

## Όσα πρέπει να ξέρετε για τον ύπνο του: 6 - 12 μηνών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Το μωρό έχει πλέον ένα σταθερό πρόγραμμα και έχει προσαρμοστεί στο νέο περιβάλλον. Μένει κατά κύριο λόγο ξύπνιο την ημέρα και κοιμάται χωρίς διακοπές τη νύχτα -αν και δεν αποκλείονται οι εκπλήξεις!**

Πολλά έχουν αλλάξει από τότε που γεννήθηκε το μωρό σας. Τώρα, δεν περνάει την ημέρα του ξαπλωμένο στην κούνια ή το καλαθάκι του, αλλά προσπαθεί με πολλή περιέργεια κι ακόμη περισσότερη ενεργητικότητα να ανακαλύψει τον κόσμο

γύρω του. Και τη νύχτα -εάν είστε τυχεροί- κοιμάται χωρίς καμία διακοπή. Στην πλειοψηφία τους **τα μωρά αρχίζουν να φτιάχνουν ένα σχετικά σταθερό πρόγραμμα ύπνου στους 3 έως 6 μήνες** – όμως, εάν το δικό σας συνεχίζει να ξυπνάει κατά τη διάρκεια της νύχτας και αργότερα, μην ανησυχείτε. Κάθε μωρό έχει τους δικούς του ρυθμούς, και μερικά χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να αποκτήσουν σταθερές συνήθειες. Επιπλέον, **όσο πιο πολλά ερεθίσματα δέχονται κατά τη διάρκεια της ημέρας, τόσο περισσότερη ανάγκη έχουν από το βραδινό ύπνο τους.** Γι' αυτό, το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε για να κοιμάστε όλοι ήσυχοι είναι και το πιο διασκεδαστικό: Να παίζετε αρκετά μαζί του! Μερικές ακόμα από τις δικές σας «υποχρεώσεις» σε αυτή την περίοδο είναι να...

**...το καθησυχάζετε όταν φοβάται να σας αποχωριστεί.** Για πολλά μωρά ο ύπνος δεν είναι καθόλου καλοδεχούμενος, γιατί τα παίρνει μακριά από τη μαμά τους. Ιδιαίτερα κοντά στον 8ο μήνα και έως τα πρώτα τους γενέθλια, όταν κορυφώνεται το λεγόμενο «άγχος του αποχωρισμού». Είναι η ηλικία που **το παιδί αρχίζει να αντιλαμβάνεται ότι με τη μαμά του δεν είναι ένα, αλλά δύο ξεχωριστά άτομα.** Και φοβάται ότι, εάν εκείνη χαθεί από τα μάτια του, μπορεί και να μην επιστρέψει ποτέ ξανά κοντά του. Γι' αυτό, όταν το βάζετε να κοιμηθεί, φροντίστε να το διαβεβαιώνετε ότι θα είστε όλη τη νύχτα πολύ κοντά του -στο διπλανό δωμάτιο- και περιγράψτε του με ενθουσιασμό όλα αυτά που θα κάνετε μαζί την επόμενη μέρα. Εάν δυσκολεύεται να κοιμηθεί μόνο του και κλαίει όταν το αφήνετε, αναρωτηθείτε: «Έχει πάρει αρκετή δόση μαμάς μέσα στην ημέρα;». Εάν λείπετε αρκετές ώρες και δεν σας βλέπει, είναι πιο πιθανό το άγχος του αποχωρισμού να εντείνεται πριν από το βραδινό ύπνο. Για να αναπληρώσετε την παρουσία σας, αφιερώστε του όσο περισσότερο χρόνο μπορείτε όταν επιστρέψετε στο σπίτι, φροντίζοντας εκείνες τις στιγμές να του είστε απόλυτα αφοσιωμένοι.

**...μάθετε να αναγνωρίζετε τα σημάδια που σας δείχνουν ότι είναι κουρασμένο.** Τέτοια σημάδια μπορεί να είναι το να τρίβει τα ματάκια του, να καρφώνει σε ένα σταθερό σημείο το βλέμμα του, να τεντώνεται και βέβαια να χασμουριέται. Μόλις δείτε μια τέτοια συμπεριφορά, ανταποκριθείτε άμεσα ετοιμάζοντάς το για ύπνο, διαφορετικά είναι πιθανό το μωρό να εκνευριστεί. Ακόμα κι αν θα θέλατε να μείνει ξύπνιο μέχρι να επιστρέψει ο μπαμπάς του από τη δουλειά για να παίξει λίγο μαζί του, θα πρέπει να δώσετε προτεραιότητα στις βασικές ανάγκες του μωρού και να το βάλετε άμεσα στο κρεβατάκι του.

**...οργανώστε μια «ρουτίνα» ύπνου.** Ο όρος «ρουτίνα ύπνου» αναφέρεται σε μια συγκεκριμένη αλληλουχία πράξεων, που ολοκληρώνεται βάζοντας το μωρό στο

κρεβατάκι του και μπορεί να περιλαμβάνει το να κάνετε το μπάνιο του, να του διαβάσετε ένα παραμύθι, να του δώσετε την πιπίλα του κλπ.**Επαναλαμβάνοντας τις πράξεις αυτές κάθε μέρα την ίδια ώρα, βοηθάμε το μωρό να κάνει πιο εύκολα τη μετάβαση από τις συνήθειες της ημέρας στις συνήθειες της νύχτας.** Η διαδικασία αυτή δεν χρειάζεται να διαρκεί περισσότερα από 10-20 λεπτά. Είναι, όμως, σημαντικό σε καμία περίπτωση να μην τη συντομεύετε, γιατί το μωρό θα νιώσει ότι προσπαθείτε να «ξεμπερδεύετε» γρήγορα μαζί του - εξίσου σημαντικό είναι και να μην παρατείνετε το χρόνο, προσπαθώντας ίσως έτσι να αντισταθμίσετε την απουσία σας. Μόλις η διαδικασία ολοκληρωθεί, δώστε του ένα φιλί, πείτε «καληνύχτα» και βγείτε από το δωμάτιο.

### **Ξύπνησε τη νύχτα; Δεν είναι ώρα για παιχνίδια κι αγκαλιές!**

Εάν το μωρό σας ξυπνήσει μέσα στη νύχτα, μην τρέχετε στο δωμάτιό του για να το καθησυχάσετε στην αγκαλιά σας. Περιμένετε λίγα λεπτά - είναι πιθανό να αποκοιμηθεί ξανά χωρίς τη βοήθειά σας. Εάν χρειαστεί να πάτε κοντά του, αποφύγετε να το σηκώσετε από την κούνια, αλλά καθησυχάστε το χαϊδεύοντάς το και μιλώντας του τρυφερά. Αντισταθείτε στον πειρασμό να το πάρετε στο δικό σας κρεβάτι -εκτός, φυσικά, κι αν είναι άρρωστο-, γιατί το πιθανότερο είναι ότι θα του αρέσει η ιδέα και θα «διεκδικήσει» την ίδια συμπεριφορά και το επόμενο βράδυ. Επιπλέον, το να του δώσετε γάλα για να χαλαρώσει και να ξανακοιμηθεί δεν είναι η λύση. Μετά την ηλικία των 6 μηνών, τα μωρά είναι σε θέση να περάσουν ολόκληρη τη νύχτα χωρίς τροφή.

Με τη συνεργασία της **Χρυσάνθης Λαθήρα** (παιδιάτρος) και της **Βάσως Μακαρόνη** (ψυχολόγος - παιδοψυχολόγος).

Από: Ελένη Καραγιάννη

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)