

## Πόσο επικίνδυνη είναι η έλλειψη ύπνου για τα παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ναι, το να

προσπαθείς να βάλεις τα παιδιά για ύπνο νωρίς είναι ένα κατόρθωμα, όμως, απ' ό,τι φαίνεται είναι ένα μαρτύριο που θα πρέπει να περνάμε κάθε βράδυ. Κι αυτό γιατί, όπως αποδεικνύεται, από σχετική έρευνα του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου της Ζυρίχης, η έλλειψη ύπνου επηρεάζει περισσότερο απ' ό,τι νομίζαμε τα παιδιά, αφού μπορεί να βλάψει τη λειτουργία του εγκεφάλου.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, λιγότερες από οκτώ ώρες ύπνου επηρεάζουν τα τμήματα που βρίσκονται στο πίσω μέρος του εγκεφάλου, τα οποία συνδέονται με την κίνηση, την προσοχή και την αίσθηση του χώρου. Αν και οι επιπτώσεις της κούρασης στα παιδιά δεν γίνονται αμέσως αντιληπτές,

μακροχρόνια οι επιπλοκές της μπορεί να είναι σημαντικές.

Όπως προκύπτει από την έρευνα, η έλλειψη ύπνου σχετίζεται με την «καλωδίωση» του εγκεφάλου στην παιδική ηλικία, γι' αυτό και μπορεί να βλάψει σημαντικά την ανάπτυξη και την ωρίμανσή του. Με βάση αυτό το σκεπτικό, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι οκτώ ώρες ύπνου ημερησίως είναι απαραίτητες για κάθε παιδί.

Σίγουρα τα βρέφη έχουν το δικό τους πρόγραμμα, γιατί είναι και οι ανάγκες τους διαφορετικές. Όπως συμβουλεύει και το Εθνικό Ίδρυμα Ύπνου, όμως, τα πιο μεγάλα παιδιά, καλό θα είναι να έχουν ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου, από το οποίο δεν θα παρεκκλίνουν. Για να το πετύχετε αυτό, φροντίστε το περιβάλλον στο δωμάτιο του παιδιού να είναι ίδιο κάθε βράδυ και επιστρατεύστε τα αγαπημένα του αντικείμενα, όπως μια κουβέρτα ή ένα αρκουδάκι, που θα το βοηθήσουν να χαλαρώσει και να κοιμηθεί πιο εύκολα και γρήγορα.

από Μαρία Κωνσταντοπούλου

**Πηγές:** Romper.com- [mama365.gr](http://mama365.gr)