

Μέρος Πρώτο

ΥΠΝΟΣ – ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ



1. Ασφαλής ύπνος

Τα μωρά χρειάζονται πολύ ύπνο τους πρώτους μήνες της ζωής τους, γι' αυτό είναι σημαντικό να φροντίσετε να κοιμούνται με όσο το δυνατό μεγαλύτερη ασφάλεια.

Σύνδρομο του Αιφνίδιου Βρεφικού Θανάτου (Sudden Infant Death Syndrome – SIDS) είναι ο ξαφνικός και ανεξήγητος θάνατος ενός μωρού χωρίς καμία διαπιστωμένη αιτία. Αν και σπάνιο, το σύνδρομο είναι υπαρκτό, αλλά υπάρχουν κάποια μέτρα που μπορούν να παίρνουν οι γονείς για να μειώνουν τις πιθανότητες να συμβεί μια τέτοια τραγωδία.

Το Lullaby Trust είναι μια βρετανική φιλανθρωπική οργάνωση που θεωρείται η αναγνωρισμένη εθνικού επιπέδου αυθεντία στις ασφαλείς πρακτικές ύπνου για βρέφη και παιδιά. Η οργάνωση συνηγορεί στους γονείς να ακολουθούν τις παρακάτω συμβουλές για να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο του συνδρόμου αιφνίδιου θανάτου των βρεφών. Φροντίστε να ακολουθείτε τις συμβουλές αυτές για κάθε περίοδο ύπνου του μωρού και όχι μόνο τη νύχτα.

Τι μπορείτε να κάνετε

- ★ **Βάζετε το μωρό σας να κοιμάται πάντα ανάσκελα, με τα ποδαράκια του να ακουμπούν στο κάτω μέρος της κούνιας.**
- ★ **Φροντίστε να μην εισπνέει καπνό το μωρό σας τόσο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης όσο και μετά τον τοκετό.**

- ★ **Κοιμίζετε το μωρό σας σε χωριστό κρεβατάκι ή καλαθούνα, αλλά στο ίδιο δωμάτιο μ' εσάς, τους πρώτους μήνες της ζωής του.**
- ★ **Θηλάστε το μωρό σας, αν μπορείτε.**
- ★ **Το στρώμα του μωρού πρέπει να είναι στέρεο, επίπεδο, αδιάβροχο και σε καλή κατάσταση.**

Τι να αποφεύγετε

- ★ **Μην κοιμάστε ποτέ σε καναπέ ή πολυθρόνα μαζί με το μωρό σας.**
- ★ **Μην κοιμάστε στο ίδιο κρεβάτι με το μωρό σας αν καπνίζετε, πίνετε ή κάνετε χρήση ουσιών ή αν είστε υπερβολικά κουρασμένοι, αν το μωρό σας γεννήθηκε πρόωρα ή είχε μικρό βάρος κατά τη γέννηση.**
- ★ **Μην αφήνετε το μωρό να ζεσταίνεται υπερβολικά.**
- ★ **Μη σκεπάζετε το πρόσωπο ή το κεφάλι του μωρού όταν κοιμάται και μη χρησιμοποιείτε πολλά και φαρδιά σκεπάσματα ή μαξιλάρια που βουλιάζουν.**

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση: www.lullabytrust.org.uk.

2. Ιατρικά προβλήματα

Υπάρχουν πολλά ειδικά βιβλία για τα ιατρικά προβλήματα, έτσι εδώ το κομμάτι αυτό θα είναι σύντομο. Τα πιθανότερα προβλήματα που θα αντιμετωπίσετε με ένα υγιές κατά τα άλλα μωρό είναι οι κολικοί, η αναγωγή και η δυσανοχή σε γάλα/ηλεκτόζη. Η διάγνωσή τους μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά αν το μωρό σας δυσανασχετεί πολύ για μέρες, είναι ανήσυχος και δείχνει να κλαίει από πόνο, ζητήστε ιατρική συμβουλή. Εμπιστευτείτε το ένστικτό σας.

Το μωρό μπορεί να δυσκολεύεται να ηρεμήσει αν υποφέρει από οποιοδήποτε από τα παραπάνω προβλήματα, έτσι θα χρειάζεται πολύ περισσότερες αγκαλιές, κούνημα και παρηγοριά απ' ό,τι συνήθως. Αν ακολουθείτε ιατρικές οδηγίες, ίσως να μην μπορείτε να

ταΐζετε το μωρό σας με τη συχνότητα που πρότεινα. Σε οποιαδήποτε από τις περιπτώσεις αυτές, δώστε απλώς στο μωρό σας την προσοχή που έχει ανάγκη. Το ξέρω ότι είναι πολύ απαιτητικό και εξαντλητικό, αλλά η κατάσταση του μωρού σας θα βελτιωθεί με τον καιρό και την κατάλληλη βοήθεια. Προσπαθήστε να κοιμάστε όποτε κοιμάται το μωρό και δεχτείτε κάθε προσφορά βοήθειας από συγγενείς ή φίλους. Πάνω απ' όλα, προσπαθήστε να μην αντιμετωπίζετε τα προβλήματα αυτά μόνοι σας.

Τα μωρά που υποφέρουν από κολικούς συνήθως εμφανίζουν βελτίωση στην ηλικία περίπου των 3 μηνών, ενώ για τις σοβαρές αναγωγές μπορεί να απαιτηθεί, δυστυχώς, περισσότερος χρόνος. Σας συνιστώ να κάνετε ό,τι μπορείτε για να βοηθήτε το μωρό να είναι ήρεμο, αλλά αμέσως μόλις η κατάστασή του αρχίσει να βελτιώνεται, διδάξτε του να ηρεμεί μόνο του χρησιμοποιώντας τη διαδικασία της σταδιακής απόσυρσης, που επεξηγείται στα κεφάλαια 15 και 20 του βιβλίου. Θα είναι πολύ ευχαριστημένο αν το μάθει αυτό. Ο ύπνος είναι θαυμάσιο γιατρικό.

3. Γιατί είναι σημαντικός ο ύπνος;

Ο ύπνος είναι απαραίτητος για τη σωματική και ψυχολογική υγεία του παιδιού σας. Οι μελέτες έχουν αποδείξει ότι ο καλός νυχτερινός ύπνος και το τακτικό πρόγραμμα ρουτίνας για τον ύπνο ασκούν πολύ θετική επίδραση στην ευεξία του παιδιού και ιδίως στη συμπεριφορά του και την ικανότητά του για μάθηση. Η έλλειψη ύπνου έχει συσχετιστεί με την παχυσαρκία, την επιθετικότητα, τα προβλήματα συμπεριφοράς, τον χαμηλό δείκτη νοημοσύνης και την πτωχή μνήμη.

Η στέρηση ύπνου έχει αρνητική επίδραση σε όλη την οικογένεια. Οι γονείς που τους λείπει ο ύπνος είναι πιθανό να δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στον ρόλο τους, ενώ η έλλειψη ύπνου ενδέχεται να έχει και ευρύτερες συνέπειες, επηρεάζοντας αρνητικά τις σχέσεις των γονιών τόσο μεταξύ τους όσο και με τα παιδιά τους.

Ο καλός νυχτερινός ύπνος έχει πολύ θετική επίδραση στην υγεία του παιδιού, την ευεξία του, τη συμπεριφορά του και την ικανότητά του για μάθηση.

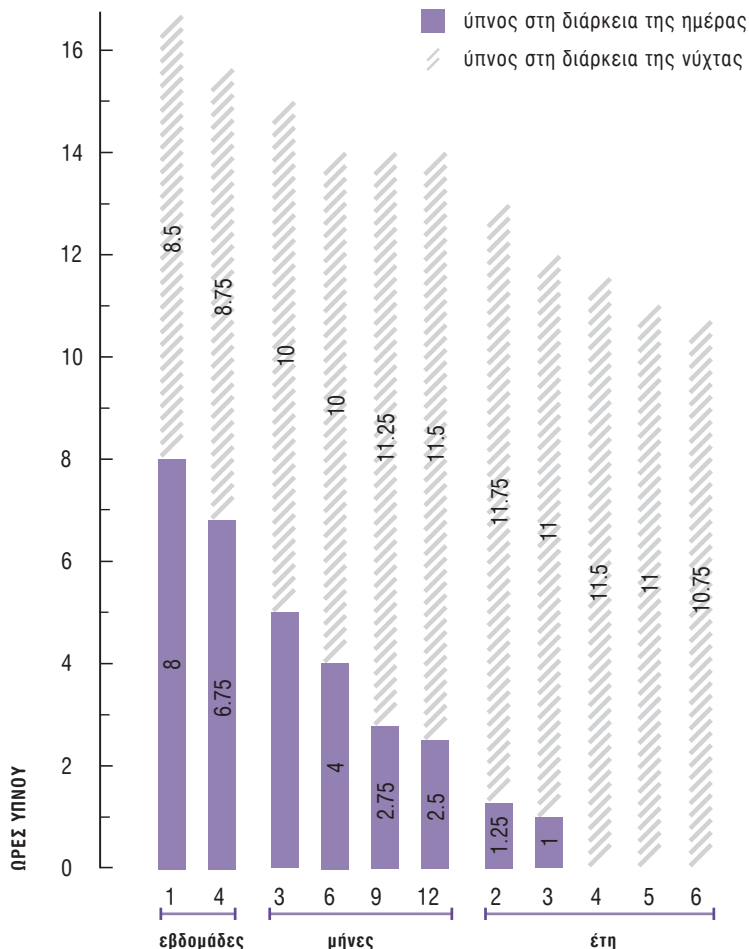
Τα προβλήματα ύπνου είναι συνηθισμένα και προβλέψιμα. Παρότι θα τονίσω τη σημασία της καθιέρωσης σωστών συνθηκών ύπνου από νωρίς, ποτέ δεν είναι πολύ αργά για να βοηθήσετε το παιδί σας· επιπλέον, οι μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά με καλές συνήθειες ύπνου είναι λιγότερο πιθανό να έχουν προβλήματα ύπνου ως ενήλικες, όπως αϋπνία. Όταν βοηθάτε το παιδί σας να μάθει να κοιμάται σωστά, συχνά παρατηρείτε μια εντυπωσιακή βελτίωση στη διάθεση, την όρεξη και τη συμπεριφορά του.

«Ξεκινήσαμε ένα πρόγραμμα “εκπαίδευσης ύπνου” όταν ο γιος μου ήταν 13 μηνών. Μέχρι τότε κοιμόμασταν και οι δύο πολύ λίγο. Δεν ήταν εύκολο, καθώς είχα ολισθήσει σε αρνητικές συνήθειες που έπρεπε να κοπούν. Ωστόσο, έπειτα από δύο μήνες, στον βρεφικό σταθμό δεν πίστευαν την αλλαγή του γιου μου· ήταν πολύ πιο χαρούμενος και είχε βελτιωθεί επίσης η όρεξή του».

Άννα, μητέρα του Τόμας, 16 μηνών

Διάγραμμα των μέσων αναγκών ύπνου

Το διάγραμμα αυτό δείχνει τις μέσες ανάγκες ύπνου ενός μωρού ή ενός μικρού παιδιού, αλλά να θυμάστε πάντα ότι οποιοσδήποτε «μέσες» τιμές μπορούν να διαφέρουν πολύ από μωρό σε μωρό, γι' αυτό το παρακάτω διάγραμμα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο ως οδηγός.



4. Κατανόηση του ύπνου

Τύποι ύπνου

Ο ύπνος δεν είναι κάτι τόσο απλό, σαν να κλείνουμε τον διακόπτη και μετά να ξυπνάμε το πρωί. Όταν κοιμόμαστε, περνάμε από κύκλους και βιώνουμε ποικίλα στάδια στη διαδρομή από την υπνηλία μέχρι τον ελαφρύ και κατόπιν τον βαθύ ύπνο. Παρότι το σώμα ξεκουράζεται και αναπληρώνει τα επίπεδα της ενέργειάς του, ο ύπνος είναι μια ενεργή κατάσταση, απαραίτητη για τη σωματική και ψυχική μας ευεξία. Μπορούμε να διακρίνουμε τον ύπνο σε δύο βασικούς τύπους:

Ύπνος Non-REM (ύπνος χωρίς ταχείες οφθαλμικές κινήσεις)

Ο ύπνος Non-REM είναι ένας βαθύς ύπνος κατά τον οποίο ο εγκέφαλος ξεκουράζεται, αποδεσμεύεται αίμα στους μύς, οι ιστοί αναπτύσσονται ή επανορθώνονται, απελευθερώνονται ορμόνες για την αύξηση ή την ανάπτυξη και σχηματίζονται λευκά αιμοσφαίρια που υποστηρίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Κατά τη διάρκεια του ύπνου Non-REM, το μωρό σας θα αναπνέει σταθερά και βαθιά και θα είναι δύσκολο να το ξυπνήσετε.

Ο ύπνος Non-REM δεν αναπτύσσεται πλήρως πριν από την ηλικία των 4 μηνών περίπου.

Ύπνος REM (ύπνος με ταχείες οφθαλμικές κινήσεις)

Ο ύπνος REM έχει ζωτική σημασία για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και είναι η φάση κατά την οποία ονειρευόμαστε. Το σώμα ξεκουράζεται, απελευθερώνεται επιπλέον αίμα στον εγκέφαλο και το μωρό επεξεργάζεται ό,τι είδε και άκουσε στη διάρκεια της ημέρας. Τα

μωρά πολύ μικρής ηλικίας περνούν μεγάλο μέρος του ύπνου τους στη φάση REM λόγω της αναπτυξιακής της σπουδαιότητας.

Ο ύπνος REM μερικές φορές αποκαλείται «ύπνος των ονείρων».

Είναι σημαντικό να μαθαίνουμε στα μωρά και τα παιδιά μας να κοιμούνται στη διάρκεια της νύχτας ώστε να υποβοηθείται η ανάπτυξη τους.

Ορμόνες ύπνου

Υπάρχουν δύο ορμόνες-κλειδιά που συνδέονται με τον ύπνο και καλό είναι να γνωρίζουμε τη χρησιμότητα της καθέμιας τους.

Μελατονίνη

Η μελατονίνη, γνωστή και ως ορμόνη του ύπνου, ρυθμίζει τον ύπνο βοηθώντας το σώμα μας να γνωρίζει πότε είναι νύχτα και συνεπώς ώρα για ύπνο. Όταν το μωρό σας κοιμάται τη νύχτα, είναι ευεργετικό να είναι υψηλά τα επίπεδα της μελατονίνης. Μπορείτε να συμβάλλετε θετικά φροντίζοντας να ακολουθείτε μια καλή και προβλέψιμη χρονική ρουτίνα για να κάνετε το μωρό μπάνιο και να το βάζετε για ύπνο. Η μελατονίνη παράγεται κυρίως στο σκοτάδι, γι' αυτό πρέπει να είναι χαμηλός ο φωτισμός και να αποφεύγετε οποιαδήποτε έκθεση σε οθόνες τηλεόρασης ή ηλεκτρονικών υπολογιστών λίγο πριν από την ώρα του ύπνου, επειδή τα γαλάζια φώτα που εκπέμπουν οι συσκευές αυτές αναστέλλουν την παραγωγή της μελατονίνης. Τα επίπεδα μελατονίνης ενός μωρού αυξάνονται περίπου στην ηλικία των 3 μηνών, επομένως τότε είναι η κατάλληλη ευκαιρία για να καθιερώσετε μια καλή ρουτίνα και να μάθετε το μωρό σας να κοιμάται. Αν, παρ' όλη αυτά, χάσετε την ευκαιρία αυτή, μην αποθαρρυνθείτε, αφού ποτέ δεν είναι αργά για να καθιερώσετε μια ρουτίνα ύπνου.

Τα επίπεδα της μελατονίνης αυξάνονται στην ηλικία περίπου των 3 μηνών, επομένως τότε καλό είναι να καθιερώσετε μια καλή ρουτίνα και να διδάξετε το μωρό σας να κοιμάται.

Κορτιζόλη

Η κορτιζόλη είναι ορμόνη που δημιουργείται όταν το σώμα είναι πολύ κουρασμένο και στερημένο από ύπνο. Μερικές φορές είναι γνωστή και ως ορμόνη του στρες. Αν τα επίπεδα κορτιζόλης του μωρού σας είναι υψηλά, θα δυσκολεύεται πολύ να κοιμηθεί, γι' αυτό πρέπει να το ενθαρρύνετε να παίρνει υπνάκους τις κατάλληλες ώρες στη διάρκεια της ημέρας. Επίσης μωρά με υπερβολικά υψηλή κορτιζόλη ξυπνούν τακτικά τη νύχτα και πολύ νωρίς το πρωί.

Βλέπουμε συχνά την επίδραση της κορτιζόλης σε μεγαλύτερα παιδιά που δεν κοιμούνται καλά, δείχνουν να είναι ζωνρά και συνεχώς «στην τσίτα». Οι γονείς μπορεί να νομίζουν ότι έχουν ένα παιδί που χρειάζεται λιγότερο ύπνο από τα συνομήλικά του παιδιά, καθώς είναι γεμάτο ενέργεια, αλλά στην πραγματικότητα το σώμα του απελευθερώνει κορτιζόλη ώστε να αντεπεξέρχεται στην κούρασή του. Αυτό δεν είναι υγιές, το παιδί χρειάζεται περισσότερο ύπνο!

Η υπερβολική κορτιζόλη είναι σαν μια δόση καφεΐνης!

5. Κύκλοι ύπνου

Το μωρό σας, όπως κι εσείς, κοιμάται σε κύκλους. Όταν είναι νεογέννητο, οι κύκλοι ύπνου είναι μικροί, αλλά ως την ηλικία των 3-4 μηνών περίπου θα αρχίσουν να μεγαλώνουν και το μωρό θα εδραιώνει το πρότυπο των κύκλων ύπνου που θα διατηρήσει σε όλη του τη ζωή. Κατά τη διάρκεια των υπνάκων της ημέρας αυτοί οι κύκλοι ύπνου είναι γύρω στα 45 λεπτά, αλλά τη νύχτα θα αρχίσουν να παρατείνονται έως τα 90 λεπτά περίπου.

Δεδομένου ότι οι κύκλοι ύπνου επιμηκύνονται και τα επίπεδα της μελατονίνης αυξάνονται από την ηλικία των 3 μηνών περίπου, το μωρό σας κανονικά θα μπορεί να κοιμάται πλέον για μεγαλύτερα συνεχόμενα διαστήματα τη νύχτα.

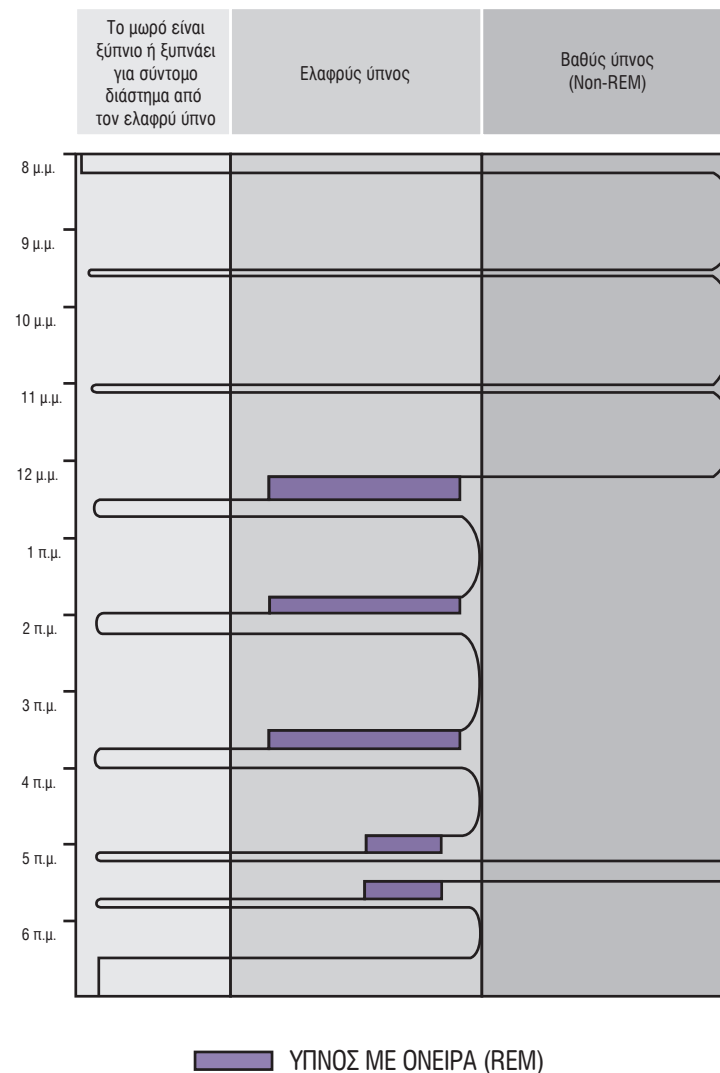
Επιπλέον, σε αυτή την ηλικία, ωριμάζει ο καρδιακός ρυθμός, γνωστότερος ως το ρολόι του σώματος. Πρόκειται για την 24ωρη ακολουθία των βιολογικών κύκλων που επηρεάζουν τις συνήθειες του ύπνου, της αφύπνισης, της ανάπαυσης, της δραστηριότητας, της θερμοκρασίας του σώματος και των ορμονών. Γι' αυτό τα μωρά και τα παιδιά ανταποκρίνονται τόσο καλά στη ρουτίνα ώστε να διατηρούν τους ρυθμούς αυτούς σε αρμονία.

Αυτή είναι η ιδανική εποχή για να αποκτήσει το μωρό σας μια υγιεινή ρουτίνα, να καθιερώσετε τακτικές ώρες για το τάισμα και τους υπνάκους του στη διάρκεια της ημέρας, να ακολουθείτε μια προβλεπόμενη ρουτίνα για να το κάνετε μπάνιο και να το βάζετε στο κρεβάτι και να το ενθαρρύνετε να ψυχάζει και να αποκοιμιέται μόνο του.

Διάγραμμα κύκλων ύπνου

Το διάγραμμα αυτό δείχνει τις διακυμάνσεις των κύκλων του ύπνου ενός μέσου μωρού 6 μηνών στη διάρκεια της νύχτας, περνώντας από ποικίλα στάδια ύπνου, από τη νύστα στον ελαφρύ ύπνο και μετά στον βαθύ ύπνο (Non-REM), καθώς και από περιόδους ύπνου με όνειρα (REM).

Με τις σύντομες περιόδους αφύπνισης κατά τη διάρκεια της νύχτας η φύση μάς δίνει τη δυνατότητα να ελέγχουμε ότι το περιβάλλον μας είναι ασφαλές. Αυτές οι σύντομες αφυπνίσεις μπορούν να αποτελέσουν πρόβλημα αν το παιδί δεν μπορεί να ξανακοιμηθεί μόνο του και χρειάζεται τη βοήθεια ενός γονιού ή τάισμα για να αποκοιμηθεί και πάλι.



6. Η κατανόηση των κύκλων του ύπνου θα σας βοηθήσει να βοηθήσετε το μωρό σας

Από την ηλικία των 3-4 μηνών το μωρό σας θα ξυπνάει περίπου κάθε 60-90 λεπτά στη διάρκεια της νύχτας. Αυτό είναι πιθανότατα το σημαντικότερο γεγονός σχετικά με τον ύπνο του μωρού σας που πρέπει να καταλάβετε. Είναι φυσιολογικό να ξυπνούν τακτικά τα μωρά στη διάρκεια της νύχτας, αλλά το κλειδί για να μην ξυπνούν εντελώς είναι να έχουν την ικανότητα να ηρεμούν και να αποκοιμιούνται και πάλι μόνο τους. Παράλληλα με την ικανότητα να ηρεμεί μόνο του, το μωρό έχει ανάγκη όταν ξυπνάει να βρίσκεται ακριβώς στις ίδιες συνθήκες που βρισκόταν όταν αποκοιμήθηκε στην αρχή της νύχτας. Η αίσθηση της σιγουριάς ότι «όλα είναι εντάξει» θα του εμπνεύσει την ασφάλεια που χρειάζεται για να αποκοιμηθεί ξανά και να ξυπνήσει εντελώς μονάχα όταν πεινάσει ή έχει άλλες ανάγκες.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα σεναρίων που εξηγούν πόσο σημαντικό είναι να κάνετε το μωρό σας να αισθάνεται ασφάλεια και σιγουριά:



1. Το μωρό σας αποκοιμιέται στην αγκαλιά σας ενώ το κουνάτε ή το νανουρίζετε. Το μεταφέρετε μετά στην κούνια του ενώ κοιμάται. Στη διάρκεια της νύχτας ξυπνάει και, αντί να βρεθεί στη ζεστή σας αγκαλιά, βρίσκεται μόνο του στην κούνια του. Δεν καταλαβαίνει πώς βρέθηκε εκεί, έτσι ξυπνάει για τα καλά και κλαίει για να το κουνήσετε ή να το νανουρίσετε ξανά στην αγκαλιά σας. Είναι σαν να αποκοιμηθήκατε στο κρεβάτι σας και να ξυπνάτε στο πάτωμα!



2. Το μωρό σας αποκοιμιέται θηλάζοντας ή έχοντας στο στόμα του το μπιμπερό του. Έπειτα το βάζετε στην κούνια του. Στη διάρκεια της νύχτας ξυπνάει. Δεν μπορεί να ξανακοιμηθεί μόνο του, αφού έχει μάθει να κοιμάται μόνο

πιπιλώντας κάτι. Έτσι ξυπνάει για να το θηλάσετε ή να το ταΐσετε για να ξανακοιμηθεί.



3. Το μωρό σας αποκοιμιέται στην κούνια του, αλλά με τη μουσικούλα του μουσικού περιστρεφόμενου που του έχετε βάλει να παίζει. Υπάρχει, λοιπόν, θόρυβος και κίνηση, ίσως και κάποιο φωτάκι. Όταν το μωρό ξυπνάει τη νύχτα όμως, όλα είναι σιωπηλά και ακίνητα. Η αλληλαγή των συνθηκών του το αναστατώνει, με αποτέλεσμα να μη νιώθει ασφάλεια και σιγουριά και να κλαίει ζητώντας την προσοχή σας.



4. Βάζετε το μωρό σας στην κούνια του νυσταγμένο, αλλά ξύπνιο ακόμα. Αποκοιμιέται μόνο του στην κούνια του, χωρίς μουσική ή άλλα βοηθήματα. Μπορεί να κλάψει λιγάκι, αλλά δεν πειράζει. Είναι απόλυτα φυσιολογικό. Σπάνια πρόκειται για κλάμα μεγάλης δυσφορίας. Απλώς εκτονώνει λίγη ενέργεια για να κοιμηθεί. Έτσι χαλαρώνει από την ένταση. Όταν ξυπνάει μεταξύ των κύκλων του ύπνου στη διάρκεια της νύχτας, βρίσκεται ακριβώς στις ίδιες συνθήκες στις οποίες αποκοιμήθηκε. Αισθάνεται ασφάλεια και σιγουριά και συνδέεται με τον επόμενο κύκλο ύπνου του χωρίς βοήθεια. Μπορεί να γκρινιάξει, να κλαψουρίσει ή ακόμα και να κλάψει λίγο, αλλά αυτό είναι εντελώς φυσιολογικό. Μην μπειτε στον πειρασμό να το πάρετε αγκαλιά, εκτός αν δείχνει πραγματική δυσφορία, πόνο ή χρειάζεται τάισμα.

Το κλειδί για έναν καλό ύπνο είναι να μάθετε στο μωρό σας να κοιμάται μόνο του, χωρίς βοηθήματα οποιουδήποτε είδους.