

ΒΑΪΟΛΕΤ ΤΖΙΑΝΟΝΕ



ΩΡΑ ΓΙΑ ΥΠΝΟ

Εκπαιδεύστε το μωρό σας να κοιμάται μέσα σε 7 ημέρες



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ώρα για ύπνο – Εκπαιδεύστε το μωρό σας να κοιμάται μέσα σε 7 ημέρες**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Baby Sleep Training In 7 Days

Από τις Εκδόσεις Althea Press, ΗΠΑ 2018

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Violet Giannone

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Ελένη Δασκαλάκη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασία Σακελλαρίου

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Violet Giannone, 2018

All rights reserved.

First published in English by Althea Press, a Callisto Media Inc imprint

© Εικονογράφησης: Cleonique Hilsaca, 2018

© Φωτογραφιών εξωφύλλου: Hannamariah/Deposit photos, Cute Designs/Shutterstock

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2019

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2019

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2960-1

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2961-8

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Publishers since 1979

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 | Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

ΒΑΪΟΛΕΤ ΤΖΙΑΝΟΝΕ

ΩΡΑ ΓΙΑ ΥΠΝΟ

Εκπαιδέψτε το μωρό σας να κοιμάται μέσα σε 7 ημέρες



ΣΤΟΝ ΔΥΝΑΤΟ ΚΑΦΕ ΜΟΥ
ΚΑΙ ΣΤΑ ΙΤΑΛΙΚΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑ,
ΣΤΟΥΣ ΠΙΣΤΟΥΣ ΜΟΥ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ
ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ.
ΧΩΡΙΣ ΕΣΑΣ, ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ
ΔΕ ΘΑ ΕΙΧΕ ΓΡΑΦΤΕΙ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
----------------	----

Πριν από τις επτά ημέρες

ΒΗΜΑ 1: Επιβιώστε τους πρώτους τρεις μήνες	17
ΒΗΜΑ 2: Δημιουργήστε έναν χώρο που να ευνοεί τον ύπνο	27
ΒΗΜΑ 3: Καθιερώστε μια ρουτίνα	35
ΒΗΜΑ 4: Επιλέξτε τη στιγμή σας	43
ΒΗΜΑ 5: Προετοιμαστείτε για τις επτά ημέρες	51

Κατά τη διάρκεια των επτά ημερών

ΒΗΜΑ 1: Βάλτε το μωρό στο κρεβάτι	61
ΒΗΜΑ 2: Ελέγξτε το	65
ΒΗΜΑ 3: Μην υποχωρήσετε	71
ΒΗΜΑ 4: Διαχειριστείτε τα νυχτερινά ξυπνήματα	75
ΒΗΜΑ 5: Επαναλάβετε	79

Μετά τις επτά ημέρες

ΒΗΜΑ 1: Διαχειριστείτε τα βοηθήματα	89
ΒΗΜΑ 2: Σταματήστε το νυχτερινό γεύμα	93
ΒΗΜΑ 3: Διαχειριστείτε τον ημερήσιο ύπνο	99
ΒΗΜΑ 4: Προσαρμοστείτε στις πιθανές αλλαγές σχεδίου	107
ΒΗΜΑ 5: Νικήστε τα εμπόδια	113
Επίηλογος	119
Πηγές	120
Παραπομπές	121
Ευρετήριο	122
Ευχαριστίες	129
Λίγα λόγια για τη συγγραφέα	130

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΟΤΑΝ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ Η ΚΟΡΗ ΜΟΥ Η ΜΠΡΙΑΝΑ, είχα τρελαθεί από τη χαρά μου που είχα γίνει μαμά. Ήταν τέλεια από κάθε άποψη. Ανυπομονούσα να αναλάβω τον απίστευτο ρόλο της μαμάς για το γλυκό μου κοριτσάκι. Ωστόσο, τα πράγματα γρήγορα άλλαξαν, όταν η Μπριάνα άρχισε να μην κοιμάται καθόλου το βράδυ. Ήταν ζύπνια κυριολεκτικά όλη τη νύχτα, θέλοντας αγκαλιά, κούνημα ή θηλασμό, για να την ξαναπάρει ο ύπνος. Αυτό συνεχίστηκε σχεδόν έναν χρόνο και όλο αυτό τον καιρό εγώ δεν κοιμόμουν πάνω από δύο συνεχόμενες ώρες. Νόμιζα ότι έχανα τα λογικά μου! Ήμουν συνέχεια αγχωμένη με τον ύπνο της και έτρεμα όταν έφτανε η νύχτα. Ήμουν εξαντλημένη, απογοητευμένη και είχα φτάσει στα όριά μου. Δε φανταζόμουν έτσι τη μητρότητα, το ήξερα ότι θα έπρεπε να κάνω κάτι.

Οπότε άρχισα να ψάχνω τι θα μπορούσε να με βοηθήσει. Τότε έμαθα για την «εκπαίδευση ύπνου», μια διαδικασία όπου μαθαίνεις στο μωρό να κοιμάται καλά εφαρμόζοντας καλές συνήθειες ύπνου. Μελέτησα κάθε μέθοδο εκπαίδευσης ύπνου και διάβασα κάθε βιβλίο και πρόγραμμα για τον ύπνο που έπεφτε στα χέρια μου. Είμαι επαγγελματίας νοσοκόμα, οπότε εμπιστεύτηκα την ιατρική μου γνώση για τους κύκλους του ύπνου, τι τον διακόπτει και πώς λειτουργεί. Τηλεφώνησα επίσης πάρα πολλές φορές στην εκπληκτική μας παιδίατρο. Τέλος, με όλη αυτή τη γνώση στο πλευρό μου, άρχισα να δοκιμάζω διαφορετικές τεχνικές ύπνου. Κάποια στιγμή, αφιέρωσα εβδομάδες στο να μελετώ και να καταγράψω τις ώρες που κοιμόταν η Μπριάνα, σαν να είχα επιστρέψει στο πανεπιστήμιο. Δοκίμασα διαφορετικές μεθόδους και βελτιώνα τα πράγματα, ώσπου... τατά! Κοιμόταν όλη τη νύχτα.

Όταν γεννήθηκε η δεύτερη κόρη μου, είχα ήδη όλη αυτή τη γνώση και ήξερα τόσο πολλά κόλπα, ώστε το να τη βάλω για ύπνο ήταν παιχνιδάκι. Αρχισα να κρατάω σημειώσεις, έφτιαξα blog και μοιράστηκα όλες τις συμβουλές μου στην ιστοσελίδα μου VioletSleepBabySleep.

com. Σύντομα οι συμβουλές μου προσέλκυσαν και άλλους γονείς που βασανίζονταν με τα ίδια ακριβώς προβλήματα.

Επιστρέφοντας στο τώρα, αρκετά χρόνια μετά, βοηθώ γονείς σε όλο τον κόσμο να ξαναβρούν τον ύπνο και τα λογικά τους! Μέσα από την ιστοσελίδα μου, προσφέρω δεκάδες αληθινές και δοκιμασμένες συμβουλές για τον ύπνο, καθώς και προσωπικές συμβουλές, ώστε οι γονείς να μπορούν να έχουν μια πραγματικά προσωποποιημένη προσέγγιση στο να βοηθήσουν το μωρό τους να μάθει να κοιμάται όλη τη νύχτα.

Σήμερα είναι χαρά μου να μοιράζομαι τη γνώση και την εμπειρία μου μαζί σας μέσω αυτού του οδηγού επτά ημερών που θα σας βοηθήσει να μάθετε στο μωρό σας να κοιμάται καλά, ώστε να έχετε ένα χαρούμενο και ξεκούραστο μωρό – και εννοείται πως θα είστε κι εσείς χαρούμενη και ξεκούραστη!

Το βιβλίο αυτό χωρίζεται σε τρεις ενότητες: Στην προετοιμασία του μωρού σας για την εκπαίδευση ύπνου, στην εφαρμογή της διαδικασίας εκπαίδευσης ύπνου και στη διασφάλιση πως οι καλές αυτές συνήθειες στον ύπνο του θα συνεχιστούν και στο μέλλον. Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να γνωρίζετε είναι το εξής: Η εκπαίδευση στον ύπνο είναι σαν ένα παζλ. Εάν λείπουν κάποια κομμάτια, δε θα δουλέψει. Για να είναι σίγουρη η επιτυχία, διαβάστε και εφαρμόστε όλες τις ενότητες αυτού του βιβλίου, ώστε να μη σας λείπει κανένα κομματάκι του παζλ.

Θα ξεκινήσουμε με κάποιες συμβουλές για το πώς θα προετοιμάσετε το παιδί σας για την εκπαίδευση ύπνου. Θα περιγράψω λεπτομερώς το σχέδιο των επτά ημερών, ώστε να γνωρίζετε ακριβώς τι να κάνετε σε κάθε βήμα. Μετά, θα μπούμε στα βαθιά της διαδικασίας. Παρότι πολλά μωρά μπορούν να μάθουν να κοιμούνται σε μία εβδομάδα, μην αποθαρρυνθείτε εάν το ταξίδι σας δεν ολοκληρωθεί έπειτα από επτά ημέρες – κάθε ημέρα θα είναι καλύτερη. Τέλος, θα μιλήσουμε για το τι να κάνετε μετά τις επτά ημέρες και θα δούμε πώς θα ξεπεράσετε μερικά συνηθισμένα εμπόδια που θα τύχουν στον δρόμο σας.

Το βιβλίο αυτό αφορά παιδιά έξι μηνών έως δύο ετών, αλλά οι καλές συνήθειες ύπνου, όπως να ξεκινήσετε μια ρουτίνα ύπνου και να δημιουργήσετε ένα υγιεινό περιβάλλον για να κοιμάται το μωρό σας, μπορούν να εφαρμοστούν από την πρώτη κιόλας ημέρα.

Μία τελευταία επισήμανση προτού ξεκινήσετε! Η εκπαίδευση του ύπνου δεν είναι πάντα εύκολη. Αν ήταν, θα είχαμε όλοι μωρά που θα

κοιμόντουσαν όλη τη νύχτα από την πρώτη ημέρα της ζωής τους. Ωστόσο, το να μάθει ένα μωρό να κοιμάται είναι πολύ σημαντικό και ζωτικής σημασίας για την καλή υγεία όλης της οικογένειας. Τα μωρά έχουν ανάγκη τον ύπνο για τη σωματική και διανοητική τους ανάπτυξη. Ένα από παράδειγμα: Ξέρουμε ότι ένα μωρό, όταν είναι κουρασμένο, γκρινιάζει και δεν ηρεμεί και δε θέλει να εξασκήσει όλα όσα μαθαίνει. Και αν μην ξεχνάμε τι προκαλεί η στέρηση ύπνου σ' εμάς, τους γονείς. Το μεγάλωμα ενός μωρού θα πρέπει να είναι διασκεδαστικό και όχι ένα τρομακτικό και αγχωτικό χάος! Εάν νιώθετε ότι η ζωή σας κρέμεται από ένα φλιτζάνι καφέ, αναθαρρήστε και συνεχίστε να διαβάζετε. Σας υπόσχομαι πως δεν υπάρχει καλύτερο συναίσθημα από την ξεκούραση που θα νιώσετε όταν εσείς και το μωρό σας καταφέρετε να κοιμηθείτε και οι δύο μια ολόκληρη νύχτα.

Πριν από τις επτά ημέρες

Καθώς ονειρεύεστε έναν ολονύκτιο ύπνο, θα σας εξηγήσω τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να δημιουργήσετε τις προϋποθέσεις, τον συγχρονισμό, ακόμη και τον φωτισμό για τη δική σας εκδοχή της Ωραίας Κοιμωμένης!

1 Επιβιώστε τους πρώτους
τρεις μήνες

2 Δημιουργήστε
έναν χώρο που
να ευνοεί τον ύπνο

3 Καθιερώστε
μια ρουτίνα

4 Επιλέξτε τη στιγμή σας

5 Προετοιμαστείτε
για τις επτά ημέρες



ΒΗΜΑ 1:

Επιβιώστε τους πρώτους τρεις μήνες

ΣΩΣΤΑ ΔΙΑΒΑΣΑΤΕ ΤΟΝ ΤΙΤΛΟ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΒΗΜΑΤΟΣ: Τα νεογέννητα δεν είναι έτοιμα για κανενός είδους τεχνική εκπαίδευσης ύπνου, αυτό όμως δε σημαίνει πως δεν μπορείτε να αρχίσετε να χτίζετε καλές συνήθειες ύπνου. Μην πανικοβάλλεστε: Υπάρχουν υπέροχα πράγματα που μπορείτε να κάνετε τώρα που θα σας οδηγήσουν και τους δύο στη σωστή κατεύθυνση.

Αυτή τη στιγμή, είναι πιο σημαντικό να εστιάσετε στη δημιουργία ενός συναισθηματικού δεσμού με το νεογέννητό σας και να συμβάλετε στη συναισθηματική του ανάπτυξη. Καθουσιάστε το και εδραιώστε εμπιστοσύνη και ασφάλεια, αντί να εφαρμόζετε αυστηρές τεχνικές εκπαίδευσης ύπνου. Σε αυτή τη φάση, φροντίστε να ακολουθείτε τις επιθυμίες του μωρού σας – ακόμη κι αν σας εξοντώνουν.

Το ξέρω, προτού φέρετε το μωρό σπίτι από το μαιευτήριο, φανταζόσασταν αυτό το χαριτωμένο μπογαλάκι να κουνιάζει στο στήθος σας σαν διαφήμιση για πάνες. Η απεικόνιση της ευτυχίας. Για κάποιους νέους γονείς, αυτό είναι η πραγματικότητα, για τους περισσότερους όμως ισχύει ακριβώς το αντίθετο. Ας είμαστε ρεαλιστές: Ο ύπνος του νεογέννητου είναι χαοτικός! Μπορεί να κοιμάται παντού, χωρίς συνέπεια και χωρίς κανενός είδους ρυθμό. Τη μία στιγμή το μωρό σας δείχνει γαλήνιο και το επόμενο λεπτό ουρλιάζει. Ξέρετε κάτι όμως; Αυτό είναι φυσιολογικό. Ας διερευνήσουμε το γιατί.

Το στομάχι ενός νεογέννητου έχει το μέγεθος ενός κερασιού, το μέγεθος ενός καρυδιού την τρίτη ημέρα και ενός βερίκοκου έπειτα από μία εβδομάδα. Παρότι μεγαλώνει πολύ τον πρώτο μήνα, στις τριάντα ημέρες έχει μόνο το μέγεθος ενός αυγού. Αυτό το μικροσκοπικό στομαχάκι σημαίνει πως ο ύπνος ενός νεογέννητου εξελίσσεται γύρω από την ανάγκη του για φαγητό.

Επιπλέον, τα πρότυπα ύπνου σε ένα νεογέννητο είναι ακόμη ανώριμα και δεν έχουν αναπτυχθεί. Τα νεογέννητα δε διαθέτουν τις ορμόνες ή τους κύκλους ύπνου που είναι απαραίτητα για έναν συνεχή, χωρίς διακοπές, ήρεμο ύπνο. Φυσικά μπορεί κάποιες φορές να κοιμάται περισσότερη ώρα, τις περισσότερες όμως πιθανότατα θα πρέπει να ανακαλύψετε εσείς τρόπους για να βοηθήσετε το νεογέννητό σας να κοιμάται καλά. Πιθανότατα, επίσης, θα προσπαθείτε να βρείτε τρόπο να κάνετε ένα ντους –ή ακόμη και να πάτε στην τουαλέτα– χωρίς το μωρό σας να βάλει τις φωνές τη στιγμή που θα το ακουμπήσετε στο κρεβάτι του.

Το ξέρω πως υπάρχει πολλή πληροφόρηση γύρω μας, για να βρούμε όμως άκρη μέσα στις χιλιάδες αντικρουόμενες συμβουλές στο Διαδίκτυο, θα προσπαθήσω να απλοποιήσω τα πράγματα εξηγώντας σας τα πιο σημαντικά δεδομένα για τον ύπνο του νεογέννητου. Αυτοί είναι οι χρυσοί κανόνες και, αν τους ακολουθήσετε, θα βοηθήσετε το μωρό σας να μάθει να κοιμάται καλά το βράδυ.

Ξεκαθαρίστε τη σύγχυση ημέρας-νύχτας

Τα νεογέννητα γεννιούνται χωρίς αναπτυγμένο κιρκάδιο ρυθμό – τον εικοσιτετράωρο κύκλο που υποδεικνύει τα πρότυπα ύπνου και ξύπνιου. Επίσης, δεν παράγουν ακόμα πολλή μελατονίνη, την ορμόνη που ευνοεί τον ύπνο. Κι ας μην ξεχνάμε πως, όσο ήταν μέσα στη μήτρα, το μωρό σας νανουριζόταν στη διάρκεια της ημέρας – και συχνά έμενε ξύπνιο τη νύχτα την ώρα που εσείς κοιμόσασταν (θυμάστε τις κλοτσιές;). Για αυτούς τους λόγους, τα μωρά συχνά γεννιούνται με μπερδεμένη την αίσθηση της ημέρας και της νύχτας. Εδώ θα βρείτε μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να ξεκαθαρίσετε τη σύγχυση του μωρού σας για την ημέρα και τη νύχτα.



Η αλήθεια είναι ότι τα περισσότερα μωρά δεν τα πάνε καλά με τον ύπνο. Τα καλά νέα είναι ότι μπορούν... να τα πάνε καλά! Η Βάιολετ Τζιανόνε το ξέρεi από προσωπική πείρα. Αφού πέρασε έναν χρόνο, ύστερα από τη γέννηση της κόρης της, με δύο μόνο ώρες ύπνου την ημέρα, αποφάσισε να πάρει την κατάσταση στα χέρια της και να βρει ποια προσέγγιση θα ήταν πιο αποτελεσματική για το δικό της μωρό. Η διαδικασία αυτή την ενέπνευσε να λανσάρει τον δικό της ιστότοπο Sleep, Baby, Sleep®, μέσω του οποίου βοήθησε αμέτρητους γονείς με τα θέματα ύπνου των μωρών τους.

Στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας, η Βάιολετ αναλύει δοκιμασμένες και πραγματικές στρατηγικές ώστε να κοιμηθεί καλά το μωρό σας και να ξυπνήσει ευδιάθετο και ξεκούραστο. Θα μάθετε ακριβώς τι χρειάζεται να κάνετε ώστε να προετοιμάσετε το παιδί σας για τη διαδικασία του ύπνου και να βεβαιωθείτε ότι οι καλές συνήθειες ύπνου θα συνεχίσουν και στο μέλλον. Στο βιβλίο αυτό θα βρείτε τη στήριξη και την καθοδήγηση που χρειάζεστε για να εκπαιδεύσετε με επιτυχία το μωρό σας να κοιμάται εύκολα και καλά.

ΧΑΡΟΥΜΕΝΟ, ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟ ΜΩΡΟ = ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ, ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟΣ ΓΟΝΙΟΣ



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 22218