

ο του: 0 - 6



Τις πρώτες εβδομάδες

**το βρέφος κοιμάται κατά τη διάρκεια του μεγαλύτερου μέρους της ημέρας και ξυπνάει συχνά γιατί χρειάζεται να φάει. Υπομονή! Σύντομα θα αρχίσει να αποκτά πιο συγκεκριμένο πρόγραμμα.**

**Ο ύπνος είναι ό,τι χρειάζεται περισσότερο ένα νεογνό. Κατά τη διάρκειά του, πολλαπλασιάζονται οι νευρικές συνάψεις στον εγκέφαλό του, ενώ εκκρίνεται η αυξητική ορμόνη**

που θα του επιτρέψει να αναπτυχθεί και να μεγαλώσει με εντυπωσιακούς ρυθμούς, Γι' αυτό, τις πρώτες εβδομάδες το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να ακολουθείτε τους ρυθμούς του. Σιγά-σιγά, θα αρχίσει να κοιμάται περισσότερο κατά τη διάρκεια της νύχτας και λιγότερο την ημέρα. Για να επωφεληθεί στο μέγιστο από τον ύπνο, φροντίστε να...

**...νιώθει ασφάλεια.** Ένας καλός τρόπος για να το πετύχετε είναι να του εξασφαλίσετε ένα όσο το δυνατόν πιο **σταθερό πρόγραμμα** σε ό,τι αφορά τις δραστηριότητές του όσο είναι ξύπνιο, όπως για παράδειγμα να του κάνετε μπάνιο μια συγκεκριμένη ώρα και να καθιερώσετε μερικές σταθερές συνήθειες (να του λέτε ένα τραγουδάκι πριν το βάλετε για ύπνο κλπ.) – τα βρέφη λατρεύουν τη ρουτίνα. Επιπλέον, προσπαθήστε να διατηρείτε ένα **ήρεμο περιβάλλον** μέσα στο σπίτι. Εάν επικρατεί εκνευρισμός, είναι βέβαιο ότι θα διαταραχθεί ο ύπνος του. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να ξεκουράζεστε κι εσείς όταν αυτό κοιμάται, ώστε να είστε πιο χαλαρή και ήρεμη την υπόλοιπη μέρα (και νύχτα).

**... μάθει να κοιμάται μόνο του.** Τι πιο όμορφο και χαλαρωτικό από ένα νεογέννητο που κοιμάται στην αγκαλιά της μαμάς του; Όμως, ιδιαίτερα **μετά την ηλικία των 3 μηνών**, είναι καλύτερο για εκείνο να κοιμάται στο κρεβατάκι του. Διαφορετικά, θα συνηθίσει να ακούει τη φωνή και τους χτύπους της καρδιάς σας και να νιώθει τη ζεστασιά του κορμιού σας προκειμένου να κοιμηθεί. Έτσι, εάν για οποιονδήποτε λόγο ξυπνήσει τη νύχτα -κάτι που είναι πολύ πιθανό σε αυτή την ηλικία που χρειάζεται να θηλάζει κάθε λίγες ώρες-, θα χρειάζεται τις ίδιες συνθήκες για να αποκοιμηθεί ξανά! Ο πιο εύκολος τρόπος να το βοηθήσετε να μάθει να κοιμάται μόνο του είναι να το βάζετε στην κούνια ή το καλαθάκι του, όταν είναι έτοιμο να κοιμηθεί αλλά ακόμα ξύπνιο (θα το καταλάβετε γιατί θα τρίβει τα ματάκια του και τα βλέφαρα θα γίνονται πιο «βαριά»). Εάν αντιδράσει γκρινιάζοντας ή ανοίγοντας τα μάτια, σταθείτε κοντά του, χαϊδέψτε το, μιλήστε του γλυκά και παραμείνετε δίπλα του μέχρι να χαλαρώσει ξανά, αλλά φύγετε από κοντά του πριν αποκοιμηθεί εντελώς. Και μην ξεχνάτε ότι ποτέ **δεν ξυπνάμε ένα νεογέννητο!** Ακόμα κι όταν έχουν περάσει αρκετές ώρες από το προηγούμενο γεύμα του, αφήστε το να ρυθμίσει μόνο του το ωράριό του. Εκτός αν το μωρό σας έχει γεννηθεί πρόωρο ή είναι λιποβαρές, οπότε θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.

**... μάθει να διακρίνει την ημέρα από τη νύχτα.** Τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του, το εσωτερικό ρολόι του μωρού δεν είναι αρκετά ανεπτυγμένο ώστε να αντιλαμβάνεται πότε είναι ημέρα και πότε νύχτα. Βοηθήστε το να αντιληφθεί τη διαφορά, διαμορφώνοντας διαφορετικές συνθήκες μέσα στο χώρο όπου βρίσκεται. **Κατά τη διάρκεια της ημέρας, φροντίστε τα ερεθίσματα που δέχεται να είναι πιο έντονα**

, βάλτε μουσική, μιλήστε του, παίξτε ζωηρά μαζί του και, ακόμα κι όταν κοιμάται, αφήστε ανοιχτές τις κουρτίνες στο δωμάτιο και τους καθημερινούς ήχους του σπιτιού να ακούγονται σε κανονική ένταση. Αντίθετα, τη νύχτα χαμηλώστε το φωτισμό, κάντε ησυχία και αποφύγετε την έντονη δραστηριότητα.

### **Κανόνες ασφαλείας**

Τα βρέφη θα πρέπει να κοιμούνται ανάσκελα ή στο πλάι, και όχι μπρούμυτα. Το δωμάτιο όπου βρίσκονται να είναι δροσερό – η ιδανική θερμοκρασία είναι 18-21 βαθμούς. Φροντίστε το ποδαράκι του να είναι κοντά στα κάγκελα της κούνιας ή στο κάτω μέρος του καλαθιού του, ώστε να μην κινδυνεύει να γλιστρήσει και να καλυφθεί το πρόσωπό του από τα σκεπάσματα. Τέλος, απομακρύνετε από την κούνια του όλα τα λούτρινα παιχνίδια, μαξιλάρια και κάθε άλλο αντικείμενο, γιατί μπορεί να είναι επικίνδυνα για την ασφαλείά του.

### **Πότε μπορεί να «μετακομίσει» στο δικό του δωμάτιο;**

Τους πρώτους μήνες μετά τη γέννηση του μωρού είναι πιο πρακτικό -αλλά και πιο καθησυχαστικό- για τη νέα μαμά να κοιμάται στο ίδιο δωμάτιο με το βρέφος. Από την ηλικία των 3-4 μηνών, όταν το πρόγραμμα του ύπνου του θα έχει γίνει πιο σταθερό και θα κοιμάται περισσότερες συνεχόμενες ώρες κατά τη διάρκεια της νύχτας, μπορείτε να το βάλετε πια στο δικό του προσωπικό χώρο. Φροντίστε να έχει κοντά του το αγαπημένο του κουκλάκι ή μια μαλακή κουβερτούλα, που μπορούν να υποκαταστήσουν το αίσθημα της ασφάλειας που μέχρι τώρα του έδινε η παρουσία των γονιών δίπλα του.

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

*Από: Ελένη Καραγιάννη*

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