19 Ιανουαρίου 2014

# Παιδί: Πώς θα το βοηθήσετε να κοιμηθεί

/ Γενικά Θέματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Μήπως τελευταία το παιδί σας υποφέρει από αϋπνίες; Διαβάστε πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση και με ποιον τρόπο θα το βοηθήσετε να κοιμάται πιο εύκολα.

Καλό είναι να λάβετε τα κατάλληλα μέτρα ώστε να εξασφαλίσετε ότι το παιδί έχει κουραστεί επαρκώς κατά τη διάρκεια της ημέρας. Περιορίστε το μεσημεριανό ύπνο, αν κοιμάται δύσκολα. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί ασκείται σε καθημερινή βάση.

Μειώστε τη ζάχαρη και τα δημητριακά πριν τον ύπνο. Αυτά τα σνακ αυξάνουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα γεγονός που αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας και σαμποτάρει τον ύπνο του.

Περιορίστε την καφεΐνη που συνήθως το παιδί λαμβάνει με τη μορφή τσαγιού και αναψυκτικών τύπου κόλα. Η καφεΐνη που υπάρχει επίσης σε ορισμένους χυμούς, αναψυκτικά και ποτά για αθλητές, αναστέλλει μια χημική ουσία του εγκεφάλου που προάγει τον ύπνο.

Κάντε ησυχία. Η μείωση του περιβαλλοντικού θορύβου μπορεί να αποτελεί την αιτία που προκαλεί στο παιδί δυσκολία να αποκοιμηθεί. Η φασαρία που προκαλούν οι συνομιλίες των ενηλίκων, ο ήχος της τηλεόρασης ή η μουσική μπορεί να κρατούν ξύπνιο το παιδί.

Δημιουργήστε τις κατάλληλες συνθήκες για ύπνο ακολουθώντας την ίδια απλή διαδικασία κάθε βράδυ την οποία θα συνδέσει το παιδί με τον ύπνο. Χαμηλώστε όλες τις πηγές θορύβου και το φωτισμό.  Το παιδί πρέπει να κοιμάται με ησυχία πάντα στο δικό του δωμάτιο και στο δικό του κρεβάτι.

Το παιδί πρέπει να κοιμάται στο δικό του κρεβάτι.

Η αϋπνία μπορεί να προκύψει όταν ένα παιδί αισθάνεται φόβο ή άγχος. Ρωτήστε το παιδί τι σκέφτεται και τι το απασχολεί δίνοντάς του την ευκαιρία να εκφράσει τις ανησυχίες του. Βοηθήστε το να αντιμετωπίσει την κατάσταση που προκαλεί την ανησυχία.

Μην το ανταμείβετε όταν ξυπνά. Οι γονείς ενθαρρύνουν ακούσια τα προβλήματα αϋπνίας προσπαθώντας να δείξουν ενδιαφέρον στο παιδί όταν αυτό ξυπνά κατά τη διάρκεια της νύχτας. Μπορεί να του δώσουν κάποιο σνακ ή να το πάρουν μαζί στο κρεβάτι τους. Οποιαδήποτε συμπεριφορά του παιδιού όμως επιβραβεύεται ή έχει θετικές γι αυτό συνέπειες είναι πιθανό να επαναληφθεί.

Μην αφήνετε το παιδί να βλέπει πολύ τηλεόραση ή να παίζει στον υπολογιστή ιδιαίτερα πριν τον ύπνο καθώς αυτές οι δραστηριότητες μπορεί να του προκαλέσουν υπερδιέγερση. Επίσης μην το αφήνετε να βλέπει εικόνες βίας ή εκπομπές και ταινίες που δεν είναι κατάλληλες για την ηλικία του.

Αν το πρόβλημα επιμένει ή είναι έντονο συμβουλευτείτε τον παιδίατρο του ή παιδοψυχολόγο για να αντιμετωπίσετε την κατάσταση.

Πηγή: PATHFINDER

Πηγή: ehealthcyprus.com