

Το μωρό μου δεν κοιμάται - 7 τρόποι για να αποκοιμηθεί εύκολα

7 τρόποι για να αποκοιμηθεί εύκολα το μωρό σου...

1. Άφησέ το να κοιμάται στη διάρκεια της ημέρας

Είναι αποδεδειγμένο πως τα νήπια που κοιμούνται στη διάρκεια της ημέρας είναι λιγότερο νευρικά, υπάρχει όμως ένας ακόμη σημαντικός λόγος για να ενθαρρύνεις το μικρό σου να κοιμάται την ημέρα: ένας σύντομος υπνάκος θα το προετοιμάσει για καλύτερη ποιότητα ύπνου τη νύχτα.

Τα βρέφη χρειάζονται πολύ ύπνο, οπότε μην προσπαθείς να κρατήσεις το δικό σου ξύπνιο αν το βλέπεις να νυστάζει. Βάλε το να κοιμηθεί –ανάσκελα- στην κούνια του ή κοίμισε το στο καροτσάκι ή στο πορτ μπεμπέ. Σύμφωνα με την Κλινική Mayo, τα μωρά από 4-12 μηνών συνήθως κοιμούνται δύο φορές στη διάρκεια της ημέρας – αυτός ο ύπνος θα σου δώσει την ανάπαυλα που χρειάζεσαι για να ξεκουραστείς κι εσύ ανάμεσα στους θηλασμούς και άλλες απαιτήσεις τις καθημερινότητας.

2. Δοκίμασε το χαλαρωτικό μασάζ

Δεν χρειάζεται να είσαι επαγγελματίας για να κάνεις ένα χαλαρωτικό μασάζ στο μωρό σου. Το μόνο που θα χρειαστείς είναι μια μαλακή κουβέρτα και ένα λαδάκι για μασάζ (κάνε πρώτα μια δοκιμή σε ένα μικρό σημείο στο δερματάκι του για να βεβαιωθείς ότι το λάδι δεν προκαλεί αλλεργική αντίδραση). Το βρεφικό μασάζ αποτελείται από απαλές κινήσεις και όχι πιέσεις. Είναι καλύτερο να ξεκινήσεις το μασάζ όταν το μωρό σου είναι ήρεμο και ξύπνιο. Μπορεί να μην κοιμηθεί αμέσως, αλλά μπορεί να έχει θετικό αποτέλεσμα λίγο αργότερα.

3. Η σωστή ώρα

Ο πρώτος κανόνας που αναφέρουν οι ειδικοί σε όσους γονείς προσπαθούν να λύσουν τα προβλήματα ύπνου του παιδιού τους είναι ο εξής: «Ποτέ μην αποκοιμίζετε ένα μωρό νανουρίζοντάς το ή κουνώντας το στην αγκαλιά σας». Όταν έρθει η ώρα του ύπνου, το βρέφος θα πρέπει να μπει στο καλάθι ή στην κούνια του ενώ είναι νυσταγμένο αλλά ακόμα ξύπνιο. Θα πρέπει να αρχίσετε να εφαρμόζετε αυτόν τον κανόνα απ' όταν είναι ακόμα πολύ μικρό, για να καθιερώσει σωστές συνήθειες στο θέμα του ύπνου από την αρχή. Είναι πολύ σημαντικό για ένα παιδί να μπορεί να αποκοιμηθεί χωρίς βοήθεια, γιατί έτσι θα βρίσκει τον τρόπο να ξανακοιμάται χωρίς να βάζει τα κλάματα εάν για κάποιο λόγο ξυπνήσει μέσα στη νύχτα.

4. Το απαραίτητο πρόγραμμα

Μπορεί να είναι τόσο μικρό που δυσκολεύεται ακόμα να ξεχωρίσει τη μέρα από τη νύχτα, όμως το μωρό σας διαθέτει ήδη ένα «εσωτερικό ρολόι». Αν φροντίζετε να το βάζετε για ύπνο κάθε βράδυ την ίδια ώρα, σύντομα θα αρχίσει να νυστάζει μόλις πλησιάζει η συγκεκριμένη ώρα κι έτσι θα αποκοιμείται πιο εύκολα. Επιπλέον, εάν φροντίζετε να ακολουθείτε κάθε μέρα την ίδια ρουτίνα που ολοκληρώνεται βάζοντάς το στο καλαθάκι ή στην κούνια (μπάνιο, αλλαγμα, γάλα κ.λπ.), τότε το μωρό σας θα αντιληφθεί πιο εύκολα το μήνυμα ότι έχει έρθει η ώρα για ύπνο.

5. Η ιδανική θερμοκρασία

Αντίθετα με ό,τι πιστεύουν πολλοί γονείς, το δωμάτιο όπου κοιμάται το μωρό πρέπει να είναι δροσερό –όχι ζεστό. Η ιδανική θερμοκρασία είναι 18 – 21°C. Εάν όμως διαπιστώσετε ότι ιδρώνει ή ότι τα πόδια και τα χέρια του είναι παγωμένα κατά τη διάρκεια του ύπνου, θα πρέπει να ρυθμίσετε να κατεβάσετε ή να ανεβάσετε ανάλογα το θερμοστάτη του καλοριφέρ. Φορέστε του περίπου ό,τι φοράτε κι εσείς όταν πηγαίνετε για ύπνο, δηλαδή κάτι άνετο και όχι πολύ ζεστό. Αποφύγετε τις κουβέρτες, τα παπλώματα και τα βαριά σκεπάσματα τον πρώτο χρόνο της ζωής του, γιατί μπορεί κατά τη διάρκεια του ύπνου να του καλύψουν το πρόσωπο. Προτιμήστε τους υπνόσακους.

6. Ο σωστός φωτισμός

Το φως είναι ένα από τα πιο σημαντικά μέσα με τα οποία τα μωρά –όπως άλλωστε και οι ενήλικοι– αντιλαμβάνονται τη διαφορά μεταξύ ημέρας και νύχτας. Αν, λοιπόν, θέλετε το παιδί σας να καταλάβει πότε ήρθε η ώρα για να κοιμηθεί αρκετές ώρες (αφήνοντας κι εσάς να ανακτήσετε τις δυνάμεις σας), θα πρέπει να του κάνετε σαφές πότε είναι μέρα και πότε νύχτα. Φροντίστε το περιβάλλον να έχει άπλετο φως τις πρωινές ώρες –ακόμα κι όταν εκείνο κοιμάται– και εξασφαλίστε του ένα πιο σκοτεινό περιβάλλον για τον βραδινό ύπνο. Ιδανικά, χρησιμοποιήστε στο σπίτι φωτιστικά με ντίμερ, ώστε να χαμηλώνετε την ένταση μετά το απόγευμα, ακόμα και πριν έρθει η ώρα που θα το βάλετε να κοιμηθεί.

7. Αξιοποιήστε το θόρυβο

Τα περισσότερα βρέφη εξακολουθούν να κοιμούνται γαλήνια ακόμα κι αν χτυπήσει το κουδούνι ή ο σκύλος αρχίσει να γαβγίζει επίμονα έξω από το παράθυρο. Άλλωστε έχουν περάσει τους προηγούμενους εννέα μήνες στη μήτρα σας, όπου ο θόρυβος που άκουγαν ήταν πολύ πιο δυνατός από αυτόν της ηλεκτρικής σκούπας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα μωρά δείχνουν να ηρεμούν όταν βρίσκονται κοντά σε μια

πηγή που παράγει έναν έντονο, ρυθμικό ήχο. Όταν λοιπόν το μωρό σας δυσκολεύεται να κοιμηθεί, ίσως βοηθήσει το να βάλετε στο δωμάτιό ένα CD με ήχους της φύσης ή ένα μηχάνημα σε λειτουργία, όπως έναν υγραντήρα.

Πηγή: www.medicalnews.gr