19 Αυγούστου 2013

Άραγε, τα παιδιά σας κοιμούνται αρκετά;

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Από: Ζαχαρία Πηνελόπη

Σύμφωνα με τους ειδικούς του ύπνου, η απάντηση είναι: «Μάλλον όχι»!

Μετά από μακροχρόνια μελέτη σε περισσότερα από 300 παιδιά, που διήρκεσε πάνω

από έναν αιώνα, σχετικά με τον ύπνο, επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Νότιας Αυστραλίας στην Αδελαΐδα επιβεβαιώνουν το συμπέρασμα στο οποίο χρόνια τώρα οι ειδικοί έχουν καταλήξει. Όπως δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση «Pediatrics», τα παιδιά μας πράγματι κοιμούνται πολύ λιγότερες ώρες από τις ενδεδειγμένες, ανάλογα με την ηλικία τους.

«Μέσα στο πέρας περίπου 112 χρόνων που καλύπτει η συγκεκριμένη έρευνα, φάνηκε ότι τα παιδιά έχουν χάσει συνολικά 75 λεπτά ύπνου καθημερινά», τονίζει ο επικεφαλής της έρευνας, δρ. Τιμ Ολντς, που ειδικεύεται στις Επιστήμες της Υγείας. «Το 1897, οι ειδικοί συμβούλευαν τους γονείς ότι τα παιδιά τους πρέπει να κοιμούνται 1 ώρα και 15 λεπτά περισσότερο από ό,τι θεωρούσαν ιδανικό το 2009», προσθέτει ο ίδιος.

Σύμφωνα με έναν άλλο συντάκτη της μελέτης, ένας βασικός παράγοντας που έχει επηρεάσει σημαντικά τη μείωση των ωρών του ύπνου στα παιδιά είναι ο σύγχρονος τρόπος ζωής, που επιβάλλει ταχύτατους ρυθμούς στην καθημερινότητα, με πολύ άγχος και περιορισμένο ελεύθερο χρόνο. Όταν οι γονείς «τρέχουν» ασταμάτητα, μοιραία αυτό επιδρά και στη ζωή των παιδιών τους.

«Σε όποια εποχή κι αν ανατρέξουμε, θα διαπιστώσουμε ότι ανέκαθεν οι ειδικοί συνιστούσαν περισσότερο χρόνο ύπνου για τα παιδιά από αυτόν που τελικά κοιμούνταν», εξηγεί ένας άλλος συντάκτης της μελέτης.

Ωστόσο, ποιες είναι οι ενδεδειγμένες τιμές για τον ύπνο των παιδιών στη σημερινή εποχή; Σύμφωνα με τον Εθνικό Οργανισμό Ύπνου, η συνιστώμενη διάρκεια διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία την οποία διανύουμε: Για τα βρέφη μέχρι 2 μηνών η ενδεδειγμένη διάρκεια ύπνου κυμαίνεται από 12 έως 18 ώρες ημερησίως. Όσον αφορά τα μωρά από 3 έως 11 μήνες, είναι 14-15 ώρες, ενώ τα νήπια 1-3 χρόνων πρέπει να κοιμούνται 12-14 ώρες. Τα παιδιά 3-5 χρόνων καλό είναι να συμπληρώνουν 11-13 ώρες ύπνου καθημερινά, ενώ στην ηλικία των 5-10 χρόνων 10-11 ώρες είναι αρκετές. Οι έφηβοι από 10 έως 17 ετών είναι καλυμμένοι αν κοιμούνται 8,5- 9,5 ώρες περίπου, και τέλος για τους ενηλίκους 7-9 ώρες είναι ικανοποιητικές.

How Much Sleep Do You Really Need?	
Age	**Sleep Needs**
Newborns (0-2 months)	12-18 hours
Infants (3 to 11 months)	14 to 15 hours
Toddlers (1-3 years)	12 to 14 hours
Preschoolers (3-5 years)	11 to 13 hours
School-age children (5-10 years)	10 to 11 hours
Teens (10-17)	8.5-9.25 hours
Adults	7-9 hours

Source: National Sleep Foundation

Αλήθεια, πόσες ώρες ύπνου συμπληρώνουν τα δικά σας παιδιά στην καθημερινότητά τους; Και τι γίνεται με εσάς τους γονείς; Κοιμάστε αρκετά ή ακόμα κι ο ύπνος σας έχει θυσιαστεί στο βωμό της «μοντέρνας» εποχής μας;

Πηγή:imommy.gr