

Ώρα για ύπνο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός για τα παιδιά, γιατί στη διάρκειά του - και κυρίως στο πιο βαθύ του στάδιο - εκκρίνονται οι ορμόνες που είναι υπεύθυνες για την ανάπτυξή τους. Κι αυτός είναι μόνο ένας από τους λόγους για τον οποίο θα πρέπει από πολύ νωρίς να εξασφαλίσετε ότι το μωρό σας θα κοιμάται αρκετά.

Το ωράριο του φαγητού και του ύπνου είναι οι δύο βασικοί άξονες που οριοθετούν συνολικά το πρόγραμμα ενός παιδιού προσχολικής ηλικίας, αλλά και οι συχνότερες αιτίες γκρίνιας σε μια οικογένεια. Εγκαθιστώντας μια σωστή ρουτίνα από τους πρώτους κιόλας μήνες της ζωής του μωρού, θα το βοηθήσετε να αποκτήσει καλές συνήθειες και θα εξασφαλίσετε άφθονο, αναζωογονητικό ύπνο, όχι μόνο για εκείνο αλλά και για εσάς.

Η κατάλληλη ώρα

Τα παιδιά μέχρι μια ηλικία κοιμούνται συχνά και πολλές φορές μέσα στην ημέρα, όμως ο ύπνος που εξασφαλίζει τα μεγαλύτερα οφέλη και συνήθως παρουσιάζει τα περισσότερα προβλήματα είναι ο βραδινός. Η ώρα που θα κοιμηθεί για βράδυ, δεν εξαρτάται μόνο από το πρόγραμμα που προσπαθείτε να επιβάλλετε, αλλά και - σε κάποιες περιπτώσεις - από τους βιολογικούς ρυθμούς του ίδιου του παιδιού. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, είναι πολύ σημαντικό να τους σεβαστείτε και να κάνετε ένα συμβιβασμό ανάμεσα στο χρόνο που θα ήταν ιδανικό για εσάς να έπεφτε επιτέλους στο κρεβάτι του και στην ώρα που εκείνο αρχίζει να νιώθει την ανάγκη για ύπνο. Όμως, τα περισσότερα παιδάκια, λόγω της έμφυτης προσαρμοστικότητάς τους, συμβιβάζονται κι ακολουθούν το πρόγραμμα που

προτείνουν οι γονείς, αρκεί εκείνοι να είναι σταθεροί και τυπικοί. **Το πρώτο που θα πρέπει να κάνετε είναι να παρατηρήσετε τα σημάδια που αποκαλύπτουν ότι αρχίζει να κουράζεται: τρίβει τα μάτια, χασμουριέται, τρίβει τους λοβούς των αφτιών του, ζητάει επίμονα την πιπίλα και το σεντονάκι του.** Εάν το χρώμα της επιδερμίδας του είναι ιδιαίτερα ανοιχτό, ίσως παρατηρήσετε επίσης ότι η περιοχή κάτω από τα μάτια και αυτή κοντά στα φρύδια γίνονται πιο κόκκινες. Επιπλέον, σε κάποια μωρά η κούραση κάνει τις κινήσεις τους πιο νωχελικές, ενώ άλλα - αντίθετα - δείχνουν πιο εκνευρισμένα και νευρικά. Αμέσως μόλις δείτε αυτά τα σημάδια, ξέρετε ότι ήρθε η ώρα για ύπνο. Κάποιοι γονείς πιστεύουν ότι εάν κρατήσουν το παιδί ξύπνιο όσο το δυνατόν περισσότερο γίνεται, τόσο πιο εύκολα θα αποκοιμηθεί, αφού θα είναι πολύ κουρασμένο. Συμβαίνει, όμως, ακριβώς το αντίθετο: Τα παιδιά που παρατείνουν αρκετά την ώρα έλευσης του ύπνου, δυσκολεύονται να χαλαρώσουν και περνάνε τις επόμενες ώρες μέσα στην υπερένταση. Επιλέγοντας, λοιπόν, τη σωστή ώρα και μένοντας σταθεροί στο πρόγραμμα που θέλετε να καθιερώσετε, έχετε κάνει ένα πολύ σημαντικό βήμα για μια ξεκούραστη - για όλους - νύχτα.

Η ιεροτελεστία του ύπνου

Ο ύπνος ακολουθεί κάθε φορά ένα συγκεκριμένο κύκλο. Δεδομένου, λοιπόν, ότι το πρόγραμμα του παιδιού είναι λίγο - πολύ επαναλαμβανόμενο και δεν υπάρχουν λόγοι που το ξυπνούν στη διάρκειά του (όπως, για παράδειγμα, όταν είναι άρρωστο ή όταν πονάει για κάποιους λόγους), είναι αρκετά εύκολο να καταφέρουμε να νυστάζει και να κοιμάται κάθε μέρα περίπου την ίδια ώρα. Για να δώσουμε στο παιδί κάθε φορά το «σήμα» ότι σε λίγο θα αρχίσει η διαδικασία του ύπνου, θα πρέπει να καθιερώσουμε μια συγκεκριμένη, σύντομη ρουτίνα που θα ακολουθείται κάθε βράδυ - περίπου - την ίδια ώρα, από τότε που είναι μικρό στην ηλικία και για αρκετά χρόνια μετά. Στόχος της «ιεροτελεστίας» αυτής είναι το παιδί να χαλαρώσει, οπότε είναι προφανές ότι δεν θα περιλαμβάνει ασχολίες που θα προκαλούν το αντίθετο, όπως π. χ. να παίξετε μαξιλαροπόλεμο ή κυνηγητό! Ένα χλιαρό μπάνιο, μια ζεστή αγκαλιά κι ένα παραμύθι ή ένα νανούρισμα από τα χείλη της μαμάς ή του μπαμπά, συνήθως αρκούν για την πλειονότητα των μωρών. Φροντίστε ώστε η ατμόσφαιρα στο χώρο να προδιαθέτει για ύπνο, με χαμηλό φωτισμό, ηρεμία και τάξη. **Κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου της ζωής του παιδιού, η ρουτίνα που προηγείται του ύπνου μπορεί να έχει πολύ μικρή διάρκεια, καθώς τα βρέφη αποκοιμούνται σχετικά εύκολα και για πολλές ώρες και δεν νιώθουν το άγχος του αποχωρισμού.** Όσο μεγαλώνουν, όμως, έχουν μεγαλύτερη ανάγκη από αυτή την προετοιμασία πριν από τον ύπνο, και ίσως χρειαστεί να αφιερώνετε περισσότερο χρόνο. «Καλό είναι, όμως, να έχετε πάντα κατά νου πως αυτή η ιεροτελεστία θα πρέπει είναι σύντομη, θα αποδεικνύει την αποφασιστικότητα των γονιών να τηρήσουν το πρόγραμμα και δεν θα αφήνει περιθώρια στο παιδί για άσκοπο βραδινό παιχνίδι», τονίζει η οικογενειακή

σύμβουλος κ. Αναστασία Φρόντζου – Χρηστίδη. Όταν πια θα έχει μεγαλώσει αρκετά, ώστε να μπορείτε να συζητάτε, εκμεταλλευτείτε αυτόν το χρόνο για να ενισχύσετε τη μεταξύ σας σχέση, να σας εμπιστευτεί τα μυστικά του και να το συμβουλέψετε για ο, τι το απασχολεί. Ακόμα και τότε, όμως, αυτό θα πρέπει να είναι χρονικά οριοθετημένο – άλλωστε, καλό είναι να επιδιώκετε να μοιράζεστε τέτοιες στιγμές με το παιδί σας στη διάρκεια της ημέρας.

«Μπορώ να κοιμηθώ μαζί σας;» Ποια είναι η σωστή απάντηση;

Το κρεβάτι των γονιών είναι για όλα τα παιδιά ένα μικρό κομμάτι από τον παράδεισο. Τα περισσότερα θα προτιμούσαν να τους επιτρέπουν να κοιμούνται εκεί, όπου η ζεστασιά και η επαφή με το σώμα της μαμάς και του μπαμπά χαρίζουν ασφάλεια και ανακούφιση από κάθε φόβο ή πόνο. Τα πράγματα, όμως, είναι ξεκάθαρα. Τα παιδάκια μπορούν να επισκέπτονται, κάποιες φορές, το κρεβάτι των γονιών τους και να μένουν για λίγο μαζί τους για να παίξουν και να αστειευτούν. Όμως, αμέσως μετά, θα πρέπει να πηγαίνουν στο δικό τους κρεβάτι, και μάλιστα στο δικό τους δωμάτιο για να κοιμηθούν. **Όπως συμβαίνει και στη ζωή, έτσι και για το θέμα του ύπνου, τα παιδιά μένουν για λίγο καιρό με τους γονείς τους και μετά φεύγουν και πηγαίνουν στο δικό τους χώρο.** Ωστόσο, όταν πρόκειται για νεογέννητο, καλό είναι να κοιμάται τον πρώτο καιρό στο δωμάτιο των γονιών του. Αφενός, και εφόσον η μητέρα θηλάζει, είναι πολύ πρακτικό για εκείνη να έχει το μωρό σε κοντινή απόσταση, ώστε να μη χρειάζεται να διανύει αποστάσεις μέσα στη νύχτα, και επιπλέον θα μπορεί και να ελέγχει το μωρό. Αφετέρου δε, είναι εξαιρετικά σημαντικό να τονίσουμε πως η αίσθηση ότι οι γονείς είναι κοντά, η φωνή τους και η άμεση πρόσβαση στην αγκαλιά τους είναι στοιχεία που το νεογέννητο έχει συνδυάσει με την έννοια της «ασφάλειας» από την εμβρυϊκή του ζωή ακόμα. «Αυτά τα στοιχεία ασφάλειας, οι γονείς είναι υποχρεωμένοι να τα παρέχουν στο μωρό τους τους πρώτους μήνες της ζωής του, με το να το κοιμίζουν στο δικό τους δωμάτιο», συμβουλεύει η κ. Αναστασία Φρόντζου – Χρηστίδη. Στο δικό τους δωμάτιο, αλλά όχι και στο δικό τους κρεβάτι, καθώς αυτό είναι εξαιρετικά επικίνδυνο. Όταν το βρέφος είναι πολύ μικρό, ο κίνδυνος να τραυματιστεί επικίνδυνα από κάποια απότομη κίνηση που μπορεί να κάνει ο γονιός στον ύπνο του, όταν κοιμούνται στο ίδιο κρεβάτι, είναι μεγάλος.

Ποια είναι η καλύτερη ηλικία για να πάει στο δωμάτιό του;

Το παιδάκι θα πρέπει να έχει μεταφερθεί στο δικό του δωμάτιο, εφόσον υπάρχει η δυνατότητα του χώρου, το πολύ μέχρι τον 7ο με 8ο μήνα της ζωής του, έτσι ώστε η μετάβαση να γίνει χωρίς προβλήματα, αλλά και μην πληγεί η ιδιωτικότητα του ζευγαριού, προκαλώντας έτσι προβλήματα στη σχέση (και στον ύπνο τους). Κάτι που μπορεί να διευκολύνει αυτή τη μετάβαση είναι οι γονείς να επιδιώκουν να προσφέρουν κάποια γεύματα του παιδιού τους, κυρίως τα βραδινά, στο παιδικό δωμάτιο. **Αυτό είναι κάτι που μπορεί να γίνεται από το 2ο μήνα της ζωής του παιδιού, όπου η όρασή του είναι πλέον πιο ξεκάθαρη. Μ' αυτό τον τρόπο, το μωρό, μέσα από μια ευχάριστη και ανώδυνη διαδικασία, συνηθίζει το δικό του χώρο και τον συνδέει με το αίσθημα της ασφάλειας.**

Έτσι, όταν μετά από κάποιο βραδινό του γεύμα στο δικό του δωμάτιο αποκοιμηθεί και μεταφερθεί στην κούνια του, δεν αναμένεται να ταραχτεί, ούτε και να διακόψει τον ύπνο του. Το αγαπημένο του κουκλάκι ή μια μαλακή κουβερτούλα μπορούν να υποκαταστήσουν το αίσθημα της ασφάλειας που μέχρι τώρα του έδινε η παρουσία των γονιών δίπλα του. Εάν ξυπνήσει και δυσκολεύεται να ξανακοιμηθεί και κλαίει, η λύση δεν είναι να το πάρουν οι γονείς ξανά στο κρεβάτι τους. Αντίθετα, θα πρέπει να πάνε αυτοί δίπλα στο δικό του, να το χαϊδέψουν, να το παρηγορήσουν και να περιμένουν να το πάρει ο ύπνος.

Με τη συνεργασία της **Αναστασίας Φρόντζου - Χρηστίδη**(Σύμβουλος σχέσεων παιδιού και οικογένειας).

Από: Νινέττα Φαφούτη

Πηγή: imommy.gr