

Το μωρό «κλέβει» 44 ημέρες ύπνου από τους γονείς του

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δημοσκόπηση δείχνει τις κύριες αιτίες της μεγάλης αγρύπνιας των νέων γονιών κατά τον πρώτο χρόνο

Η έλευση ενός νέου μέλους στην οικογένεια σημαίνει σίγουρα μεγάλη ευτυχία αλλά παράλληλα σημαίνει και μεγάλη... αϋπνία. Μια νέα δημοσκόπηση δείχνει ότι οι νέοι γονείς χάνουν περισσότερες από έξι εβδομάδες ύπνου μόνο μέσα στον πρώτο χρόνο ζωής του παιδιού τους προκειμένου να το προσέχουν κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Η τριπλέτα της ξαγρύπνιας

Βραδινά γεύματα, ατελείωτα κλάματα και ξύπνημα με άγχος μέσα στη νύχτα ώστε να ελεγχθεί ότι το παιδί είναι καλά ήταν η κύρια «τριπλέτα» των αιτιών της μεγάλης ξαγρύπνιας των νέων γονέων. Στους λόγους για τη δημιουργία... μαύρων κύκλων κάτω από τα μάτια συγκαταλέγονταν επίσης τα προβλήματα ύπνου (αϋπνία, δυσκολία να αποκοιμηθεί το άτομο) αλλά και η συσσώρευση άλλων καθηκόντων και εργασιών για τις οποίες δεν υπήρχε χρόνος μέσα στην υπόλοιπη

ημέρα.

Η νέα δημοσκόπηση διεξήχθη στη Βρετανία σε περισσότερα από 1.800 άτομα από μια μεγάλη εταιρεία κατασκευής στρωμάτων. Στόχος ήταν η καταγραφή των συνηθειών του ύπνου των Βρετανών.

44 ημέρες λιγότερου ύπνου

Όπως προέκυψε από αυτή, οι νέοι γονείς κοιμούνται μόλις 5,1 ώρες κάθε νύχτα το πρώτο έτος ζωής του παιδιού τους. Αυτό μαρτυρεί ότι ο μέσος νέος γονέας χάνει 2,9 ώρες ύπνου κάθε νύχτα σε σύγκριση με τη σύσταση για ύπνο 8 ωρών κάθε βράδυ – άρα 20,3 λιγότερες ώρες την εβδομάδα και 1.055,6 λιγότερες κατά το πρώτο έτος ζωής του παιδιού (οι ώρες αυτές αντιστοιχούν σε 44 ημέρες).

Στο πλαίσιο της δημοσκόπησης οι ερωτώμενοι απάντησαν επίσης σχετικά με το πόσες φορές ξυπνούσαν τη νύχτα εξαιτίας του ροχαλητού του συντρόφου τους ή άλλων άβολων συνηθειών του ύπνου του. Σύμφωνα με τα ευρήματα, το κάθε άτομο ξυπνά εξαιτίας του συντρόφου του περισσότερες από δύο φορές την εβδομάδα – γεγονός που μεταφράζεται σε 109 ξυπνήματα μέσα στη μαύρη νύχτα ετησίως.

Κοιμόμαστε 118 ημέρες ετησίως

Ο μέσος άνθρωπος, κατά τα αποτελέσματα, κοιμάται 2.847 ώρες κάθε χρόνο – ήτοι 118 ολόκληρες ημέρες. Εκπρόσωπος της εταιρείας Ergoflex που βρίσκεται πίσω από τη δημοσκόπηση σημείωσε ότι «ο ύπνος αποτελεί ένα από τα βασικότερα “συστατικά” της ζωής του καθενός μας. Ήταν λοιπόν πολύ ενδιαφέρον να δούμε πόσο κοιμόμαστε κατά τη διάρκεια της ζωής μας, πόσο καλά κοιμόμαστε αλλά και τι άλλο βιώνουμε στη διάρκεια της νύχτας. Τα αποτελέσματα μάς έδωσαν σημαντικές πληροφορίες. Παρ’ ότι γνωρίζαμε ότι κοιμόμαστε ένα μεγάλο κομμάτι της ζωής μας, 26 ολόκληρα χρόνια είναι μεγάλο διάστημα – όπως μεγάλο διάστημα είναι η απώλεια 44 ημερών ύπνου για τους γονείς κατά το πρώτο έτος ζωής του παιδιού τους».

Ο εκπρόσωπος της εταιρείας κατέληξε τονίζοντας ότι η καλή ποιότητα ύπνου είναι ζωτικής σημασίας ώστε να ξεκουράζεται και να ξανανιώνει το μυαλό και το σώμα, δημιουργώντας έτσι τα θεμέλια μιας υγιούς ζωής. «Είναι θέμα χρόνου προτού το “χρέος του ύπνου” συσσωρευτεί και εμφανιστούν προβλήματα υγείας».

Δημοσιεύτηκε στο HeliosPlus στις 24 Σεπτεμβρίου 2013

Τσώλη Θεοδώρα

Πηγή:tovima.gr