



Τι να κάνεις απόψε όταν το μωρό σου ξυπνάει

Πώς να διαχειριστείς τα νυχτερινά
ξυπνήματα με ηρεμία – χωρίς κλάμα



**Αν το διαβάζεις αυτό, πιθανότατα
νιώθεις εξαντλημένη/ος.**

Ίσως είναι βράδυ.

Ίσως μόλις κατάφερες να ξαπλώσεις.

Ίσως περιμένεις το επόμενο ξύπνημα.

Θέλω να σου πω κάτι:

Δεν χρειάζεται να το κάνεις τέλεια απόψε.

Χρειάζεται απλώς να έχεις μια κατεύθυνση.

Αυτός ο μικρός οδηγός είναι εδώ για να σε
βοηθήσει να περάσει αυτή η νύχτα λίγο πιο
εύκολα.



ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΑΠΟΨΕ

Όταν το μωρό σου ξυπνήσει

1. Πάρε μια ανάσα πριν αντιδράσεις

Δεν χρειάζεται να πεταχτείς με πανικό. Το μωρό σου χρειάζεται πρώτα τη δική σου ηρεμία.

2. Κράτα χαμηλά ερεθίσματα

- χαμηλός φωτισμός
- ήρεμη φωνή
- αργές κινήσεις

Απέφυγε έντονο φως και ενεργοποίηση.

3. Δώσε αυτό που χρειάζεται – χωρίς φόβο

Αγκαλιά, θηλασμό, παρουσία.

Δεν “χαλάς” τίποτα τώρα.

Καλύπτεις μια ανάγκη.

4. Μην κάνεις αλλαγές μέσα στη νύχτα

Η νύχτα δεν είναι η στιγμή για
“εκπαίδευση”.

Στόχος απόψε:

**να ξανακοιμηθεί όσο πιο ήρεμα
γίνεται**

5. Αν ξυπνήσει ξανά

Μην το δεις σαν αποτυχία.

Τα νυχτερινά ξυπνήματα έχουν λόγο που συμβαίνουν.

Και δεν λύνονται σε μία νύχτα.

Αν το μωρό σου ξυπνάει συχνά, αυτό δεν σημαίνει ότι έχεις αποτύχει. Σημαίνει ότι κάτι προσπαθεί να σου επικοινωνήσει.



Τι να κάνεις τη στιγμή που ξυπνάει (βήμα-βήμα)

Όταν ξυπνήσει:

1. Πάρε μια ανάσα (κυριολεκτικά 1-2 δευτερόλεπτα)
2. Αν πιάσεις τον εαυτό σου να σκέφτεται: “δεν θα ξανακοιμηθώ ποτέ” και “πάλι τα ίδια” δοκίμασε να το αλλάξεις σε: **“είναι προσωρινό,”**.
3. Πλησίασε ήρεμα (όχι βιαστικά)
4. Μίλα χαμηλόφωνα: “είμαι εδώ”
5. Δες τι χρειάζεται (όχι τι “πρέπει” να κάνεις)
6. Πρόσφερε το – χωρίς αμφιβολία

κράτα το ίδιο μοτίβο

μην αλλάζεις στρατηγική κάθε φορά

Αν κάνεις μόνο ένα πράγμα απόψε...

Κράτα αυτό:

Μείνε σταθερή/ος και ήρεμη/ος στην αντίδρασή σου.

Δεν χρειάζεται να βρεις “τη σωστή λύση” τώρα.

Χρειάζεται να νιώθει το μωρό σου ότι είσαι εκεί – με ασφάλεια.

Αυτό από μόνο του μπορεί να αλλάξει τη νύχτα περισσότερο απ’ όσο νομίζεις.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΙΣ ΑΥΡΙΟ

Η νύχτα επηρεάζεται πολύ
από τη μέρα.



Αύριο, δώσε προσοχή σε:

Μετάβαση προς τον ύπνο

Λιγότερη ένταση, ήρεμο και πιο σκοτεινό περιβάλλον 1,5 ώρα πριν την ώρα που χρειάζεται να κοιμάται - όχι οθόνες

Timing ύπνου

Πρόσεξε το παράθυρο εγρήγορσης και ξεκίνα τη βραδινή ρουτίνα 20-30 λεπτά πριν την ώρα που χρειάζεται ύπνο. Μην φτάνει εξαντλημένο στο παρα πέντε.

Σύνδεση μέσα στη μέρα

Λίγος ποιοτικός, αποκλειστικός χρόνος μαζί του, κάνει μεγάλη διαφορά

Συνέπεια

Μικρά, σταθερά βήματα προς την σωστή κατεύθυνση – όχι μεγάλες και απότομες αλλαγές

ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ

Αν αυτό που ζεις επαναλαμβάνεται κάθε βράδυ, είναι λογικό να νιώθεις ότι δεν αντέχεις άλλο.

Και ίσως να σκέφτεσαι:

- “Τι κάνω λάθος;”
- “Γιατί δεν λειτουργεί τίποτα;”
- “Θα αλλάξει ποτέ αυτό;”

Η αλήθεια είναι ότι τις περισσότερες φορές δεν είναι θέμα “λάθους”.

Είναι θέμα:



σωστής προετοιμασίας



σωστής κατεύθυνσης



κατάλληλου πλάνου

Δεν χρειάζεται να το περάσεις μόνη/ος σου

Έχω βρεθεί ακριβώς σε αυτή τη θέση.
Και έχω βοηθήσει πολλές οικογένειες να
βρουν ξανά πιο ήρεμες νύχτες, με τρόπο
που σέβεται το παιδί και τους γονείς.

**Αν νιώθεις ότι αυτό που ζεις σε
ξεπερνά, μπορείς να προγραμματίσεις μια
δωρεάν κλήση [εδώ](#)**

Ακόμα κι αν δεν είσαι σίγουρη/ος αν
χρειάζεσαι βοήθεια, μπορούμε απλά να το
συζητήσουμε.

**Θα σε ακούσω και θα σου πω
ειλικρινά πώς μπορώ να σε
βοηθήσω.**



Είμαι εδώ για σένα

**Σε μια δωρεάν κλήση μπορούμε να
δούμε μαζί τι συμβαίνει στη δική σας
περίπτωση και να σου πω ξεκάθαρα τα
επόμενα βήματα.**

Διάρκεια: 20 λεπτά
Χωρίς καμία δέσμευση

Μαρία Μπεσίνη

+30 6932753011

info@mariabesini.com

www.mariabesini.com