

کلیدهای برخورد با

مشکلات خواب کودکان

نویسنده:

سوزان ای. گاتلیب

مترجم: اکرم کرمی

فهرست مطالب

.....

.....	سختن ناشر	۵
.....	مقدمه	۷
.....	بخش ۱: الگوهای خواب طبیعی	۹
.....	فصل اول: خواب کودک	۱۰
.....	فصل دوم: خواب کودک نوپا	۱۸
.....	فصل سوم: کودک پیش دبستانی و خواب	۲۴
.....	فصل چهارم: کودک دبستانی و خواب	۳۰
.....	بخش ۲: ایجاد عادات صحیح خواب	۳۵
.....	فصل پنجم: زمان خواب	۳۶
.....	فصل ششم: برنامه خواب	۴۲
.....	فصل هفتم: برنامه‌های ایده‌آل	۴۷
.....	فصل هشتم: محیط خواب	۵۲
.....	فصل نهم: فواید خواب نیمروزی	۵۷
.....	فصل دهم: خواب شب	۶۲
.....	فصل یازدهم: خواب و سرشت کودک	۶۸
.....	فصل دوازدهم: درکنار کودک خوابیدن	۷۲
.....	بخش ۳: برخورد با مشکلات خواب	۷۷
.....	فصل سیزدهم: رفع مشکلات خواب	۷۸
.....	فصل چهاردهم: کنار آمدن با مشکلات خواب	۸۵

کتابهای دانه

موسسه انتشارات صابرین ۸۷۴۶۹۵۵

کلیدهای برخورد با مشکلات خواب کودکان

.....	مترجم
.....	ویراستار
.....	طرح جلد
.....	تعداد
.....	چاپ اول
.....	لیتوگرافی
.....	چاپ جلد
.....	چاپ متن و صحافی
.....	سیب
.....	اکسیر
.....	پژمان

شابک:

ISBN:

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ♦♦ تومان

فصل پانزدهم: شناخت خواب	۹۰
فصل شانزدهم: عادات خواب	۹۵
فصل هفدهم: تغذیه در شب	۱۰۲
فصل هجدهم: قولنج	۱۰۷
فصل نوزدهم: سر کوفتن و رفتارهای ریتم‌دار	۱۱۲
فصل بیستم: سندرم حضور در صحنه	۱۱۷
فصل بیست و یکم: کودک سحرخیز	۱۲۳
فصل بیست و دوم: بیرون آمدن از رختخواب	۱۲۹
فصل بیست و سوم: موجودات خیالی در شب	۱۳۵
فصل بیست و چهارم: کابوس	۱۴۱
فصل بیست و پنجم: خواب، بیماری و دارو	۱۴۷
بخش ۴: اختلالات خواب	۱۵۳
فصل بیست و ششم: بی‌خوابی	۱۵۴
فصل بیست و هفتم: ترسهای شبانه	۱۵۸
فصل بیست و هشتم: خواب‌گفتاری و خواب‌گردی	۱۶۲
فصل بیست و نهم: شب‌ادراری	۱۶۷
فصل سی‌ام: ایست تنفسی	۱۷۵
پرسش و پاسخ	۱۸۰
واژه‌نامه	۱۸۵
فهرست موضوعی	۱۸۷

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مقدمه

زمان خواب، هم می‌تواند زمانی گرم و دلچسب برای نزدیکی افراد خانواده، و هم ممکن است وحشتناک‌ترین بخش طی شبانه‌روز باشد. این کتاب به والدین کمک می‌کند تا با نحوه خواب کودکان آشنا شوند و بتوانند مشکلات شایع خواب آنها را برطرف سازند.

اولین مرحله، آشنایی با الگوهای خواب طبیعی است. بخش یک شامل فصلهایی است که رفتار خواب کودک را از طفولیت تا سن مدرسه دنبال می‌کند. هر فصل به نکات مهمی از مهارت‌های حرکتی، تکلم و تفکر کودک می‌پردازد که ممکن است بر خواب کودک تأثیر گذارد. مشکلات شایع هر سن نیز توصیف شده است تا والدین بتوانند آنها را پیش‌بینی کنند و برای برطرف ساختن آنها برنامه‌ریزی نمایند.

بهترین روش برخورد با مشکل خواب کودک، پیشگیری است، که محور اصلی بخش دو را تشکیل می‌دهد. این بخش بر نحوه برنامه‌ریزی روزانه، تشخیص خستگی و مهیا ساختن محیطی که کیفیت خواب کودک را بهبود ببخشد، تکیه می‌کند. والدین باید با مزایای برنامه‌ریزی آشنا شوند و فرصتی برای بررسی برنامه‌های خلاقانه در این مورد داشته باشند. خواب نیمروزی، سرشت کودک، خواب شب و خوابیدن در کنار کودک از جمله عناوین دیگری است که این کتاب به آنها پرداخته است.

مشکل خواب در کودکی امر رایجی است. تعداد معدودی از کودکان

با چنین مشکلاتی روبه‌رو نمی‌شوند. دامنه این مشکلات وسیع است. بعضی از کودکان با دشواری به خواب می‌روند. بعضی دیگر سریع به خواب می‌روند اما در طول شب به کرات بیدار می‌شوند. عده‌ای دیگر در طول شب خوب می‌خوابند اما سحرخیزند. خواب بد و وحشت از کابوس، پدیده‌ای همگانی است. قولنج، تغذیه در شب یا بیماری نیز می‌تواند بر خواب کودک تأثیر گذارد.

والدین نباید دست روی دست بگذارند و منتظر بمانند تا مشکلات خودبه‌خود رفع شوند. در بخش سه - برخورد با مشکلات خواب کودک - والدین با مطالعه موارد حقیقی از ابتدای بروز مشکل تا راه‌حل نهایی، با علل و نحوه کنترل آن آشنا می‌شوند. با شناختی که والدین با مطالعه این بخش به دست می‌آورند می‌توانند با درک بهتر و اعتماد و آگاهی بیشتر با مشکل فرزند خود روبرو شوند. زندگی کردن با کودکی که به سختی می‌خوابد، طاقت‌فرساست. به همین دلیل، یکی از فصلهای بخش سه، به موضوع کنترل مشکل خواب تا مرتفع شدن آن می‌پردازد.

بخش چهارم به اختلالات خواب می‌پردازد. این اختلالات از جمله مشکلات خواب تلقی می‌شوند، زیرا ریشه در ساختار واقعی یا کیفیت خود خواب دارند. بی‌خوابی، ترسهای شبانه، خوابگردی یا خواب‌گفتاری، شب‌ادراری و ایست تنفسی موضوعهایی هستند که در بخش چهارم مورد بررسی قرار می‌گیرند و مفصلاً به تشریح و درمان این شرایط پرداخته می‌شود.

پیشگیری و درمان مشکلات خواب، تلاش عظیمی را می‌طلبد اما نتیجه‌ای که به بار می‌آورد ارزش آن را دارد؛ که وجود کودک و والدینی شادتر و پرانرژی‌تر است.

بخش ۱

الگوهای خواب طبیعی

چیزی نخورده است. والدین او که این رفتارها را می بینند، درمی یابند که او گرسنه است. بنابراین به او غذا می دهند.

والدین می توانند به الگوهای رفتاری مربوط به خوابیدن نیز پی ببرند. اگر والدین مقدمات خوابیدن را در اوقات مناسب فراهم کنند، کودکان به تدریج عادات منظم خوابیدن را فرا می گیرند. کودکی که الگوی خواب منظم داشته باشد، شبها بیشتر می خوابد، روزها بیشتر بیدار می ماند و به جای خواب خرگوشی گاه و بیگاه در روز، خوابهای نیمروزی منظمی خواهد داشت.

طی سه ماهه اول زندگی، کودک ۱۶ تا ۱۷ ساعت در روز می خوابد. مدت خواب و بیداری به طور مساوی در ۲۴ ساعت شبانه روز تقسیم می شود. معمولاً ۳ ساعت خواب با ۱ ساعت بیداری همراه است. این الگو با چرخه تغذیه ارتباط مستقیم دارد. وقتی کودک کاملاً سیر باشد می خوابد و زمانی که گرسنه می شود بیدار می شود و تا مدت کوتاهی بعد از تغذیه بیدار می ماند. در این سن کودک در مقابل خواب مقاومتی ندارد.

والدین می توانند از این چرخه طبیعی برای ایجاد الگوهای خواب کمک بگیرند. بعد از یک ساعت بیداری، والدین باید کودک را به نحوی بخوابانند. برای این کار می توان عوامل محرک را کاهش داد یا کودک را به اتاقی تاریک و آرام برد. اگر کودک همواره در یک مکان بخوابد، عادات خواب در او بهتر شکل می گیرد و مکان خواب، به تدریج خوابیدن را برای او تداعی می کند. اتاق کودک نباید ضد صدا باشد و شما نباید نگران زنگ تلفن باشید. وقتی کودک به خواب نیاز داشته باشد با قابلیت طبیعی خود محرکهای مزاحم را نادیده می گیرد.

در هفته ششم، کودک مدتی از روز را بی وقفه بیدار می ماند که معمولاً بعد از ظهرهاست که بهترین زمان برای بیرون بردن کودک است. استفاده از محرکهای گوناگون در زمان بیداری کودک، تضاد بین خواب و بیداری را بیشتر و شکل گرفتن عادات منظم روزانه را راحت تر می کند.

خواب کودک

کودکان در اولین سال زندگی خود رشد چشمگیری دارند: وزن آنها به سه برابر وزن زمان تولد می رسد. اصول راه رفتن و صحبت کردن را فرامی گیرند و با نزدیکان خود ارتباط برقرار می کنند. تغییرات بارز در ظرفیت کودک برای نظم پذیری خواب و بیداری نشانگر رشد او در این زمینه هاست. در این فصل ارتباط بین مراحل مهم خواب و رشد، تبیین شده است. دوره کودکی زمان شکل گیری عادات صحیح خواب نیز هست. عادات صحیح خواب، کلید پیشگیری از بسیاری از مشکلات شایع خواب، در دوره کودکی است.

مرحله اول: از تولد تا سه ماهگی

اولین کار کودک در سه ماهه اول زندگی سازگاری با دنیای بیرون از بطن مادر است. برآورده کردن سریع نیازهای کودک به طور مرتب، در انتقال او از این مرحله به مرحله دیگر حائز اهمیت است.

کودک از همان ابتدا، به کمک مجموعه ای از رفتارها قادر است نیازهای خود را اعلام کند. والدین نیز به نوبه خود به علائم رفتاری کودک توجه می کنند تا بتوانند به درستی از او مراقبت کنند. مثلاً میریام^۱ با صدای بلند گریه می کند و دست خود را می مکد. دو ساعتی است که او

1. Miriam