

## Οργανώστε την καθημερινή ρουτίνα του μωρού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η καθημερινή ρουτίνα είναι ευεργετική για τα βρέφη και άκρως εξυπηρετική για τις νέες μαμάδες. Πώς θα την καθιερώσετε τώρα που οι αλλαγές με τον ερχομό του μωρού είναι σαρωτικές; Μερικά απλά tips θα σας βοηθήσουν να οργανώσετε τη ζωή σας τους πρώτους μήνες μαζί.

Η αλήθεια είναι ότι για να μπορέσει η λέξη «ρουτίνα» να ενταχθεί ξανά με επιτυχία στο λεξιλόγιό σας θα πρέπει να περάσουν κάποιες εβδομάδες μετά τη γέννηση του μωρού. Στην αρχή τα γεύματα θα πρέπει να ακολουθούν τις ανάγκες του μωρού και, κατά συνέπεια, να γίνονται όποτε εκείνο το ζητήσει. Η ιδανική στιγμή για να αρχίσετε να εφαρμόζετε ένα σχετικό πρόγραμμα είναι κατά τη διάρκεια του τρίτου μήνα της ζωής του. Μέχρι τότε είναι πολύ πιθανό να έχει ήδη εδραιωθεί ένα είδος ρουτίνας στη διατροφή του, με την έννοια ότι οι ώρες των γευμάτων είναι πια σχετικά σταθερά ή έχουν σταθερή χρονική απόσταση ανάμεσά τους. Το πρόγραμμα δεν χρειάζεται να είναι ιδιαίτερα αυστηρό, αφενός γιατί όσο κι αν προσπαθήσετε μερικές μέρες αυτό θα είναι αδύνατο και, αφετέρου, γιατί τα μωρά νιώθουν συχνά την ανάγκη για μικρές αλλαγές, οπότε χρειάζονται την ευελιξία όσο και τη ρουτίνα. **Όταν οι ανάγκες του μωρού σας και το ρολόι διαφωνούν, εσείς θα πρέπει να πάρετε το μέρος του παιδιού.** Έτσι, εάν μια μέρα πεινάσει πιο γρήγορα από την ώρα του φαγητού ή νυστάξει νωρίτερα από την ώρα του ύπνου, απλώς ταιίστε το ή βάλτε το να κοιμηθεί όταν θέλει. Η προσαρμογή στο πρόγραμμα θα πάρει χρόνο και μέχρι τότε είναι σημαντικό να μάθετε να διαβάζετε τα σημάδια που σας προειδοποιούν για τις επιθυμίες του, όπως η κούραση, η πείνα ή ο εκνευρισμός.

### **Τριών μηνών και πάνω**

Μετά τον τρίτο μήνα, στα μωρά αρέσει να παρατηρούν το περιβάλλον τους και έχουν ανάγκη από πολλά ερεθίσματα τις ώρες που δεν κοιμούνται. Παράλληλα, ο χρόνος που περνούν ξύπνια είναι πια περισσότερος, αν και έχουν ακόμα ανάγκη από περίπου τρεις-τέσσερις υπνάκους κατά τη διάρκεια της ημέρας. Παρατηρήστε το μωρό για να διαπιστώσετε **ποια είναι η στιγμή της ημέρας που είναι πιο δεκτικό στα ερεθίσματα** και αφιερώστε αυτή την ώρα στο παιχνίδι μαζί του. Αντίστοιχα, δείτε πότε είναι πιο κουρασμένο και βάλτε το εκείνη την ώρα για ύπνο.

### **Έξι μηνών και πάνω**

Όταν το μωρό αρχίζει πια να κοιμάται όλη τη νύχτα χωρίς να χρειάζεται να ξυπνήσει για να φάει, η καθημερινότητά του μπορεί να οργανωθεί καλύτερα. Γύρω στον έκτο μήνα, τα περισσότερα μωρά έχουν καταλήξει σε πέντε γεύματα: μεσημεριανό, δείπνο και τρία ενδιάμεσα. **Το πιο σωστό είναι να οργανώσετε τις ώρες των γευμάτων του με βάση το ωράριο του ύπνου του**, γιατί όταν είναι κουρασμένο μάλλον θα φάει λιγότερο, με αποτέλεσμα να πεινάσει πιο γρήγορα κάνοντας ολόκληρη τη ρουτίνα που σχεδιάσατε να καταρρεύσει σαν τουβλάκια από ντόμινο. Το πιθανότερο είναι τώρα να κοιμάται δύο φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας, μια το πρωί και μια το μεσημέρι. Επιπλέον, αρχίζει να κάθεται και να παίζει περισσότερο. Όταν -συνήθως μετά τον όγδοο μήνα- ξεκινήσει και το μπουσούλημα, θα είναι πιο δύσκολο να το βάλετε να κοιμηθεί τις προβλεπόμενες ώρες, γιατί ο ενθουσιασμός του θα είναι μεγάλος και θα θέλει να εξασκεί συνέχεια τις νέες του ικανότητες. Όμως η ξεκούραση του είναι

απαραίτητη, ιδιαίτερα τώρα που οι καθημερινές του δραστηριότητες είναι ιδιαίτερα κουραστικές. Λίγο αργότερα, **κοντά στα πρώτα του γενέθλια**, όταν το μωρό αρχίζει να κάνει τα πρώτα του βήματα και εφόσον ο καιρός το επιτρέπει, θα μπορούσατε να συμπεριλάβετε στην καθημερινή του ρουτίνα μια βόλτα στο πάρκο ή στην παιδική χαρά. Άλλωστε, τα περισσότερα μωρά κοιμούνται πλέον μόνο μία φορά κατά τη διάρκεια της ημέρας, οπότε ο πρωινός ύπνος μπορεί να αντικατασταθεί με τον περίπατο.

### **Όταν πέφτει η νύχτα...**

...η καθιέρωση ενός πιο αυστηρού προγράμματος γίνεται επιτακτική, ώστε να μπορεί όλη η οικογένεια να ξεκουράζεται και να ανακτά τις δυνάμεις της. Ήδη από την πρώτη μέρα που το μωρό θα έρθει στο σπίτι φροντίστε να κάνετε ξεκάθαρη τη διαφορά ανάμεσα στη μέρα και στη νύχτα. Για να το πετύχετε:

- Αποφύγετε να **παίζετε** μαζί του όταν πλησιάζει η ώρα του βραδινού ύπνου.
- Βγάλτε του τα ρούχα και φορέστε του **πιτζάμες**.
- Χαμηλώστε τα **φώτα** στο δωμάτιό του.
- Κλείστε την **τηλεόραση**.
- Αν χρειαστεί να αλλάξετε την πάνα του, κάντε το **σιωπηλά** και με λίγες κινήσεις.
- Αποφύγετε όσο είναι δυνατόν να έχετε **οπτική επαφή** μαζί του.

Ακολουθώντας καθημερινά το ίδιο ακριβώς πρόγραμμα που σχετίζεται με τον ύπνο (π.χ. πρώτα μπάνιο, μετά γάλα, αλλαγμα πάνας και νάνι) θα βοηθήσετε το μωρό σας να καταλάβει σιγά σιγά ότι μόλις πέσει η νύχτα πλησιάζει η ώρα που θα πρέπει να κοιμηθεί.

### **Να είστε ρεαλιστές**

Το καθημερινό πρόγραμμα ενός μωρού φαίνεται σχετικά απλοϊκό. Βασικά, περιλαμβάνει τα γεύματα, τις ώρες του ύπνου, το παιχνίδι, τη βόλτα, άντε και μερικές στιγμές για χάρδια και αγκαλιές με τη μαμά και τον μπαμπά. Όμως, **όσο καλά κι αν οργανώσετε τα πράγματα, το μωρό σας πολύ συχνά θα συμπεριφέρεται απρόβλεπτα. Άλλωστε, τα βρέφη έχουν ανάγκη από αλλαγές.** Γι' αυτό, μην απογοητευτείτε εάν διαπιστώσετε ότι είναι σχεδόν αδύνατο να εφαρμόσετε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα για καθετί που το αφορά, ιδιαίτερα όταν υπάρχει κι άλλο παιδί στην οικογένεια. Από την άλλη, πολλά μωρά έχουν από πολύ μικρή ηλικία ιδιαίτερα έντονη προσωπικότητα και είναι δύσκολο να υπακούσουν σε κανόνες. Αυτό που μπορείτε να κάνετε είναι να ακολουθείτε μια σταθερή ρουτίνα για κάποιες από τις δραστηριότητές του (όπως το ωράριο του ύπνου) και να είστε πιο ελαστικοί σε άλλες (για παράδειγμα, στις ώρες του φαγητού ή της βόλτας).

### **Τα πλεονεκτήματα της ρουτίνας**

## Για το μωρό

- Όταν γνωρίζει τι να περιμένει κάθε φορά, νιώθει ασφάλεια. Μην ξεχνάτε ότι ο μόνος τρόπος για να διδαχτεί κάτι το μωρό είναι η επανάληψη.
- Τα μωρά που έχουν συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι συνήθως πιο εύκολο να περνούν χρόνο με άλλους ανθρώπους -εκτός από τους γονείς τους- όπως, για παράδειγμα, με γιαγιάδες ή μπέμπι σίτερ, αρκεί αυτοί να τηρούν ευλαβικά τη ρουτίνα τους.

## Για εσάς

- Σας δίνει την αίσθηση ότι έχετε τον έλεγχο της κατάστασης, κάτι πολύ σημαντικό σε μια φάση της ζωής σας που θα μπορούσε να χαρακτηρίζεται από το απόλυτο χάος.
- Σας δίνει τη δυνατότητα να προγραμματίζετε την καθημερινότητά σας, ώστε να μπορέσετε να ξεκλέψετε και κάποιες ώρες για τον εαυτό σας, κάτι που είναι ευεργετικό αλλά και απαραίτητο για τις νέες μητέρες.

Με τη συνεργασία της **Νέλλης Θεοδοσίου**, ψυχολόγος-παιδοψυχολόγος.

Από: *Νινέττα Φαφούτη*

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)