

Ο ΥΠΝΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΧΡΟΝΟ ΖΩΗΣ



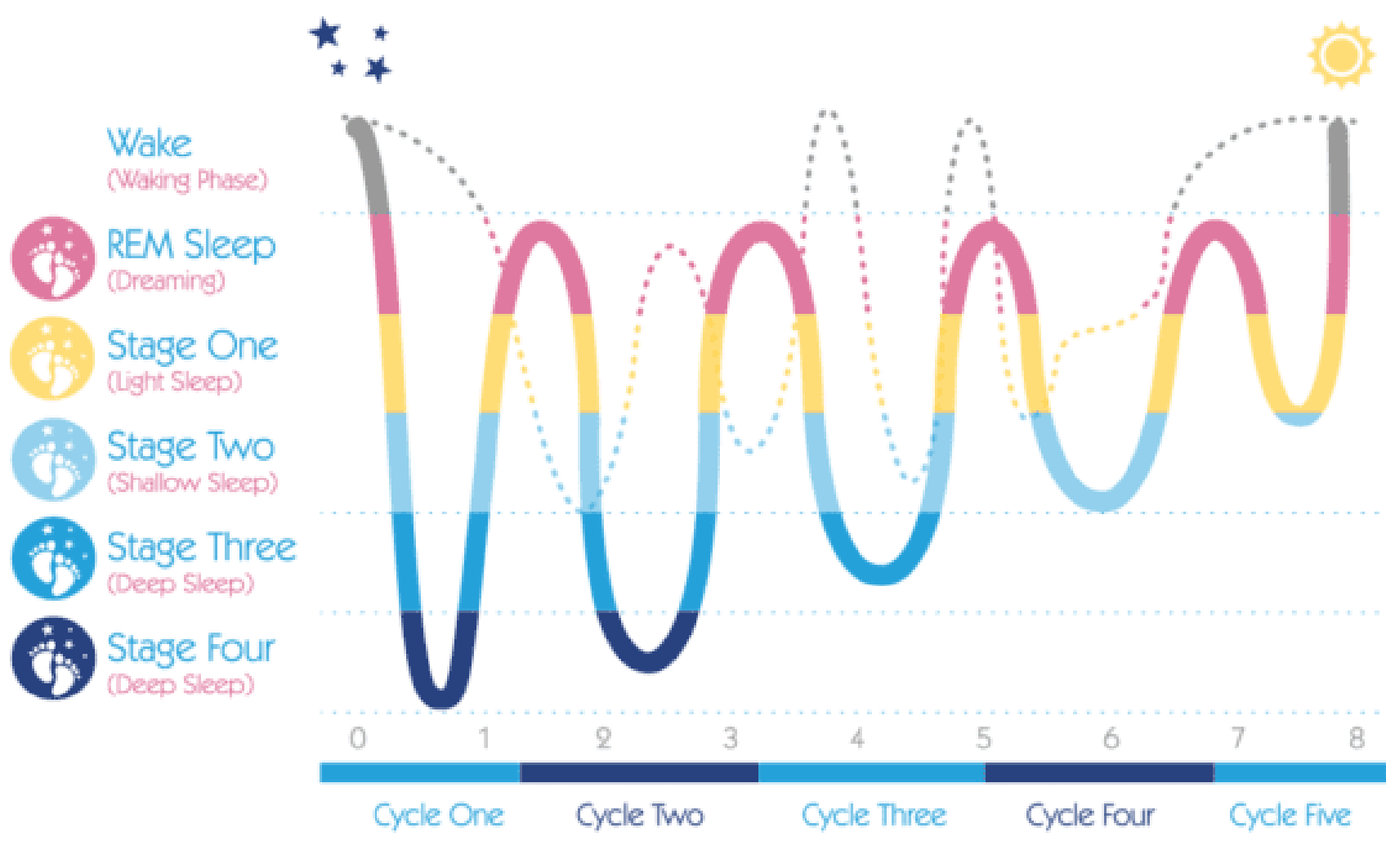
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΥΠΝΟΥ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ

Ο ύπνος στα μωρά χαρακτηρίζεται από διαδοχικούς κύκλους.

Κάθε κύκλος αποτελείται από φάσεις όπου ο REM ύπνος ακολουθείται από πιο βαθύ ύπνο και στη συνέχεια πάλι από REM ύπνο.

Η διακεκομμένη γραμμή απεικονίζει τα στάδια ύπνου σε νεογέννητα και η συνεχής σε πιο μεγάλα μωρά.



- Στα νεογέννητα οι φάσεις ύπνου - εγρήγορσης-ενδιάμεσης κατάστασης έχουν μέγιστη διάρκεια 60'-90'.

Διακόπτονται ή όχι ανάλογα με την κατάσταση πείνας.

Έτσι οι κύκλοι ύπνου είναι διάρκειας 2-3 ωρών ή και πιο σύντομοι στα θηλάζοντα βρέφη.

- Όσο το μωρό μεγαλώνει οι κύκλοι ύπνου κατά τη διάρκεια της νύχτας επιμηκύνονται και παρατηρείται μείωση της διάρκειας του ύπνου την ημέρα (18 μηνών- 5 ετών).



ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΥΠΝΟΥ

Γέννηση

19+ ώρες

2 μήνες

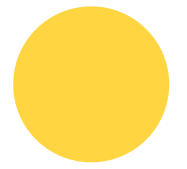
12 - 21 ώρες

3 μήνες

μόνο 38% κάνει
συνεχόμενο
ύπνο έως 8
ώρες

περισσότερα
ξυπνήματα σε
θηλάζοντα, αλλά
συνολικά
περισσότερος
χρόνος για γονείς

Η ωρίμανση του ύπνου στη διάρκεια του πρώτου έτους χαρακτηρίζεται από τη σταθεροποίηση και τη ρύθμιση.



ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ

6 εβδ.- 3 μηνών:

Αύξηση της διάρκειας του συνεχούς νυχτερινού ύπνου.

Μέχρι τους 7-9 μήνες:

Αύξηση της διάρκειας του συνεχούς νυχτερινού ύπνου και μείωση των διαστημάτων του πρωινού ύπνου.



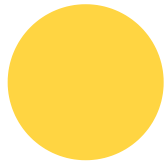
ΡΥΘΜΙΣΗ

Από την κατάσταση εγρήγορσης το μωρό επανέρχεται στην κατάσταση του ήσυχου ύπνου χωρίς να ξυπνά.

Η αυτορρύθμιση κατακτιέται γύρω στους 12 μήνες και επηρεάζεται πολύ από:

- τις συνήθειες τη οικογένειας,
- τη νευροαναπτυξιακή ωριμότητα του μωρού
- την επίδραση του περιβάλλοντος

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΓΟΝΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΥΠΝΟΥ




Τήρηση ενός σταθερού 2ωρου
που το μωρό πηγαίνει για ύπνο

π.χ. 19.30-21.30

Σταθερή ρουτίνα ύπνου

π.χ. μπάνιο, τάισμα,
νανούρισμα, στον ίδιο χώρο με
αμυδρό φωτισμό.

Ενα γεύμα μεταξύ 22.00-00.00
ΙΣΩΣ βοηθήσει να έχει
λιγότερες αφυπνίσεις μέσα
στη νύχτα.







Αναγνώριση σημείων νύστας:

- Χασμουρητό
- Νευρικές κινήσεις, κλάμα
- Νωθρότητα
- Τρίψιμο ματιών

Τοποθέτηση του μωρού στην κούνια όταν νυστάζει αλλά δεν έχει ακόμα κοιμηθεί.

Τύλιγμα σε σεντόνι ΙΣΩΣ να βοηθήσει αλλά πρέπει να γίνει με καθοδήγηση.





Τεχνικές εκπαίδευσης όπως το "ελεγχόμενο κλάμα" δεν έχει αποδειχτεί ότι βοηθούν.

Στις περιόδους ανησυχίας, (κυρίως 9-12 μηνών) η ανταπόκριση των γονιών στο κλάμα και η προσπάθεια να το ηρεμήσουν πριν το ξαναβάλουν στην κούνια συνήθως βοηθά να ξεπεραστεί το "άγχος αποχωρισμού" !

ΕΤΣΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΦΤΑΣΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΟΛΥΠΟΘΗΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΜΕΤΑΞΥ 12-18 ΜΗΝΩΝ.

