



μωρά;

Συναισθηματική ασφάλεια,

καλός ύπνος και πολλοί φίλοι. Αυτά είναι τα 3 μυστικά των ευτυχισμένων ανθρώπων αλλά και των ευτυχισμένων μωρών σύμφωνα με τον διάσημο παιδίατρο Dr. Harvey Karp και συγγραφέα του βιβλίου *The Happiest Baby on the Block*

Καλός ύπνος

Η έκφραση «ο ύπνος τρέφει τα μωρά» αποδεικνύεται σοφή σύμφωνα με τις τελευταίες μελέτες για τις ανάγκες των βρεφών. Ένα νεογέννητο κοιμάται το 80% ενός 24ωρού! Τα οφέλη του ύπνου είναι πολλά και αναντικατάστατα για τον

οργανισμό του. Και φυσικά, δεν αναφερόμαστε μόνο στην ξεκούραση και στη χαλάρωση. Όσο περίεργο κι αν ακούγεται, όταν το βρέφος κοιμάται, ο οργανισμός του δυναμώνει, αποκτά αντοχές, ο εγκέφαλός του ξεκουράζεται και εξασφαλίζει ισορροπία πνευματική και σωματική.

Ασφάλεια

Η αγαπημένη στιγμή για κάθε μωρό είναι η στιγμή που το χαϊδεύουν τα αγαπημένα του πρόσωπα. Και αυτό μας λέει ο δόκτωρ Harvey Karp γιατί νιώθει ασφάλεια. Η συναισθηματική ασφάλεια του μωρού συνδέεται όχι μόνο με την ψυχική του υγεία, αλλά και με τη σωματική και την πνευματική του ανάπτυξη. Έρευνες που έγιναν στις Η. Π. Α έδειξαν πως η στοργική σωματική επαφή βοηθά στην αύξηση του βάρους των βρεφών, αλλά και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού τους συστήματος. Και όλα αυτά είναι θέμα... εγκεφάλου! Κάθε φορά που εσείς αγκαλιάζετε το μωρό σας, ένα κρανιακό νεύρο, το βλαστικό, διεγείρεται και η γαστρεντερική δραστηριότητα βελτιώνεται μέσω της απελευθέρωσης ορμονών όπως είναι η ινσουλίνη. Οι ορμόνες αυτές βοηθούν τον οργανισμό του μωρού να απορροφήσει καλύτερα τις τροφές και κατά συνέπεια αυτό βοηθά στην αύξηση του βάρους του. Επιπλέον, η αγάπη, η τρυφερότητα κι η ασφάλεια που νιώθει μέσω της αφής από την οποία το μωρό λαμβάνει τα πρώτα του μηνύματα συνδέονται με την αύξηση της άμυνας του οργανισμού και της καλής λειτουργίας του ανοσοποιητικού του συστήματος. Η ευεργετική επίδραση της τρυφερότητας όμως δεν περιορίζεται μόνο εκεί. Σύμφωνα με έρευνες, το στοργικό άγγιγμα έχει την ικανότητα να μειώσει το άγχος των βρεφών, αλλά και να βοηθήσει την ανάπτυξη του εγκεφάλου τους. Μάλιστα, φαίνεται πως τα μωρά που έχουν στοργικές μητέρες έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν έξυπνα παιδιά και ενήλικοι. Κάθε φορά λοιπόν που χαϊδεύετε, αγκαλιάζετε ή κάνετε μασάζ στο μωρό σας, βοηθάτε την ψυχή, το σώμα, την υγεία του, αλλά και το μυαλό του.

Καλοί φίλοι

Εννοείται πως ένα μωρό δε μπορεί να αναπτύξει φιλίες με την κλασσική έννοια που τις αναπτύσσουν οι μεγάλοι. Ωστόσο ένα επικοινωνιακό μωρό φαίνεται από τους πρώτους μήνες μετά την γέννηση του. Χαιρετάει όποιον του χαμογελάσει, πιάνει αμέσως την «ψιλή» κουβεντούλα με όποιον του δείξει ενδιαφέρον, δίνει χαμογελώντας τα παιχνίδια του... Αυτές και άλλες παρόμοιου τύπου συμπεριφορές αποκαλύπτουν την κοινωνικότητα του την όρεξή του δηλαδή να έρχεται σε επαφή με τους ανθρώπους και να δημιουργεί σχέσεις μαζί τους. Προς το τέλος αυτού του χρόνου, θα δείχνει την όρεξή του να γνωρίσει καλύτερα και άλλους ανθρώπους του περιβάλλοντός του (και όχι μόνο!).

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr