

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|  |            |
|--|------------|
| ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....  | 13         |
| ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....   | 15         |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΣΑΣ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΟΥΜΕ ΑΠΟΛΥΤΑ! .....  | 19         |
| Κεφάλαιο 1:<br><b>Δεν χρειάζεται να ζείτε έτσι! .....</b>  | <b>29</b>  |
| Κεφάλαιο 2:<br><b>Σχεδιάστε το πρόγραμμα ύπνου του παιδιού σας .....</b>   | <b>39</b>  |
| <i>ΧΑΛΑΣΤΡΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ # 1: Απουσία ρουτίνας πριν από τον ύπνο • ΧΑΛΑΣΤΡΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ # 2: Το παιδί σας θέλει να είστε δίπλα του για να αποκοιμηθεί • ΧΑΛΑΣΤΡΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ # 3: Ακατάλληλο περιβάλλον ύπνου • ΧΑΛΑΣΤΡΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ # 4: Εσφαλμένη χρήση των υπνικών βοηθημάτων • ΧΑΛΑΣΤΡΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ # 5: Λανθασμένος προγραμματισμός της ώρας του ύπνου • ΧΑΛΑΣΤΡΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ # 6: Δοκιμασία ορίων • ΧΑΛΑΣΤΡΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ # 7: Νυχτερινή παροχή γάλακτος</i> |            |
| Κεφάλαιο 3:<br><b>Ύπνος βήμα προς βήμα.....</b>  | <b>83</b>  |
| Κεφάλαιο 4:<br><b>Η αλήθεια για το κλάμα: υποστηρίξτε το παιδί καθώς μαθαίνει να κοιμάται.....</b>   | <b>107</b> |
| Κεφάλαιο 5:<br><b>Η τέχνη των διαλειμμάτων ύπνου κατά τις πρωινές και απογευματινές ώρες .....</b>   | <b>117</b> |
| Κεφάλαιο 6:<br><b>Εναλλακτικές μέθοδοι για να μάθει το μικρό σας να κοιμάται μόνο του .....</b>  | <b>145</b> |
| Κεφάλαιο 7:<br><b>Η ανάπτυξη του μικρού σας και η επίδρασή της στον ύπνο: 0-12 μηνών.....</b>  | <b>157</b> |

*ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΑΓΧΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΥ (0-9 μηνών) • ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΑΝΑΤΟΛΗ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ • ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΕΝΑΡΞΗ ΣΤΕΡΕΑΣ ΤΡΟΦΗΣ • ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΑΓΧΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΥ (9-12 μηνών)*

## Κεφάλαιο 8:

**Η ανάπτυξη του μικρού σας και η επίδρασή της στον ύπνο: 12-24 μηνών..... 189**

*ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΔΡΑΣΗ, ΔΡΑΣΗ, ΔΡΑΣΗ! • ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΑΓΧΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΥ (12-18 μηνών) • ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΚΡΗΞΗ • ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΑΓΧΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΥ (18-24 μηνών) • ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΕΝΑΝΤΙΩΣΗ ΣΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΥΠΝΟΥ Ή ΤΟΝ ΝΥΧΤΕΡΙΝΟ ΥΠΝΟ • ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΟΥΛΛΕΤΑΣ*

## Κεφάλαιο 9:

**Η ανάπτυξη του μικρού σας και η επίδρασή της στον ύπνο: 2-5 ετών ..... 213**

*ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΦΟΒΙΕΣ • ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΕΦΙΑΛΤΕΣ • ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΣ ΤΡΟΜΟΣ • ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΑΓΧΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΥ • ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ • ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΓΕΝΝΗΣΗ ΕΝΟΣ ΝΕΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ • ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΟΥΛΛΕΤΑΣ*

## Κεφάλαιο 10:

**Ειδικές περιπτώσεις .....245**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: .....293**  
**Προγράμματα Ύπνου**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: .....303**  
**«166 Κλάματος» (Επείγουσα Βοήθεια για Πανικοβλημένους Γονείς).**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ: .....313**  
**Πρόγραμμα Ύπνου**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ: ..... 315**  
**Μέσος όρος απαιτούμενου ύπνου ανά ηλικία**

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αν είστε σαν τους περισσότερους γονείς, είναι επόμενο –και φυσιολογικό– να πανικοβάλλεστε με τη σκέψη ότι θα αρχίσετε να μαθαίνετε το παιδί σας να κοιμάται. Δεν θέλει και πολύ για να φανταστείτε ένα καταστροφικό σενάριο στο οποίο το παιδί σας κλαίει γοερά κι εσείς στέκεστε δίπλα του νιώθοντας αβοήθητοι κι ένοχοι. Πολλοί γονείς προσπαθούν να εκλογικεύσουν τις κακές συνήθειες στον ύπνο των παιδιών τους, επινοώντας δικαιολογίες για το γιατί πρέπει να νανουρίζουν τα παιδιά τους μέχρι να αποκοιμηθούν ή γιατί οφείλουν να δίνουν γάλα στο παιδί καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας.

Ωστόσο, αυτό που εύκολα παραβλέπουμε είναι το γεγονός ότι τα παιδιά –όπως και οι γονείς τους– θέλουν να κοιμούνται όλη τη νύχτα. Η διαφορά είναι ότι εμείς ξέρουμε πώς να το κάνουμε. Τα παιδιά μας πρέπει να το μάθουν. Αλλά πώς θα μάθετε το παιδί σας να κοιμάται χωρίς να νομίζετε ότι η καρδιά σας θα σπάσει και ξέροντας πέρα από κάθε αμφιβολία ότι το διδάσκετε υγιείς συνήθειες ύπνου που θα το ωφελήσουν εφ' όρου ζωής; Είναι εφικτό να μάθετε το παιδί να κοιμάται χωρίς να το αφήνετε να ωρύεται μόνο του;

Ως παιδίατρος και μητέρα δυο παιδιών, γνωρίζω πολύ καλά τις δυσκολίες των παιδιών να κοιμηθούν. Στο σπίτι μας, παρότι λέω σε όλους τους πελάτες μου να αφήνουν το παιδί να ηρεμεί μόνο του, βίωσα από πρώτο χέρι πόσο εύκολο είναι να αμφισβητήσεις τον εαυτό σου στη μέση της νύχτας. Όταν κάποιο παιδί μου έκλαιγε, ήθελα να τρέξω αμέσως να το καθησυχάσω, παρότι γνώριζα ότι αυτού του είδους η «βοήθεια» δεν θα τα βοηθούσε να κοιμηθούν. Το ζητούμενο είναι η ισορροπία. Από τη μια, πρέπει να βοηθήσετε το παιδί να κατακτήσει τις δεξιότητες που του δίνουν τη δυνατότητα να ηρεμεί μόνο του. Από την άλλη, πρέπει να στηρίζετε το αβοήθητο μωρό ή το νήπιο που δοκιμάζει τα όριά σας, με στοργή και αγάπη. Οι περισσότεροι γονείς δυσκολεύονται να τηρήσουν ισορροπημένη στάση.

Οι Τζιλ Σπίβακ και Τζένιφερ Βαλντιμπέργκερ είναι μοναδικές στην εκπαίδευση των παιδιών να κοιμούνται και την καθησύχαση των γονιών. Δίνουν τις συμβουλές τους μέσα από την καρδιά τους, γνωρίζοντας τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε μετά τη δύση του ηλίου. Έχουν βοηθήσει πολλούς πελάτες μου να ολοκληρώσουν γρήγορα την εκπαίδευση σε ζητήματα ύπνου, με λιγοστά δάκρυα. Σε αυτό το βιβλίο, προσφέρουν τις ίδιες συμβουλές που δίνουν και στο ιατρείο τους. Η σημαντικότερη όψη της εκμάθησης των υγιών συνηθειών ύπνου είναι η ύπαρξη ενός δομημένου σχεδίου δράσης, που σας επιτρέπει να ξέρετε ακριβώς τι θα κάνετε στη μέση της νύχτας, όταν οι άμυνές σας είναι πεσμένες και η αποφασιστικότητά σας δοκιμάζεται. Σε αυτές τις στιγμές, αλλά και σ' όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης του παιδιού σας να κοιμάται, αυτό το βιβλίο θα αποτελέσει το σημαντικότερο εργαλείο σας.

Έρευνες δείχνουν ότι η υγεία μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ποιότητα της ανάπαυσής μας. Ξέρουμε ότι «ο ύπνος θρέφει το παιδί». Μετά από μια νύχτα καλού ύπνου, τα παιδιά ξυπνούν ευδιάθετα και είναι πιο δραστήρια όλη τη μέρα. Ως γονείς, όλοι ξέρουμε ότι όταν είμαστε ξεκούραστοι είμαστε πιο υπομονετικοί και απολαμβάνουμε περισσότερο τη συντροφιά των παιδιών μας. Ο ύπνος δεν είναι πολυτέλεια, είναι ανάγκη. Τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά, η ποιότητα του ύπνου είναι εξίσου σημαντική με την ποιότητα του αέρα που αναπνέουμε και την ποιότητα της τροφής που καταναλώνουμε. Η Τζένιφερ και η Τζιλ μεριμνούν ώστε επιτέλους να ξεκουραστείτε όλοι σας!

### **Κάρα Νάτερσον, MD**

Παιδιάτρος και συγγραφέας των βιβλίων *Your Newborn: Head to Toe*, *Your Toddler: Head to Toe*

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

### Η Τζένιφερ ευχαριστεί...

Τους καταπληκτικούς μου συγγενείς – την Αν, τον Ρίτσαρντ, τη Στέφανι και την Έρικα, για την κατανόηση και την υπομονή σας όταν εξαφανιζόμουν ενώ έγραφα αυτό το βιβλίο. Η ακλόνητη εμπιστοσύνη σας σε όλες τις προσπάθειές μου δεν έπαψε ποτέ να με εκπλήσσει. Είμαι ευγνώμων για την εκπληκτική σας υποστήριξη.

Τους Ντέρεκ και Λίντα Ο' Νάιλ, όλη την «παλιοπαρέα» και τους συγγενείς μου από την Ιρλανδία που έφεραν τόση αγάπη και φως στη ζωή μου. Όποτε αποφασίζω να κάνω ένα άλμα, εσείς είστε πάντα παρόντες ως προστατευτικό δίχτυ.

Την Prema Agni Foundation που με δίδαξε τα ουσιαστικά πράγματα της ζωής.

Τους Λούις Τόμσον, Λαϊόρα Ελγκάναγιαν, Νικόλ Κορνγουέι, Σερί Γκριν, Τζόντι Ράφτι, Στέφανι Αζαρία, Φυλίσ Ντελ Γκρέκο, Κάθι Μάλιγκαν, Ελίζ Λέιν, Ντέιβιντ Ρότζερς, Κλερ Λοφτ, Μπρουκ Στιλ, Έριν Πάτερσον, Τζον Σίμπερτ, Τζίντζερ Κρίστι, Μιτς και Χανκ Κοέν, Σίνθια Τρου, Τάρα Ναλεπίνσκι, Λόρα Ντρέικ και Λόρι Άιζενμπεργκ, για τη στήριξη και την παρότρυνσή τους.

Την Τζιλ Σπίβακ, συνεργάτρια και παλιά φίλη, για την ανταπόκρισή της σε εκείνη την αγγελία εύρεσης συγκάτοικου φοιτητή, που είχε ένα μωρό το οποίο δεν έλεγε να κλείσει μάτι και με ενέπνεε πάντα να αναζητήσω νέους ορίζοντες. Το να βλέπω τα όνειρά μας να υλοποιούνται, υπήρξε μια από τις μεγαλύτερες χαρές της ζωής μου.

### Η Τζίλ ευχαριστεί...

Το σύζυγό μου, Γκάρι, που από τη μια με γειώνει και από την άλλη μου δίνει φτερά. Χωρίς την αγάπη, την αφοσίωσή σου στην οικογένειά μας και την αστείρευτη υπομονή σου, δεν θα είχα καταφέρει ποτέ να υλοποιήσω τα όνειρά μου.

Τα παιδιά μου, Τζέικ και Έμμα. Η παρουσία τους με εμπνέει σε πολλαπλούς τομείς και με βοηθάει να καταλάβω καλύτερα τον εαυτό μου, τόσο ως μητέρα όσο και ως επαγγελματία.

Τη Τζένιφερ Βαλντιμπέργκερ, αδερφική μου φίλη και αγαπημένη συνάδελφο. Η αστείρευτη συναισθηματική σου υποστήριξη και αφοσίωση στη φιλία και την επαγγελματική μας σχέση μου δίνει κουράγιο να προχωρήσω τόσο στην προσωπική μου ζωή όσο και στην καριέρα μου, εδώ και είκοσι χρόνια.

Τον πατέρα μου, Σταν Λασόφ που με υποστηρίζει ανελλιπώς, που με εμπνέει με τα σοφά του λόγια σε εβδομαδιαία βάση, που μου δίνει τη δύναμη να δεσμευόμαι και να φροντίζω τους συνανθρώπους μου, και που, χάρη στη στάση του, με κάνει να πιστεύω στον εαυτό μου.

Τη μητέρα μου, Τζοάν Άιζενμπεργκ που πάντα πίστευε σε μένα και μου πρόσφερε την καθοδήγηση που μου επέτρεψε να επιτύχω στην καριέρα μου, βάζοντας παράλληλα την οικογένειά μου πάνω από όλα.

Τους συμπέθερούς μου Ντόρις και Τζον Σπίβακ που έδειξαν μεγάλη κατανόηση ενώ έγραφα αυτό το βιβλίο, και μαγείρεψαν πολλά γεύματα για την οικογένειά μου όταν εγώ είχα επαγγελματικές υποχρεώσεις.

Τη Ναταλί Βαϊνστάιν, που υπήρξε καταπληκτική φίλη, στηρίζοντάς με σε όλες τις ατελείωτες συζητήσεις μας για την εύρεση τίτλου αυτού του βιβλίου.

Το σκύλο μου, Όττο, που έχασε πολλές βόλτες ενώ εγώ ολοκλήρωνα αυτό το έργο, αλλά εξακολούθησε να με αγαπάει όπως πριν.

**Η Τζιλ και η Τζένιφερ ευχαριστούν...**

Όλες τις μαμάδες, τους μπαμπάδες, τα μωρά και τα παιδιά που μας επισκέφθηκαν όλα αυτά τα χρόνια, διδάσκοντάς μας τουλάχιστον όσα τους διδάξαμε και εμείς, αν όχι περισσότερα.

Την Τζούλι Κάρσον Μεί, για τις έμπειρες συμβουλές και τη σοφία της – πίστεψε σε εμάς ενώ εμείς δεν είχαμε πιστέψει ακόμα στις δυνατότητές μας.

Την Άλισον Τζέινς, για την εξαιρετική της επιμέλεια και τις δημιουργικές της ιδέες, καθώς όλο το προσωπικό της HCI για τη δημιουργική τους δουλειά.

Τις Μέρι Λενγκλ και Πάολα Φερνάντεζ, που μας βοήθησαν να δημοσιεύσουμε τις μεθόδους μας.

Τους Κόρκι Χάρβεϊ, Γουέντι Χέιλντμαν, Κάρολ Πείπον και όλο το προσωπικό της Pump Station, για την άρτια κατάρτιση και την υποστήριξή τους.

Τους Άνταμ Γκόρντον, Αλίζα Φίσιμπαχ, Ντέιβιντ Αλτσούλερ, Ρέιτσελ Ο' Μπράιεν και Ροξάνα Κένεντι – τρέφουμε απεριόριστη εκτίμηση για τη σκληρή δουλειά και την αφοσίωσή σας.

Τους Ρέιτσελ Κλόμπερ-Σπάντεν, Μέλανι Πρέγκερ, Μάικλ Λεβίν και όλους τους πελάτες, τους φίλους και τα αγαπημένα μας πρόσωπα που μας βοήθησαν να γράψουμε και να εκδώσουμε αυτό το βιβλίο.





## ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΣΑΣ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΟΥΜΕ ΑΠΟΛΥΤΑ!

Προφανώς, πριν γίνετε γονείς, είχατε μείνει ξάγρυπνοι ελάχιστα βράδια – κι αυτά σποραδικά. Σίγουρα, κάθε τόσο, εξαιτίας μια γρίπης ξυπνούσατε συνέχεια στη μέση της νύχτας. Και σίγουρα πότε-πότε ξενυχτούσατε όταν βγαίνατε με το σύντροφο και τους φίλους σας, ξεφαντώνοντας μέχρι το πρωί. Ίσως είχατε σκεφτεί για τους φίλους σας που είχαν παιδιά: «Προς τι όλη αυτή η φασαρία; Καλά, δεν μπορούν να βάλουν το παιδί τους να κοιμηθεί; Πόσο δύσκολο μπορεί να είναι να βάλεις ένα μωρό για ύπνο;» (Και τότε πιστεύατε ότι οι φίλες σας που είχαν παιδιά και «δεν δούλευαν», είχαν ατελείωτες ελεύθερες ώρες για να ταυπελιάζουν και να παίρνουν σβάρνα τα καφέ).

Και τώρα ας δούμε τι συμβαίνει τώρα: Είστε γονιός. Και θα διακινδυνεύσουμε μια πρόβλεψη: Αγοράσατε αυτό το βιβλίο γιατί αισθάνεστε ότι καλείστε να ξεπληρώσετε όλο το κακό σας κάρμα προσπαθώντας να βάλετε για ύπνο το δικό σας παιδί. Καλωσήλθατε στο κλαμπ! Ωστόσο, δεν χρειάζεται να ανησυχείτε: οι αμφιβολίες που τρέφατε για το δείκτη ευφυΐας των φίλων σας δεν σας καταδίκασαν σε ισόβια αγρύπνια. Άλλωστε, μην ξεχνάτε ότι δεν είστε οι μόνοι που αντιμετωπίζετε αυτό το πρόβλημα. Ο ύπνος –ή μάλλον η έλλειψή του– αποτελεί το συνηθέστερο θέμα συζητήσεων των γονιών με βρέφη ή παιδιά ηλικίας έως πέντε ετών. Όλοι μιλούν για τον ύπνο, αλλά αυτό το πολύτιμο αγαθό είναι σε έλλειψη σε πάρα πολλές οικογένειες. Η αναγνώριση αυτής της έλλειψης μάς ώθησε να ανοίξουμε το Κέντρο Ύπνου “Sleepy Planet”. Παρότι έχουμε βοηθήσει χιλιάδες οικογένειες από όλο τον κόσμο, η ανάγκη για επαρκή ύπνο είναι τόσο μεγάλη που εξακολουθεί να αποτελεί μείζον πρόβλημα για χιλιάδες γονείς. Αν αγοράσατε αυτό το βιβλίο, προφανώς συγκαταλέγεστε κι εσείς σε αυτές τις οικογένειες και σας καταλαβαίνουμε απόλυτα.

Σας συμμαριζόμαστε απόλυτα. Είστε τόσο κουρασμένοι που δεν μπορείτε ούτε να σκεφτείτε καθαρά ούτε να λειτουργήσετε φυσιολογικά. Ούτε καν θυμάστε πότε ήταν η τελευταία φορά που βγήκατε έξω το βράδυ με το σύντροφό σας. Ωστόσο, λατρεύετε το παιδί σας και κάνετε ό,τι μπορείτε για να βεβαιωθείτε ότι θα εισπράξει την αγάπη σας. Το νανουρίζετε, το ταΐζετε, το παίρνετε στο κρεβάτι σας, σπεύδετε δίπλα του όποτε κλαίει τη νύχτα. Είστε στοργικός γονιός και θέλετε το καλύτερο για το παιδί σας.

Παρ' όλα αυτά, το παιδί σας δεν κοιμάται καλά, κι αυτό δημιουργεί μεγάλες εντάσεις σε όλη την οικογένεια. Αναζητώντας απαντήσεις απεγνωσμένα, διαβάσατε διάφορα σχετικά βιβλία, μιλήσατε σε όποιον ήταν πρόθυμος να σας ακούσει και αλωνίσατε το διαδίκτυο ψάχνοντας λύσεις. Αλλά για κάποιον ανεξήγητο λόγο, το παιδί σας εξακολουθεί να έχει προβληματικό ύπνο κι εσείς τρελαίνεστε. Προφανώς ξέρετε ότι το πρόβλημα ύπνου δεν οφείλεται σε δική σας ελλιπή ευφυΐα. Οι οικογένειες που μας επισκέπτονται στο Sleepy Planet αποτελούνται από ευφυέστατους, μορφωμένους, καλλιεργημένους ανθρώπους οι οποίοι υπερηφανεύονται για το γεγονός ότι λαμβάνουν «ψαγμένες» αποφάσεις για τα παιδιά τους. Έχουμε δει μητέρες και πατέρες κατόχους περισσότερων από πέντε πτυχίων –γιατρούς, δικηγόρους, επιστημονικούς ερευνητές, υψηλόβαθμα εταιρικά στελέχη– που βρίσκονταν σε απόγνωση μη ξέροντας τι να κάνουν με τον ύπνο του παιδιού τους. Οι αφοσιωμένοι γονείς που μας έχουν επισκεφθεί είχαν δοκιμάσει τα πάντα. Κάποιοι είχαν φτάσει στο σημείο να κοιμούνται μαζί με το παιδί τους στο κρεβάτι (ή στην κούνια) του, προκειμένου να καταφέρουν να κοιμηθούν. Πολλοί ήξεραν ήδη τι έκαναν «λάθος» ή τουλάχιστον τι έπρεπε να αλλάξουν. Αφού λοιπόν ήταν τόσο ευφυείς –αφού *κι εσείς* είστε τόσο ευφυείς– πώς γίνεται να μην κλείνετε μάτι;

Η απάντηση είναι απλή: Πρόκειται για το παιδί σας και οι αποφάσεις σας επηρεάζονται από τα συναισθήματά σας. Αγαπάτε το παιδί σας όσο τίποτα στον κόσμο και ο εγκέφαλός σας

αδυνατεί να αγνοήσει τις επιταγές της καρδιάς σας. Στις τρεις τη νύχτα, όταν το παιδί σας δεν κοιμάται, η *λογική* σας λέει ότι το να περάσετε ώρες κουνώντας την κούνια του, να περπατήσετε μαζί του ή να το πάρετε στο κρεβάτι σας δεν είναι η ιδανική λύση.

Ωστόσο, η *καρδιά* σας επιμένει ότι το παιδί κλαίει, ότι είναι αναστατωμένο κι ότι πρέπει να το βοηθήσετε. Τι πρέπει λοιπόν να κάνει ο στοργικός, ευφυής γονιός;

Στο *Sleepy Planet*, κύριο μέλημά μας είναι να ενθαρρύνουμε τους γονείς να ακολουθούν το φυσικό τους ένστικτο, ενώ παράλληλα τους παρέχουμε τις πληροφορίες που χρειάζονται για να λύσουν γρήγορα το πρόβλημα του ύπνου. Οι μέθοδοί μας βασίζονται στα αποτελέσματα ερευνών για τα παιδιά και τον ύπνο, το υπόβαθρό μας στην παιδική ανάπτυξη και την παιδοψυχολογία, αλλά και τις εμπειρίες από την ανατροφή των δικών μας παιδιών. Χάρη στην πολύχρονη πείρα μας, έχουμε βοηθήσει χιλιάδες οικογένειες να εκπαιδεύσουν το παιδί τους να κοιμάται σωστά. Ωστόσο, θεωρούμε ότι το σημαντικότερο στοιχείο της προσέγγισής μας είναι αυτό που εξασφαλίζει και την επιτυχία των δικών μας οικογενειών: εξετάζουμε προσεκτικά τη *συναισθηματική* πλευρά της υπνικής εκπαίδευσης του παιδιού, ώστε το παιδί να εξακολουθήσει να εισπράττει την αγάπη και τη στήριξη των γονιών του και παράλληλα να αισθάνονται στήριξη *και οι γονείς*. Η πείρα μάς έδειξε ότι η εύρεση της χρυσής τομής μεταξύ λογικής και συναισθημάτων είναι η καλύτερη προσέγγιση για τη βελτίωση του παιδικού ύπνου. Δεν εξωθεί τους γονείς στα άκρα της ψυχρής, κλινικής προσέγγισης («Πρέπει να κοιμηθεί, γι' αυτό άσ' τον να χτυπιέται μόνος του»), ούτε αγνοεί τις υπνικές ανάγκες των γονιών («Και τι έγινε που είμαστε στα πρόθυρα της κατάρρευσης; Θα συνεχίσουμε να τον νανουρίζουμε γιατί κλαίει!»). Αυτή η χρυσή τομή κάνει τους γονείς να αισθάνονται σίγουροι ότι αυτό που κάνουν είναι το καλύτερο για το παιδί τους – και ταυτόχρονα τους επιτρέπει να κοιμούνται αρκετά *άμεσα*.

## Η προσέγγιση «Να μην κλάψει καθόλου» έναντι της «Άσ' το να κλαίει»

Οι περισσότεροι γονείς που επιθυμούν να βελτιώσουν τον ύπνο του παιδιού τους είναι ενημερωμένοι για τις αντικρουόμενες απόψεις σχετικά με την αντιμετώπιση του παιδικού κλάματος. Μερικές μέθοδοι που υπόσχονται πλήρη απουσία του κλάματος, προτρέπουν τους γονείς να μην αφήνουν το παιδί να κλαίει. Η ιδέα είναι η εξής: όταν ο γονιός είναι «πιο ευγενικός και ανταποκρίνεται πιο άμεσα», προσπαθώντας να ηρεμήσει το μωρό με χάδια, αγκαλιές, κρατώντας το χέρι του κ.λπ., το παιδί υφίσταται λιγότερα ψυχολογικά τραύματα. Παρ' όλα αυτά, παραδόξως, οι γονείς αναφέρουν συχνά ότι το παιδί εξακολουθεί να κλαίει παρότι του δίνουν την προσοχή τους.

Όλα τα παιδιά διαμαρτύρονται όταν συμβαίνει μια αλλαγή και μας γνωστοποιούν τη δυσαρέσκειά τους κλαίγοντας. Είναι σημαντικό οι γονείς να εκφράζουν την αγάπη τους με το άγγιγμα. Ωστόσο, όσο παράλογο κι αν ακούγεται, το άγγιγμα έχει αποτέλεσμα αντίθετο του προσδοκώμενου. Στην προκειμένη περίπτωση, το άγγιγμα του γονιού επιδεινώνει την αγωνία του παιδιού. Το αποτέλεσμα; Το παιδί συχνά εξακολουθεί να έχει προβληματικό ύπνο, συνήθως επί εβδομάδες ή μήνες, επειδή δεν μαθαίνει ποτέ να *ηρεμεί μόνο του*. Όσον αφορά στα μεγαλύτερα παιδιά, η χρήση του αγγίγματος είναι ιδιαίτερα επιζήμια, καθώς το παιδί μπαίνει στον πειρασμό να δοκιμάσει τα όριά σας, συνεχίζοντας να σας πιέζει μέχρι να καταρρεύσετε και να το βοηθήσετε να κοιμηθεί. Διαπιστώσαμε ότι όσοι γονείς χρησιμοποιούν την τακτική του αγγίγματος και της επαφής, συχνά εγκαταλείπουν την υπνική εκπαίδευση, διότι η όλη διαδικασία γίνεται εξαντλητική εξαιτίας του μεγάλου χρονικού διαστήματος που απαιτείται για τη βελτίωση του ύπνου.

Στο άλλο άκρο βρίσκονται οι ειδήμονες που συνιστούν ότι η ταχύτερη μέθοδος για να βοηθήσετε ένα παιδί να κοιμηθεί, είναι

να το αφήσετε να κλάψει μέχρι να σταματήσει από μόνο του. Μ' άλλα λόγια, συνιστούν να κλείσετε την πόρτα και να αφήσετε το παιδί εντελώς μόνο, να κλαίει μέχρι να αποκοιμηθεί. Αυτή η μέθοδος είναι γνωστή και ως full extinction (σκόπιμη αγνόηση ή απόβρωση) και ουσιαστικά είναι αποτελεσματική, κάποιες φορές μάλιστα, άμεσα. Ωστόσο, έχουμε ακούσει ιστορίες για παιδιά που έκλαψαν επί πολλές ώρες ασταμάτητα τις πρώτες 1-2 νύχτες, τα οποία προφανώς ήταν αναστατωμένα επειδή οι συνήθειες φροντιστές τους (δηλ. εσείς) είχαν εξαφανιστεί. Οι περισσότεροι γονείς δεν αντέχουν να σκέφτονται ότι το παιδί τους είναι μόνο στο σκοτάδι και κλαίει απαρηγόρητο. Ούτε σε μας αρέσει αυτή η εικόνα. Θεωρούμε ότι είναι αδικαιολόγητα σκληρό, τόσο για τους γονείς όσο και για το παιδί.

Πιστεύουμε ότι οι ειδήμονες που εκπροσωπούν τα δυο άκρα των προσεγγίσεων έχουν καλές προθέσεις. Ωστόσο, πιστεύουμε και ότι η προσέγγιση «Να μην κλάψει καθόλου» δίνει βάρος στα συναισθήματα των γονιών και του παιδιού, αμελώντας το στοιχείο της εκπαίδευσης. Από την άλλη, η μέθοδος «Άσ' το να κλαίει» επικεντρώνεται υπέρμετρα στην εκπαίδευση του παιδιού, παραβλέποντας τη συναισθηματική πλευρά της διαδικασίας.

Έτσι, εμείς καταλήξαμε σε αυτό που αποκαλούμε προσέγγιση του «ελάχιστου κλάματος».

## Η προσέγγιση του «ελάχιστου κλάματος»

Έτσι, αν βοηθήσετε *υπερβολικά* το παιδί, αυτό θα κλαίει πιο έντονα και για περισσότερη ώρα. Η *ανεπαρκής* βοήθεια αναστατώνει τους γονείς (και κατά πάσα πιθανότητα και το παιδί) και τους κάνει να αισθάνονται αμήχανα. Τι μένει να κάνουμε; Μόνο να βρούμε την ισορροπία, τη χρυσή τομή: δώστε στο παιδί τη δυνατότητα να μάθει να κοιμάται, στηρίζοντάς το με αγάπη σ' όλη τη διαδικασία. Η δική μας συνταγή για επιτυχημένη υπνική εκπαίδευση –με την οποία τα παιδιά μαθαίνουν

να κοιμούνται γρήγορα κλαίγοντας ελάχιστα— βασίζεται σε δυο σημαντικά συστατικά:

1. Ένα απλό, εξατομικευμένο πρόγραμμα ύπνου που περιλαμβάνει βήμα προς βήμα οδηγίες για προγραμματισμό, περιβαλλοντικές αλλαγές και παράγοντες που βοηθούν τα παιδιά να αλλάξουν συμπεριφορά.
2. Επαρκή στήριξη σε ό,τι αφορά στις συναισθηματική πλευρά της υπνικής εκπαίδευσης (και κάποια αναπόφευκτη αναστάτωση), ώστε τα παιδιά να εξακολουθήσουν να εισπράττουν την αγάπη των γονιών τους και οι γονείς να τηρούν σταθερή στάση καθώς το παιδί τους μαθαίνει.

Οι γονείς που εφαρμόζουν τις μεθόδους μας συνήθως αναφέρουν ότι ο ύπνος του παιδιού αρχίζει να βελτιώνεται σημαντικά σε λιγότερο από πέντε βράδια, αφενός επειδή το παιδί λαμβάνει σαφείς, σταθερές ανταποκρίσεις οι οποίες διαμορφώνουν τη συμπεριφορά του γρήγορα, αφετέρου επειδή εισπράττει την αγάπη και την υποστήριξη σας καθώς μαθαίνει. Μέσα σε λίγες ημέρες, τα παιδιά μαθαίνουν ότι δεν χρειάζονται βοήθεια από τους γονείς τους. Σύντομα κοιμούνται βαθιά και όλη η οικογένεια αναπαύεται αρκετά.

Παρότι υπάρχουν και άλλες μέθοδοι που προσφέρουν στους γονείς μια μέση λύση, διαπιστώσαμε ότι καμία δεν βοηθάει το παιδί να μάθει τόσο γρήγορα και να ελαχιστοποιήσει το κλάμα τόσο αποτελεσματικά όσο οι τεχνικές που χρησιμοποιούμε.

Πιστεύουμε ότι αυτό συμβαίνει επειδή προσφέρουμε μια ισορροπία ανάμεσα στην εκπαίδευση της συμπεριφοράς του παιδιού και τη στοργική στήριξη του που δεν εμποδίζει την εκπαίδευση. Στόχος μας είναι μέσω αυτού του βιβλίου να σας προσφέρουμε αυτό ακριβώς που θα έπαιρνε μια οικογένεια που θα ερχόταν στο γραφείο μας: τις γνώσεις μας, τα σωστά εργαλεία και τη συναισθηματική στήριξη που χρειάζεστε. Θα σας βοηθήσουμε

να σχεδιάστε ένα δομημένο πρόγραμμα εγγυημένης επιτυχίας, το οποίο συνήθως είναι αποτελεσματικό σε λιγότερο από πέντε νύχτες. Στο Sleepy Planet έχουμε συναντήσει χιλιάδες γονείς, εξίσου εξαντλημένους με εσάς. Ευτυχώς, σύντομα οι εφιαλτικές νύχτες στις οποίες το παιδί σας (και συνεπώς και εσείς και ο σύντροφός σας) μένετε άγρυπνοι θα τελειώσουν ανεπιστρεπτί. Μην εγκαταλείπετε! Επιτέλους κατέφθασε βοήθεια! (Η βοήθεια είμαστε εμείς και δεν πρόκειται να σας αφήσουμε μέχρι να βελτιωθεί σημαντικά ο ύπνος του παιδιού σας. Σας το υποσχόμαστε).

## Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο

Γράψαμε αυτό το βιβλίο έχοντας υπόψη μας την ακραία εξάντληση που υφίστανται οι γονείς. Ξέρουμε ότι θέλετε να κοιμάστε καλύτερα άμεσα. Έτσι, αν θέλετε μπορείτε να πάτε απευθείας στο 2<sup>ο</sup> Κεφάλαιο «Σχεδιάστε το Πρόγραμμα Ύπνου του παιδιού σας» και στο 3<sup>ο</sup> Κεφάλαιο «Βαθύς ύπνος βήμα προς βήμα». Τελικά θα διαβάσετε και τα υπόλοιπα κεφάλαια, αφού η κατανόηση των θεμάτων που πραγματεύονται θα σας βοηθήσει να τηρήσετε σταθερή στάση κατά την υπνική εκπαίδευση του παιδιού σας και θα επισπεύσει τη διαδικασία.

Το 1<sup>ο</sup> Κεφάλαιο «Δεν χρειάζεται να ζείτε έτσι!» θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε πόσο σημαντικό είναι να αναπαύονται όλα τα μέλη της οικογένειας, καθώς και τους κινδύνους που ελλοχεύουν για την υγεία του παιδιού σας εξαιτίας της υπνικής στέρησης. Στην ενότητα «Πώς η υπνική στέρηση επηρεάζει αρνητικά το γάμο σας», θα μάθετε ότι παρότι τα παιδιά χρειάζονται διαρκή φροντίδα, η χρόνια παράβλεψη των δικών σας αναγκών αποτελεί σίγουρη συνταγή για την καταστροφή της οικογενειακής ευτυχίας.

Το 2<sup>ο</sup> και 3<sup>ο</sup> Κεφάλαιο «Σχεδιάστε το Πρόγραμμα Ύπνου του παιδιού σας» και «Βαθύς ύπνος βήμα προς βήμα» περιέχουν τις βασικές πληροφορίες που θα επισπεύσουν τη βελτίωση του ύπνου.

Εσείς και ο σύντροφός σας πρέπει να διαβάσετε αυτά τα κεφάλαια προσεκτικά, ώστε να κατανοήσετε σωστά τη διαδικασία. Έτσι, θα κάνετε συντονισμένες προσπάθειες καθώς θα αρχίσετε να μαθαίνετε το παιδί σας να κοιμάται. Στο Παράρτημα Α στο τέλος του βιβλίου θα βρείτε Προγράμματα Ύπνου – ένα για παιδιά που κοιμούνται σε κούνια και ένα για παιδιά που κοιμούνται σε κρεβάτι – που θα σας δώσουν τη δυνατότητα να σχεδιάσετε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα ύπνου σύμφωνα με τις ανάγκες του παιδιού και της οικογένειάς σας. Αν θέλετε, μπορείτε απλώς να κρατήσετε τις δικές σας σημειώσεις αντί να χρησιμοποιήσετε το Πρόγραμμα. Στο Παράρτημα Γ παραθέτουμε ένα Διάγραμμα Ύπνου για να καταγράφετε την πρόοδο του παιδιού σας.

Το 4<sup>ο</sup> Κεφάλαιο «Η αλήθεια για το κλάμα: στηρίζετε το παιδί σας ενώ μαθαίνει να κοιμάται», πραγματεύεται όλες τις όψεις της ευημερίας του παιδιού σας, καθώς αυτό διανύει τη διαδικασία της υπνικής εκπαίδευσης. Καταλαβαίνουμε ότι οι γονείς βασανίζονται όταν το παιδί τους κλαίει. Ωστόσο, η υπνική εκπαίδευση του παιδιού περιλαμβάνει αναπόφευκτα έναν βαθμό αναστάτωσης. Για επιπρόσθετη στήριξη, συμπεριλάβαμε ένα ειδικό Παράρτημα, το «166 Κλάματος» (Επείγουσα Βοήθεια για Πανικοβλημένους Γονείς). Βάλτε έναν φωσφορίζοντα σελιδοδείκτη σε αυτό το τμήμα του βιβλίου, αφού οι πληροφορίες που περιέχει θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε όχι μόνο τι ακριβώς πρέπει να κάνετε όταν το παιδί σας κλαίει, αλλά και πώς πρέπει να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας. Θα αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμο στη μέση της νύχτας, όταν θα αισθανθείτε ότι χρειάζεστε επιπρόσθετη στήριξη.

Στο 5<sup>ο</sup> Κεφάλαιο «Η τέχνη των διαλειμμάτων ύπνου κατά τις πρωινές και απογευματινές ώρες» θα σας βοηθήσουμε να σχεδιάσετε ένα πρόγραμμα ύπνου βάσει της ηλικίας του παιδιού σας. Παραθέτουμε τεχνικές που θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τον ύπνο του παιδιού σας, βήμα προς βήμα. Παρότι συμπεριλάβαμε ένα ξεχωριστό κεφάλαιο για τον μεσημεριανό ύπνο, συνιστούμε στους γονείς να εκπαιδεύουν το παιδί τους



παράλληλα στον νυχτερινό και τον μεσημεριανό ύπνο. Μ' άλλα λόγια, θα αρχίσετε την εκπαίδευση στον μεσημεριανό ύπνο το πρωί που έπεται της νύχτας στην οποία θα έχετε ολοκληρώσει την πρώτη σας εκπαίδευση στον νυχτερινό ύπνο.

Στο 6<sup>ο</sup> Κεφάλαιο «Εναλλακτικές μέθοδοι υπνικής εκπαίδευσης» παραθέτουμε παραλλαγές των τεχνικών μας για τους γονείς που θέλουν να βοηθήσουν τα παιδιά τους περισσότερο κατά τη διαδικασία της εκπαίδευσης. Παρότι τα παιδιά μαθαίνουν πιο αργά όταν λαμβάνουν περισσότερη βοήθεια, μερικοί γονείς αισθάνονται καλύτερα όταν προχωρούν με πιο αργό ρυθμό. Σε αυτό το κεφάλαιο καταπιανόμαστε και με το ζήτημα του ύπνου μαζί με το παιδί, στο ίδιο κρεβάτι.

Συμπεριλάβαμε τρία σημαντικά κεφάλαια, τα οποία περιέχουν επιπλέον πληροφορίες για την ανάπτυξη του παιδιού και τους τρόπους με τους οποίους επηρεάζει τον ύπνο. Το 7<sup>ο</sup> Κεφάλαιο αφορά στα βρέφη 0-12 μηνών, το 8<sup>ο</sup> στα νήπια 12-24 μηνών και το 9<sup>ο</sup> στα παιδιά 2-5 ετών. Θα ανατρέχετε σε αυτά τα κεφάλαια συχνά καθώς το παιδί θα μεγαλώνει, προκειμένου να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά τυχόν ζητήματα ανάπτυξης που επηρεάζουν τον ύπνο του.

Το 10<sup>ο</sup> Κεφάλαιο «Ειδικές περιστάσεις» καλύπτει ζητήματα όπως η εκπαίδευση των διδύμων και των παιδιών που προέκυψαν από πολλαπλή εγκυμοσύνη, οι κολικοί και η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, η μετάβαση από την κούνια στο κρεβάτι, καθώς και ζητήματα που αντιμετωπίζουν γονείς που εργάζονται και οι μονογονεϊκές οικογένειες. Για αντιμετώπιση προβλημάτων κατά τη διαδικασία της υπνικής εκπαίδευσης ή σε περιστάσεις στις οποίες το παιδί αρχίζει να εμφανίζει ξανά προβληματικά μοτίβα ύπνου στο μέλλον, ανατρέξτε στην ενότητα «Σαμαράκια στο δρόμο». Αυτή η ενότητα προσφέρει συμβουλές για τη διαχείριση των αναπτυξιακών ορόσημων, της αρρώστιας, της ανατολής των δοντιών, των ταξιδιών και άλλων καταστάσεων που είναι πιθανό να επηρεάσουν τον ύπνο του παιδιού σας.

Το βιβλίο καλύπτει ό,τι χρειάζεται να ξέρετε για να αισθανθείτε στήριξη στις αποφάσεις που θα πάρετε σχετικά με την υπνική εκπαίδευση του παιδιού σας.

## Οι χιλιάδες ευτυχισμένες, ξεκούραστες οικογένειες δεν μπορεί να κάνουν όλες λάθος!

Όλα αυτά τα χρόνια στα οποία βοηθούμε οικογένειες να λύσουν τα προβλήματα ύπνου που αντιμετωπίζουν, μάθαμε το εξής: Όταν υπάρχει ο συνδυασμός σαφών, δομημένων πληροφοριών και θερμής υποστήριξης ενός συμβούλου που βοηθά τους γονείς να διαχειριστούν τα δύσκολα συναισθήματα που αναδύονται, τους υπενθυμίζει να τηρούν σταθερή στάση και τους υποδεικνύει ορθές αντιμετώπισεις καθ' όλη τη διαδικασία, οι γονείς είναι αδύνατον να αποτύχουν. Τώρα είναι σειρά σας να ακολουθήσετε τα βήματα των χιλιάδων οικογενειών που εφάρμοσαν τις τεχνικές που προτείνουμε και να απολαύσετε ξανά τη ζωή!

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν. Θα είμαστε δίπλα σας σε κάθε βήμα του δρόμου. Σκεφτείτε ότι ο απόλυτα χορταστικός ύπνος μπορεί να απέχει μόλις 72 ώρες!



**Δεν χρειάζεται να ζείτε έτσι!**

Πριν αρχίσουμε να εργαζόμαστε ως σύμβουλοι ύπνου, δουλεύαμε ως ψυχοθεραπευτές και συντονιστές σε ομάδες γονέων. Είχαμε δουλέψει με πολλά παιδιά και πολλές οικογένειες. Πολλά από τα παιδιά που είχαμε δει ήταν ασυνήθιστα ιδιότροπα και ζωηρά. Πολλά είχαν συναισθηματικά ή συμπεριφορικά προβλήματα. Εντωμεταξύ, οι γονείς δυσκολεύονταν να παραμείνουν ήρεμοι και ψύχραιμοι καθώς προσπαθούσαν να βρουν λύσεις. Με τον καιρό, διαπιστώσαμε ότι πολλές από αυτές τις οικογένειες υπέφεραν από χρόνια έλλειψη ύπνου. Καθώς αρχίσαμε να κάνουμε περισσότερες ερωτήσεις για τις συνήθειες ύπνου

αυτών των οικογενειών, μάθαμε ότι πολλοί γονείς ένιωθαν πελαγωμένοι όσον αφορά το πώς έπρεπε να βοηθήσουν τα παιδιά τους να κοιμηθούν, καθώς και ότι πολλοί περνούσαν απίστευτα πολλές ώρες, ημέρα και νύχτα, αναζητώντας τη χρυσή τομή.

Δεν είναι ν' απορεί κανείς που όλοι ήταν τόσο κακοδιάθετοι!

Ανέκαθεν, όποτε παρουσιάζονταν σωματικά ή συμπεριφορικά προβλήματα στα παιδιά, ο παράγοντας της έλλειψης ύπνου παραβλεπόταν. Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ, «Η υπνηλία έχει σοβαρές συνέπειες... Στα παιδιά αυξάνει την επικινδυνότητα για ατυχήματα και τραυματισμούς. Επιπλέον, ο ελλιπής ύπνος επηρεάζει αρνητικά την απόδοση των παιδιών στο σχολείο, στις αθλητικές δραστηριότητες και το παιχνίδι, στις εξωσχολικές δραστηριότητες και τις κοινωνικές σχέσεις». Το Ε.Θ.Υ. δηλώνει επίσης: «Εκτιμάται ότι εβδομήντα εκατομμύρια Αμερικανοί κάθε ηλικίας, καταγωγής και κοινωνικοοικονομικού επιπέδου υποφέρουν από προβλήματα ύπνου. Ολοένα και περισσότερα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι ο ανεπαρκής ύπνος συνεπάγεται κόπωση, δυσκολία συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα, εκνευρισμό και δυσχέρεια στη διαχείριση των συναισθημάτων και των παρορμήσεων. Αυτό ισχύει τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες, αν και το ζήτημα του ύπνου τυγχάνει ελάχιστης προσοχής».

Με δεδομένες αυτές τις ανησυχητικές στατιστικές, οι γονείς επιβάλλεται να διευθετήσουν το ζήτημα του ύπνου. Όπως η πρόσληψη τροφής και η αναπνοή, ο ύπνος αποτελεί θεμελιώδη βιολογική λειτουργία. Η ευημερία της οικογένειας εξαρτάται άμεσα από την εκπλήρωση αυτών των αναγκών. Το να προσπαθείτε να αντεπεξέλθετε στις ανάγκες της καθημερινότητας με ελάχιστο ύπνο, είναι σαν να προσπαθείτε να εκπληρώσετε τις υποχρεώσεις σας τρεφόμενοι με ανθυγιεινές, τυποποιημένες τροφές – κι αυτό ισχύει για ενήλικες και παιδιά. Κάποια στιγμή το σώμα σας θα κρούσει τον κώδωνα του κινδύνου: «Κοίτα, δεν πάω καλά. Δεν έχω αρκετά καύσιμα για να συνεχίσω». Αν δεν δώσετε προσοχή σε αυτό το προειδοποιητικό σήμα και δεν

γεμίστε τις μπαταρίες σας, το σώμα θα αρχίσει να απενεργοποιεί ορισμένα συστήματα, με αποτέλεσμα να αισθάνεστε θολωμένοι, αποχαυνωμένοι, ετοιμόρροποι και ευερέθιστοι. Αν το παρακάνετε για μεγάλο χρονικό διάστημα, τελικά θα «κάψετε τις ασφάλειές» σας. Γι' αυτό τονίζουμε συχνά ότι τα παιδιά και οι γονείς που δεν κοιμούνται αρκετά δεν προσλαμβάνουν ικανοποιητική «υπνική θρέψη».

Η στέρηση ύπνου έχει επιπτώσεις σε όλα τα μέλη και σε όλες τις εκφάνσεις της οικογένειας, συμπεριλαμβανομένων των

### **Μήπως δεν κοιμάστε αρκετά;**

Όπως είπε κάποτε μια διάσημη τετράδα, All you need is love: «το μόνο που χρειάζεστε είναι η αγάπη». Οι Beatles ξέχασαν να προσθέσουν «... και έναν καλό ύπνο»! Μετά από μήνες ή χρόνια ανεπαρκούς ύπνου, εσείς και το παιδί σας θα αντιληφθείτε την επίδραση της χρόνιας έλλειψης ύπνου. Μήπως κάτι από τα παρακάτω ακούγεται οικείο;

- ▶ Συγχαίρετε τον εαυτό σας που ήσασταν τόσο οργανωτικοί ώστε να φανείτε συνεπείς στο ραντεβού που είχατε κλείσει με τον παιδίατρο – αλλά ψάχνατε στο σπίτι τα κλειδιά σας επί είκοσι λεπτά.
- ▶ Λαμβάνετε ειδοποίηση υπερημερίας από τη ΔΕΗ, παρότι θα ορκιζόσασταν ότι πληρώσατε τον τελευταίο λογαριασμό.
- ▶ Στο ψυγείο σας εντοπίζετε αντικείμενα τα οποία κάλλιστα θα μπορούσαν να αποτελέσουν υλικό επιστημονικών πειραμάτων... κάθε εβδομάδα.
- ▶ Είστε γεμάτος/η μώλωπες και καρούμπαλα επειδή σκοντουφλάτε σε τοίχους στη μέση της νύχτας.
- ▶ Ο/Η σύζυγος που σας χαμογελούσε γλυκά κάθε πρωί, τώρα είτε κοιμάται σε κάποιο άλλο δωμάτιο προκειμένου να ξεκουραστεί λιγάκι είτε θυμίζει αμυδρά τον άνθρωπο που συζητούσε μαζί σας για το τι συμβαίνει στον κόσμο και μοιάζει πια με περιφερόμενο ζόμπι.

γονέων και των παιδιών ξεχωριστά, του γάμου και όλου του συστήματος της οικογένειας. Ας εξετάσουμε καλύτερα καθένα από αυτά.

## Πώς η στέρηση ύπνου διαλύει το γάμο

Η μετάβαση στην οποία από σύντροφοι γίνεστε γονείς, είναι μια από τις σημαντικότερες που θα βιώσετε, αν όχι η πιο σημαντική. Η γέννηση ενός παιδιού μπορεί να σας φέρει πιο κοντά ή να προκαλέσει περισσότερο στρες και συγκρούσεις από όσες βιώνατε ως εκείνη τη στιγμή στη σχέση σας.

Η ικανότητά σας να διανύσετε επιτυχημένα τις πρώτες φάσεις της μητρότητας / πατρότητας και τις μεταγενέστερες φάσεις της παιδικής ηλικίας εξαρτάται από την ειλικρίνεια με την οποία αναγνωρίζετε τις ανάγκες σας ως ξεχωριστά άτομα και ως ζευγάρι, προκειμένου να κρατήσετε το γάμο σας ζωντανό.

Παρότι έχουν γραφτεί πολλά για τις επιπτώσεις της υπνικής στέρησης στα βρέφη και τα νήπια, ελάχιστα έχουν γραφτεί για τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της στους γονείς. Καθώς διαβάζετε αυτό το κείμενο μπορεί να σκέφτεστε, «Ναι, ναι, ζορίζομαστε, αλλά για μας προέχει να κοιμάται καλά το παιδί μας. Πάμε στο επόμενο κεφάλαιο». Έχοντας δουλέψει με οικογένειες για πολλά χρόνια, έχουμε διαπιστώσει επανειλημμένα ότι ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς φροντίζουν τον εαυτό τους και ο χρόνος που του αφιερώνουν έχει αποφασιστική επίδραση τόσο στη σταθερότητα της οικογένειας όσο και στην υγιή ανάπτυξη των παιδιών. Και δεν υπάρχει τομέας στον οποίο αυτό είναι τόσο έκδηλο, όσο αυτός του ύπνου.

Στην πτυχιακή μας εργασία μελετήσαμε τη θεωρία οικογενειακών συστημάτων. Με λίγα λόγια, αυτή η θεωρία πρεσβεύει ότι όταν ένα μέλος του οικογενειακού συστήματος καταρρέει, μπορεί να καταρρεύσει και όλο το οικογενειακό σύστημα. Σκεφτείτε ότι κάθε μέλος της οικογένειας είναι μια ακτίνα ενός τροχού. Αν μια

από αυτές τις ακτίνες σπάσει ή στραβώσει, τότε ο τροχός δεν στρέφεται σωστά. Κατά παρόμοιο τρόπο, όταν ένα μέλος της οικογένειας χάσει τις ισορροπίες του, όλη η οικογένεια βγαίνει εκτός ισορροπίας.

Τώρα, ας εφαρμόσουμε αυτή την αρχή στον ύπνο. Όταν το παιδί δεν κοιμάται καλά, εσείς και ο σύντροφός σας, εξίσου εξαντλημένοι, νιώθετε απογοήτευση, άγχος και εκνευρισμό ο ένας για τον άλλο. Τελικά, αυτό θα επηρεάσει τον «οικογενειακό τροχό» στο να στρέφεται σωστά; Είναι βέβαιο. Και όταν εσείς, ως γονείς, βιώνετε αυτά τα δύσκολα συναισθήματα σε μόνιμη βάση, είναι βέβαιο ότι θα αλλάξει και η στάση σας απέναντι στο παιδί σας. Αν και φυσικά λατρεύετε το παιδί σας, είστε πιθανώς υπερβολικά κουρασμένοι για να ενθουσιαστείτε βλέποντας το γελαστό πρόσωπό του το πρωί. Ούτε έχετε την υπομονή να το αφήσετε να κοπανάει τα κατσαρολικά σας όλο το απόγευμα. Μπορεί ακόμα και να του βάλετε τις φωνές, αφού δεν θέλει και πολύ για να εκραγείτε.

Κι έπειτα το παιδί αισθάνεται ενοχές και ντροπή. Τώρα νιώθετε *κι εσείς* ενοχές, αλλά δεν μπορείτε να κάνετε αλλιώς – είστε εξουθενωμένοι! Όταν φτάνετε στο αμίν, χάνετε πολλές από τις χαρούμενες στιγμές που χαρίζει η παρουσία ενός παιδιού. Όποτε βγαίνετε με το παιδί για έναν ήρεμο περίπατο νιώθετε σκλάβος, ενώ το κυνηγητό στο πάρκο μοιάζει περισσότερο με αγγαρεία παρά με παιχνίδι.

Σας έχουμε καλά νέα: δεν χρειάζεται να ζείτε έτσι! Είναι γεγονός ότι η στέρηση ύπνου βγάζει τον χειρότερο εαυτό όλων μας. Συχνά, οι γονείς στερούνται τον ύπνο σε τέτοιο βαθμό που καταθλιβονται ή γίνονται εχθρικοί μεταξύ τους. Ευτυχώς, τα προβλήματα ύπνου λύνονται εύκολα, εφόσον η οικογένεια τα αντιμετωπίζει σωστά. Τα παιδιά προσαρμόζονται και μαθαίνουν πολύ εύκολα. Έτσι, ο γάμος και η οικογένειά σας μπορούν εύκολα να ευτυχίσουν.

### **Βρείτε χρόνο να γεμίσετε τις μπαταρίες σας**

Αν αισθάνεστε ότι οι δυνάμεις σας λιγοστεύουν δοκιμάστε ό,τι σας ταιριάζει από τα παρακάτω:

- ▶ Ζητήστε από το σύντροφό σας να σας καλύψει για λίγες ώρες το Σαββατοκύριακο, ώστε να κάνετε κάτι για τον εαυτό σας. (Παρεμπιπτόντως, απαγορεύεται να κάνετε θελήματα για το παιδί ή το σπίτι εκείνο το χρονικό διάστημα!). Αρχίστε από μικρά πράγματα: π.χ. πηγαίστε σε μια καφετέρια και διαβάστε εφημερίδα χωρίς να επιτρέψετε σε κανένα μέλος της οικογένειας να σας διακόψει.
- ▶ Κάθε τόσο, πηγαίστε με το παιδί σε μέρη που απευθύνονται στην ενήλικη πλευρά σας, αντί να επιλέγετε πάντα μια ομάδα γονιών ή την παιδική χαρά. Βλέποντάς σας για παράδειγμα, να επιλέγετε φρούτα και λαχανικά μαθαίνει εξίσου χρήσιμα πράγματα με αυτά που μαθαίνει στο ωδείο. Αν το παιδί σας είναι τεσσάρων έως έξι ετών, πηγαίστε σε μια ταινία που αρέσει και στους δυο ή κάντε μια βόλτα.
- ▶ Μερικά γυμναστήρια έχουν χώρο παραμονής και περιποίησης βρεφών. Αν θέλετε να γυμναστείτε ή να κάνετε γιόγκα, πάρτε το παιδί μαζί σας και αφήστε το να παίζει καθώς θα αφιερώνετε μια ώρα σε άσκηση και σάουνα.
- ▶ Για μαντέψτε! Είναι ΟΚ να είστε με το παιδί στο σπίτι και πότε-πότε να μην παίζετε μαζί του. Στερεώστε το μωρό στο βρεφικό κάθισμα κοντά σας και προμηθεύστε το με μερικά δελεαστικά κρεμαστά παιχνίδια. Βάλτε να παίζει κλασική μουσική και βυθιστείτε στην μπανιέρα, μέσα σε ένα πλούσιο αφρόλουτρο. Αν το παιδί είναι τεσσάρων έως έξι ετών, πάρτε το στο κρεβάτι σας και πείτε του ότι είναι ώρα για ησυχία. Μπορεί να διαβάσει παιδικά βιβλία στο κρεβάτι σας, ενώ εσείς θα χαλαρώνετε με ένα περιοδικό.
- ▶ Βοηθήστε το παιδί σας να μάθει να κοιμάται βαθιά –καλά, αυτό θα το πετύχετε – είναι δεδομένο! Όταν το παιδί κοιμάται καλά, θα έχετε τα απογεύματα ελεύθερα για να δείτε μια ωραία ταινία, να καλέσετε την κολλητή σας στο σπίτι ή ακόμα και να κάνετε μια σύντομη περιποίηση προσώπου και να δώσετε σχήμα στα φρύδια σας (τελικά, αυτό μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε σέξι!).



Ό,τι κι αν επιλέξετε, κάντε κάτι που σας αρέσει – θα δείτε πόσο ανεβασμένοι θα αισθάνεστε μετά. Θα δείτε πόσο θα αλλάξει η στάση σας απέναντι σε όλα τα μέλη της οικογένειάς σας. Νομίζουμε ότι θα σας περιμένει μια ευχάριστη έκπληξη.

## Πώς η υπνική στέρηση αποδιοργανώνει εσάς

Το ζήτημα της αυτοσυντήρησης είναι εξίσου σημαντικό με τη φροντίδα του γάμου σας. Όταν δουλεύουμε με γονείς –είτε μόλις έκαναν το πρώτο τους παιδί είτε το τρίτο– πάντα υπογραμμίζουμε πόσο σημαντικό είναι κάθε γονιός να φροντίζει πρώτα τον εαυτό του και μετά το γάμο του. Γιατί; Όπως είπαμε, η οικογένεια είναι ένας τροχός. Εσείς και ο σύντροφός σας είστε σημαντικές ακτίνες αυτού του τροχού. Αν λοιπόν δεν μεριμνάτε για τις ανάγκες σας, οι ισορροπίες του τροχού ανατρέπονται. Αναλογιστείτε το εξής: όταν οι αεροσυνοδοί υποδεικνύουν στους επιβάτες εν πτήση τι οφείλουν να κάνουν σε τυχόν έκτακτα περιστατικά, πρώτα δείχνουν στους γονείς τον τρόπο χρήσης των μασκών οξυγόνου κι έπειτα στα παιδιά. Θεωρείτε ότι θα έπρεπε να το δείχνουν πρώτα στα παιδιά; Ενστικτωδώς, θα θέλατε να βοηθήσετε το παιδί σας πρώτα. Αν όμως εσείς δεν είστε σε θέση να αναπνεύσετε, το παιδί θα πρέπει να φροντίσει μόνο του τον εαυτό του.

Οι γονείς οφείλουν να μεριμνούν πρώτα για τις προσωπικές τους ανάγκες, μετά για το γάμο τους κι έπειτα για τα παιδιά τους. Αν η Μαμά ταΐζει το παιδί, παίζει μαζί του και το βοηθάει ασταμάτητα για μέρες, σύντομα δεν θα έχει να προσφέρει τίποτα. Αν ο Μπαμπάς στρεσάρεται στη δουλειά και δεν εκτονώνεται, θα είναι πιο ευερέθιστος και λιγότερο συνεργάσιμος στο σπίτι. Παρότι πολλοί γονείς έχουν μεγάλα αποθέματα αγάπης και ενέργειας, η Μαμά και ο Μπαμπάς πρέπει να ξεκουράζονται και να γεμίζουν τις μπαταρίες τους, αφιερώνοντας χρόνο στον εαυτό τους. Όσο κι αν είστε ανιδιοτελής ως γονιός, κάποια στιγμή θα καταρρεύσετε αν βάζετε τον εαυτό σας τελευταίο στη λίστα σε μόνιμη βάση.

## Πώς η υπνική στέρηση επιδρά αρνητικά στο παιδί σας

Οι γονείς δεν είναι τα μόνα άτομα της οικογένειας που υποφέρουν από υπερβολική κούραση. Αν η φροντίδα του γάμου σας δεν επαρκεί ως κίνητρο για να μάθετε το παιδί σας να κοιμάται καλύτερα, τότε ελπίζουμε ότι θα παρακινηθείτε να το κάνετε μόλις ενημερωθείτε για την επίδραση της κόπωσης στο παιδί σας.

Οι έρευνες που δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό *Nature Neuroscience* δείχνουν ότι η πρώιμη εγκεφαλική ανάπτυξη, η εκμάθηση και η μνήμη εξαρτώνται αποφασιστικά από τον επαρκή ύπνο. Από την άλλη, οι διαταραχές ύπνου συνδέονται με τα συμπεριφορικά και τα συναισθηματικά προβλήματα. Τα περισσότερα παιδιά που στερούνται ύπνου εμφανίζουν ενδείξεις χρόνιας κόπωσης: υπέρμετρη ιδιοτροπία και υπερδιέγερση, μαύροι κύκλοι ή ερυθρότητα γύρω από τα μάτια, πολύ κλάμα όλη τη διάρκεια της μέρας. Από την άλλη, μερικά παιδιά έχουν θαυμαστό χαρακτήρα – ακόμα κι όταν δεν κοιμούνται αρκετά, καταφέρνουν να παραμείνουν ήρεμα και ευδιάθετα όλη μέρα. Ωστόσο, να έχετε υπόψη σας ότι παρ' όλα αυτά η κόπωση δυσχεραίνει την ανάπτυξή τους, παρότι αυτό είναι δυσδιάκριτο.

Προκειμένου να αναπτύξουν το καλύτερο σωματικό, συναισθηματικό και γνωσιακό δυναμικό τους, τα παιδιά πρέπει να κοιμούνται αρκετά, ανάλογα με τις απαιτήσεις της ηλικίας τους. Τα πρώτα χρόνια της ζωής, τα παιδιά αναπτύσσονται σε μεγάλο βαθμό στον ύπνο. Αν οι ανάγκες τους δεν καλύπτονται, τα παιδιά στερούνται ένα από τα σημαντικότερα θεμέλια της υγείας τους. Συνήθως, αυτή η στέρηση εκδηλώνεται ως μειωμένη αντιληπτικότητα, μειωμένος σωματικός συντονισμός και αυξημένη συναισθηματική και συμπεριφορική κυκλοθυμία σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Το σώμα, ο εγκέφαλος και τα συναισθήματα του παιδιού επηρεάζονται αρνητικά. Και αυτό δεν είναι παροδικό. Αν δεν παρέλθουν, οι διαταραχές ύπνου που εμφανίζονται στη βρεφική ηλικία συχνά συνεχίζονται μέχρι τη σχολική ηλικία και συνδέονται άμεσα με συναισθηματικές και συμπεριφορικές δια-

ταραχές, καθώς και με προβλήματα υγείας κατά την ανάπτυξη. Σε μια μακροπρόθεσμη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, αναφέρθηκε ότι τα νήπια που υπέφεραν από χρόνια υπνική στέρηση είχαν περισσότερες πιθανότητες να εξακολουθούν να υποφέρουν από προβλήματα ύπνου κατά την ολοκλήρωση του πέμπτου και του δέκατου έτους της ηλικίας τους, σε σύγκριση με τα παιδιά που κοιμούνταν καλά στη βρεφική ηλικία.

Από την άλλη, ένα παιδί που κοιμάται καλά αναπτύσσεται φυσιολογικά. Ένα ξεκούραστο παιδί ξυπνάει χαρούμενο και είναι έτοιμο να ξεκινήσει τη μέρα δυναμικά, διαθέτει επαρκή εγκεφαλική ενέργεια ώστε να επεξεργαστεί όλα τα ερεθίσματα που το περιβάλλουν και να βρει δημιουργικές λύσεις, παραμένει συναισθηματικά και συμπεριφορικά σταθερό όλη τη διάρκεια της μέρας και αντεπεξέρχεται αποτελεσματικά στις σωματικές και γνωσιακές του ανάγκες – π.χ. αποκτά την ικανότητα να ισορροπεί στα δυο του πόδια και βρίσκει τις λέξεις για να εκφράσει αυτό που θέλει να πει. Όμως, ακόμα κι αν το παιδί σας είναι ένα χαμογελαστό, χαρούμενο αγγελούδι παρότι του λείπει ύπνος, δεν θα θέλετε το παιδί σας να μην κοιμάται αρκετά, όπως και δεν θα το τρέφατε ποτέ με ανθυγιεινές τροφές.

Όποια κι αν είναι η ηλικία του παιδιού σας, ο καλός ύπνος αποτελεί ζωτικής σημασίας παράγοντα για την υγεία του. Ξέρουμε ότι δεν θα κάνατε ποτέ κάτι που θα έβλαπτε το παιδί σας εσκεμμένα.

Ξέρουμε ότι θέλετε μόνο το καλύτερο για το παιδί σας, αλλά και για τον εαυτό σας. Γι' αυτό, η βελτίωση του ύπνου που όλοι χρειάζεστε τόσο απεγνωσμένα είναι κάτι που οφείλετε σε όλα τα μέλη της οικογένειάς σας... *τώρα*. Το υπόλοιπο βιβλίο είναι αφιερωμένο σε αυτήν ακριβώς την επίτευξη.

