

Ύπνος: το απαραίτητο φάρμακο για τη σωματική και ψυχοπνευματική ανάπτυξη των παιδιών

Η διαδικασία του ύπνου αποτελεί μια ιεροτελεστία. Μια σειρά από συνήθειες που είναι καλό να επαναλαμβάνονται, καθώς εξασφαλίζουν στα παιδιά ηρεμία, ασφάλεια, ανακούφιση και χαλάρωση πριν το βραδινό ύπνο.

- ✓ Ακολουθούμε κάθε βράδυ την ίδια ρουτίνα ύπνου.
- ✓ Δε δίνουμε στα παιδιά γλυκά, που προσφέρουν έξτρα ενέργεια λίγες ώρες πριν κοιμηθούν.
- ✓ Τα προειδοποιούμε αρκετή ώρα πριν ότι πλησιάζει η ώρα του ύπνου, ώστε να προετοιμαστούν.
- ✓ Κλείνουμε την τηλεόραση ή τα κινητά, τουλάχιστον μια ώρα νωρίτερα.
- ✓ Φροντίζουμε να υπάρχει ησυχία στο σπίτι και αν υπάρχουν αδέρφια να ακολουθούν παρόμοια ρουτίνα.
- ✓ Αν το παιδί μας χρειάζεται δίπλα του μέχρι να αποκοιμηθεί, φοράμε κι εμείς πιτζάμες, για να νιώθει ασφαλές πως κι εμείς θα πέσουμε για ύπνο.
- ✓ Πηγαίνουμε το παιδί στο δωμάτιό του μια ώρα πριν και δίνουμε χρόνο να κάνει μια χαλαρωτική δραστηριότητα όπως συμβολικό παιχνίδι ότι βάζει τις κούκλες για ύπνο κλπ.
- ✓ Διαλέγουμε μαζί του ένα παραμύθι για να του διαβάσουμε αν είναι πολύ μικρό ή να διαβάσουμε από κοινού αν είναι μεγαλύτερης ηλικίας.
- ✓ Αν αρέσει στο παιδί, βάζουμε χαλαρωτική μουσική.
- ✓ Οργανώνουμε κατάλληλα τον χώρο με χαμηλό φωτισμό και κλείνουμε τους δυνατούς ήχους.
- ✓ Κάνουμε ένα χαλαρωτικό μπάνιο και τρώμε κάτι ελαφρύ πριν τον ύπνο όπως ένα ποτήρι γάλα.

Αν τυχόν οι δυσκολίες είναι σημαντικές και επιμένουν για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο της 1εβδομάδας, είναι χρήσιμο να επικοινωνήσετε αρχικά με τον παιδίατρο για να αποκλείσετε οργανικά αίτια και στη συνέχεια με τον παιδοψυχίατρο που παρακολουθεί το παιδί.

Ρωτήστε επίσης αν είναι κατάλληλα για την ηλικία και τον οργανισμό του παιδιού σας φυτικά σκευάσματα που βοηθούν στον ύπνο.