

## Ποιο είναι το μυστικό για να κοιμηθεί ήσυχα το μωρό μας;



Κι όμως το μυστικό για να

κοιμηθεί το μωρό μας ήσυχα είναι ο... θόρυβος! Και μάλιστα ο λευκός θόρυβος, το ηχητικό δηλαδή σήμα που χρησιμοποιείται για να καλύψει τους θορύβους του περιβάλλοντος, οι οποίοι δεν μας αφήνουν να κοιμηθούμε.

Θα έχετε παρατηρήσει πώς το μωρό σας ηρεμεί ακούγοντας το θόρυβο της ηλεκτρικής σκούπας, όταν ανάβετε το πιστολάκι ή ακούει τη βροχή να πέφτει. Τα μωρά έχουν εμπειρία από κάθε λογής θορύβους ακόμη και μέσα από τη μήτρα. Το νευρικό τους σύστημα όμως είναι ευαίσθητο και μπορεί να αναστατωθούν εύκολα από τους εξωτερικούς εκείνους ήχους που είναι δυνατότεροι από άλλους.

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποίησε το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, χρησιμοποιώντας μία συσκευή λευκού θορύβου ρυθμισμένη σε κατάλληλη ένταση, το μωρό μπορεί να ηρεμήσει και να κοιμηθεί καλύτερα. Από τον ήχο της βροχής ως τον βόμβο των ηλεκτρικών συσκευών, υπάρχουν διάφορα είδη λευκού θορύβου τόσο σε CD, όσο και σε εφαρμογές για τα κινητά.

Ο ήχος που θα χρησιμοποιήσετε θα πρέπει να είναι συνεχής, καθ' όλη τη διάρκεια

του ύπνου του μωρού. Η συνήθης ομιλία κυμαίνεται στα 60 ντεσιμπέλ γι' αυτό καλό είναι να ρυθμίσετε τη συσκευή λευκού θορύβου γύρω στα 30dB, ώστε να μπορείτε να αποκλείσετε εξωτερικούς θορύβους αλλά να έχετε και σεις τη δυνατότητα να ακούσετε το μωρό αν κλάψει.

*Από: Ελένη Χαδιαράκου*

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)