CPNI
Cyprus Paediatric Neurology Institute
Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου

ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Προβλήματα ύπνου στα παιδιά

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για τη μάθηση, τη συμπεριφορά, τη διάθεση και την υγεία. Τα προβλήματα ύπνου είναι συχνά σε όλα τα παιδιά και ακόμη πιο συχνά σε παιδιά με επιληψία, ΔΕΠΥ, αυτισμό ή άλλες νευρολογικές παθήσεις. Πολλά προβλήματα ύπνου βελτιώνονται με απλές, σταθερές αλλαγές.

Πόσο ύπνο χρειάζονται τα παιδιά;

Ενδεικτικά, μέσα σε 24 ώρες:

- Νήπια (1 έως 2 ετών): 11 έως 14 ώρες, μαζί με τους μεσημεριανούς ύπνους
- Προσχολική ηλικία (3 έως 5 ετών): 10 έως 13 ώρες
- Σχολική ηλικία (6 έως 12 ετών): 9 έως 12 ώρες
- Έφηβοι (13 έως 18 ετών): 8 έως 10 ώρες

Συχνά προβλήματα ύπνου

- Δυσκολία να αποκοιμηθεί ή ανάγκη να είναι παρών ο γονιός για να κοιμηθεί
- Συχνά ξυπνήματα τη νύχτα
- Νυχτερινοί τρόμοι ή υπνοβασία, συνήθως στο πρώτο μέρος της νύχτας
- Ροχαλητό, παύσεις της αναπνοής ή πολύ ανήσυχος ύπνος
- Έφηβοι που κοιμούνται πολύ αργά και δυσκολεύονται να ξυπνήσουν

Ένα καλό πρόγραμμα πριν από τον ύπνο

- Η ίδια ώρα ύπνου και αφύπνισης κάθε μέρα, και τα Σαββατοκύριακα
- Μια ήρεμη ρουτίνα 20 έως 30 λεπτών: μπάνιο, πιτζάμες, δόντια, παραμύθι
- Οθόνες κλειστές τουλάχιστον μία ώρα πριν από τον ύπνο και έξω από το υπνοδωμάτιο
- Σκοτεινό, ήσυχο και άνετο υπνοδωμάτιο
- Όχι καφεΐνη (κόλα, ενεργειακά ποτά, σοκολάτα) το απόγευμα και το βράδυ
- Φως της ημέρας και σωματική δραστηριότητα μέσα στη μέρα

Αποκοίμηση και νυχτερινά ξυπνήματα

- Βάλτε το παιδί στο κρεβάτι νυσταγμένο αλλά ξύπνιο, ώστε να μάθει να αποκοιμιέται μόνο του
- Η επαφή τη νύχτα να είναι σύντομη, ήσυχη και «βαρετή»
- Να είστε σταθεροί: οι αλλαγές συνήθως χρειάζονται 2 έως 3 εβδομάδες για να αποδώσουν
- Ο έπαινος και μικρές ανταμοιβές το πρωί βοηθούν τα μεγαλύτερα παιδιά

Ύπνος και νευρολογικές παθήσεις

- Οι διαταραχές ύπνου μπορεί να επιδεινώσουν τις κρίσεις, τους πονοκεφάλους και τη συμπεριφορά
- Κάποια επεισόδια στον ύπνο μπορεί να μοιάζουν με κρίσεις· ένα βίντεο μάς βοηθά να τα ξεχωρίσουμε
- Μπορεί να προτείνουμε ημερολόγιο ύπνου, ΗΕΓ στον ύπνο ή μερικές φορές μελατονίνη, που συνταγογραφείται και παρακολουθείται από τον γιατρό

Πότε να μας μιλήσετε

Κλείστε ραντεβού αν:

- Το παιδί ροχαλίζει δυνατά τις περισσότερες νύχτες ή κάνει παύσεις στην αναπνοή στον ύπνο
- Το παιδί έχει ασυνήθιστες κινήσεις ή επεισόδια στον ύπνο που θα μπορούσαν να είναι κρίσεις
- Η υπνηλία την ημέρα επηρεάζει το σχολείο ή τη συμπεριφορά
- Τα προβλήματα ύπνου συνεχίζονται παρά το σταθερό πρόγραμμα
- Εσείς ή η οικογένειά σας είστε εξαντλημένοι

Ημερολόγιο ύπνου

Συμπληρώστε το για 2 εβδομάδες και φέρτε το στο ραντεβού σας.

Ημερομηνία	Ώρα ύπνου	Ώρα που αποκοιμήθηκε	Νυχτερινά ξυπνήματα	Ώρα αφύπνισης

Επικοινωνία με το CPNI

Για ερωτήσεις ή ραντεβού, καλέστε το ιατρείο μας στο +357 22 476 627 ή στείλτε email στο cpni2007@gmail.com.

Περισσότερα φυλλάδια και πληροφορίες: www.cpni.com.cy

Το φυλλάδιο αυτό δίνει γενικές πληροφορίες και δεν αντικαθιστά τις συμβουλές του γιατρού του παιδιού σας.

Αναθεώρηση: Δρ Πάολα Νικολαΐδου, Σύμβουλος Παιδονευρολόγος, Νοέμβριος 2026.