17 Φεβρουαρίου 2017

Οι τρεις πιο συχνοί λόγοι που ξυπνάει το μωρό τη νύχτα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Τα νεογέννητα τις περισσότερες ώρες της ημέρας κοιμούνται. Δεν ισχύει όμως το ίδιο και για τη νύχτα.

Ειδικά τους πρώτους 4- 5 μήνες (κατά μέσο όρο) τα μωρά ξυπνούν καθ’ όλη τη

διάρκεια της νύχτας, προς μεγάλη απογοήτευση των γονιών.

Οι πιο συχνοί και συνηθισμένοι λόγοι είναι οι εξής:
-Δεν μπορούν να ξεχωρίσουν ακόμα τη μέρα από τη νύχτα. Το βιολογικό τους ρολόϊ δεν έχει ρυθμιστεί με αποτέλεσμα να μην έχουν αίσθηση του χρόνου (πολύ λογικό).
-Πεινάνε συχνά καθώς το στομάχι τους είναι μικρό και χρειάζονται συχνές ποσότητες φαγητού.
-Έχουν ελαφρύ ύπνο ή κοιμούνται πολλές ώρες την ημέρα.
Η παιδίατρος του Mothersblog Μαριαλένα Κυριακάκου δίνει μερικές χρήσιμες συμβουλές για το τι μπορείτε να κάνετε για να μπορέσετε εσείς και το μωρό σας να κοιμηθείτε καλύτερα τη νύχτα.
1. Προσπαθήστε να είναι το μωρό σας ήρεμο και ήσυχο όταν κατά την διάρκεια της νύχτας χρειαστεί να το αλλάξετε ή να το ταΐσετε, κάνοντας απαλές και ήρεμες κινήσεις και όχι βιαστικές και απότομες ώστε να μην το ξυπνήσετε τελείως.
2. Κατά την διάρκεια της ημέρας να παίζετε αρκετά μαζί του. Όσο παίζετε, του μιλάτε και ασχολείστε μαζί του θα καθυστερεί τον ύπνο την ημέρα κι έτσι θα κοιμάται περισσότερες ώρες τη νύχτα.
3. Βάλτε το μωρό σας για ύπνο στο κρεβάτι του όταν είναι ακόμη ξύπνιο αλλά δείχνει να νυστάζει. Αυτό θα βοηθήσει να μάθει το παιδί σας αργότερα να πηγαίνει για ύπνο μόνο του στο κρεββάτι του. Αν το έχετε στην αγκαλιά σας πάντα μέχρι να κοιμηθεί εντελώς μπορεί να το δυσκολεύει στο να ξανακοιμηθεί όταν θα ξυπνήσει κατά τη διάρκεια της νύχτας.
4. Περιμένετε μερικά λεπτά πριν ανταποκριθείτε στη γκρίνια του μωρού σας. Δείτε πρώτα αν θα ξανακοιμηθεί από μόνο του σε λίγα λεπτά. Αν συνεχίζει να κλαίει, πηγαίνετε κοντά του να δείτε τι συμβαίνει, χωρίς όμως να ανάψετε το φως ή να παίξετε μαζί του ή να το πάρετε αγκαλιά.

Πηγή: mothersblog.gr