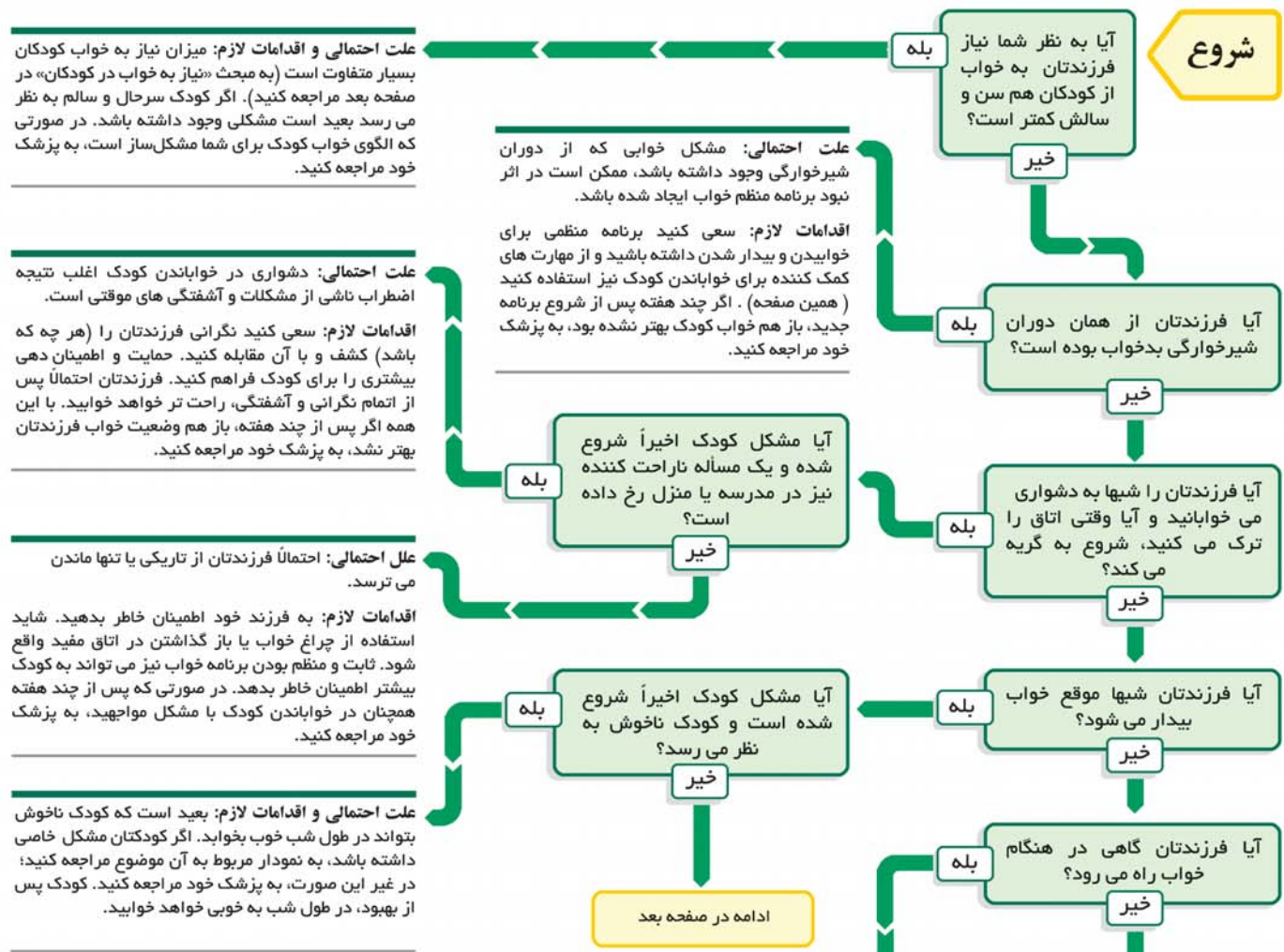


۱۱ مشکلات خواب در کودکان

در مورد کودکان کوچک تر از یک سال به نمودار ۱، مشکلات خواب در شیرخواران (صفحه ۵۰) مراجعه کنید. میزان نیاز کودک به خواب شبانه بر اساس سن و نیازهای فردی، بین ۱۲ تا ۱۹ ساعت متغیر است (به مبحث «نیاز به خواب در کودکان» در صفحه بعد مراجعه کنید). کمبود خواب به ندرت بر روی سلامت کودک تاثیر می گذارد اما ممکن است بر رفتار او در طول روز یا عملکردش در مدرسه تأثیرگذار باشد. با وجود این، امتناع از خوابیدن در زمانی که به نظرتان معقول و طبیعی است و یا بیدار شدن در نیمه شب، در صورتی که مرتب تکرار شود، می تواند برای خانواده ناراحت کننده باشد. تعدادی از عوامل از جمله بیماری جسمی، مشکل عاطفی، کابوس شبانه و نبود برنامه منظم خواب، ممکن است موجب چنین مشکلاتی شوند.



مهارت های کودک خواباندن کودک

خوب نخوابیدن کودک شاید به علت ثابت و منظم نبودن برنامه خواب باشد. سعی کنید الگوی منظمی مشخص کنید که هر شب از آن پیروی شود، مثلاً دوش گرفتن و بعد خواندن داستان و سپس خواب. در اغلب موارد، کودکان به دلیل ترس از تاریکی نمی توانند بخوابند. این مشکل را می توان با چراغ خواب یا باز گذاشتن در اتاق حل کرد. اگر در خواباندن کودک با مشکل روبرو هستید، او را در محل خوابش بگذارید، به او شب بخیر بگویید و اتاق را ترک کنید. اگر کودک شروع به گریه کرد، قبل از بازگشتن به اتاق، چند دقیقه ای صبر کنید. به فرزندتان مختصر اطمینان خاطری بدهید و دوباره اتاق را ترک کنید و در برابر اصرار او مبنی بر ماندن مقاومت کنید. این روند را مرتب تکرار کنید تا فرزندتان به خواب برود. زمان لازم برای خوابیدن کودک هر روز کوتاه تر خواهد شد.

اگر فرزندتان شب هنگام بیدار می شود، تنها در صورتی پیش او بروید که واقعاً در حال گریه باشد (کودکی که در حال تق زدن و سروصدا کردن باشد، احتمالاً دوباره خواهد خوابید). به اتاق بروید و مطمئن شوید که مشکلی وجود ندارد؛ به کودک اطمینان خاطر بدهید و دوباره از اتاق خارج شوید. در صورتی که کودک همچنان به گریه ادامه دهد، همان روش بالا را به کار بگیرید. وی سرانجام دوباره آرام گرفته، به خواب خواهد رفت.

اگر با استفاده از این نمودار نمی توانید هیچ علتی را برای مشکل خواب فرزندتان پیدا کنید، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: بیدار شدن بیش از یک یا دو بار به منظور ادرار کردن ممکن است نشانه ای از نوعی بیماری زمینه‌ای مثل عفونت دستگاه ادراری باشد. با وجود این، شایعترین علت این امر، نوشیدن مایعات زیاد است.

به نمودار ۴۳ مشکلات ادراری (صفحه ۱۲۶) مراجعه کنید.

نیاز به خواب در کودکان

میزان نیاز به خواب در کودکان مختلف تفاوت دارد و زیاد خوابیدن برخی از کودکان نسبت به هم سن و سالان دیگرش طبیعی است. به طور کلی با رشد کودک مقدار خواب وی کمتر می‌شود. همچنین مدتی از خواب که در آن کودک خواب می‌بیند، با افزایش سن کاهش می‌یابد و از یک دوم در نوزاد به یک پنجم در نوجوان می‌رسد. صرفاً در صورتی باید نگران وضعیت خواب فرزندتان باشید که ناخوش به نظر برسد یا خواب آلودگی بیش از حد مانع فعالیتهای او شود.

میزان خواب برحسب سن

جدول بالا نشان‌دهنده میانگین ساعات خواب مورد نیاز شیرخواران و کودکان در سنین مختلف است.

علت احتمالی: احتمالاً فرزندتان مبتلا به وحشت شبانه است. در این حالت کودک به نظر بیدار و وحشتزده می‌آید در حالی که در واقع خواب است و پس از بیدار شدن، حادثه را به خاطر نمی‌آورد. وحشت شبانه بیش از همه در سنین بین ۴ تا ۷ سالگی شایع است.

اقدامات لازم: شاید بتوان با بیدار کردن کودک در دوره بیقراری که اغلب قبل از شروع وحشت شبانه رخ می‌دهد، مانع از این حالت شد. معمولاً وحشت شبانه ۲ ساعت پس از به خواب رفتن کودک شروع می‌شود. با این همه، پس از شروع این حالت دیگر کاری نمی‌توان برای آن انجام داد جز آنکه کودک را تنها نگذاشت. در صورت ابتلای مکرر به وحشت شبانه به پزشک خود مراجعه کنید. با بزرگتر شدن کودک، دفعات وحشت شبانه هم کم می‌شود.

علت احتمالی و اقدامات لازم: کودکان اغلب می‌توانند صبحها زودتر از والدینشان بیدار شوند و گاهی ممکن است به صورت دوره ای، سحرخیز شوند. اگر می‌خواهید که مجدداً فرزندتان را بخوابانید، از مهارتهای کمک‌کننده برای خواباندن کودک (صفحه قبل) استفاده کنید. اگر فرزندتان به اندازه کافی بزرگ شده باشد، می‌توانید بگذارید به جای آنکه مجدداً بخوابد، به آرامی بازی کند.

علت احتمالی: علایم بعضی از بیماریها مثل آسم یا اگزما ممکن است روزها وجود نداشته باشند اما شبها باعث ناراحتی شوند.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک فرزندتان را معاینه و بر این اساس درمان مناسب را تجویز خواهد کرد. در صورتی که فرزندتان همین حالا هم (مثلاً به علت آسم یا اگزما) تحت درمان است، شاید درمان نیاز به تنظیم داشته باشد. پس از درمان علایم، فرزندتان آسوده‌تر خواهد خوابید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: اختلال خواب می‌تواند عارضه جانبی برخی از داروها مثل داروهای مورد استفاده در درمان آسم باشد. به پزشک خود مراجعه کنید. در این مدت فرزندتان حتماً باید مصرف داروهای تجویز شده را ادامه بدهد.

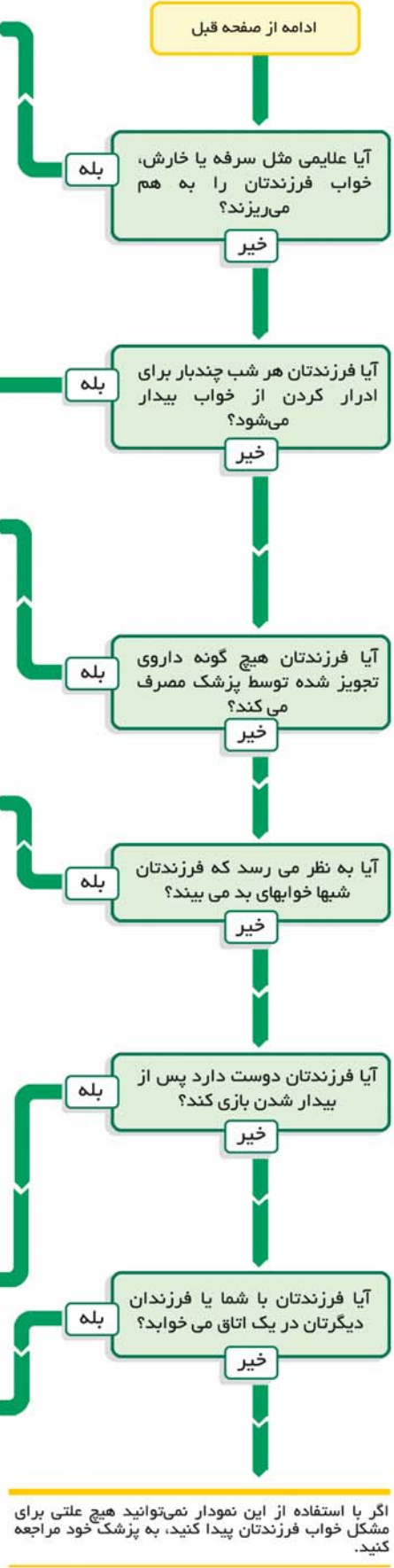
آیا آرام کردن فرزندتان موقعی که به نظر می‌رسد خواب بد می‌بیند، غیرممکن است و صبح روز بعد این واقعه را به خاطر ندارد؟

علت احتمالی: احتمالاً فرزندتان دچار کابوس شبانه شده است. خوابهای بد در کودکان ۵ تا ۶ ساله شایع است و واقعه‌ای ترسناک یا ماجراهای تلویزیونی و کتابهای داستان می‌توانند شروع کننده آن باشند. اضطراب هم ممکن است موجب کابوس شبانه شود.

اقدامات لازم: به کودک خود آرامش دهید تا آنکه دوباره بخوابد. در بعضی از موارد، شاید صحبت در مورد خوابی که کودک دیده است، مفید باشد. در صورتی که کودک به صورتی دایمی یا مکرر دچار کابوس شبانه می‌شود، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: ممکن است حضور دیگران در اتاق، خواب وی را مختل کرده باشد.

اقدامات لازم: در صورت امکان فرزند خود را در اتاق جداگانه‌ای بخوابانید تا بتواند در طول شب بدون مزاحمت بخوابد. پس از چند هفته شاید کودک بتواند مجدداً با دیگران در یک اتاق بخوابد، بدون آنکه شبها از خواب بیدار شود.



اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید هیچ علتی برای مشکل خواب فرزندتان پیدا کنید، به پزشک خود مراجعه کنید.