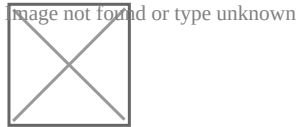


## «Άφησα τα παιδιά μου να κλάψουν και τώρα κοιμούνται σαν πουλάκια»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Baby crying, close up*

από Έλενα Μπούλια

Δεν είναι καθόλου μα καθόλου εύκολο να αφήνεις ένα μωρό να κλαίει με τις ώρες, ενώ εσύ παραμένεις ξύπνια στο διπλανό δωμάτιο (ενδεχομένως επίσης κλαίγοντας), προκειμένου κάποτε να μάθει να κοιμάται όλη τη νύχτα. Οι επικριτές αυτής της πολύ σκληρής μεθόδου, μεταξύ των οποίων και πολλοί παιδοψυχολόγοι, αναφέρουν ότι αυτό μπορεί να αφήσει σοβαρά τραύματα στον ψυχισμό του μωρού, το οποίο εκείνη την ώρα νιώθει εγκατάλειψη. Οι ίδιοι, ωστόσο, πιθανώς δεν είχαν ένα μωρό που ξυπνούσε 20 φορές μέσα στη νύχτα, αποζητώντας αγκαλιές και παιχνίδια, και αυτό για 2 ή 3 συνεχόμενους μήνες. Πιθανώς, επίσης, να μην εργάζονταν το επόμενο πρωί, να είχαν περισσότερες αντοχές στο ξενύχτι ή -τέλος πάντων- να επέλεξαν να κοιμούνται μαζί με το μωρό τους (προκειμένου να

καταφέρουν να κοιμηθούν λίγες συνεχόμενες ώρες) και να έδωσαν μια άλλη μάχη, π.χ. αυτή της μετάβασης στην κούνια, αργότερα. Η συγγραφέας και μαμά Joelle Wisler, πάντως, επέλεξε αυτή τη μέθοδο για να μάθει στα παιδιά της να κοιμούνται και δείτε γιατί δεν το μετανιώνει καθόλου:

«Ξέρω ότι η μέθοδος cry-out (να αφήνεις, δηλαδή, το μωρό να κλαίει μέχρι να αποκοιμηθεί), είναι ένα φλέγον ζήτημα που διχάζει τους γονείς. Θέλω να πω, όπου κι αν διαβάσετε στο ίντερνετ, θα βρείτε ανθρώπους με έντονες, παθιασμένες απόψεις και προσωπικά βιώματα ως προς το τι σημαίνει να αφήνεις αβοήθητο το σπλάχνο σου, να σπαράζει μέχρι να αποκοιμηθεί. Γι'αυτό θα σας μιλήσω αποκλειστικά για την δική μου εμπειρία και τις δικές μου αποφάσεις και πώς εξελίχθηκαν τα πράγματα για την οικογένειά μου. Μπορείτε να με ακούσετε ή όχι. Πάντως ξέρω, ότι το να είναι κανείς ειλικρινής για τις επιλογές του ως γονιός, συχνά βοηθά άλλους γονείς να νιώθουν συμπαράσταση, σε όλη αυτή την τρέλα.

Ως νέα μαμά, 10 χρόνια πριν, δεν είχα ούτε κατ'ελάχιστο την πληροφόρηση που έχουν οι νέες μαμάδες σήμερα. Σας νιώθω, κυρίες μου. Νομίζω πως αν ξεκινούσα την οικογένειά μου τώρα, δεν θα τολμούσα ούτε από το σπίτι να ξεμυτίσω για να αποφύγω όλη αυτή την κριτική που ασκείται. Πώς καταφέρνετε να επιλέξετε τι θα κάνετε; Ύπνος μαζί με το μωρό, θηλασμός, εμβόλια, μέθοδος cry-out, δουλειά, όχι δουλειά, οργανικά τρόφιμα, υπερπροστατευτικότητα, χαλαρότητα, μπλα μπλα μπλα. Είναι εξαντλητικό και εκνευριστικό.

Και τελικά, ό,τι κι αν επιλέξετε, θα υπάρχει πάντα κάποιος που θα το πάρει πολύ στραβά. Αν διαβάσετε όλα αυτά που γράφονται για τη μέθοδο cry-out σήμερα, θα θέλετε να πάρετε το μωρό σας αγκαλιά και να κοιμάστε μαζί του μέχρι την ενηλικίωση, από φόβο μην εξελιχθεί σε ψυχοπαθή δολοφόνο.

Οι άνθρωποι σήμερα έχουν τόσο έντονη άποψη για τις ζωές των άλλων, ειδικά των γονιών. Έτσι, με κίνδυνο να πείτε διάφορα για τις δικές μου επιλογές ως μαμά, θα ήθελα απλά να σας μεταφέρω κάποια θετικά συμπεράσματα που έβγαλα αφήνοντας τα μωρά μου να κλάψουν μέχρι να μάθουν να κοιμούνται. Τα παιδιά μου σήμερα είναι 5 και 10 ετών και κοιμούνται κάθε βράδυ σαν πουλάκια. Τη σκοτεινή περίοδο που πέρασα όταν ήταν μωρά, θα ήθελα πολύ να έχω διαβάσει από κάποια άλλη μαμά ένα άρθρο σαν αυτό. Την περίοδο εκείνη που περνούσα ώρες ακούγοντας τα μωρά μου να κλαίνε, και προσπαθούσα να είμαι δυνατή και για τους δύο μας.

Η σκέψη που με κράτησε ώστε να συνεχίσω να εφαρμόζω τη μέθοδο αυτή, ήταν ότι το κάνω για εκείνα. Τους πρόσφερα το δώρο του να μάθουν να κοιμούνται μόνα τους. Το δώρο του να έχουν μια μαμά που δεν ήταν τόσο εξαντλημένη από την

αϋπνία, ώστε να φτάνει στα όρια της τρέλας.

Ήταν ανυπόφορο; Ναι.

Έκλαιγα κι εγώ; Φυσικά.

Δούλεψε; Ω ναι!

Θα το έκανα ξανά; Χωρίς δεύτερη σκέψη. Ειδικά αν ήξερα από πριν ότι έτσι θα καθιέρωνα καλές συνήθειες ύπνου στην παιδική τους ηλικία -πράγμα τρομερά σημαντικό για όλη την οικογένεια.

Σε περίπτωση που δεν έχετε ακούσει πολλά, η μέθοδος cry-out αναφέρεται στα απελπισμένα μέτρα που καταφεύγουν οι γονείς, όταν έχουν πραγματική (μα πραγματική!) ανάγκη να αρχίσουν επιτέλους τα μωρά τους να κοιμούνται ολόκληρη τη νύχτα. Την εποχή που γεννήθηκε το πρώτο μου παιδί, εργαζόμουν σε μία δουλειά με έντονη σωματική κόπωση και πραγματικά χρειαζόμουν τον ύπνο. Ο γιος μου, πάλι, συμπεριφερόταν σα να ζει σε φοιτητική εστία, έτσι κάθε βράδυ γύρω στις 3:00 άρχιζε το πάρτυ. Το να πρέπει να ξυπνήσω στις 6:00 και να τα βγάλω πέρα ξύπνια ολόκληρη την ημέρα είχε γίνει ο εφιάλτης μου. Είχαμε όλοι ανάγκη από ύπνο. Έτσι, έκανα την έρευνά μου και η μέθοδος αυτή έδειξε να αποτελεί την καλύτερη εναλλακτική.

Έχει πολλές παραλλαγές, πάντως ουσιαστικά σημαίνει να αφήνεις το μωρό σου να κλαίει για λίγη ώρα και να το επισκέπτεσαι ανά διαστήματα, για να του δείχνεις ότι είσαι εκεί, λέγοντάς του όμως ότι τώρα είναι ώρα για ύπνο. Έτσι, το μωρό μαθαίνει να καθησυχάζεται μόνο του και, τελικά, η ιδέα είναι ότι βρίσκει τον τρόπο να αποκοιμείται μόνο του. Ναι, μόνο του. Στην κούνια του. Ούτε θηλάζοντας, ούτε με το μπιμπερό στο στόμα, ούτε τίποτα.

Αν θυμάμαι καλά, αρχίσαμε να εφαρμόζουμε τη μέθοδο cry-out γύρω στους 8 μήνες, στο πρώτο μου παιδί, και λίγο νωρίτερα στο δεύτερο. Φροντίζαμε να είναι αλλαγμένα, ταϊσμένα και άνετα και ξαπλώναμε τα μωρά μας στις κούνιες τους νυσταγμένα αλλά ξύπνια. Και τότε έκλαιγαν. Τα καθησυχάζαμε κάθε λίγο, αλλά δεν τα παίρναμε αγκαλιά, και για τα δύο πρώτα βράδια ήταν μαρτυρικό. Τουλάχιστον για εμένα. Ο άντρας μου ήταν λίγο πιο αποφασισμένος. Εγώ απλά έκλαιγα και ένιωθα πως είμαι τέρας. Το σώμα της γυναίκας είναι προγραμματισμένο να πηγαίνει στο μωρό της, κάθε φορά που αυτό την ζητά, και πονούσε η ψυχή μου που δεν έπαιρνα αγκαλιά το μωρό μου, για να το καθησυχάσω τις στιγμές εκείνες. Θυμάμαι να κρατάω το κινητό μου σαν χειροβομβίδα, μετρώντας δευτερόλεπτα μέχρι να ξαναπάω πάλι μέσα και να του πω «σςςς, σςςς, ησύχασε, κοιμήσου» και να το ακουμπήσω για μερικά δευτερόλεπτα στην πλατούλα, για να φύγω ύστερα

ξανά. Οι νύχτες εκείνες μοιάζουν ακόμα με αιώνες.

Όμως γύρω στην τρίτη ή τέταρτη νύχτα (είδατε, ούτε που θυμάμαι πλέον) ήταν που έγινε το μαγικό. Απλά κοιμήθηκαν. Ξύπνησαν 8 ώρες μετά την ώρα που τα είχαμε βάλει για ύπνο, χαρούμενα και γελαστά, και ήταν λες και η ζωή μας χαμογέλασε! Φυσικά, υπήρξαν κάποια πισωγυρίσματα, ίσως βέβαια και τα παιδιά μου να ήταν από τη φύση τους προγραμματισμένα να κοιμηθούν τότε, πάντως από εκείνη τη στιγμή και μετά, πάνε κάθε βράδυ για ύπνο όταν εμείς τους λέμε ότι έχει έρθει η ώρα και κοιμούνται γαλήνια. Στα κρεβάτια τους. Μέχρι το πρωί. Κοιμούνται.



Και παρά τα όσα λέει η θεωρία που θέλει τους γονείς να έχουν διαρκώς αγκαλιά τα μωρά τους ή οι ιστοσελίδες που κατακρίνουν τη μέθοδο cry-out, τα παιδιά μου είναι δύο απολύτως φυσιολογικά, γεμάτα αγάπη και τρυφερότητα, δεμένα μαζί μου, έξυπνα και αστεία παιδιά. Ακόμα και οι επιστήμονες υποστηρίζουν πως η μέθοδος αυτή δεν βλάπτει τα μωρά. Αν, λοιπόν, ποτέ αποφασίσετε πως ίσως έχει έρθει η ώρα να καταφύγετε κι εσείς σε αυτή τη μέθοδο, χρησιμοποιήστε αυτό ως μάντρα σας: “Δεν βλάπτω το μωρό μου. Του δίνω ένα εργαλείο για τη ζωή του.” Τα παιδιά μου δεν έχουν βγάλει κέρατα, ούτε παραμιλάνε σε ακαταλαβίστικες γλώσσες. Είναι παιδιά που προσαρμόζονται εύκολα, διατηρούν όλα τα εγκεφαλικά τους κύτταρα και δεν είναι ψυχοπαθείς δολοφόνοι.

Για εμάς, η μέθοδος αυτή αποδείχτηκε σωτήρια –μας άλλαξε τη ζωή. Κανείς δεν λέει να αφήσεις ένα νεογέννητο μωρό που πεινάει να κλαίει για ώρες. Δεν εφαρμόζεις τότε αυτή τη μέθοδο. Σκοπός μου είναι να δώσω λίγο κουράγιο σε άλλες μαμάδες που με τα βίαις διατηρούν τη διαύγειά τους και απλά χρειάζονται μερικές ήσυχες ώρες ύπνου κάθε βράδυ, για μπορέσουν να “βγάλουν” τη μέρα. Δεν είστε κακές μαμάδες. Δεν καταστρέφετε τα μωρά σας. Όλα θα πάνε καλά.»

**Πηγές:** scarymommy.com-[mama365.gr](http://mama365.gr)