

Θετική Εκπαίδευση Ύπνου για βρέφη και μικρά παιδιά

Ζέτα Γάκη

Παιδί Και Ανάπτυξη, Αθήνα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η ρύθμιση του κύκλου ύπνου-εγρήγορσης και οι φάσεις ύπνου ωριμάζουν συνεχώς σε όλη την παιδική ηλικία. Παρόλο που ήδη από την ηλικία των 10-12 εβδομάδων, ο βρεφικός ύπνος γίνεται όλο και πιο νυχτερινός, οι νυχτερινές αφυπνίσεις είναι συχνές στη βρεφική και πρώιμη παιδική ηλικία. Η συμπεριφορική αϋπνία της παιδικής ηλικίας (BIC) επηρεάζει περίπου το 20% των παιδιών ηλικίας 1-3 ετών και συσχετίζεται θετικά με την ικανότητα των παιδιών να ξανακοιμούνται χωρίς βοήθεια από τους φροντιστές ή άλλους συσχετισμούς. Προηγούμενες μελέτες έδειξαν ότι οι συμπεριφορικές παρεμβάσεις στα μικρά παιδιά οδηγούν σε σημαντικές βελτιώσεις στον λανθάνοντα χρόνο έναρξης του ύπνου, στη συχνότητα και διάρκεια των νυχτερινών αφυπνίσεων. Συνήθως όμως, σε αυτές τις παρεμβάσεις υπάρχει κάποιο επίπεδο κλάματος των βρεφών γεγονός που μπορεί να έχει επιπτώσεις στη θετική ανάπτυξή τους. Η ανάγκη μιας νέας μεθόδου εκπαίδευσης ύπνου χωρίς κλάμα ήταν απαραίτητη και έτσι δημιουργήσαμε το Πρόγραμμα Θετικής Εκπαίδευσης Ύπνου πρόκειται για ένα καινοτόμο εξατομικευμένο πρόγραμμα που στηρίζεται στη νευροβιολογία, στη βρεφανάπτυξη και κυρίως στην αισθητηριακή ανάπτυξη, στη διατροφή, στα χαρακτηριστικά της οικογένειας κτλ. με θεαματικά αποτελέσματα.

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ: Στην αρχή, λαμβάνεται ένα λεπτομερές ιστορικό της οικογένειας και ένα ημερολόγιο ύπνου ενώ στη συνέχεια πραγματοποιείται το πρόγραμμα μέσω online πλατφόρμας σε μορφή σεμιναρίου. Έχει πραγματοποιηθεί με επιτυχία σε πάνω από 7000 οικογένειες σε Ελλάδα και εξωτερικό.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Το πρόγραμμα έχει χωριστεί σε 3 βασικές φάσεις. Η πρώτη φάση εστιάζει στη διαχείριση του ύπνου με βάση την αισθητηριακή ανάπτυξη, την ηλικία και την κινητική ανάπτυξη. Η δεύτερη φάση εστιάζει στους συσχετισμούς ύπνου και στην διαμόρφωσή τους με βάση το περιβάλλον, τη διατροφή και το φροντιστή ενώ η τρίτη καθιερώνει μια νέα υγιεινή ύπνου. Κατά μέσο όρο στην πράξη, οι φάσεις μπορούν να διαμορφωθούν από 2-5 και ο μέσος χρόνος κάθε φάσης είναι 3-10 ημέρες.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Ο βρεφικός ύπνος περιλαμβάνει μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση βιολογικών, αναπτυξιακών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Έχειδειχθεί ότι οι συμπεριφορικές παρεμβάσεις στα μικρά παιδιά έχουν ως αποτέλεσμα σημαντικές βελτιώσεις στη BIC αλλά γνωρίζουμε ότι κάποιες περιλαμβάνουν κλάμα. Η θετική εκπαίδευση ύπνου είναι η μόνη προσέγγιση που δεν περιλαμβάνει κλάμα και λαμβάνει υπόψη χαρακτηριστικά όπως την αισθητηριακή και την κινητική ανάπτυξη του βρέφους. Η στενή σχέση αισθητηριακών και κινητικών αποκρίσεων επηρεάζει τη φυσιολογική ανάπτυξη ενώ πλέον υπάρχει μια μεγάλη βάση στοιχείων που υποστηρίζει τη συσχέτιση της πολυαισθητηριακής διέγερσης με τη θετική βρεφική ανάπτυξη. Έχοντας αυτά ως δεδομένα, η Θετική Εκπαίδευση Ύπνου έρχεται να γεφυρώσει το κενό μεταξύ ύπνου-νευροβιολογίας- θετικής ανάπτυξης.

ΕΙΚΟΝΑ 1

