

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΥΠΝΙΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Ο ύπνος είναι μια ανάγκη του οργανισμού, αλλά το να κοιμούνται καλά τα παιδιά είναι μια συνήθεια που μπορούμε να τη διδάξουμε όπως διδάσκεται ο τρόπος του φαγητού.

Από τον 6^ο μήνα και μετά όλα τα παιδιά θα πρέπει να είναι ικανά να ξαπλώνουν χωρίς κλάματα, να αποκοιμούνται μόνα τους και να κοιμούνται 10-12 ώρες χωρίς διακοπή στην κούνια τους και δίχως φως. Ένα μωρό που δεν του συμβαίνουν τα παραπάνω έχει αϋπνία και η αιτία είναι οι λανθασμένες συνήθειες στο 98% των περιπτώσεων. Η αϋπνία εξαιτίας των μη σωστών συνηθειών είναι η πιο συχνή διαταραχή ύπνου στα παιδιά και χαρακτηρίζεται από τη δυσκολία του παιδιού να κοιμηθεί μόνο του, τα συχνά νυχτερινά ξυπνήματα -από 3-15 φορές-, τον επιφανειακό ύπνο και λιγότερες ώρες ύπνου.

Ο τρόπος που μαθαίνουμε μια συνήθεια στα παιδιά είναι η επανάληψη της διδασκαλίας και η σύνδεσή της με κάποια εξωτερικά στοιχεία. Απαραίτητη προϋπόθεση για να διδαχθεί ένα παιδί σωστές συνήθειες ύπνου είναι η ηρεμία των γονιών και η ύπαρξη εξωτερικών στοιχείων, τα οποία το παιδί θα πρέπει να τα συνδυάσει με τον ύπνο και θα πρέπει να παραμείνουν πλάι του σε όλη τη διάρκεια της νύχτας. Το παιδί αποκοιμείται ευκολότερα, αν το συνηθίσουμε να πηγαίνει για ύπνο στις 9 το βράδυ το χειμώνα και στις 10 το καλοκαίρι (με κάποια ελαστικότητα εννοείται). Θα πρέπει να προηγείται το μπάνιο και στη συνέχεια το δείπνο του παιδιού, κατά τις 8 το βράδυ. Μετά το δείπνο, οι γονείς θα πρέπει να αφιερώνουν δεκαπέντε λεπτά για να μοιράζονται με το παιδί μια χαλαρωτική και ευχάριστη θαλωρή. Το παιδί δεν χρειάζεται την παρουσία κάποιου για να κοιμηθεί, αλλά έχει ανάγκη να ζήσει μια περίοδο ικανοποιητική και πλούσια σε συναισθηματικές αλληλεπιδράσεις. Τα εξωτερικά στοιχεία της θαλωρής είναι τα παραμύθια, τα χάδια, τα τραγουδάκια ή τα ήρεμα παιχνίδια προσαρμοσμένα όλα στην ηλικία του παιδιού. Σε καμία περίπτωση η τηλεόραση και τα παιχνίδια στον υπολογιστή. Σε αυτό τον λίγο χρόνο οι γονείς δείχνουν στο παιδί τους ότι το αγαπάνε και ότι αισθάνονται ευτυχισμένοι μαζί του. Στη συνέχεια το παιδί μεταφέρεται στο κρεβάτι του. Τα εξωτερικά στοιχεία που ενισχύουν την εκμάθηση της συνήθειας του ύπνου στο βρέφος και στο μικρό νήπιο είναι ένα αρκουδάκι, μια κουβερτούλα και οι πιπίλες. Το παιδί δεν θα αργήσει να συνδέσει αυτά τα στοιχεία με τον ύπνο και σύντομα θα του είναι απαραίτητα για να αποκοιμηθεί. Οι γονείς

πρέπει να εξαφανίζονται από το δωμάτιο πριν το παιδί αποκοιμηθεί, αλλιώς θα γίνουν εξωτερικό στοιχείο συνδεδεμένο με τον ύπνο του. Ακόμα θα πρέπει να προσέξουν να μη προσθέσουν και άλλα εξωτερικά στοιχεία που θα κάνουν δύσκολη την έλευση του ύπνου, όπως είναι το συνεχές νανούρισμα, το κούνημα στην αγκαλιά, το κούνημα στην κούνια, το πιάσιμο του χεριού ή των μαλλιών, το χάιδεμα, βόλτα με το καρότσι, βόλτα με το αυτοκίνητο, το μπιμπερόν ή το στήθος για να μη γκρινιάζει, η μεταφορά του στο κρεβάτι των γονιών, η χορήγηση νερού, κλπ. Το παιδί που έχει μάθει να πηγαίνει για ύπνο κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες, όπως π.χ. το τάισμα με μπιμπερόν, το κούνημα ή μέσα στην αγκαλιά των γονιών, όταν ξυπνήσει κατά τη διάρκεια της νύχτας δεν μπορεί να ηρεμήσει και να ξανακοιμηθεί μόνο του χωρίς να επαναληφθεί αυτή η διαδικασία και χωρίς το γονέα παρόντα. Αν το παιδί αρχίσει να κλαίει μετά την απομάκρυνση του γονιού, ο γονιός θα πρέπει να επιστρέψει και να το καθησυχάσει. Αν οι επισκέψεις δεν είναι σύντομες οι γονείς γίνονται εξωτερικό στοιχείο και δεν βοηθάμε το παιδί να εγκαταστήσει τη συνήθεια του ύπνου. Κατά τη διάρκεια των σύντομων επισκέψεων οι γονείς στέκονται στο πλάι του παιδιού και του μιλάνε με απαλή, σταθερή και σιγανή φωνή που να δείχνει αγάπη και να του εξηγούν τι προσπαθούν να πετύχουν. Ο φόβος των γονέων ότι το παιδί μπορεί να τραυματιστεί ψυχικά δεν ευσταθεί. Κανένας δεν τραυματίζεται ψυχικά όταν μαθαίνει καλά μια συνήθεια. Π.χ. δεν τραυματίζεται ψυχικά γιατί θα φάει τη σούπα με το κουτάλι και όχι με το καλαμάκι ή επειδή θα μάθει να πλένει τα δόντια του με οδοντόβουρτσα και όχι με το δάχτυλο. Αν το παιδί ξυπνήσει τη νύχτα κλαίγοντας δεν πρέπει να ανησυχήσουμε, γιατί πρέπει να ξέρουμε ότι όλοι έχουμε σύντομα ξυπνήματα στη διάρκεια της νύχτας που δεν τα θυμόμαστε όταν ξυπνάμε το πρωί, επειδή σύντομα ξανακοιμόμαστε. Αν εμείς του δώσουμε το χέρι, ή το κουνήσουμε ή το πάμε βόλτα με το αυτοκίνητο το μόνο που κάνουμε είναι να προσθέτουμε εξωτερικά στοιχεία και να διαιωνίζουμε το πρόβλημα. Αλλάζοντας τα εξωτερικά στοιχεία τα συνδεδεμένα με τη συνήθεια οι γονείς μεταδίδουν ανασφάλεια στο παιδί τους και δεν το βοηθάνε να κατανοήσει ότι το να αποκοιμηθεί μόνο του στην κούνια είναι κάτι πολύ απλό και όχι ένα νούμερο τσίρκου. Πρέπει ακόμα να ξέρουμε ότι το παιδί που αρνείται να αποκοιμηθεί προβάλλοντας διάφορες αιτιολογίες μπορεί να τις χρησιμοποιεί σαν τέχνασμα για την προσέγκυση της προσοχής των γονιών.

Είναι σκόπιμο και το μεγαλύτερο παιδί να πηγαίνει για ύπνο την ίδια περίπου ώρα κάθε βράδυ. Καλό είναι, πριν τον ύπνο, να ενθαρρύνονται ορισμένες τυποποιημένες πράξεις, όπως τακτοποίηση παιχνιδιών, πλύσιμο δοντιών, προσευχή, κλπ.. Το παραμύθι και λίγη συντροφιά στο παιδί δεν βλάπτει, αντίθετα ωφελεί, ενισχύει το αίσθημα αγάπης, αφήνει ανεξάλειπτες αναμνήσεις που γεμίζουν θαλπωρή την ψυχή του ανθρώπου. Παρεκκλίσεις στην ώρα που το παιδί πηγαίνει να κοιμηθεί είναι απολύτως σκόπιμο να αποφεύγονται ή το πολύ να μη ξεπερνούν τη μισή ώρα. Παρακάλια, φωνές, κλάματα πρέπει να αγνοούνται με αποφασιστικότητα, σταθερά και ανυποχώρητα. Η διάρκειά τους δεν ξεπερνά συνήθως τη μισή ώρα και προοδευτικά εξαλείφονται ολοκληρωτικά.

Για την πρόληψη της εφηβικής αϋπνίας προτείνεται τακτικό πρόγραμμα κατάκλισης-αφύπνισης, με έγερση πάντα την ίδια ώρα κάθε πρωί όσο λίγος και αν ήταν ο ύπνος της

προηγούμενης νύχτας. Θα πρέπει να αποφεύγεται ο ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας και η παραμονή στο κρεβάτι όταν ο/η έφηβος δεν νυστάζει. Συνιστάται επίσης ελαφρά άσκηση κατά τη διάρκεια της ημέρας -ποτέ στο προηγούμενο του ύπνου τρίωρο, γιατί αυτό προκαλεί αϋπνία- και υγιεινή διατροφή. Δεν πρέπει να ξεχνάμε τον ρόλο της κατάχρησης του υπολογιστή και του κινητού στην πρόκληση της αϋπνίας. Ο/η έφηβος οφείλει να μην ξαπλώνει και κάτω από το σεντόνι να παίζει με το κινητό του!



Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 24/12/2016