

ανάλογα με την ηλικία σας



Οι 8 ώρες νυχτερινού ύπνου είναι ο βασικός κανόνας που λίγο-πολύ πρέπει όλοι να ακολουθούμε, αλλά πολλοί άνθρωποι δεν τηρούν αυτή την οδηγία.

Το αμερικανικό Εθνικό Ίδρυμα για τον Ύπνο ανανέωσε πρόσφατα τις οδηγίες που αφορούν στο πόσες ώρες πρέπει να κοιμάται κάθε άνθρωπος ανάλογα με την ηλικία του, μετά από σχετική έρευνα, που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Sleep Health: The Official Journal of the National Sleep Foundation.

Δείτε πόσες ώρες ύπνου πρέπει να συμπληρώνει κάθε άνθρωπος ανάλογα με την ηλικία του:

Νεογέννητο (0-3 μηνών): 14-17 ώρες

Μωρό (4-11 μηνών): 12-15 ώρες

Παιδί (1-2 χρόνων): 11-14 ώρες

Προνήπιο (3-5 χρόνων): 10-13 ώρες

Παιδί σχολικής ηλικίας (6-13 χρόνων): 9-11 ώρες

Έφηβος (14-17 χρόνων): 8-10 ώρες

Νεαρός (18-25 χρόνων): 7-9 ώρες

Ενήλικος (26-64 χρόνων): 7-9 ώρες

Ηλικιωμένος (65+ χρόνων): 7-8 ώρες

Αυτά βέβαια δεν είναι τίποτα άλλο παρά ένα γενικό πλαίσιο οδηγιών για τον ύπνο, προκειμένου το σώμα του ατόμου να προλαβαίνει κατά τη διάρκεια της νύχτας να αναζωογονηθεί ανάλογα με την ηλικία του.