

Το άγχος σας αποσταθεροποιεί τον ύπνο του μωρού σας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μέχρι τώρα πιστεύαμε ότι τα προβλήματα ύπνου σε παιδιά και μωρά προκαλούν ένταση και αϋπνίες στην οικογένεια.

Μια νέα έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο «*Pennsylvania State University*» έρχεται για να το ανατρέψει.

Οι μητέρες που βιώνουν κατάθλιψη και στρες είναι αυτές που μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα ύπνου στα μωρά τους.

Αυτό συμβαίνει πως το άγχος και η ανησυχία σας, οδηγούν σε διατάραξη του ύπνου του μωρού σας.

Σύμφωνα με τον επικεφαλής της έρευνας Douglas Teti, καθηγητή ανθρωπολογίας, ψυχολογίας και παιδιατρικής στο *Pennsylvania State University*, οι μαμάδες που ανέφεραν συμπτώματα κατάθλιψης εμφάνιζαν πολύ μεγαλύτερη μεταβλητότητα στις βραδινές αλληλεπιδράσεις τους με το μωρό τους.

Επενέβαιναν στον ύπνο του μωρού χωρίς να υπάρχει λόγος και δυσκολεύονταν να βάλουν όρια στο πότε θα βάλουν το μωρό τους ξανά για ύπνο.

Πηγή: govastileto.gr