

25 Νοεμβρίου 2019

Μια μαμά προειδοποιεί: “Αν το παιδί σας κοιμάται έτσι, ίσως κάτι να μην πηγαίνει καλά”

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)





Η Melody Yazdani είναι μαμά 4 παιδιών, αλλά ακόμα και μετά από 12 χρόνια πείρας στο θέμα «μητρότητα» συνεχίζει να μαθαίνει κάτι καινούριο.

Πριν λίγες μέρες μοιράστηκε με τους ακολούθους της μια ιστορία, με την οποία είναι πολύ πιθανό αρκετοί από εμάς να ταυτιστούμε. Το post της στο Facebook, στο οποίο προειδοποιεί τους γονείς για κάτι που κάνουν σχεδόν όλα τα παιδιά, έγινε viral μέσα σε λίγες ώρες, μοιράστηκε πάνω από 200,000 φορές και κέρδισε χιλιάδες σχόλια συμπαράστασης και ταύτισης προς το μικρό παιδί της Melody.

Το κείμενο συνοδευόταν από μια φωτογραφία της ίδιας και του παιδιού της και ξεκινούσε έτσι: «Το βλέπετε; Ούτε εγώ το έβλεπα. ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑ. Ούτε όταν κοιμούνται ούτε όταν είναι ξύπνια!».

Η πολύτεκνη μαμά συνέχισε αναφερόμενη στα προβλήματα συμπεριφοράς που είχε ο 8χρονος σήμερα γιος της όταν ξεκίνησε το σχολείο. Η Melody περιγράφει τον μικρό ως «αποφασιστικό, δυναμικό, έξυπνο, ευγενικό και πολύ ζωηρό». Το παιδί της, όπως γράφει στο κείμενό της ήταν έτσι μέχρι να ξεκινήσει το Δημοτικό. Από

την πρώτη κιόλας τάξη του Δημοτικού άρχισε να λαμβάνει σημειώματα από δασκάλους και διευθυντές για προβλήματα συμπεριφοράς. Ο μικρός Kian έσπρωχνε και χτυπούσε τους συμμαθητές του, δεν μπορούσε να ελέγξει το σώμα του και δεν μπορούσε να συμμορφωθεί ούτε με τα συστήματα ανταμοιβής του σχολείου.

«Όταν ο Kian θυμώνει, ΘΥΜΩΝΕΙ. Τον ενοχλούν πολύ μικρά πράγματα, είναι πολύ δύσκολος στο φαγητό και η υπομονή του όλο και λιγοστεύει. Όταν ξεκίνησε την Δευτέρα Δημοτικού, δεν μπορούσε ακόμα να ελέγξει τον θυμό του. Οι συμμαθητές του είχαν καταφέρει να ξεπεράσουν τα πολύ έντονα ξεσπάσματα θυμού, αλλά εκείνος ακόμα ερεθιζόταν από τα πιο απλά πράγματα. Κάθε πρωί τσακωνόμασταν πριν καλά καλά ξυπνήσει. Χτυπούσε, πετούσε πράγματα και ούρλιαζε. Είχαμε εξαντληθεί. Γιατί έγινε έτσι; Τι μπορεί να κάναμε διαφορετικά και εξελίχθηκαν έτσι τα πράγματα;» αναρωτιόταν η μητέρα του, γεμάτη άγχος.

Οι δυο γονείς, η Melody και ο σύζυγός της, έκαναν ό,τι μπορούσαν για να κατανοήσουν τι συνέβαινε. Επισκέφθηκαν μαζί με το παιδί δεκάδες γιατρούς από παιδιάτρους μέχρι ψυχολόγους. Ένας σύμβουλος ψυχικής υγείας ήταν σίγουρος ότι επρόκειτο για ΔΕΠΥ και «έσπρωχνε» την οικογένεια σε αυτή την κατεύθυνση . Μέχρι που επισκέφθηκαν και τον τελευταίο γιατρό, τον... οδοντίατρο.

Η επίσκεψη που «έσωσε» το παιδί

«Σε ένα ραντεβού ρουτίνας στον οδοντίατρο για τον καθιερωμένο καθαρισμό στα δόντια του Kian, ανακαλύψαμε ότι τα δόντια του δεν είχαν το μέγεθος που έπρεπε και ήταν... μισά! “Τρίζει τα δόντια του την ώρα που κοιμάται”, είπε ο γιατρός και αυτή ήταν η φράση που άλλαξε τη ζωή μας. Άρχισα να ψάχνω τι μπορεί να σημαίνει αυτό για την στοματική του υγεία και ανακάλυψα μια σχεδόν άμεση διασύνδεση μεταξύ της ΔΕΠΥ, των διαταραχών ύπνου και της αναπνοής από το στόμα», γράφει η μητέρα. «Συνέχισα την έρευνα πάνω στο θέμα και έμαθα τα παρακάτω:

Η αναπνοή από το στόμα δεν είναι φυσιολογική και έχει σοβαρές και μακροχρόνιες συνέπειες στην υγεία. Όταν ένα παιδί αναπνέει από το στόμα ο εγκέφαλος και το σώμα του δεν παίρνει αρκετό οξυγόνο και τα βράδια αυτή η έλλειψη οξυγόνου είναι καθοριστική για την ποιότητα του ύπνου και την ικανότητα του οργανισμού να ξεκουράζεται σωστά.

Την ώρα που κοιμόμαστε, το ανοιχτό σαγόνι μπλοκάρει τον αεραγωγό και συμβάλλει στην πρόκληση άπνοιας στα παιδιά. Για να αντισταθμιστεί, το σώμα ξυπνά το παιδί και σπρώχνει τη σιαγόνα προς τα εμπρός, με αποτέλεσμα διαταραγμένους κύκλους ύπνου και τρίξιμο δοντιών (βρουξισμός).

Όταν το στόμα είναι ανοιχτό, η γλώσσα δεν “ξεκουράζεται” στο σωστό σημείο. Αυτό δεν βοηθά στη σωστή ανάπτυξη της σιαγόνας, προκαλεί προβλήματα στην ομιλία, αλλά και σε προβλήματα με τα δόντια».

Πώς, όμως, μια τόσο πεπειραμένη μητέρα «ξεγελάστηκε» τόσο εύκολα; «Η “παγίδα” εδώ είναι ότι τα συμπτώματα θυμίζουν κάτι άλλο», γράφει η μητέρα και εξηγεί: «Μπορεί να σας μοιάζει λιγάκι... απίστευτο, αλλά η έλλειψη ύπνου στα παιδιά και η ΔΕΠΥ έχουν ίδια συμπτώματα! ΑΚΡΙΒΩΣ ΤΑ ΙΔΙΑ!».

Μετά από εξονυχιστική έρευνα η Melody, έκανε μαζί με τον Kian επίσκεψη σε ωτορινολαρυγγολόγο. Μετά από μια εξέταση, το μικρό αγόρι διαγνώστηκε με υπνική άπνοια και χρόνια ιγμορίτιδα (κρεατάκια).

«Στην διάρκεια της πρώτης εξέτασης ο Kian δεν βίωσε κανένα λεπτό το στάδιο του ύπνου REM, ενώ τα ιγμόρειά του ήταν βουλωμένα κατά 90% και η συγκέντρωση οξυγόνου στον οργανισμό του έπεφτε κάτω από το 80%. Μάλιστα, δεν είχαμε ιδέα ότι ο Kian είχε έναν μόνιμο πονοκέφαλο. Ήταν κάτι φυσιολογικό για εκείνον και δεν μας έλεγε τίποτα. Αφαιρέσαμε τις αμυγδαλές και τα κρεατάκια του και το παιδί άλλαξε αμέσως! Επιτέλους, μπορούσε να αναπνεύσει από την μύτη».

Η μεγάλη αλλαγή

«Τα ξεσπάσματα θυμού σταμάτησαν, η εμμονή του με τις λεπτομέρειες και τα μικροπράγματα, σταμάτησαν. Η αλλαγή ήταν πολύ μεγάλη. Και ακόμα δεν είχαμε προσπαθήσει να διορθώσουμε το σαγόνι του. Μετά από αυτό σταμάτησαν τα σημειώματα από το σχολείο, η όρεξή του άνοιξε και ψήλωσε πολύ δύο εβδομάδες μετά την εγχείριση», σημείωσε η μητέρα, χωρίς να πάψει βέβαια να παρουσιάζει και την άλλη πλευρά της πραγματικότητας.

«Ακόμα έχει επεισόδια άπνοιας, αλλά πλέον είναι μικρότερα και λιγότερα συχνά. Αν τα πράγματα άλλαξαν τόσο πολύ τώρα, ανυπομονώ να δω τι θα γίνει όταν τελειώσουμε ολοκληρωτικά με αυτό το θέμα», έγραψε τέλος η μαμά και γνωστοποίησε μερικά από τα συμπτώματα που παρουσίασε ο γιος της για να βοηθήσει, με αυτόν τον τρόπο, κι άλλους γονείς, που ίσως αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα.

«Τα παιδιά με διαταραχές ύπνου, συχνά αναπνέουν από το στόμα και παρουσιάζουν αρκετά από τα παρακάτω συμπτώματα:

Κοιμάται αμέσως μόλις ακουμπήσει το μαξιλάρι
Ροχαλίζει

Τρίζει τα δόντια του
Ξυπνά μέσα στη νύχτα
Έχει ατυχήματα το βράδυ, αλλά και την ημέρα
Δεν μπορεί να ελέγξει τον θυμό του
Δεν έχει ξεκάθαρη άρθρωση
Έχει μαύρους κύκλους
Οι σιαγόνες του δεν κλείνουν σωστά
Ξυπνά πάρα πολύ νωρίς
Είναι ευέξαπτο
Δεν έχει όρεξη – Είναι δύσκολο με το φαγητό
Αν κάποιος από τα παραπάνω θυμίζει το παιδί σας, αν πιστεύετε ότι το παιδί σας έχει ΔΕΠΥ, σας παρακαλώ επισκεφθείτε έναν ωτορινολαρυγγολόγο και κάντε ένα τεστ ύπνου. Μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας...».

Το παραπάνω κείμενο αποτελεί προσωπική μαρτυρία της μαμάς Melody Yazdani ([δείτε εδώ το αρχικό κείμενο](#)) και όχι άποψη ή τοποθέτηση του [Infokids.gr](#). Πριν προχωρήσετε σε κάποια κίνηση για την υγεία του δικού σας παιδιού, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Πηγή: [infokids.gr](#)