

**ΤΑ ΜΩΡΑ
ΕΙΝΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΤΗΣ ΝΥΧΤΑΣ**

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ

Επιμέλεια: Άρτεμις Λόν
Εξώφυλλο: MOTIBO A.E.
Παραγωγή: Τάσος Οικονομόπουλος

© 2012 Εκδόσεις MOTIBO & Κατερίνα Χρυσανθοπούλου
για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο
ISBN: 978-960-6610-28-8

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά το Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με το Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975), απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

Εκδόσεις MOTIBO
Πλαπούτα 2 και Καλλιδρομίου
11473, Αθήνα
Τηλ.: 210 8222835-856, Fax: 210 8222684
Κεντρική Διάθεση: 210 3221580

Κατερίνα Χρυσανθοπούλου

**Τα μωρά
είναι άνθρωποι της νύχτας**

Motiβο

Σημείωση

Δεν είμαι γιατρός ούτε ασκώ το επάγγελμα του ψυχολόγου και δεν προσφέρω συμβουλές για να τις ακολουθήσετε με κανέναν θεραπευτικό ή άλλο σκοπό. Έχω ερευνήσει το θέμα του παιδικού ύπνου εθελοντικά, λόγω προσωπικού ενδιαφέροντος, και στο πλαίσιο του ΔΙΑΛΥΜΑ, του «Δικτύου Αλληλεγγύης για τον Ύπνο των Μαμάδων», που δημιούργησα το 2008, με σκοπό τη δικτύωση γονέων με παιδιά που είχαν δυσκολίες στον ύπνο και την ανταλλαγή απόψεων, πρακτικών, εμπειριών και γνώσεων. Έχω μελετήσει τη σχετική βιβλιογραφία, σε επιλεγμένους τίτλους της οποίας παραπέμπω στο παρόν βιβλίο για όσους αναγνώστες αναζητούν τεκμηρίωση. Καλό είναι να απευθύνεστε σε κάποιον ειδικό αν χρειάζεται να πάρετε σοβαρές αποφάσεις για την οικογενειακή σας ζωή.

Στον αγαπημένο μου πατέρα

*Κάθε αλήθεια περνά από τρία στάδια.
Πρώτα γελοιοποιείται. Μετά αντιμετωπίζει βίαιη αντίσταση.
Τελικώς, γίνεται αποδεκτή ως ανταπόδεικτη.*

Αρθούρος Σοπενχάουερ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ την Άννα Πατσούρου, παιδίατρο, για τον τίτλο του βιβλίου, την Καλλιόπη Μάλφα, μαία, για το οπισθόφυλλο και την Αδμαντία-Μαρία Μαλλιάρου, παιδίατρο, για το προλογικό σημείωμα. Επίσης την Άρτεμη Λόη, σύμβουλο εκδόσεων, για την ουσιαστική και πολυτιμότερη συμβολή της στην τελική διαμόρφωση του περιεχομένου του βιβλίου και τη συνεισφορά της με δικές της απορίες, προτάσεις και απαντήσεις, ως μητέρα, και βέβαια τους εκδότες μου, Βαγγέλη Γεωργακάκη και Άρη Μαραγκόπουλο.

Ευχαριστώ όλες τις μητέρες από το ΔΙΑΛΥΜΑ, με τις οποίες μπόρεσα να μοιραστώ τις αγωνίες που περνά μια μητέρα με ένα μωρό «που δεν κοιμάται»(...) και που μοιράστηκαν μαζί μου εμπειρίες, συμβουλές, ερωτήματα και δύναμη, ώστε να συνεχίσουμε να αγνοούμε τις συμβουλές των... «ειδικών»!

Ευχαριστώ τον σύζυγό μου, Κωστή, που με διακριτικότητα, αγάπη και μπόλικη αντοχή κατανόησε τις οργανικές και συναισθηματικές ανάγκες μάνας και κόρης και μας φρόντισε και τις δύο πολλούς μήνες, σαν να ήμασταν ένα!

Μα πάνω απ' όλα ευχαριστώ την κόρη μου, Έλλη, που, από τη μέρα που γεννήθηκε και κάθε μέρα, μου ξαναμαθαίνει τι σημαίνει να ζεις σεβόμενη τις φυσικές ανάγκες της ανθρώπινης ζωής και του ανθρώπινου χρόνου, και με βοηθά να έχω σοφία και υπομονή, όταν επιχειρώ να συμφιλώσω φύση και πολιτισμό. Για την επιμονή, τη μεθοδικότητα, την ευφυΐα, την ειλικρίνεια και την ευστοχία με την οποία διεκδικεί τα δικαιώματά της ως παιδί και ως ισότιμο μέλος μιας οικογένειας τη θαυμάζω απεριόριστα και θα τη σέβομαι πάντα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ Μ.-Α. ΜΑΛΛΙΑΡΟΥ	15
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	17
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	21

ΜΕΡΟΣ Α : Ο ύπνος

1. Τι ξέρουμε και τι μπορούμε να μάθουμε για τον ύπνο.....	27
Τι θεωρείται κανονικός ύπνος.....	28
Πόσο κοιμάται το παιδί.....	33
Μερικά δεδομένα για τη φυσιολογία του ύπνου:	
Πώς κοιμούνται τα μωρά;.....	39
Ευπνήματα.....	42
Τελικά, πότε ένα μωρό αρχίζει να κοιμάται όλη τη νύχτα;.....	44
Μερικοί μύθοι	44
Τι σημαίνει τελικά «πρόβλημα ύπνου»;.....	47
2. Πού κοιμάται το παιδί;.....	49
Το παιδικό κρεβατάκι και η ιστορία του	51
Κοινωνικός αποκλεισμός	53
Είναι αίτιο πολιτιστικό ή βιολογικό η επιταγή της ανεξαρτησίας;.....	55
Οι συνήθειες ύπνου στον υπόλοιπο κόσμο:	
Η άποψη της ανθρωπολογίας	60
Ανάγκη και συνήθεια	62
Πώς οι υποθέσεις περί βρεφικού ύπνου κατέληξαν να έχουν επιστημονικό κύρος;.....	63
3. Ο «μπούσουλας» του ύπνου	66
Ρουτίνα, αγαπημένη ρουτίνα	70
Πόση ζέση ή δροσιά χρειάζεται ένα μωρό τη νύχτα;.....	72
Τι ρούχα χρειάζεται ένα μωρό τη νύχτα;.....	73
Φάσκωμα.....	74
Ο μαγικός μάρσιπος.....	76

Μερικά πράγματα που πρέπει πάντα να θυμόμαστε όταν βάζουμε το μωρό για ύπνο.....	77
Γιατί τα υπερευαίσθητα, «υψηλών αναγκών» μωρά κοιμούνται διαφορετικά;.....	81
Τι είδους μητέρα (θέλετε να) είστε;.....	82

ΜΕΡΟΣ Β: Μωρά, γονείς και συναισθήματα

4. Πόσο «μετρούν» τα συναισθήματα;.....	89
Το «παιδαγωγικό» και το «παιδιατρικό» μοντέλο ανατροφής.....	90
Το κλάμα: Πότε και γιατί κλαίνει τα μωρά.....	93
Το παρατεταμένο κλάμα και οι τρόποι αντιμετώπισής του.....	95
5. «Εκπαίδευση» στον ύπνο.....	100
Ύπνος με κλάμα.....	103
Η μέθοδος «Ferber» με δυο λόγια.....	105
Η γενική θεωρία πίσω από τις μεθόδους κλάματος.....	105
«Ελεγχόμενο κλάμα»: Η τεχνική.....	107
Μπορεί το πολύ κλάμα να βλάψει;.....	112
Οι επιπτώσεις του «ελεγχόμενου κλάματος».....	117
Το τραύμα που προκαλεί το παρατεταμένο κλάμα.....	121
6. Ύπνος κατά μόνος ή κοινός ύπνος;.....	125
Ύπνος μαζί με τη μαμά (ή τη μαμά και τον μπαμπά).....	126
Τα οφέλη του κοινού ύπνου.....	128
Τι να προσέχετε όταν κοιμάστε μαζί με το μωρό σας.....	132
Μερικές πρακτικές συμβουλές για τον κοινό ύπνο.....	134
Αλλά, μέχρι πότε θα κοιμάται ο μπαμπάς στον καναπέ;.....	140
Από την κούνια στο παιδικό κρεβάτι.....	144
Ανακεφαλαίωση: Μερικοί καλοί λόγοι για να κοιμάστε κοντά με το παιδί σας τη νύχτα.....	146
7. Ήπιες μέθοδοι για να διευκολύνουμε τον ύπνο του μωρού μας....	148
Ποιοι είναι οι ειδικοί στον ύπνο χωρίς κλάμα;.....	148

Η προσέγγιση των Sears	150
Τεχνικές για να μείνει κοιμισμένο το μωρό	154
Το εργαλείο της Elizabeth Pantley	159
Τήρηση ημερολογίου.....	159
Το πλάνο ύπνου.....	160
Ημερολόγιο ύπνου (και των δραστηριοτήτων πριν τον ύπνο).....	164
Μια ενδιάμεση μέθοδος από τη μαία Tracy Hogg.....	170
Μερικές ακόμα προτάσεις και συμβουλές από τις μητέρες του ΔΙΑΛΥΜΑ	178

ΜΕΡΟΣ Γ: Από τη θεωρία στην πράξη

8. Πρακτικές λύσεις σε συνηθισμένες προκλήσεις	185
Νυχτερινός θηλασμός και αποθηλασμός.....	186
Κολικοί.....	192
Άγχος αποχωρισμού.....	193
Οδοντοφυΐα	196
Εφιάλτες και νυχτερινοί φόβοι	197
Νυχτερινοί τρόμοι	198
Συντονισμένος ύπνος για πολλά παιδιά	200
Αντίσταση στον ύπνο και αναβολές.....	201
Νυχτερινές πάνες.....	205
Τα μεγαλύτερα παιδάκια και ο ύπνος.....	207
Ιδιωτικός χώρος για τους γονείς.....	207
9. Όταν δεν κοιμάται... η μαμά	210
Πρακτικές τεχνικές χαλάρωσης σε συνθήκες αϋπνίας	211
Τι κάνουν οι άλλες μαμάδες.....	213
Αν θηλάζετε και σας ενοχλεί το στήθος σας, επειδή γεμίζει τη νύχτα	215
Αν το μωρό σας έχει πια μεγαλώσει – αλλά εσείς συνεχίζετε να μην κοιμάστε... ..	216

Επιλογος

Η κανονικοποίηση των ανθρώπινων αναγκών	223
Οι συνταγές για όνειρα γλυκά.....	225
Τα υπνοδωμάτιά μας.....	228
Αποχωρισμοί χωρίς δάκρυα.....	228
Τι έμαθα για την «εκπαίδευση» στον ύπνο από όλες τις παραπάνω μεθόδους, από την προσωπική μου εμπειρία και από το ΔΙΑΛΥΜΑ	230
Η δική σας μέθοδος «εκπαίδευσης στον ύπνο».....	231
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	235

ΠΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Τα παιδιά είναι μωρά και απόλυτα εξαρτημένα από τη μητέρα τους για πολύ λίγο χρονικό διάστημα. Κατά το διάστημα αυτό το μωρό, και ειδικά τους πρώτους έξι μήνες της ζωής που θεωρείται ότι είναι ψυχικά συγκύτιο με τη μητέρα του, θα πρέπει να βρίσκεται συνεχώς στην αγκαλιά της και να την αποχωρίζεται μόνο όταν κοιμάται. Το μωρό έτσι δεν «κακομαθαίνει»· αντίθετα χτίζει μια υγιή προσωπικότητα. Η αγάπη κανέναν δεν έβλαψε.

Είναι εντυπωσιακό πόσα έχουν γραφτεί για τον ύπνο των παιδιών και είναι ακόμα περισσότερο εντυπωσιακός ο τρόπος που η Κατερίνα Χρυσανθοπούλου τα παραθέτει στο βιβλίο αυτό: με βιβλιογραφική αρτιότητα και συγχρόνως τρυφερή ματιά και αγάπη προς το παιδί. Αναλύει τις διάφορες θεωρίες, αλλά αισθάνεται και την ανάγκη να υποστηρίξει, να *προστατεύσει το παιδί*, από τις κακές πρακτικές που πολλές φορές προκύπτουν από τις θεωρίες αυτές. Προτείνει στη μητέρα να κινηθεί με γνώμονα την κοινή λογική και την αγάπη. Να μην φοβηθεί να κάνει λάθος, αντί να εφαρμόσει έτοιμες συνταγές που αγνοούν την προσωπικότητα του παιδιού.

Χαίρομαι που κυκλοφορεί το βιβλίο. Αποτελεί ένα βοήθημα στον αγώνα για περισσότερο μητρικό θηλασμό στη χώρα μας, για την πολυπόθητη συνδιαμονή μητέρας-παιδιού στο μαιευτήριο, για την αναγνώριση της μητρικής αγκαλιάς και τρυφερότητας σαν τα κύρια εφόδια στην ανατροφή των παιδιών.

Τα παιδιά χρειάζονται πρεσβευτές στην κοινωνία των ενήλικων: με αυτό το βιβλίο βρήκαν ακόμη έναν.

Μαρία-Αδαμαντία Μαλλιάρου
Παιδιάτρος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών
Μέλος Εθνικής Επιτροπής Μητρικού Θηλασμού

Η κυρία Μαλλιάρου διατηρεί την ιστοσελίδα:
www.mothereducation.gr

Μήπως το παιδάκι σας ξυπνάει συνεχώς τη νύχτα;

Το ίδιο και το δικό μου! Η μικρή μου κόρη έχει από μωρό «δυσκολία στον ύπνο». ΑΝΤΙΣΤΕΚΕΤΑΙ! Ακόμα και όταν κουτουλάει, πρέπει να την πείσω να κοιμηθεί... Όλους αυτούς τους μήνες έχω μάθει πολλά πράγματα για τον βρεφικό ύπνο, έχω μαζέψει πολλά ερωτήματα, και σίγουρα έχω ακόμα πάρα πολλά να μάθω... Επειδή «η ισχύς εν τη ενώσει», καλώς όσες μαμάδες αντιμετωπίζουν σήμερα, ή έχουν αντιμετωπίσει στο παρελθόν, παρόμοιες προκλήσεις να συντονιστούμε σε ένα

**ΔΙΚΤΥΟ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΥΠΝΟ
ΤΩΝ ΜΑΜΑΔΩΝ [ΔΙΑΛΥΜΑ]**

[απόσπασμα από την πρόσκληση για το δίκτυο ΔΙΑΛΥΜΑ
που δημιούργησε η συγγραφέας το 2008]

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όταν, με την κόρη μου μόνο λίγων εβδομάδων, εξάντλησα όλα τα περιθώρια αντοχής μου στην αϋπνία και ελπίδας ότι κάποια στιγμή θα κοιμηθεί (και έτσι θα κοιμηθώ και θα ξεκουραστώ κι εγώ), άρχισα να αναζητώ κάποιο βιβλίο για να την «εκπαιδεύσω» να κοιμάται, όπως συστήνουν πολλοί παιδίατροι με καθησυχαστικό χαμόγελο. Εντόπισα, αγόρασα και διάβασα πολλά βιβλία, άρθρα, εργασίες και μελέτες, τόσο στα ελληνικά όσο και στα αγγλικά. Όλα με διαβεβαίωναν ότι είχαν τη λύση στο «πρόβλημά» μου – όμως, με τι κριτήριο μπορούσα να επιλέξω ανάμεσα σε τόσες διαφορετικές μεθόδους; Σίγουρα η εξάντλησή μου δεν ήταν καλός σύμβουλος σ' αυτό. Συνέχισα για αρκετό καιρό να διαβάζω και παράλληλα να κάνω αυτό που είχα μάθει να κάνω καλά: να θηλάζω την κόρη μου όποτε το ζητούσε, να την κρατώ αγκαλιά όσο το δυνατόν περισσότερο, να την κοιμίζω στα χέρια μου και δίπλα στο κρεβάτι μου, και να ξυπνάω μαζί της κάθε νύχτα και για πολλές νύχτες στη σειρά, για να την ξανακοιμίσω.

Ευτυχώς, παρότι εξαντλημένη από την αϋπνία, αφού διάβασα όλα αυτά τα βιβλία, είχα ακόμα αρκετή λογική (αλλά και συναίσθημα) ώστε να αναρωτηθώ το εξής αυτονόητο: γιατί θα πρέπει να το θεωρούμε «πρόβλημα» αν ένα βρέφος δεν κοιμάται πέντε, έξι ή επτά ώρες συνεχόμενες και μάλιστα τις ώρες που βολεύουν το πρόγραμμα της μαμάς του; Και γιατί θα πρέπει να «εκπαιδεύσουμε» ένα νεογέννητο μωρό να κάνει κάτι που όλα τα ζώακια ξέρουν ή «μαθαίνουν» να κάνουν από μόνα τους; Αναζητώντας μια «εναλλακτική» πρόταση από τον κλάδο της ανθρωπολογίας και της ευρύτερης... ζωολογίας, βρήκα μελέτες που «υπολογίζουν» πόσο καιρό παίρνει σε ένα μωρό να κοιμη-

θεί πολλές ώρες σερί και, πολύ σημαντικό, πού και πώς κοιμούνται τα μωρά, όταν απλώς τους προσφέρουμε γάλα, αγκαλιά και αγάπη. Μερικά ανθρωπάκια χρειάζονται έως και δύο ή και παραπάνω χρόνια για να ωριμάσουν αρκετά ώστε να κοιμηθούν τέσσερις ή πέντε συνεχόμενες ώρες, παρότι υπάρχουν και μερικά (τυχερών μαμάδων) που κοιμούνται «σαν μωρά» από πολύ μικρότερη ηλικία. Τα περισσότερα προτιμούν να κοιμούνται μαζί με τη μαμά τους, δηλαδή, είτε στο δωμάτιό της είτε στο κρεβάτι της είτε στην αγκαλιά της, μέχρι τα ίδια να αποφασίσουν ότι είναι αρκετά μεγάλα για να διεκδικήσουν την ανεξαρτησία τους και τον «δικό τους» χώρο.

Με ένα «κάλεσμα» που ανάρτησα στην αίθουσα αναμονής του παιδιάτρου μου σχημάτισα το 2008 το Δίκτυο Αλληλεγγύης για τον Ύπνο των ΜΑμάδων (ΔΙΑΛΥΜΑ), που λειτούργησε ως μια άτυπη ομάδα αλληλο-υποστήριξης και ανταλλαγής εμπειριών, συμβουλών και... κουράγιου ανάμεσα σε μητέρες (αλλά και πατέρες) που αντιμετώπιζαν πολλές «προκλήσεις» με τον ύπνο των μωρών τους (δηλαδή, που είχαν μωρά που δεν κοιμούνταν με τίποτα, που δεν ήθελαν να κοιμούνται!). Μέσα από την ομάδα αυτή, η οποία δεν είχε ως καθοδηγητή κανέναν ειδικό παρά βασιζόταν μόνο στην αγάπη μας για τα παιδιά μας, βρήκαμε τη δύναμη και το θάρρος να ακολουθούμε αυτό που μας έλεγε η καρδιά μας και να αγνοούμε όλα όσα «πρόσταζαν» οι «ειδικοί» στην «εκπαίδευση στον ύπνο».

Ευτυχώς, λοιπόν, είχα, αρκετά νωρίς, αρκετή λογική και ενυαισθησία ώστε να παρακούσω όλους τους ειδικούς, τους συμβατικούς παιδιάτρους, τους συγγενείς, τα βιβλία και τα εγχειρίδια «χρήσης μωρών» κτλ. και να μάθω εγώ να κοιμάμαι με διαλείμματα, όπως η κόρη μου, και να ξεκουράζομαι όσο ήταν απαραίτητο για να αποδίδω την ημέρα επαρκώς, ώστε να φροντίζω το παιδί μου. Την άφησα να

κοιμάται δίπλα μου, στο διπλό κρεβάτι (που κάποια στιγμή επεκτάθηκε και έγινε τριπλό), μέχρι τα δυόμισι χρόνια της, όταν μόνη της θέλησε να κοιμάται στο δικό της ξεχωριστό κρεβάτι, στο δικό της ξεχωριστό δωμάτιο. Σήμερα το μεγάλο κρεβάτι παραμένει τριπλό, ώστε να έρχεται κοντά στη μαμά και στον μπαμπά όποτε το θελήσει τη νύχτα ή το πρωί.

Βεβαιώνω, χωρίς καμία προκατάληψη, με δεδομένο ότι τη χαρά αυτής της πρακτικής την ανακάλυψα μόνη μου στην πορεία, χωρίς να με έχει προϊδεάσει κανείς σχετικά πριν γεννήσω και χωρίς να έχω δει πουθενά αυτό το παράδειγμα κοινού ύπνου, ότι η εμπειρία μου να κοιμάμαι δίπλα στο μωρό μου για εκατοντάδες νύχτες στη σειρά, θηλάζοντάς το, αγκαλιάζοντάς το, αγαπώντας το, και ξυπνώντας μαζί του κάθε μισή, μία, μιάμισι ώρα για πολλούς πολλούς μήνες, είναι η πιο σημαντική, η πιο φυσική και η πιο «κανονική» εμπειρία που έχω ζήσει στη ζωή μου.

K.X.