nedostatku spánku více podrážděné nebo dokonce vykazovat vyšší úroveň agrese.

Nakonec je zde přítomný také sociální aspekt. Pokud s vámi kočka sdílí spánek nebo na vás odpočívá, vytváří to u ní silnější pouto s vámi a přispívá k jejímu pocitu bezpečí. Zároveň vám ukazuje, že ve vás má důvěru.

Jak kočka spí

Zpravidla platí, že kočka potřebuje cca 25 % doby spánku pro hluboký spánek a 75 % pak tvoří lehčí dřímání („kočičí spánek“), které můžete pozorovat často během dne. Toto dřímání trvá zpravidla 15-30 minut, zatímco hluboký spánek během něj trvá pouze kolem 5 minut. Po něm se kočka opět vrací k dřímání.

Z celkového denního spánku tvoří hluboký spánek cca 10-15 % a během této fáze kočky sní a mohou i tiše mňoukat či škubat packami. Podobně jako u lidí, pokud byste kočku probudili v této fázi, pravděpodobně za to příliš ráda nebude. Jak dlouho spí kotě v hlubokém spánku, bude pak přibližně 5 až 10 minut v každé fázi.

Během dřímání, tedy lehkého spánku, je kočka částečně bdělá a připravená kdykoliv k okamžité reakci. Majitelé často pozorují, jak kočka spí s mírně pootevřenýma očima nebo jak okamžitě zvedne hlavu při sebemenším zvuku. Pokud tyto projevy uvidíte, budete již vědět, že se jedná právě o toto dřímání.

Tento lehký kočičí spánek byl považován za tak dobrou myšlenku ve starověkém Egyptě, že místní obyvatelé dokonce od koček tento zvyk převzali a nastolili trend, který je stále populární i po tisících letech.

Různé fáze kočičího spánku

Jak už tedy víte, kočičí spánkový cyklus se skládá ze dvou hlavních fází, lehkého spánku a hlubokého spánku. Pojdme si pro ně udělat rychlý závěrečný přehled:

- **Lehký spánek:** Kočka v něm tráví cca 75 % času svého celkového spánku a umožňuje jí zůstat v pohotovosti. Smysly má částečně aktivní a mozková aktivita se snižuje pouze mírně. Z evolučního hlediska díky němu může kočka rychle reagovat na nebezpečí nebo naopak blížkou kořist.
- **Hluboký spánek (REM):** Trvá pouze cca 5 minut z každého cyklu, ale je klíčový pro mentální a fyzické zdraví. Dochází během něj ke konsolidaci paměti a učení, regeneraci nervových buněk, zpracování emocí a stresu či uvolňování růstového hormonu. Kočka během REM také aktivně sní.

Spací polohy a chování

Spací polohy se u kočky mění, ale samy o sobě také odhalují mnoho o jejím pocitu bezpečí či aktuálním komfortu.

- **Stočení do klubíčka:** Nejčastější polohou je stočení do klubíčka, které šetří teplo a chrání životně důležité orgány. Signalizuje spíše opatrnost či pro kočku chladnější teplotu okolí, ale je pro ní komfortní spací polohou.
- **Ležení na boku:** Dále může kočka ležet také na boku. Tato poloha indikuje pocit bezpečí a kočka v ní důvěřuje svému okolí.
- **Spánek na zádech:** Jedná se o nejvyšší projev důvěry a i když není příliš běžný, kočka se v tomto případě cítí nejbezpečněji a nejvíce pohodlně. Svou kočku v této poloze můžete pozorovat také v momentě, když bude její okolí spíše teplejší.

FAQs

[All Questions Kolik hodin denně spí kočka?](#)

Filtrovat podle

- [All Questions](#)
- [Kolik hodin denně spí kočka?](#)

1. Jak uklidnit kočku na noc?

Aby byla kočka v noci klidná, nejdůležitější je zavést večerní rutinu. Kočky mají rády konzistentní rozvrh, takže pokud jí budete dávat ve stejnou hodinu večeri v podobě jejích granulí doplněných třeba o [výrobky](#) Sheba, určitě tím její noční pohodě prospějete.

Před spaním si s ní můžete také hrát, třeba s jejími oblíbenými hračkami, a následně ji odměnit pamlskem. Tím napodobujete přirozený vzorec úspěšného lovu následovaného jídlem a odpočinkem. Únavou také následně prodloužíte dobu, jak dlouho spí kotě během noci.

2. Jak poznám, že je kočce zima?

Poznat, že je kočce zima, lze pomocí několika signálů. Tím pravděpodobně nejlepším je poloha při spaní – pokud se kočka neustále stáčí do velmi těsného klubíčka, snaží se minimalizovat ztráty tepla. Dalším signálem je také chvění a vyhledávání tepla, třeba u radiátorů nebo u vás. Vyzkoušet můžete také dotyk na jejích tlapkách, uších nebo nose, čímž odhalíte sníženou tělesnou teplotu – tyto části těla jsou první, které chladnou. Nakonec může být také méně aktivní, prodloužit dobu, kolik hodin denně spí kočka, nebo odmítat opustit teplé místo.

[SEE ALL](#)

Source URL: <https://www.sheba.cz/blog/vazba-a-pece/kolik-hodin-denne-spi-kocka>