



Πότε

πρόλαβε κιόλας να αποκτήσει **κακές συνήθειες στον ύπνο**; Κι όμως αν προτιμά να **απολαμβάνει τον ύπνο του σε λάθος μέρος ή σε λάθος ώρα** είναι καλύτερα να **διακόψετε τη συνήθεια** και να ακολουθήσετε ένα **πρόγραμμα** που **δεν θα επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα και την ποσότητα του ύπνου του**.

- **Αν απολαμβάνει τον ύπνο του στο ριλάξ**, δεν θα αργήσει να του γίνει συνήθεια και να το προτιμά περισσότερο από την κούνια του, επομένως καλό είναι να μην το αφήνετε να κοιμάται εκεί καθημερινά.
- Όσο είναι **ακόμα πολύ μωρό και το μεταφέρετε με μάρσιπο** είναι λογικό να **κοιμάται στην αγκαλιά σας**. Ωστόσο όσο μεγαλώνει καλό είναι να **περιορίσετε** αυτή τη συνήθεια γιατί υπάρχει πιθανότητα όταν το βάζετε στην κούνια να ξυπνάει και να αναζητά την αγκαλιά σας.
- **Αν μωρό σας παίρνει τον υπνάκο του κάποιες φορές στο κάθισμα του αυτοκινήτου** ενώ επιστρέφετε σπίτι, δεν υπάρχει πρόβλημα, αρκεί ο ημερήσιος ύπνος να μην περιορίζεται μόνο τις στιγμές που βρίσκεστε στο αυτοκίνητο. **Ο ύπνος σε σταθερό σημείο είναι πολύ πιο αναζωογονητικός**, επομένως είναι σημαντικό να φροντίσετε να κοιμάται και

στην κούνια του, για να μην καταλήξει να είναι σχεδόν πάντα κουρασμένο.

- Το ιδανικό πρόγραμμα ύπνου για ένα μωρό είναι να κοιμάται **2 φορές κατά τη διάρκεια της ημέρα, πρωί και απόγευμα**. Αν συνηθίσει να παίρνει τον υπνάκο του ακανόνιστα, αυτό ίσως έχει επιπτώσεις στον βραδινό ύπνο, επομένως είναι σημαντικό να παραμείνετε συνεπείς σε συγκεκριμένες ώρες ύπνου.
- Φροντίστε **να μην το αφήνετε να κοιμάται πάρα πολλές ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας**, αν βλέπετε πως αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να κοιμάται λιγότερες ώρες το βράδυ.

Πηγή: [www.altsantiri.gr](http://www.altsantiri.gr)