

Κι όμως το ωράριο εργασίας της μητέρας σχετίζεται με το βάρος του παιδιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη δείχνει πως το εργασιακό καθεστώς της μητέρας συνδέεται με τη διάρκεια ύπνου του παιδιού και τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας.

Σκοπός της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Sleep Medicine*, ήταν να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ της εργασιακής απασχόλησης της μητέρας και του βάρους του παιδιού σε μακροχρόνιο επίπεδο, και παράλληλα να εξεταστεί κατά πόσο η σχέση αυτή διαμεσολαβείται από παράγοντες όπως οι συνήθειες ύπνου και διατροφής των παιδιών, ο χρόνος που αφιερώνουν στην παρακολούθηση τηλεόρασης και η συχνότητα των οικογενειακών γευμάτων. Στη μελέτη συμμετείχαν 247 μητέρες μαζί με τα παιδιά τους, ηλικίας 3-5 ετών.

Το βάρος των παιδιών μετρήθηκε κατά την έναρξη της μελέτης, και στη συνέχεια μετά από διάστημα ενός έτους. Κατά την επαναξιολόγηση βρέθηκε ότι τα παιδιά ήταν υπέρβαρα και παχύσαρκα σε ποσοστά 17% και 12% αντίστοιχα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, βρέθηκε ότι τα παιδιά των οποίων οι μητέρες εργάζονταν με καθεστώς πλήρους απασχόλησης κοιμούνταν λιγότερες ώρες συγκριτικά με εκείνα των οποίων οι μητέρες εργάζονταν για λιγότερο από 20 ώρες την εβδομάδα. Επιπλέον, τα παιδιά μητέρων που δούλευαν τις περισσότερες ώρες βρέθηκαν να έχουν υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος κατά την επαναξιολόγηση.

Γενικά, η μέση διάρκεια νυχτερινού ύπνου των παιδιών ήταν 9,6 ώρες, ενώ κάθε επιπλέον ώρα ύπνου βρέθηκε να σχετίζεται με 6,8% χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος στην επαναξιολόγηση.

Συνολικά, ο μόνος παράγοντας που βρέθηκε να διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ της εργασιακής απασχόλησης της μητέρας και του βάρους του παιδιού ήταν η διάρκεια του νυχτερινού ύπνου, η οποία έχει συσχετισθεί από πολλές μελέτες με τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας στα παιδιά.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι μητέρες που εργάζονται περισσότερες ώρες είναι πιθανό να επιδιώκουν να περάσουν περισσότερο ποιοτικό χρόνο με το παιδί τους, καθυστερώντας την ώρα του ύπνου και από την άλλη ξυπνούν τα παιδιά τους νωρίτερα προκειμένου να τα αφήσουν στον παιδικό σταθμό πριν τη δουλειά.

Πηγή: neadiatrofis.gr