

Η καλή μέρα από... τον βραδινό ύπνο φαίνεται!

Ο ποιοτικός ύπνος αποτελεί μία από τις κεντρικές διαστάσεις ενός υγιεινού τρόπου ζωής και ζωτικό δείκτη για την αξιολόγηση της συνολικής υγείας και ευεξίας. Παρόλα αυτά, μεγάλο ποσοστό του ενήλικου πληθυσμού δεν καλύπτει τις απαιτούμενες ώρες ύπνου σε ημερήσια βάση και, δυστυχώς, ο ανεπαρκής ύπνος είναι ένα θέμα που αφορά ολοένα περισσότερο και τα παιδιά. Σε γενικές γραμμές, η βέλτιστη διάρκεια ύπνου για τα παιδιά και τους εφήβους κυμαίνεται από 8 έως 13 ώρες ημερησίως. Ωστόσο, όπως έχει υπογραμμιστεί και από ευρήματα του προγράμματος EYZHN, στο οποίο συμμετείχαν 340.000 παιδιά, περίπου το 25% του ελληνικού παιδικού πληθυσμού κοιμάται λιγότερο από 8 ώρες την ημέρα. Αναγνωρίζοντας την έκταση που έχει λάβει η μερική ή πλήρης στέρηση ύπνου, καθώς και τη σοβαρότητα των προβλημάτων υγείας με τα οποία σχετίζεται, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ορίσει την τρίτη Παρασκευή του Μαρτίου ως Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου.

Σύμφωνα με μελέτες, ο επαρκής ύπνος μπορεί να ωφελήσει την νοητική απόδοση των παιδιών, καθώς συμβάλλει στην πλαστικότητα του εγκεφάλου, ενισχύοντας τις λειτουργίες της μνήμης και της συγκέντρωσης, που με τη σειρά τους συνεισφέρουν σε μια καλύτερη σχολική απόδοση. Επιπλέον, η κάλυψη των απαιτούμενων ωρών ύπνου βοηθούν και στην καλύτερη απόδοση των σωματικών δραστηριοτήτων, κάτι που έχει ιδιαίτερη σημασία για ένα παιδί, ιδίως αν καταπιάνεται με κάποιο άθλημα. Αντιθέτως, ο ελλιπής ύπνος έχει τόσο βραχυπρόθεσμες όσο και μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις, καθώς αυξάνει τον κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων, όπως η παχυσαρκία και ο διαβήτης, ασθένειες από τις οποίες πάσχει όλο και μεγαλύτερο ποσοστό του παιδικού πληθυσμού. Για παράδειγμα, σύμφωνα με τα ευρήματα του EYZHN, διάρκεια ύπνου λιγότερη από 8 ώρες ημερησίως αναδείχθηκε ως ο σημαντικότερος παράγοντας κινδύνου εμφάνισης της παιδικής παχυσαρκίας, με τα παιδιά που κοιμούνταν λιγότερο από 8 ώρες να εμφανίζουν 20% μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι παχύσαρκα, σε σχέση με αυτά που δήλωσαν ότι κοιμούνται παραπάνω από 8 ώρες.

Δεδομένης της σημασίας του ύπνου στην υγεία και την ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία, δείτε παρακάτω πώς μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να εξασφαλίσουν έναν καλό ύπνο και να αποκομίσουν τα οφέλη που τον συνοδεύουν.

Διατροφή:

- Στο πλαίσιο του βραδινού γεύματος των παιδιών σας, καλό θα ήταν να αποφεύγονται μεγάλες ποσότητες τροφής, αλλά και πολύ λιπαρές και τηγανιτές τροφές, καθώς ενδέχεται να προκαλέσουν γαστρεντερικές διαταραχές.
- Καλές επιλογές για ένα «ελαφρύ» και θρεπτικό γεύμα πριν τον ύπνο αποτελούν οι απλές μαγειρικές παρασκευές τροφίμων στον φούρνο ή την κατσαρόλα, χωρίς σάλτσες και πολλά καρυκεύματα, ή κάτι ακόμα πιο απλό, όπως ο συνδυασμός δημητριακών πρωινού ολικής άλεσης με γάλα ή γιαούρτι ή ένα τοστ με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί.
- Η κατανάλωση τροφίμων και ποτών που περιέχουν καφεΐνη σε μεγάλη ποσότητα (π.χ. σοκολάτα, τσάι, αναψυκτικά, ενεργειακά ροφήματα, καφές) θα πρέπει να περιορίζεται σε τουλάχιστον 6 ώρες πριν τον ύπνο, καθώς μπορεί να προκαλέσει υπερδιέγερση.
- Σχετικά με το αλκοόλ, καθώς δεν είναι σπάνιο οι έφηβοι να καταναλώνουν παρά την απαγόρευσή του στα ανήλικα άτομα, να σημειωθεί ότι η κατανάλωσή του μπορεί να διαταράξει τον βαθύ και συνεχόμενο ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Σωματική δραστηριότητα:

- Προσπαθήστε οι αθλητικές δραστηριότητες των παιδιών σας να έχουν ολοκληρωθεί τουλάχιστον 3 ώρες πριν την ώρα του ύπνου, καθώς η έντονη άσκηση και προπόνηση διεγείρει το σώμα και τον εγκέφαλο. Αντιθέτως, μια ήπιας μορφής σωματική δραστηριότητα, (π.χ. περίπατος) θα μπορούσε να χαλαρώσει τους ρυθμούς και να βοηθήσει τα παιδιά σας να κοιμηθούν καλύτερα.

Περισσότερα tips:

- Βελτιώστε την ποιότητα ύπνου των παιδιών σας τηρώντας ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου καθημερινά, ακόμα και τα Σαββατοκύριακα. Σε περίπτωση που αλλάξετε συχνά το ωράριο ύπνου των παιδιών σας, ενδεχομένως να νιώθουν σαν να έχουν "jet lag" με αποτέλεσμα να γίνονται δύστροπα και οξύθυμα.
- Φροντίστε ώστε να δημιουργείτε ένα βέλτιστο περιβάλλον ύπνου για τα παιδιά σας, περιορίζοντας τον θόρυβο και την έκθεση σε δυνατό φωτισμό και οθόνες ηλεκτρονικών συσκευών (τηλεόραση, υπολογιστής, κινητό, tablet) κατά τις βραδινές ώρες, καθώς μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα του ύπνου και να προκαλέσουν υπερένταση.
- Η υιοθέτηση χαλαρωτικών συνηθειών προ του ύπνου από μικρή ηλικία είναι μια μέθοδος που θα μπορούσε να λειτουργήσει ευεργετικά στην ποιότητα του ύπνου, ειδικότερα αν τα παιδιά σας αντιμετωπίζουν προβλήματα διαχείρισης άγχους.
- Αν τα παιδιά σας χρειάζονται μεσημεριανό ύπνο, καλό είναι αυτός να μην διαρκεί περισσότερο από 2 ώρες. Σε περίπτωση που τα παιδιά σας αντιμετωπίζουν δυσκολία στο να κοιμηθούν, αποτρέψτε τα από μια μεσημεριανή σιέστα. Έτσι, θα νιώθουν περισσότερη υπνηλία το βράδυ και θα είναι πιο πιθανό να κοιμηθούν αμέσως.

Τέλος, πολλές φορές τα παιδιά αντιλαμβάνονται την ώρα του ύπνου ως τιμωρία, αφού μπορεί να συμπίπτει με τη χρονική στιγμή που θέλουν να παρατείνουν το παιχνίδι ή την παρακολούθηση κάποιας εκπομπής ή ταινίας στην τηλεόραση. Είναι στο χέρι σας να μεταδώσετε το μήνυμα στα παιδιά σας ότι ο ύπνος δεν είναι μέθοδος για να τα συνετίσετε, αλλά ότι είναι απαραίτητος, ώστε να ξεκουραστούν επαρκώς για να είναι δραστήρια και αποδοτικά την επόμενη ημέρα, τόσο στις σχολικές όσο και στις αθλητικές τους δραστηριότητες, αλλά και να έχουν την απαραίτητη ενέργεια για παιχνίδι.

... και όνειρα γλυκά!