

ΣΑΡΑ ΟΚΓΟΥΕΛ-ΣΜΙΘ

A decorative banner with a teal curved top bar and a white cloud-like shape in the center. The banner is adorned with several stars in orange, yellow, and blue, some hanging from the top bar and others from the bottom. The background is a dark blue with a pattern of small, faint stars.

ΗΡΕΜΟΣ ΥΠΝΟΣ

Ένας πολύτιμος οδηγός για

ΗΡΕΜΑ ΜΩΡΑ, ΝΗΠΙΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ
ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Πρόλογος: Άννα Παπρά

Attachment-focused σύμβουλος ύπνου ενηλίκων και παιδιών



Εισαγωγή

Κοιμάται όλη τη νύχτα

Αυτές οι τέσσερις λεξούλες μπορούν να αναστατώσουν πολύ οποιονδήποτε γονιό μωρού, ιδίως αν αποτελούν ερώτηση που τελειώνει με τη φράση «... ή όχι ακόμα;». Ακόμα χειρότερα όταν την ερώτηση κάνουν φίλοι, που το δικό τους τέλειο παιδί κοιμάται δώδεκα ώρες μονοκόμματα κάθε νύχτα από τότε που ήταν μόλις έξι εβδομάδων. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο ύπνος των παιδιών –ή η έλλειψή του– μπορεί να κάνει ακόμα και γονείς με μεγάλη αυτοπεποίθηση να αισθανθούν αποτυχημένοι.

Για τους γονείς, τα πρώτα πέντε χρόνια είναι γεμάτα με ανησυχίες και άγχη, αλλά, για τη συντριπτική πλειονότητά τους, κανένα πρόβλημα δεν είναι τόσο πιεστικό όσο η έλλειψη ύπνου. Οι έρευνες δείχνουν ότι σχεδόν το ένα τρίτο του συνόλου των γονιών μωρών και μικρών παιδιών θεωρούν τον ύπνο των παιδιών τους «προβληματικό».¹ Και νομίζω ότι η εκτίμηση αυτή είναι μάλλον συντηρητική: η εμπειρία που έχω αποκομίσει δουλεύοντας με γονείς δείχνει ότι τουλάχιστον τα δύο τρίτα ανησυχούν για τον προβληματικό ύπνο των παιδιών τους.

Δεν μπορώ να πω ότι θυμάμαι καλά τα στερημένα από ύπνο πρώτα χρόνια των δικών μου τεσσάρων παιδιών, αν και δεν έχει περάσει πολύς καιρός από τότε. Η φύση έχει έναν περίεργο τρόπο να διαγράφει από τη μνήμη μας την εξάντληση και τα ψυχικά τραύματα. Οι αναμνήσεις μου είναι σχεδόν όλες χαρούμενες, ποτισμένες με συναισθήματα υπερηφάνειας, γαλήνης, ικανοποίησης και ευτυχίας.

Όταν φέρνω στον νου μου εκείνη την εποχή, θυμάμαι τη γλυκιά μοσχοβολιά της απαλής μωρουδίστικης ανάσας τους καθώς τα παρακολουθούσα να κοιμούνται βαθιά. Θυμάμαι τον άντρα μου να κουβαλάει τα κοιμισμένα μας νήπια από το αυτοκίνητο, με τα μαλλάκια τους υγρά στη μια πλευρά του κεφαλιού τους, ενώ κρατούσαν ακόμη σφιχτά το αγαπημένο τους χνουδωτό παιχνιδάκι. Θυμάμαι που προσπαθούσαμε να τους φορέσουμε μετά τα πιτζαμάκια τους χωρίς να τα ξυπνήσουμε. Και, τέλος, θυμάμαι τα παιδιά μου σε προσχολική ηλικία να αποκοιμούνται στον καναπέ περιμένοντας να τους ετοιμάσω το μεσημεριανό τους, ξεθεωμένα από την έξαψη των πρωινών τους δραστηριοτήτων.

Είμαι βέβαιη ότι και οι δικές σας αναμνήσεις θα είναι θετικές κάποια μέρα και ότι την εξάντληση και την απόγνωσή σας που το παιδί σας δεν κοιμάται θα διαδεχτεί η αίσθηση μιας πολύ πιο ευτυχισμένης εμπειρίας. Αυτή τη στιγμή, ωστόσο, ξέρω ότι δεν νιώθετε έτσι και, όσοι φίλοι κι αν σας καθησυχάζουν ότι «αυτό δεν θα κρατήσει για πάντα», τέτοιου είδους σχόλια δεν βοηθούν. Όταν ήμουν κι εγώ μια ταλαίπωρη μαμά που της έλειπε ο ύπνος, αυτό που πραγματικά χρειαζόμουν ήταν ένας συνδυασμός καθησυχαστικών διαβεβαιώσεων, αξιόπιστων πληροφο-

ριών και εύκολα εφαρμόσιμων συμβουλών. Αυτό ακριβώς ελπίζω να σας προσφέρω με αυτό το βιβλίο.

Ως γονιός που είχε στερηθεί τον ύπνο, θυμάμαι ότι αναζητούσα τη μαγική συνταγή: συμβουλές για τον ύπνο βασισμένες στις ενδείξεις και ήπιες, αλλά αποτελεσματικές. Σύμφωνα με ορισμένες, έπρεπε απλώς να κάνω υπομονή ώσπου να διεκδικήσει κάποτε το παιδί μου το «μετάλλιο» του που κοιμήθηκε όλη τη νύχτα. Φυσικά, για τους περισσότερους γονείς, αυτό δεν είναι ούτε πρακτικό ούτε εφικτό. Ζούμε σε έναν κόσμο όπου οι γονείς είναι αναγκασμένοι να μην είναι μόνο γονείς· οι περισσότεροι πρέπει να δουλεύουν, συχνά πολλές ώρες την ημέρα. Συχνά επίσης ασκούν τον γονικό τους ρόλο χωρίς ένα δίκτυο στενής υποστήριξης γύρω τους. Αναμφίβολα, το να είσαι γονιός σήμερα είναι απίστευτα στρεσογόνο, από κάποιες απόψεις πολύ περισσότερο απ' ό,τι για οποιεσδήποτε προηγούμενες γενιές. Πολλές φορές, η απαίτηση των σύγχρονων οδηγιών για γονείς «να περιμένουν απλώς να λυθεί το πρόβλημα με τον καιρό» μπορεί να αποβεί εις βάρος τόσο των παιδιών όσο και των ενηλίκων. Κανένα παιδί δεν ωφελείται αν έχει εξαντλημένους, κατάκοπους, θυμωμένους, απεγνωσμένους και καταθλιπτικούς γονείς.

Κάπου πρέπει να υπάρχει μια χρυσή τομή. Χρειάζεστε, λοιπόν, αξιόπιστες πληροφορίες και συμβουλές, που θα σας δώσουν τη δυνατότητα να πάρετε τις σωστές αποφάσεις για τη μοναδική κατάσταση της δικής σας οικογένειας, παίρνοντας υπόψη σας τις ανάγκες όλων των μελών της. Αυτό ακριβώς το κενό ελπίζω να καλύψω μ' ετούτο το βιβλίο, επειδή δεν είναι μόνο τα συναισθήματα του παιδιού σας που έχουν σημασία, αλλά και τα δικά σας. Ο πραγματικός στόχος της άσκησης του γονικού ρόλου

είναι να λαμβάνονται υπόψη και να εξισορροπούνται εξίσου οι ανάγκες όλων. Από την πρώτη έως την τελευταία σελίδα, προσπαθώ να βλέπω τους γονείς και τα παιδιά τους ως μια ομάδα. Κάποιοι ειδικοί στον ύπνο των παιδιών εστιάζουν στην αντιπαράθεση γονιών και παιδιών, παρουσιάζοντας τον ύπνο σαν μια μάχη που θα κερδίσει είτε η μία είτε η άλλη πλευρά. Όμως, αν στη μάχη του ύπνου «νικητής» είναι ο γονιός, αυτό σημαίνει ότι ο «ηττημένος» είναι το παιδί, με ό,τι συνεπάγεται αυτό – κάτι που κανένας γονιός δεν θέλει για το παιδί του.

Ένας από τους καλύτερους τρόπους ενίσχυσης των γονιών στην πάλη τους με το ζήτημα του ύπνου του παιδιού τους είναι να τους παρέχουμε πληροφορίες που τους βοηθούν να κατανοήσουν τη συμπεριφορά του παιδιού τους. Ορισμένοι ειδικοί ίσως θεωρούν ότι υπάρχει κάποιο «μυστικό» για την επιτυχία του ύπνου, αλλά προσωπικά δεν πιστεύω κάτι τέτοιο. Αν υπήρχε, σίγουρα δεν θα ήταν μυστικό άλλωστε, έτσι δεν είναι; Θα το ήξεραν οι γονείς όλου του κόσμου και θα το διαλαλούσαν. Το κακό είναι ότι, όταν σου λείπει ύπνος και δεν είσαι σε θέση να σκεφτείς καθαρά, κάτι τέτοιοι ισχυρισμοί φαίνονται απίστευτα ελκυστικοί.

Οι γονείς, στη συντριπτική πλειονότητά τους, στρέφονται στο ίντερνετ για να βρουν βοήθεια στο θέμα του ύπνου των παιδιών τους. Καθώς γίνονται ολοένα πιο εύκολες οι διαδικτυακές δημοσιεύσεις, εξυπακούεται ότι αυξάνονται αντίστοιχα και οι πιθανότητες να διαβάσει κανείς λανθασμένες και μερικές φορές ακόμα και επικίνδυνες πληροφορίες. Είναι πολύ σημαντικό να αντιμετωπίζονται με αρκετό σκεπτικισμό τα άρθρα σχετικά με τον ύπνο στο ίντερνετ (αλλά και στα περιοδικά). Ως παιδίατρος και ειδι-

κή στο σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου, η δόκτωρ Rachel Moon είπε στην έρευνα που διεξήγαγε το 2012: «Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουν οι παρέχοντες φροντίδα υγείας την έκταση στην οποία είναι δυνατόν να στρέφονται οι γονείς στο ίντερνετ για να βρουν πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια των βρεφών στον ύπνο και στη συνέχεια να ενεργούν με βάση αυτές τις συμβουλές, ανεξάρτητα από την αξιοπιστία της πηγής». Η δόκτωρ Moon διαπίστωσε ότι το 72% των γονιών πίστευαν ότι οι διαδικτυακές πληροφορίες σχετικά με θέματα υγείας ήταν αξιόπιστες και το 70% δήλωσαν ότι είχαν χρησιμοποιήσει πληροφορίες που είχαν βρει στο ίντερνετ στην προσπάθειά τους να βοηθήσουν τα παιδιά τους να κοιμούνται καλά. Η μελέτη της δόκτορος Moon, με αντικείμενο 1.300 σάιτ με πληροφορίες σχετικά με τον ύπνο των παιδιών, διαπίστωσε ότι το 28% από αυτά περιείχαν ανακριβείς πληροφορίες.² Και το πιο ανησυχητικό ήταν ότι ακόμα και κρατικά σάιτ είχαν πολλά λάθη, καθώς το 20% των πληροφοριών τους για τον ύπνο ήταν ανακριβείς.

Ανακριβείς πληροφορίες δεν υπάρχουν μόνο στο ίντερνετ, σε βιβλία και περιοδικά, αφού και αρκετοί επαγγελματίες της υγείας, περιλαμβανομένων γιατρών της γενικής ιατρικής και επισκεπτών υγείας, δίνουν ανακριβείς πληροφορίες, ιδίως για την εκπαίδευση ύπνου, τη συγκοίμηση, τον απογαλακτισμό και τον θηλασμό. Φυσικά, δεν φταίτε εσείς αν νομίζετε ότι οι πληροφορίες που προέρχονται από επαγγελματίες της υγείας είναι σωστές, βασισμένες σε επιστημονικά στοιχεία και χρήσιμες, αλλά αυτό που δεν γνωρίζουν πολλοί γονείς είναι πόσο ανεπαρκής εκπαίδευση λαμβάνουν οι επαγγελματίες της υγείας στο θέμα του παιδιατρικού ύπνου και στη συναφή ψυχολογία. Επι-

πλέον, οι πληροφορίες αυτές σπάνια βασίζονται στα ευρήματα των πιο πρόσφατων ερευνών και συχνά στηρίζονται στις προσωπικές απόψεις των επαγγελματιών της υγείας και στις δικές τους εμπειρίες ως γονιών, που πολλές φορές κάθε άλλο παρά βασισμένες σε ενδείξεις είναι.

Όσο έγραφα αυτό το βιβλίο, έκανα σε εκατοντάδες γονείς την ερώτηση: «Ποιο είναι το σημαντικότερο πράγμα που έχετε μάθει για τον ύπνο του παιδιού σας;». Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι πολλοί σχολίασαν την αξιοπιστία ή την αναξιπιστία κοινών συμβουλών για τον ύπνο. Να μερικά από τα σχόλιά τους:

Το 95% αυτών που λέγονται στους νέους γονείς για το θέμα αυτό είναι ψέματα. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό και καλύτερα να μην ανησυχούν οι γονείς για οτιδήποτε έχει να κάνει με «τον ύπνο του παιδιού όλη τη νύχτα».

Πετάξτε στα σκουπίδια τους κανόνες και τις οδηγίες!

Είναι βιολογικά φυσιολογικό και υγιές το ξύπνημα στη διάρκεια της νύχτας.

Πρέπει να καταλάβετε ότι το παιδί σας δεν καταλαβαίνει τους κανόνες, και αυτό που χρειάζεται απεγνωσμένα είναι η αγάπη σας.

Να εμπιστευέστε πάντα τη διαίσθησή σας, ακόμα και αν είναι η πρώτη φορά που γίνετε μαμά: εσείς ξέρετε το παιδί σας καλύτερα απ' όλους, γι' αυτό κάντε αυτό που νιώθετε ότι είναι το σωστό.

* * *

Στο βιβλίο αυτό ευελπιστώ ότι θα σας φερθώ με τον σεβασμό που αξίζετε εσείς και το παιδί σας. Δεν συμφωνώ με οποιεσδήποτε μεθόδους αφήνουν το παιδί να νιώθει μόνο ή δυστυχημένο. Το πιο σημαντικό ίσως είναι ότι έχω επιβεβαιώσει όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες με βάση ευρήματα επιστημονικών ερευνών. Αν ενδιαφέρεστε να μάθετε περισσότερα γι' αυτές τις έρευνες, θα τις βρείτε στις πηγές και στη βιβλιογραφία στο τέλος του βιβλίου. Ποτέ δεν παύει να με εκπλήσσει το πόσο πολύ επηρεάζουν τους γονείς τα στοιχεία σχετικά με τον «φυσιολογικό» ύπνο των μωρών και των μεγαλύτερων παιδιών.

Μερικά απλά επιστημονικά και στατιστικά στοιχεία μπορούν να αλλάξουν ριζικά τη γνώμη ενός γονιού για τον ύπνο του παιδιού του. Μπορούν να βοηθήσουν στην ομαλοποίηση της συμπεριφοράς του παιδιού, καθησυχάζοντας έτσι τις πιθανές ενοχές και ανησυχίες των γονιών ότι ίσως «δεν είναι αρκετά καλοί» ή «ότι έκαναν κάτι λάθος». Αυτός ακριβώς είναι ο λόγος που αφιερώνω ολόκληρο το πρώτο κεφάλαιο αυτού του βιβλίου στα επιστημονικά στοιχεία για τον ύπνο των παιδιών, ως εύλογο σημείο εκκίνησης. Η ανάγνωση αυτού του κεφαλαίου θα σας βοηθήσει να νιώσετε αμέσως πιο θετικά. Σίγουρα είχε μεγάλη επίδραση στις παρακάτω μητέρες:

Τι ανακούφιση να μαθαίνεις ότι δεν κοιμούνται όλα τα παιδιά όλη νύχτα μέχρι να κλείσουν τα δύο ή και αργότερα...

Θυμηθείτε, το παιδί σας δεν είναι ελαττωματικό κι εσείς δεν κάνετε κάτι λάθος. Είναι απλώς «φυσιολογικό».

Είναι απόλυτα φυσιολογικό να μην κοιμάται μονοκόμματα όλη τη νύχτα το παιδί μέχρι τη νηπιακή ηλικία ή ακόμα και αργότερα. Θα είχα στρεσαριστεί πολύ τώρα αν δεν το είχα ανακαλύψει αυτό.

Το καλύτερο πράγμα που έμαθα για τον ύπνο των παιδιών ήταν σίγουρα αυτό που αφορά την ανάπτυξη του εγκεφάλου.

Με βοήθησε πολύ που έμαθα ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό για ένα μωρό ή ένα νήπιο να ξυπνάει τη νύχτα. Εξακολουθεί να είναι δύσκολο μερικές φορές, αλλά το ότι ξέρω πως είναι φυσιολογικό έχει τεράστια σημασία.

Να θυμάστε επίσης ότι, όσον αφορά τον ύπνο των παιδιών, το «φυσιολογικό» είναι μια ευρύτατη κατηγορία. Σίγουρα θα έχετε δει διαγράμματα που δείχνουν πόσες ώρες την ημέρα πρέπει να κοιμάται ένα μωρό, ένα νήπιο ή ένα παιδί προσχολικής ηλικίας. Ίσως εκπλαγείτε αν μάθετε ότι μέχρι τα τέλη του 2013 τα διαγράμματα αυτά βασίζονταν σχεδόν εξ ολοκλήρου σε γνώμες και εικασίες. Μόλις πρόσφατα οι επιστήμονες άρχισαν να μελετούν τα πρότυπα ύπνου της παιδικής ηλικίας λεπτομερώς. Θα παρουσιάσω συνοπτικά τα ευρήματα των πιο πρόσφατων επιστημονικών ερευνών στο Κεφάλαιο 1, αλλά είναι σημαντικό να θυμάστε ότι αυτοί οι αριθμοί δεν είναι

παρά ένα γενικό μέτρο αναφοράς και ένας μέσος όρος. Πάντα θα υπάρχουν παιδιά που χρειάζονται περισσότερο ή λιγότερο ύπνο τόσο την ημέρα όσο και τη νύχτα. Δεν είναι απαραίτητα κακό αν το παιδί σας δεν είναι όπως το «μέσο» παιδί. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντική η εξατομικευμένη προσέγγιση του παιδικού ύπνου, επειδή κάτι που είναι αποτελεσματικό σε μια οικογένεια μπορεί να μην είναι σε κάποια άλλη.

Στο Κεφάλαιο 2 εξετάζω την ιστορία του ύπνου, το πώς άλλαξαν στο πέρασμα των αιώνων τα πρότυπα ύπνου μας και, το κρισιμότερο, πώς η σύγχρονη ζωή έχει επηρεάσει τον ύπνο μας. Μία από τις έννοιες που θα εξετάσω είναι αυτή του πρωτόγονου παιδιού σε έναν σύγχρονο κόσμο. Τα μωρά δεν ξέρουν ότι έχουν γεννηθεί τον 21ο αιώνα. Δεν ξέρουν ότι θα έπρεπε να συμπεριφέρονται διαφορετικά απ' ό,τι τα μωρά που γεννήθηκαν τον 16ο αιώνα, αλλά οι δικές μας ζωές, ως ενηλίκων, δεν θα μπορούσαν να είναι πιο διαφορετικές. Οι πρωταρχικές ανάγκες των μωρών και των μικρών παιδιών πολύ συχνά βρίσκονται σε δυσαρμονία με τις σύγχρονες ανάγκες των σημερινών γονιών, και αυτό κάνει τον γονικό ρόλο δυσκολότερο. Όπως πάντα, η λύση είναι να παρέχονται σωστές πληροφορίες και να γίνεται προσπάθεια εξισορρόπησης των αναγκών όλων των εμπλεκόμενων μερών.

Το Κεφάλαιο 3 πραγματεύεται ένα παρόμοιο θέμα: την ανθρωπολογία του ύπνου, δηλαδή τη μελέτη του ύπνου σε όλο τον κόσμο. Θα δούμε πώς χειρίζονται το θέμα του ύπνου γονείς που ανήκουν σε διαφορετικούς πολιτισμούς, πώς μπορεί να διαφέρουν οι προσδοκίες και οι λύσεις τους και αν αντιμετωπίζουν τα ίδια προβλήματα

ύπνου των παιδιών τους με τους γονείς της Δύσης. Στη συνέχεια, θα δούμε τι μπορούμε να μάθουμε από τις πρακτικές των γονιών άλλων πολιτισμών.

Ένα άλλο καυτό ζήτημα σήμερα είναι η επίδραση της διατροφής στον ύπνο των παιδιών. Τα παιδιά που θηλάζουν κοιμούνται διαφορετικά από εκείνα που τρέφονται με γάλα του εμπορίου; Το τάισμα με μπιμπερό ή όταν το μωρό κοιμάται ακόμη το βοηθάει να κοιμάται καλύτερα τη νύχτα; Με τον απογαλακτισμό και την εισαγωγή των στερεών τροφών κοιμάται περισσότερο ένα μωρό; Η μειωμένη όρεξη ενός νηπίου επηρεάζει τον ύπνο του; Είναι δυνατόν να επηρεάζουν τον νυχτερινό ύπνο ενός τετράχρονου παιδιού αυτά που τρώει στη διάρκεια της ημέρας; Υπάρχουν τροφές που προάγουν τον ύπνο και άλλες που πρέπει να αποφεύγονται; Αυτά και άλλα ζητήματα εξετάζω στο Κεφάλαιο 4. Το Κεφάλαιο 5 εστιάζει στα προβλήματα που σχετίζονται με τη χρήση των σύγχρονων τεχνικών εκπαίδευσης ύπνου.

ΗΡΕΜΟΣ ΥΠΝΟΣ

**Σας έχουν εξαντλήσει τα νυχτερινά ξυπνήματα του μωρού σας;
Έχετε κουραστεί να δίνετε μάχη για τον ύπνο του παιδιού σας;**

Τα πρώτα πέντε χρόνια που περνάμε ως γονείς είναι γεμάτα με έννοιες και ανησυχίες, αλλά για τη συντριπτική πλειονότητα των γονιών κανένα πρόβλημα δεν είναι τόσο πειστικό όσο η έλλειψη ύπνου.

Σε αυτόν τον εξαιρετικά πρακτικό και χρήσιμο οδηγό προτείνεται μια ήπια αλλά αποτελεσματική λύση για τα συνηθισμένα προβλήματα ύπνου που αντιμετωπίζουν οι γονείς παιδιών βρεφικής και νηπιακής ηλικίας έως πέντε ετών.

Εξισορροπώντας με μεγάλη προσοχή τις ανάγκες του παιδιού με αυτές των στερημένων από ύπνο γονιών, η συγγραφέας προσφέρει πολύτιμες, αξιόπιστες και βασισμένες σε επιστημονικά δεδομένα συμβουλές που θα βελτιώσουν τον ύπνο του, βοηθώντας παράλληλα τους γονείς να φροντίσουν και τις δικές τους ανάγκες.

- Πόσες ώρες είναι λογικό να περιμένουμε να κοιμούνται τα παιδιά μας σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο;
- Γιατί πολλές διαδεδομένες συμβουλές για τον ύπνο των παιδιών είναι ανακριβείς και αναποτελεσματικές;
- Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το συχνό ξύπνημα και την άρνηση του παιδιού να πάει στο κρεβάτι του το βράδυ;

**ΒΑΛΤΕ ΤΗΝ ΗΡΕΜΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΣΑΣ
ΚΑΙ ΔΕΙΤΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΣΑΣ ΖΩΗ
ΝΑ ΚΥΛΑ ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΑ!**

**ΜΕΤΑΦΡΑΣΜΕΝΟ
ΣΕ 8 ΓΛΩΣΣΕΣ**

  **YouTube**
www.minoas.gr



9 786180 217940
ISBN 978-618-02-1794-0
ΚΩΔ. 32269