

Zer egin dezakegu gure seme-alaba gauean esnatzen bada?

Haurrek helduek baino gehiago egiten dute lo, loaldia ezinbestekoa baita garapen fisiko eta mental aproposa lortzeko. Horrek ez du esan nahi lo egiteko ordua iristen denean pozik joango direnik, ezta gau osoa lotan pasatuko dutenik ere.

Lotara joatea kostatzen zaienean, komenigarria da “*jarraibide*” batzuk izatea oheratzeko:

- Jostailuak euren lekuan ipini.
- Bainua hartu.
- Pijama jantzi.
- Afaldu.
- Sehaskan/ohean etzan eta gozo-gozo hitz egin laztantzen dugun bitartean.
- Argia itzali.

Lo hartu ondoren, esnatzen direnean, garrantzitsua da zenbat denbora pasa den kontrolatzea, zergatik esnatu den jakin ahal izateko:

- Lo hartu edo oheratu direnetik pasatako denbora 30 minutu baino gutxiagokoa bada:
 - Loaren trantsizio fasearekin erlazionatuta dago.
 - Hurrengo ezaugarriak ematen dira: esnatuta daude, gogor egiten dute negar, gauzak eskatzen dituzte...

Kasu honetan:

- 1.- Ama/aita ez da berarekin egon behar.
 - 2.- Arretarik ez.
 - 3.- Ez eskaini jatekorik.
 - 4.- Ez zaie bere eskaera guztiei kasurik egin behar.
- Arrazoiak, kasu hauetan hurrengoak izan ohi dira: umearen jenio bizia, zalantzazko lotura edo lo egiteko kanpoko elementu batekin harreman zuzena behar izatea (panpin bat eskaini...).
 - Lotara joan eta lo gelditu denetik 60 eta 90 minutu bitartean pasatu ondoren umeak esnatzen direnean:
 - “Parasomnia” delakoekin lotuta egongo litzateke, hau da, loarekin lotutako ikarak eta sonanbulismoa.
 - Oro har, kasu hauetan umeek hurrengo ezaugarriak erakusten dituzte: erdi-lo daude, deskonektatua, urdurik, begi nabarmenak...
 - Arrazoiak kasu hauetan hurrengoekin lotuta egon ohi dira: familia aurrekariak, aldaketak lo erritmoan, lo ordu gutxiago edota gaixotasuna.
 - Lotara joan eta lo gelditu denetik 3 ordu baino gehiago pasatu ondoren esnatzen direnean:

- Amesgaiztoekin lotuta dago.
- Izututa daude eta negar egiten dute.
- Kasu honetan, beharrezko harreman eta arreta eskaini, esaterako, eskutik helduz.
- Arrazoiak, kasu hauetan, hurrengoak izan ohi dira: egunean zehar tentsio handia bizi izan du, telebista gehiegi ikustea, eskolaren hasieragatik, bikote arazoak...

Ondoko hauek dira “*Lo onaren*” oinarritzko arauak:

1. Giroa lasaia eta iluna izan behar da.
2. Eguneroko gutxi gorabehera ordu berean jaiki eta oheratu behar da.
3. Logelako tenperatura eroso izan behar da. Bero edo hotz gehiegi edukitzeak gauean esnatzea errazten du.
4. Ahalik eta zarata gutxien egon behar da.
5. Umea ez dadila gose edo oso beteta oheratu.
6. Umeei bakarrik lo egiten ikasi behar dute, gurasorik gabe.
7. Lotara joan aurretik ordubete lehenago, gehiegizko ariketa fisikoa saihestu.
8. Siesta luzeegiak edo berandu egindakoak saihestu.
9. Ohea lo egiteko soilik erabili behar dute; ez utzi bertan jolastu edo telebista ikus dezaten.
10. Lotara joan aurretik umeei ez dituzte edari kitzikagarriak edan behar (kola, kafea, tea...).

LABURPENA

Ume bakoitzak ordu kopuru desberdina behar du lotarako. Garrantzitsuena da hurrengo egunean oso nekatuta ez sentitzea. Gauean zehar loa mantentzeko zailtasunak baditu, garrantzitsua da berarekin ez dugula lo egin behar gogoratzea, ez gurasoen ohean ezta haurren ohean ere; izan ere, umeei bakarrik lo egiteko espazio hori eduki behar dute.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
 Dr. Juan Luis Martín Ayala
 ETXADI
 Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
 Centro Universitario de Psicología de la Familia