

Το άγχος των μαμάδων διαταράσσει τον ύπνο των μωρών

/ [Θεολογία και Ζωή](#)



Από: Ελένη Χαδιαράκου |

Μέχρι τώρα πιστεύαμε ότι τα προβλήματα ύπνου σε παιδιά και μωρά προκαλούν ένταση και αϋπνίες στην οικογένεια.

Ωστόσο, σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Pennsylvania State University και δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Child Development μάλλον συμβαίνει το αντίθετο.

Οι μητέρες που βιώνουν κατάθλιψη και στρες είναι αυτές που μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα ύπνου στα μωρά τους, ενώ το αντίθετο είναι μάλλον απίθανο να συμβεί.

Αυτό συμβαίνει επειδή το άγχος και η ανησυχία τους οδηγεί σε διατάραξη του ύπνου των μωρών, ξυπνώντας τα, όταν αυτά κοιμούνται, για να τα σηκώσουν και να τα ταΐσουν, ή παίρνοντάς τα μαζί τους, στο κρεβάτι τους, επειδή έχουν ανάγκη από συναισθηματικό καταφύγιο. [\(περισσότερα...\)](#)