

Είναι φυσιολογικό που το νήπιο ξυπνάει ιδρωμένο μέσα στη νύχτα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν παραπονιέται ή ιδρώνει νωρίτερα προσαρμόστε τη θερμοκρασία του δωματίου και σιγουρευτείτε ότι δεν έχει πάνω του πολλά σκεπάσματα.



Στις περισσότερες περιπτώσεις, θεωρείται φυσιολογικό. Είναι πολύ συνηθισμένο για τα παιδιά να ιδρώνουν όταν βρίσκονται στο βαθύ στάδιο του ύπνου. Σύμφωνα με την παιδίατρο Jennifer Shu, τα παιδιά είναι πιο πιθανό να ιδρώσουν κατά τη διάρκεια της νύχτας γιατί περνούν περισσότερη ώρα στο βαθύ ύπνο, το σύστημα

ρύθμισης της θερμοκρασίας τους δεν είναι ακόμα ώριμο και έχουν περισσότερους πόρους ιδρώτα σε αναλογία με το μέγεθος του σώματός τους. Αν ξυπνήσει με βρεγμένες πιτζάμες, δεν σημαίνει ότι το ίδιο δεν νιώθει άνετα. Μπορεί όμως απλά να ζεσταίνεται πολύ.

Πώς θα καταλάβετε τη διαφορά; Ένα παιδί που ζεσταίνεται υπερβολικά, του συμβαίνει πολύ πριν φτάσει στο βαθύ ύπνο. Αν παραπονιέται ή ιδρώνει νωρίτερα προσαρμόστε τη θερμοκρασία του δωματίου και σιγουρευτείτε ότι δεν έχει πάνω του πολλά σκεπάσματα.

Ο νυχτερινός ιδρώτας μπορεί να είναι ενίοτε η ένδειξη ενός ελαφρού προβλήματος. Μπορεί να είναι κάποια μόλυνση ή να πάσχει από άπνοια, μία διαταραχή όπου η αναπνοή σταματά επαναλαμβανόμενα κατά τη διάρκεια του ύπνου. Αυτά που πρέπει να προσέξετε σαν επιπλέον συμπτώματα είναι ο πυρετός, το ροχαλητό, οι μεγάλες παύσεις στην αναπνοή και ο πόνος ή η κούραση μέσα στη μέρα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οφείλετε να πάρετε τη γνώμη του ειδικού.

Πηγή: imommy.gr