

Ύπνος: Απλά tips για «όνειρα νλυκά»

/ Θ:



Από: Νινέττα Φαφούτη

Για τα περισσότερα βρέφη ο ύπνος είναι το αγαπημένο τους σπορ.

Μια πραγματική απόλαυση με την οποία ασχολούνται 15 με 20 ώρες την ημέρα.

Πέρα από ευχαρίστηση, είναι μια σημαντική ανάγκη για το παιδί, γιατί με τον ύπνο ανακτά τις δυνάμεις του και χαλαρώνει.

Τους πρώτους μήνες της ζωής του το μωρό δεν έχει αναπτύξει ακόμη σταθερές συνήθειες στον ύπνο του. Περίπου στους έξι πρώτους μήνες της ζωής του προσπαθεί να αντιληφθεί τη διαφορά μεταξύ ημέρας και νύχτας.

Από αυτό το σημείο κι έπειτα είναι σημαντικό να συνηθίσει σ' ένα τακτικό ωράριο ύπνου.

Όταν όμως ένα παιδί δυσκολεύεται να κοιμηθεί ή ξυπνάει συχνά μέσα στη νύχτα, εμφανίζεται ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα που ενδέχεται να αντιμετωπίσετε ως γονείς. [\(περισσότερα...\)](#)