

Η ώρα του ύπνου για το παιδί



Όταν το νήπιο γίνεται πιο ανεξάρτητο και αρχίζει να κάνει μόνο του πράγματα, μπορεί να αρχίσετε να σκέφτεστε ότι πέρασε τη βρεφική ηλικία. Να έχετε υπόψη ότι ακόμα έχει τις ίδιες ανάγκες που είχε ως μωρό. Ακόμα χρειάζεται πολλή προσοχή, να το αγκαλιάζετε αρκετά και, φυσικά, πολύ ύπνο. Τα νήπια χρειάζονται περίπου 12-14 ώρες σύνολο ύπνου, 11 με 12 ώρες το βράδυ και άλλες 3 ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αν χρειάζεται να ξυπνάτε το μωρό σας συχνά το πρωί, μπορεί αυτό να σημαίνει ότι δεν κοιμάται αρκετά.

Μερικοί τρόποι για να εξασφαλίσετε τον απαραίτητο ύπνο για το νήπιό σας όσο μεγαλώνει είναι:

Βάλτε πρόγραμμα στον ύπνο. Καθιερώστε συγκεκριμένες ώρες για το βραδινό ύπνο και τους υπνάκους κατά τη διάρκεια της ημέρας για να βοηθήσετε το νήπιό σας να κοιμάται όσο χρειάζεται. Τα πολύ αυστηρά προγράμματα δεν θα το βοηθήσουν να κοιμηθεί το βραδύ. Το αντίθετο μάλιστα, θα το οδηγήσουν σε υπερκόπωση και προβλήματα ύπνου. Αποφύγετε να το βάζετε για ύπνο αργά το απόγευμα.

Φτιάξτε ένα ευχάριστο περιβάλλον για το παιδί σας. Το δωμάτιο είναι καλο να είναι σκοτεινό, δροσερό και ήσυχο. Ένα μικρό φωτάκι μπορεί να υπάρχει, αλλά μια τηλεόραση καλύτερα όχι.

Βάλτε το μωρό σας στο κρεβάτι του μισοκοιμισμένο. Αυτό θα το μάθει να κοιμάται μόνο του, και να ξανακοιμάται κατά τη διάρκεια της νύχτας χωρίς τη βοήθειά σας.

Μια ρουτίνα ύπνου θα βοηθήσει το νήπιό σας να κοιμάται μόνο του. Όπως για παράδειγμα ένα μπάνιο, να φορέσει τις πιτζάμες του, ένα μασάζ, ένα παραμύθι ή ένα τραγούδι για να έχει όνειρα γλυκά.

Να είστε συνεπείς στις βραδινές ρουτίνες

Αν διαλέξετε το μπάνιο, το μασάζ, ένα παραμύθι ή ένα συνδυασμό και από τα τρία για τη βραδινή ρουτίνα πρέπει να είστε το ίδιο συνεπείς κάθε βράδυ και να κάνετε κάθε βράδυ ακριβώς τα ίδια. Το μωρό σας θα χαλαρώσει πιο εύκολα αν ξέρει τι θα ακολουθήσει. Επίσης, σιγουρευτείτε ότι η ώρα για ύπνο ξεκινάει πάντα με τον ίδιο τρόπο, το παίρνετε αγκαλιά και το πάτε προς το κρεβάτι του. Πηγαίνετε κατευθείαν από το μπάνιο στο παιδικό δωμάτιο, βάλτε του τις πιτζάμες και διαβάστε του το παραμυθάκι του.

Να είσαστε σύντομες και γλυκές

Η ρουτίνα του ύπνου πρέπει να κρατάει από 20 έως 45 λεπτά αν συμπεριλαμβάνει και το μπάνιο. Δώστε στο παιδί σας να πει ένα ποτήρι νερό και σιγουρευτείτε ότι του δίνετε αρκετές αγκαλιές και φιλιά. Αν τα συμπεριλαμβάνετε όλα, το παιδί σας δεν θα έχει καμία δικαιολογία να σας φωνάξει για άλλο ένα ποτήρι νερό ή επειδή θέλει να πάει στο μπάνιο.

Κρατήστε το καλύτερο για το τέλος:

Το τελευταίο που θα κάνετε πρέπει να είναι το αγαπημένο του παιδιού σας. Οπότε κρατήστε την αγκαλιά, την ιστορία ή το αγαπημένο παιχνίδι για το τέλος. Αυτό θα ενθαρρύνει το μωρό σας να κοιμηθεί αμέσως μετά. Αν το μωρό σας δεν θέλει να κοιμηθεί, ορίστε συγκεκριμένα όρια, όπως πόσα βιβλία ή πόσα ποτήρια νερό θα επιτρέψετε.

Μια συνεπής ρουτίνα που θα απολαμβάνει το μωρό –ένα μπάνιο, ένα χαλαρωτικό μασάζ και το αγαπημένο του παραμύθι που θέλει να το ακούει ξανά και ξανά βοηθάει

το παιδί σας να περιμένει με αγωνία την ώρα του ύπνου. Με υπομονή και συνέπεια, μπορείτε να εξασφαλίσετε ότι το μωρό σας θα έχει τον ύπνο που χρειάζεται για την ανάπτυξή του –ψυχική, σωματική και συναισθηματική.

Πηγή: iatronet.gr

Χαϊδά Αθανασία

Κοινωνική Λειτουργός