

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



ΥΠΝΟΣ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ: ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ;

Ο ύπνος των γονιών μαζί με τα παιδιά τους είναι φαινόμενο με ηλικία ίση με την ηλικία του ανθρώπινου είδους! Αν ανατρέξει κανείς στην ιστορία θα δει ότι τα παιδιά κοιμόταν μαζί με τους γονείς τους μέχρι και τα μισά του εικοστού αιώνα.

Η συνήθεια αυτή συνεχίζει να διατηρείται σε πολλές χώρες του κόσμου, κυρίως στις ανατολικές, όπου τα ήθη και οι παραδόσεις διατηρούνται σχετικά σταθερά. Εκεί τα παιδιά κοιμούνται στο κρεβάτι με τη μητέρα ή και με τους δύο γονείς. Στη Δύση, όμως, και στη χώρα μας τα μωρά κοιμούνται στην κούνια τους και τα μεγαλύτερα έχουν το δικό τους κρεβάτι και το δικό τους δωμάτιο. Η εξέλιξη του Δυτικού πολιτισμού και η ανάπτυξη της κουλτούρας του ατομικισμού στη θέση της συλλογικότητας, βοήθησε να επικρατήσει η άποψη ότι οι γονείς, μέσω του ύπνου χωριστά, βοηθούν τα παιδιά τους να οικοδομήσουν χαρακτήρα ανεξάρτητο, χωρίς ανασφάλεια και με μεγάλη αυτοεκτίμηση. Τα τελευταία χρόνια πάντως υπάρχει μια αύξηση του ποσοστού των γονιών που κοιμούνται με το παιδί τους, στο ίδιο δωμάτιο και συχνά στο ίδιο κρεβάτι, και οι ειδικοί άρχισαν να αναρωτιούνται τι είναι αυτό που τους κάνει να αδιαφορούν και να μην υπακούουν στις εντολές των επιστημονικών φορέων. Την απάντηση τη δίνουν έρευνες, τα αποτελέσματα των οποίων μας λένε τα εξής:

- Ο ύπνος στο ίδιο δωμάτιο και ακόμα περισσότερο στο ίδιο κρεβάτι, είναι η πιο κατάλληλη βιολογικά κατάσταση ύπνου για τον άνθρωπο γιατί ευνοεί το μητρικό θηλασμό.
- Η ασφάλεια του βρέφους είναι μεγαλύτερη. Αυτό οφείλεται στο ότι ο μητρικός θηλασμός λειτουργεί ρυθμιστικά και αυξάνει την εγρήγορση της μητέρας, επιτρέποντας την άμεση αντίδρασή της σε οποιοδήποτε συμβάν πιθανόν απειλητικό για τη ζωή του βρέφους. Οι μητέρες που θηλάζουν το μωρό και κοιμούνται στο ίδιο κρεβάτι με αυτό ξυπνάνε 30% συχνότερα σε σχέση με αυτές που δεν μοιράζονται το κρεβάτι με το μωρό τους. Δεν διαμορφώνεται η ίδια κατάσταση ασφάλειας για το μωρό που χρησιμοποιεί μπιμπερόν και δεν θηλάζει, γιατί οι μητέρες που δεν θηλάζουν κοιμούνται με την πλάτη τους στο παιδί και αντιδρούν πολύ λιγότερο στις ανάγκες του κατά τη διάρκεια της νύχτας. Το ίδιο ανασφαλές είναι το βρέφος, όταν κοιμάται στο ίδιο κρεβάτι με τη γιαγιά ή με άλλο άτομο, ενώ ο ύπνος με τον πατέρα θεωρείται ασφαλής επιλογή (μετά τη μητέρα).

- Σε πολλές περιπτώσεις διαταραχών του ύπνου (εφιάλτες, νυχτερινοί τρόμοι, υπνοβασία) παρατηρήθηκε ότι τα παιδιά παρουσίασαν βελτίωση σε ποσοστό 25-40%, όταν άρχισαν να κοιμούνται στο ίδιο κρεβάτι με τους γονείς.
- Τα παιδιά που κοιμούνταν μαζί με τους γονείς βρέθηκε ότι ήταν περισσότερο ανεξάρτητα, πιο κοινωνικά και ευπροσάρμοστα και με περισσότερη αυτοπεποίθηση.
- Σε όλες τις περιπτώσεις αιφνιδίου θανάτου βρεφών, έχει βεβαιωθεί ότι η μοναδική αιτία δεν ήταν ο ύπνος μαζί με το παιδί, αλλά υπήρχαν και άλλοι σημαντικοί παράγοντες, όπως η χρήση αλκοόλ, ναρκωτικών, το κάπνισμα ή η λήψη κατασταλτικών φαρμάκων από τους γονείς.

Με βάση τις νεότερες έρευνες η Αμερικάνικη Ακαδημία Παιδιατρικής συστήνει πλέον το βρέφος να κοιμάται στο ίδιο δωμάτιο με τους γονείς, αλλά όχι και στο ίδιο κρεβάτι, γιατί έτσι μπορεί να αποφευχθεί ο κίνδυνος ατυχήματος (ασφυξία, στραγγαλισμός). Το βρέφος να είναι στην κούνια του και η κούνια να εφάπτεται του κρεβατιού των γονιών, από την πλευρά της μητέρας. Οι έρευνες, όμως, έχουν δείξει ότι τα παραπάνω ατυχήματα δεν συμβαίνουν, γιατί οι γονείς ενστικτωδώς κινούνται λιγότερο στο κρεβάτι, όταν ξέρουν πως το μοιράζονται με το μωρό τους. Η πρόταση της Ακαδημίας, επιπλέον, έρχεται σε αντίθεση με την σύστασή της για αποκλειστικό μητρικό θηλασμό τουλάχιστον τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του βρέφους, καθώς ο ύπνος στο ίδιο κρεβάτι με το μωρό είναι αναμφισβήτητα ισχυρός παράγοντας ενίσχυσης της γαλουχίας.

Ένα σημείο που συνήθως ανησυχεί τους γονείς και ζητούν συμβουλευτική απάντηση είναι πότε πρέπει να πάει το παιδί να κοιμηθεί στο δικό του κρεβάτι και στο δικό του δωμάτιο και αν θα υπάρξουν ψυχολογικές επιπτώσεις, εφόσον αυτό αργήσει να επιτευχθεί. Η απάντηση είναι ότι δεν υπάρχει ηλικιακό όριο. Δεν υπάρχει καμία μελέτη που να υποδεικνύει συγκεκριμένη ηλικία, μετά την οποία η καθυστέρηση της μετάβασης σε «αυτόνομο» ύπνο, οδηγεί σε καθυστέρηση και σε άλλους τομείς.

Ο ύπνος, λοιπόν, του παιδιού στο ίδιο κρεβάτι με τους γονείς δεν είναι περισσότερο επικίνδυνος από άλλες επιλογές, αρκεί οι γονείς να τηρούν ορισμένες προϋποθέσεις ασφαλείας: Να μη καπνίζουν, να μη πίνουν αλκοόλ, να μη χρησιμοποιούν κατασταλτικά φάρμακα (αντισταμινικά και αγχολυτικά) και να μη κάνουν χρήση ναρκωτικών. Η μητέρα να μην είναι υπερβολικά κουρασμένη, με μειωμένες αντιδράσεις, και να θηλάζει. Το βρέφος να μην έχει γεννηθεί πρόωρο ή λιποβαρές. Να χρησιμοποιείται κρεβάτι και όχι καναπές, καθώς και διαφορετικό σκέπασμα για το βρέφος. Το δωμάτιο να έχει θερμοκρασία 18-22 βαθμών κελσίου και το βρέφος να μη φοράει υπερβολικά πολλά ρούχα.

Σύμφωνα με πολλούς θεωρητικούς της ανατροφής στον Δυτικό Κόσμο η συνήθεια να κοιμάται το παιδί στο ίδιο δωμάτιο και στο κρεβάτι των γονιών είναι απαράδεκτη, ανεξάρτητα από τις αιτίες που επικαλούνται οι γονείς. Ισχυρίζονται ότι οι γονείς πρέπει να έχουν τη δική τους προσωπική, συναισθηματική, και σεξουαλική σχέση και δεν πρέπει να τη μοιράζονται με κανέναν

άλλο, ούτε βέβαια με τα παιδιά τους. Και αυτή η άποψη θα πρέπει να γίνει σεβαστή, αν αυτή η επιλογή είναι με κοινή απόφαση των γονέων και όχι αποτέλεσμα διαμαρτυρίας του ενός προς τον άλλον, διαφορετικά αυτό θα έχει αρνητική επίδραση στον ψυχισμό του παιδιού.

Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 15/11/2015