

# Gabon, txiki

Oinarrizko arau batzuk ezartzea oso lagungarria da haurrek behar adina lo egin dezaten: besteren artean, oheratzeko eta jaikitze ohiturak finkatzea, ipuinak irakurtzea eta janari bizigarriak saihestea

Bururatu da eguna. Gurasoak neka-neka eginda daude, eta haurrak ere bai segur aski, baina ez dute lotara joan nahi. Eta hasi dira luzamenduetan. Beste ipuin bat irakurtzeko, beste ur pixka bat ekartzeko... eta ait-zakiak bukatu zaizkienean, petralaldia hasi da, negarrak, oihiak eta ostikadak. A zer komeriak eguna bukatzeko! Gurasoek badakite haurrek garaiz joan behar dutela ohera eta atseden hartu behar dutela, hurrengo egunerako indarbertuta egon beharra dute eta. Hala egin ezean, eskolan arrastaka ibiliko dira bihamunean, eta aldarte txarra izango dute oso. Peditrek eta hezitzaileek berebiziko garrantzia ematen diote haurren loari.

Funtsezkoa da eskolako ekintzei eta jarduerari egoki erantzuteko, baina, oroz gain, haurren osasuna zaintzeko (eta gurasoena ere bai). "Lo orduak eragin zuzena dute haurren eskola-eremuetan eta aldarrean", hitz horiekin bukatzen du Rocío Sánchez-Carpintero peditrak "Loaren nahasmenduak haurtzarora" ikerketa, Espainiako Peditria Elkarteak argitaratua Neurologia Protokoloak sailean. Aditu horrek dioenez, behar baino ordu gutxiago lo egiteak kalte egin diezaiolke haurren hazkuntza-abiadura normalari, eta berriki egindako ikerketen arabera, jarrera-arazo larriak ere sor ditzake haurrengan. Eta bada ahaztu behar ez den beste datu garrantzitsu bat ere: nahiz eta oso ga-

rrantzitsua izan haurrak ohera garaiz joatea eta beren adinari dagokion atsedena hartzea, haurren % 30ek loaren nahasmendu kronikoak izaten dituzte. Haurrak ezin gobernaturaz dabilenarentzat, hona hemen bederatzi aholku lotara garaiz bidali eta behar adina atseden har dezaten.

## Kalkulatu zein den ohera joateko ordu egokia

Haurra ordu egokian oheratzeko modurik onena loaren inguruko errutina bat sortzea da. Nola? Lehen pausoa lotara joateko ordua zehaztea da. Haur jaioberri batek, gutxi gorabehera, 16 orduko loa behar du egunean. Haurra handitu ahala, gutxituz joaten da lo premia: hiru

hilabeterekin, 15 ordu egunean; urtebete egin bitarte, 13 ordu; bi urterekin, 13 ordu; bost urterekin, 11 ordu; bederatzi urterekin, 10 ordu; hamalau urterekin, 9 ordu; eta adinez nagusi egiten direnetik aurrera, 8 ordu.

## Gauero jarduera bertsuak egin haurrarekin

Lotarako garaian errutina bat finkatzeko hurrengo pausoa hau da: jarduera jakin batzuk prestatzea eta gauero-gauero egitea lotara joan aurretik. Honako hauek izaten dira ohikoenak: bainatzea, biberioa ematea, hortz-haginak elkarrekin garbitzea edo ipuin bat irakurtzea. Erritual bat ezartzeak lagundu egiten du ohitura finkatzen eta ongi lo hartzen.

## Oheak sekula ez du izan behar zigor bat haurarentzat

Rocío Sánchez-Carpintero doktoreak zenbait neurri zerrendatzen ditu loaren "higienea" esaten zaion horretaz ari denean (Espainiako Peditria Elkartearen Neurologia Protokoloak sailean argitaratutako artikuluan datoz horiek ere). Espezialista horrek azpimarratzen du haurrak ez duela zigor gisa hartu behar ohera joatea. Hortaz, hutsegite handia litzateke haurra ohera bidaltzea okerren bat egin duelako. Komeni izaten da, ordea, haurra bere gelan egon dadin egunean zehar, hartara ez baitu lotuko ohera joateko une desatseginarekin soilik.

## Beti ordu berean oheratu eta jaiki

Loaren inguruan errutina bat sortzeak esan nahi du, oheratzeko orduak ez ezik, jaikitzeak ere beti bera izan behar duela. Ordu-tegiak finkatuz gero, haurrak



ez du protestarik egingo lotara joateko ordua iristen denean.

Oporrak iristen direnean (Eguberrietakoak, Aste Santukoak, udakoak), gerta daiteke gorabehera batzuk sortzea loaren erritmoan. Atsedean egun horietan ohi baino beranduago oheratzeko eta jaikitze ohitura hartzen badute, komeni izaten da berriz eskolara hasi aurreko egunetan berriro hastea ohiko erritmoarekin, poliki-poliki ohitzeko.

## Ariketa fisikoak lagundu egiten die haurrei

Haurrak ohera joan eta lo egiteko prest egon daitezten, nekatuta eta erlaxatuta egon daitezela komeni da. Hori dela eta, ona izaten da egunean zehar ariketa fisikoren bat egin dezatela: kanpoan jolastu, lasterka ibili, igeri egin edo beste kirolen batean aritu.

## Haurrek ez dute bideo-jokorik erabili behar gauetan

Haurrak erlaxatu eta lasaitu daitezten, ez da komeni iluntze-gau partean gehiegi suspertuko dituzten jarduerak egitea: bideo-jokoetan aritzea eta telebista ikustea, adibidez (batez ere, suspergarri gertatzen zaizkion marrazki bizidunak). Oso lagungarria gertatzen da ipuin bat irakurtzea eguna bukatzeko (argia itzali aurretik). Lasaitu egiten dira.

## Argi ahul bat jarri

Logelaren iluntasuna ere garrantzitsua da. Ahal dela, ez da komeni kanpotik argirik sartzea. Beraz, logelak leihoren bat badu, ongi itxita utzi behar da, pertsiana edo sareta batekin edo gortina lodiekin.

Kanpoko argirik ez da komeni, baina bai logela barrenean argi txiki eta ahul bat piztuta uztea, haurrek ez dezaten beldurrik izan bakarrik geratzeko. Argi hori lagungarria izango da, halaber, haurrak ez daitezten beldurtu gauerdian esnatzen badira, baita gau-ikara beldurgarriak saihesteko ere.

## Azurkerik ez lotara joan aurretik

Elikadurak ere badu zerikusia loaren kalitatean. Zenbait jakik kitzikatu edo suspertu egiten dituzte haurrak, eta horrek zaildu egiten du esandako orduan joan daitezten ohera. Ildo horretan, eguerditik aurreraz ez zaizkie eman behar azukre asko duten edariak, ez eta kafeina dutenak ere.

## Bakoitza bere ohean

Haurrei erakutsi egin behar zaie gurasoak aurrean egon gabe lo hartu behar dutela, eta beren ohean egin behar dutela. Argia itzali eta gurasoak gelatik atera ondoren haurra jaiki egiten bada, honela jokatzeak gomendioa ematen dute adituek: haurra ohera lagundu eta hura lasaitzen saiatu. Ez da komeni aurreko errutinari berriz heltzea (ipaina irakurri eta abar), zeren haurrak uler baitezake denbora irabazteko modu egokia dela hori, eta ohitura bihurtzeko arriskua egon liteke.

✚ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

