

Πώς κοιμούνται τα νεογέννητα μωρά;

«Πώς κοιμάται το μωρό σου;» Είναι μια ερώτηση που σας κάνει ο παιδίατρος, οι φίλοι σας και η πεθερά σας. Δε θα ξέρετε, όμως, πώς κοιμάται το μωρό, αν δε γνωρίζετε ποιο είναι το φυσιολογικό για ένα νεογέννητο. Τα βρέφη έχουν πολύ διαφορετικά μοτίβα ύπνου σε σχέση με τους ενήλικες, τα παιδιά αλλά ακόμη και τα μεγαλύτερα μωρά. Αν έχετε ένα έγκυρο πλαίσιο αναφοράς με βάση το οποίο θα μπορείτε να κρίνετε τον ύπνο του βρέφους, δύνασθε να χαλαρώσετε και να απολαύσετε αυτό το στάδιο του νεογέννητου χωρίς να αγχώνεστε για θέματα ύπνου που ίσως βρίσκετε ιδιαίτερα απαιτητικά (όμως είναι απολύτως φυσιολογικά για το μωρό σας).

Αυτή η ενότητα θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τα υπό δημιουργία μοτίβα ύπνου του μωρού όπως είναι *αυτήν τη στιγμή*. Θα σας επιτρέψει, ακόμα, να προβείτε στη διαφοροποίηση μεταξύ προβλημάτων ύπνου και αντικειμενικής πραγματικότητας για τον ύπνο.

Ο πρωταρχικός ρυθμιστής του ύπνου του νεογέννητου

Ένα πράγμα επηρεάζει τον ύπνο του νεογέννητου περισσότερο απ' οτιδήποτε άλλο: η ανάγκη για συχνή πρόσληψη τροφής.

Πριν τη γέννηση, το παιδί σας τρεφόταν *συνεχώς* μέσω του ομφάλιου λώρου. Το αίσθημα της πείνας και η ανάγκη για τροφή δεν ήταν παράγοντες της ύπαρξής του. Μόλις το μωρό γεννιέται, ακόμη και αν το ταΐζετε ανά μία με δύο ώρες, εξα-

κολουθεί να πρόκειται για μία δραστική περικοπή στη συχνότητα πρόσληψης τροφής!

Πέραν αυτού, τα μωρά έχουν υπερβολικά μικροσκοπικά στομαχάκια και δεν μπορούν να συγκρατήσουν μεγάλες ποσότητες τροφής. Το στομάχι ενός μωρού μιας ημέρας έχει το μέγεθος ενός κερασιού. Το στομάχι ενός βρέφους τριών ημερών έχει το μέγεθος καρυδιού, και ως τον πρώτο του μήνα, το στομάχι δεν έχει ξεπεράσει το μέγεθος ενός αυγού. Όπως θα φαντάζεστε, αυτό το μικροσκοπικό στομαχάκι γεμίζει και αδειάζει γρήγορα, και μιας και τα νεογέννητα αναπτύσσονται με ραγδαίους ρυθμούς, απαιτούν μια σχεδόν διαρκή εισροή τροφής.

★ Κάτι που πρέπει να θυμάστε

★ Το μοτίβο αφύπνισης / ύπνου ενός νεογέννητου περιστρέφεται, κατά κύριο λόγο, γύρω από το στομάχι του: ★ Ξυπνάει όταν πεινάει και κοιμάται όταν έχει χορτάσει, με πολύ μικρά διαστήματα εγρήγορσης στο ενδιάμεσο για να παρατηρήσει τον νέο του κόσμο. Και με στομάχι στο μέγεθος κερασιού, μια διατροφή υγρής και ευκολοχώνευτης μορφής, καθώς και με τρομακτικούς ρυθμούς ανάπτυξης, το μωρό σας θα πρέπει να σας καλεί τακτικά για τροφή (νυχθημερόν, είκοσι τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο).

Πώς κοιμούνται οι άνθρωποι;

Γενικά υπάρχουν πολλές απόψεις σχετικά με τα μωρά και τον ύπνο. Ακόμη και οι φίλοι σας που δεν έχουν παιδιά και καμία εμπειρία επί του θέματος θα χαρούν να σας διαφωνήσουν με τις προτάσεις τους. Εν προκειμένω, θα παράσχουμε πραγματικές πληροφορίες. Εδώ θα δούμε μερικές βασικές γενικές αλήθειες γύρω από το θέμα του ύπνου, ώστε να

έχετε την πληροφόρηση που θα σας επιτρέψει να πάρετε σωστές αποφάσεις σχετικά με τον ύπνο του μωρού σας. Κάτι εξίσου σημαντικό είναι ότι θα έχετε τα αντικειμενικά στοιχεία που χρειάζεστε ώστε να μην επιτρέψετε, εξαιτίας λανθασμένων απόψεων, να αισθανθείτε ότι δε μεγαλώνετε το παιδί σας με τον σωστό τρόπο.



Ο Σωτήρης, 4 μηνών

Ας ξεκινήσουμε με κάποιες γενικές αλήθειες για τον ύπνο που ισχύουν για όλους τους ανθρώπους (και για τους ενήλικες!). Χωρίς αυτές τις πληροφορίες θα επηρεαστείτε απ' όσα ανυπόστατα ακούγονται γύρω από τον δημοφιλή στόχο των γονέων με μωρά: «να κοιμάται καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας». Η σοκαριστική αλήθεια είναι η εξής: Κανένα ανθρώπινο πλάσμα δεν κοιμάται καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας.

Τη νύχτα, όλοι μας κινούμαστε μεταξύ μιας σειράς κύκλων ύπνου. Μετακινούμαστε πολλές φορές μεταξύ *ελαφρύ ύπνου* σε *βαθύ ύπνο* και σε *ύπνο με όνειρα*. Στο ενδιάμεσο αυτών των σταδίων, αναδυόμαστε σύντομα στην επιφάνεια, συχνά χωρίς να ξυπνάμε εντελώς. Μπορεί να φτιάξουμε λίγο το μαξιλάρι μας, να ισιώσουμε την κουβέρτα μας, ή να γυρίσουμε πλευρό. Κάποιες φορές μπορεί και να πάμε μέχρι το μπάνιο ή να πιούμε λίγο νερό, αλλά, συνήθως, ξαναβυθιζόμαστε στον ύπνο χωρίς να θυμόμαστε το συμβάν. Η αφύπνιση μέσα στη νύχτα είναι μια φυσιολογική πλευρά του ανθρώπινου ύπνου. Τα μωρά, ωστόσο, μας ξεπερνούν σε αυτό, μιας και έχουν πολύ περισσότερους κύκλους ύπνου και συχνά χρειάζονται βοήθεια για να ξανακοιμηθούν μεταξύ αυτών των κύκλων.

Στάδια ύπνου και κύκλοι

Αν και ο «συνεχόμενος ύπνος καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας» είναι συχνά εκπεφρασμένος στόχος των γονέων με μωρά, τώρα μάθατε πως κανένα μωρό δεν μπορεί να το κάνει αυτό, ούτε και ενήλικας. Ούτε εσείς, ούτε κι εγώ το κάνουμε. Είναι αδύνατον.

Ο ύπνος είναι, στην πραγματικότητα, μία δυναμική δραστηριότητα διαφορετικών σταδίων που εναλλάσσονται με σύντομες αφυπνίσεις. Είναι μια περίπλοκη σειρά φάσεων, και η κάθε φάση συνεισφέρει σημαντικά στοιχεία στην υγεία και την καλή μας κατάσταση. Κατά τη διάρκεια του ύπνου περνάμε από αυτά τα διάφορα στάδια ύπνου σε κύκλους. Ένας πλήρης και υγιής νυχτερινός ύπνος για έναν ενήλικα ή ένα μεγαλύτερο παιδί επιτρέπει έναν επαρκή αριθμό αυτών των κύκλων, συνήθως μεταξύ τεσσάρων και έξι. Τα νεογέννητα, βέβαια, έχουν ένα πολυποίκιλο και σύνθετο μοτίβο ύπνου.

Οι κύκλοι ύπνου των βρεφών

Το μοτίβο ύπνου ενός νεογέννητου απαρτίζεται από πιο σύντομες αφυπνίσεις και σύντομότερους κύκλους ύπνου σε σχέση με αυτούς των μεγαλύτερων παιδιών ή των ενηλίκων. Το μοτίβο ύπνου ενός βρέφους μοιάζει κάπως έτσι (ένα πρόωρο μωρό ή ένα μωρό με ειδικές ανάγκες υγείας μπορεί να έχει πιο σύντομους κύκλους και περισσότερες αφυπνίσεις από το πλάνο που ακολουθεί):

Νυσταγμένο – αποκοιμείται

Ελαφρύς ύπνος

Βαθύς ύπνος για μια ώρα περίπου

Σύντομη αφύπνιση

Βαθύς ύπνος για μία με δύο ώρες

Ελαφρύς ύπνος

Σύντομη αφύπνιση

Ύπνος REM (γρήγορης κίνησης των ματιών – ύπνος με όνειρα)

Σύντομη αφύπνιση

Ελαφρύς ύπνος

Σύντομη αφύπνιση

Ύπνος REM (με όνειρα)

Σύντομη αφύπνιση

Προς το πρωί: άλλη μια περίοδος βαθύ ύπνου

Σύντομη αφύπνιση

Ύπνος REM (με όνειρα)

Σύντομη αφύπνιση

Ελαφρύς ύπνος

Πρωινό ξύπνημα

Όπως μπορείτε να δείτε, τα νεογέννητα έχουν πολύ σύντομους κύκλους ύπνου, πολύ ελαφρύ ύπνο και ξυπνούν εύκολα μεταξύ των κύκλων. Το να κατανοήσετε την αλληλουχία των κύκλων ύπνου του νεογέννητου είναι καθοριστικό για να μπορέσετε να αποδεχθείτε το βραδινό ξύπνημα. Δεν μπορούμε να το ελέγξουμε αυτό. Καθώς το βρέφος σας θα ωριμάζει, το ίδιο θα συμβαίνει και με την αλληλουχία των κύκλων ύπνου του. Η επίτευξη της ωριμότητας στο θέμα του ύπνου είναι μια βιολογική διεργασία και όχι κάτι που μπορούν να καθορίσουν οι γονείς.

Το ανθρώπινο βιολογικό ρολόι

Ο ύπνος μας ρυθμίζεται από ένα εσωτερικό σωματικό ρολόι που οι επιστήμονες έχουν ονομάσει «βιολογικό ρολόι» ή «κιρκάδιους ρυθμούς». Σύμφωνα με αυτό το σωματικό ρολόι, υπάρχουν συγκεκριμένες στιγμές της ημέρας που ενδείκνυνται για ύπνο και άλλες για εγρήγορση. Το ρολόι αυτό επηρεάζει το κατά πόσον αισθανόμαστε σε εγρήγορση ή νυσταγμένοι σε διάφορες στιγμές της ημέρας και της νύχτας. Κατά τη διάρκεια της ζωής μας, τα μοτίβα που ελέγχονται από το βιολογικό μας ρολόι αλλάζουν: από νεογέννητο σε μωρό, σε παιδί, σε έφηβο, και στα επιμέρους στάδια της ενηλικίωσης.

Τα μωρά δε γεννιούνται με κιρκάδιους ρυθμούς ενηλίκου. Οι κύκλοι ύπνου/ αφύπνισης ενός νεογέννητου είναι διάσπαρτοι σ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας, όπως ακριβώς συνέβαινε και στη μήτρα. Αυτό το βιολογικό ρολόι ευθύνεται για τη σταδιακή συνένωση των πολλών σταδίων και κύκλων ύπνου ενός μωρού, έως ότου αρχίσουν σιγά σιγά να λειτουργούν περισσότερο σαν τους κύκλους των ενηλίκων (με το μεγαλύτερο μέρος του ύπνου να συμβαίνει κατά τη διάρκεια της νύχτας και σε μεγαλύτερες συνεχόμενες περιόδους).

Κάποια μωρά έχουν εσωτερικά ρολόγια που ρυθμίζονται εύκολα και σχετικά νωρίς στη βρεφική ηλικία. Σε πολλά άλλα, όμως, το σύστημά τους απαιτεί πολλούς μήνες προτού ξεκινήσει να λειτουργεί. Αυτό δεν καθορίζεται από το βάρος κατά τη γέννηση, το φύλο του μωρού αλλά ούτε και τις ενέργειες των γονέων, αν και μπορούμε να ωθήσουμε λίγο την κατάσταση προς αυτήν την κατεύθυνση. Η ρύθμιση του ρολογιού μπορεί να επηρεαστεί από εξωτερικές επιδράσεις: φώτα που ανάβουν αφού το μωρό σας αποκοιμηθεί, θόρυβος από το πλύσιμο πιάτων στην κουζίνα, το χτύπημα από το ξυπνητήρι ενός γονέα νωρίς το πρωί. Επίσης, το να χάνετε τα σημάδια νύστας ενός μωρού, η μη δημιουργία ενός φιλόξενου σημείου ύπνου, η έντονη δραστηριότητα κατά την προετοι-

μασία για ύπνο, ή ο μη επαρκής φωτισμός το πρωί, είναι επιπρόσθετοι παράγοντες που μπορούν να διαστρεβλώσουν το αναπτυσσόμενο βιολογικό ρολόι ενός μωρού, διαταράσσοντας την κατάσταση βιοχημικής ισορροπίας του και προκαλώντας του αδυναμία να αποκοιμηθεί, ύπνο κακής ποιότητας, ή πολύ πρωινό ξύπνημα. (Ρίξτε μια ματιά στο Κλειδί 7, για περισσότερες πληροφορίες ως προς το θέμα ρύθμισης του βιολογικού ρολογιού του μωρού σας.)