

15 Ιουλίου 2017

Υπερβολική υπνηλία μωρού: Πότε είναι ανησυχητική;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι ώρες ύπνου που χρειάζεται ένα νεογέννητο δεν είναι ίδιες, επομένως είναι δύσκολο να πει κανείς πότε ένα μωρό είναι υπερβολικά νωθρό.



Αν αρχίσει να κοιμάται πολύ περισσότερο απ' ότι συνήθως ενδέχεται αυτό ν' αποτελεί ένδειξη κάποιας λοίμωξης, για το λόγο αυτό επικοινωνήστε με τον παιδίατρό σας.

Επίσης, αν θηλάζετε και το μωρό σας τον πρώτο μήνα της ζωής του - κοιμάται περισσότερες από 5 μέρες χωρίς να ξυπνάει για να φάει, θα πρέπει να σκεφτείτε είτε ότι υποσιτίζεται είτε ότι επηρεάστηκε από κάποιο φάρμακο που παίρνετε και πέρασε στο μητρικό γάλα.

Ακόμα και όταν μπει σε κάποιο σχετικά σταθερό ρυθμό όσον αφορά τον ύπνο του, ενδέχεται να ανακύψουν προβλήματα. Για παράδειγμα, συχνά τα βρέφη της ηλικίας αυτής συγχέουν τη μέρα με τη νύχτα, με αποτέλεσμα να κοιμούνται περισσότερο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η κατάσταση αυτή, παρ' ότι φαίνεται σαν να εμφανίζεται χωρίς προειδοποιητικά σημάδια, συνήθως παγιώνεται στη διάρκεια μερικών ημερών. Το μωρό αρχίζει να κοιμάται περισσότερες ώρες την ημέρα και λιγότερες τη νύχτα.

Αν το ταΐζετε και το ηρεμεί, όταν ξυπνάει τη νύχτα είναι φυσικό να υιοθετήσει αυτό το πρόγραμμα ύπνου. Για να αποτρέψετε ή να σταματήσετε τη συνήθεια αυτή παρακινήστε το να ξανακοιμηθεί όσο το δυνατόν γρηγορότερα στις νυχτερινές του αφυπνίσεις. Μην ανάβετε τα φώτα, μην του μιλάτε ούτε να παίζετε μαζί του. Αν χρειαστεί να το ταΐσετε ή να το αλλάξετε προσπαθήστε να το ανησυχήσετε όσο το δυνατόν λιγότερο στη διάρκεια της διαδικασίας αυτής. Προσπαθήστε επίσης να το κρατάτε όσο γίνεται περισσότερο ξύπνιο κατά τη διάρκεια της ημέρας και μην το βάζετε για ύπνο πριν από τις 10.00 ή τις 11.00 μ.μ.

Αν έχετε υπομονή και ακολουθείτε το πρόγραμμα αυτό με συνέπεια, οι ώρες του ύπνου του σύντομα θα αρχίσουν να ρυθμίζονται.

Πηγή: mothersblog.gr