

Γιατί δεν κοιμάται το παιδί μου;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[23629024_shutterstock_177568691.limghandler](#)

Πολλοί είναι οι λόγοι που μπορούν να προκαλέσουν στα παιδιά αυπνία. Το στρες, οι εφιάλτες και άλλα πολλά. Μια πρόσφατη όμως έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, μας λέει πως κύριοι υπεύθυνοι για τις αυπνίες των παιδιών είναι οι ηλεκτρονικές συσκευές τύπου tablets, laptops και smartphones,

Σύμφωνα με την έρευνα, το έντονο φως που εκπέμπουν αυτές οι συσκευές όταν βρίσκονται στα υπνοδωμάτια των παιδιών το βράδυ, μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της μελατονίνης, μιας ορμόνης που προτρέπει τον ύπνο.

Μάλιστα, η επίδραση φαίνεται να είναι πιο έντονη για τα παιδιά που μόλις εισέρχονται στην εφηβεία, με τα επίπεδα της μελατονίνης να καταστέλλονται τη νύχτα σε ποσοστό έως και 37% σε ορισμένες περιπτώσεις, σύμφωνα με τα ευρήματα των ερευνητών.

Με μια άλλη πρόσφατη μελέτη να υποδηλώνει ότι το 96% των εφήβων χρησιμοποιούν τουλάχιστον μία συσκευή υψηλής τεχνολογίας την ώρα πριν τον ύπνο, οι ερευνητές προτείνουν στους γονείς την απομάκρυνση των συσκευών αυτών από το υπνοδωμάτιο των παιδιών επειδή τελικά μπορεί να είναι αρκετά επιζήμιες για την ικανότητα ενός παιδιού να κοιμηθεί αρκετά και ποιοτικά.

Θυμηθείτε ότι ένας καλός ύπνος το βράδυ για τα παιδιά είναι πολύ σημαντικός γιατί τους χαρίζει την ενέργεια και την πνευματική ξεκούραση και διαύγεια που χρειάζονται για να ανταποκριθούν στις σχολικές απαιτήσεις, και όχι μόνο, την επόμενη ημέρα!

- See more at:

<http://www.imommy.gr/nipia/anaptiksi/article/7709/giati-den-koimatai-to-paidi-moy/#sthash.ADpCOQBh.dpuf>

Από: *Ελένη Χαδιαράκου*

Πηγή: [imommy.gr](http://www.imommy.gr)