



مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)

مشکلات خواب در کودکان



گردآورنده: ثریا قرباغی

ویژه آموزش خانواده

* این موارد می تواند کمک کننده باشد :

۱. کودک را در زمان‌های منظم و خاصی هر صبح از خواب بیدار نمایید.
۲. در بعد از ظهر به کودک اجازه ندهید خواب‌های عصر (چرت‌های نیمه روز) طولانی داشته باشد.
۳. زمان خواب منظمی را ایجاد و آن را حفظ نمایید.
۴. مطمئن شوید اتاق کودک ساکت و تاریک است.
۵. حرارت اتاق را تنظیم نمایید.
۶. صدای محیط را به حداقل برسانید، اما با پیشرفت کودک می‌توانید صداها را به آرامی در محیط باقی بگذارید.
۷. از سیر بودن کودک قبل از رفتن به رختخواب مطمئن شوید اما از خوردن آب آن هم با مقدار قند زیاد، داشتن رنگ خوراکی، کافئین اجتناب کنید. اما خوردن آب، شیر یا آب میوه خیلی رقیق مشکلی ندارد.
۸. به کودک کمک کنید که بدون حضور والدین بتواند به رختخواب برود.
۹. در ساعت قبل از خواب از فعالیت‌هایی که کودک را تحریک می‌کند و هیجان‌ش را زیاد می‌کند اجتناب کنید.
۱۰. مهم است که برای زمان خواب محدودیت‌هایی را ایجاد کنید و در باقی ماندن آن محدودیت‌ها سرسخت باشید. کودکان به سادگی یاد می‌گیرند که توجه مداوم والدین ناشی از به تاخیر انداختن زمان رفتن به رختخواب است و می‌تواند باعث ایجاد مشکلات رفتاری در کودک گردد.
۱۱. اگر کودک بلافاصله بعد از زمانی که از او خواسته شد به رختخواب رفت او را تشویق نمایید و از این طریق می‌توان تعداد دفعات رخ دادن این رفتار را بیشتر نمایید. تقویت و تشویق می‌تواند هر چیزی باشد که کودک از آن لذت می‌برد مانند داشتن زمان اضافه برای بودن در کنار والدین، گرفتن برچسب بر روی برنامه خواب کودک، و یا انجام یک فعالیت یا بازی خاص. مهم است که کودک بداند چرا تشویق را دریافت کرده و بلافاصله بعد از اینکه رفتار را انجام داد تشویق را دریافت نماید.
۱۲. یک روتین خواب منظم را تعیین کنید، مهم است در حفظ این روتین ثابت قدم باشید. روتین باید شامل ۴ یا ۵ فعالیت آرام و ساکت باشد مانند خوردن بیسکویت، گوش دادن به داستان، گوش کردن به موسیقی یا لالایی والدین. مدت اینها باید تقریباً نیم ساعت بطول بیانجامد.

۱۳. رژیم غذایی: نوشیدن یا خوردن می‌تواند روی روتین خواب کودک اثربخش باشد، نوشیدنی‌های با مواد رنگی می‌تواند زمان خواب را به تاخیر بیندازد. شیر، آب یا آب میوه خیلی رقیق می‌تواند جایگزین بهتری باشد.

۱۴. تکنیک‌های آرام سازی: این تکنیک‌ها مستقیم روی خواب اثر نمی‌گذارد اما می‌تواند در این فرایند به شما کمک کند. نوازش کودک قبل از خواب یا ماساژ دادن توسط مادر یا پدر قبل خواب می‌تواند در فرایند خواب اثربخش باشد. فراموش نکنید در استفاده از تکنیک‌های درمانی مثل ماساژ با درمانگر خود مشورت نمایید. در مواردی که اختلالات خواب فرزند شما زیاد است می‌توانید از پزشک فرزندتان کمک بگیرید. در این موارد درمان دارویی می‌تواند کمک کننده باشد.

والدین عزیز ایجاد روتین منظم برای خواب کودک فرایند طولانی است در این راه باید ثابت قدم و سرسخت باشید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

مراکز توانبخشی وابسته به مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج) :

- * مرکز جامع توانبخشی امید عصر : تهران، میدان رسالت، بزرگراه رسالت شرق به غرب، خیابان اردکانی، پلاک ۱۴۴. تلفن : ۸۸۸۸۱۱۰۰
- * مرکز جامع توانبخشی نوید عصر: تهران، خیابان ولیعصر، چهار راه مولوی، نبش کوچه عرفانیان، پلاک ۴۳۴. تلفن : ۵۵۳۶۳۹۰۳-۵
- * مرکز جامع توانبخشی نگار عصر : کاشان، خیابان شهید بهشتی، بن بست آزادی ۲۵. تلفن : ۵۵۴۶۵۵۱۱
- * مرکز جامع توانبخشی فروغ عصر : شیراز ، خیابان قصرالدشت، روبروی دانشکده دندانپزشکی، پلاک ۲۲۴. تلفن : ۳۶۲۹۰۰۹۸-۹
- * مرکز توانبخشی روزانه نگین عصر : مشهد ، چهار راه خیام، بلوار سجاده، روبروی خیابان میلاد، پلاک ۷۰. تلفن : ۳۷۶۱۴۵۰۸
- * مرکز توانبخشی ندای عصر (ویژه کودکان اتیسم) : تهران، بزرگراه رسالت، خیابان بنی هاشم، میدان بنی هاشم، ۱۲ متری حافظ شرقی، پلاک ۷، تلفن : ۲۲۵۱۳۸۹۱
- * مرکز حرفه آموزی ارمغان عصر : تهران، خیابان ولیعصر، روبروی توانیر، بن بست شمس، پلاک ۹. تلفن : ۸۸۷۸۱۰۵۲

با وجود اهمیتی که خواب برای کودکان دارد بسیاری از کودکان ممکن است برای خوابیدن مشکل داشته باشند. نداشتن خواب مناسب و کافی می‌تواند بر روی کودک و والدین اثرات منفی زیادی را داشته باشد. راه کارهایی وجود دارد که والدین می‌توانند بکار گیرند تا بدان طریق یک روتین مناسب زمان خواب برای فرزندشان داشته باشند. ۲۰ درصد کودکان ۲ ساله و ۵ درصد کودکان ۸ ساله بطور منظم در طول شب از خواب بیدار می‌شوند. که بیشتر این مشکلات با گذر زمان کاهش می‌یابد اما در بعضی کودکان مشکلات مربوط به خوابیدن پایدار باقی می‌ماند.

علتهای مشکلات خواب

مشکلات خواب ضرورتاً به مشکلات و اختلال فرزندتان مربوط نمی‌گردد و علتهایی وجود دارد که ممکن است در بروز این مشکلات اثربخش باشد:

* کودک عادت نکرده که خودش برای خواب به رختخواب برود.

* اتفاقاتی که در خانواده می‌افتد یا دیدن صحنه‌ای از فیلم یا داستان می‌تواند کودک را غمگین نماید و خواب کودک بهم بریزد.

* علتهای فیزیکی: برای کودکان با ناتوانی داشتن خواب راحت و داشتن وضعیت مناسب در خواب کار دشواری است، در بعضی موارد کودک قادر به تغییر وضعیت در طول دوره خواب نیست. که این مسئله بیشتر در کودکان با مشکلات جسمی مانند فلج مغزی شایع می‌باشد. گاهی نیاز به درمانهای دارویی طبق صلاحدید پزشک می‌باشد و گاهی با داشتن آموزش‌هایی ساده می‌توان به داشتن خواب راحت فرزندتان کمک نمود.

راه حل‌های ممکن

* یکی از روش‌های معمول برای ثبت مشکلات مربوط به خواب، داشتن یک دفتر یادداشت خواب است. این موارد را در این دفترچه یادداشت کنید:

← تعداد خواب‌های عصر (چرت‌های میانه روز) و مدت زمان آن را ثبت نمایید. خوابیدن در شب برای کودکی که بطور منظم طی روز می‌خوابد دشوار است. در این موارد که بنظر می‌رسد کم کردن طول مدت خواب یا تعداد دفعاتی که کودک در طول روز بخواب می‌رود و یا مشغول کردن کودک به فعالیت‌هایی تا بتواند مدت طولانی‌تری را در طول روز بیدار بماند می‌تواند کمک کننده باشد.

← تعداد زمانها یا دوره زمانی که کودک در طول شب بیدار می‌شود.

← اگر کودک دارو مصرف می‌کند، زمانهایی که به کودک دارو داده می‌شود نیز ثبت گردد. برای مثال داروهایی که برای تشنج استفاده می‌شود ممکن است تا مدتی منجر به بیخوابی کودک گردد. که در این موارد با مشورت با پزشک با تغییر زمان داروها می‌توان خواب را تنظیم کرد.

* کودک را برای رفتن به رختخواب آماده کنید (کودک برای رفتن به رختخواب مراحل مشخص آماده شدن برای خواب را طی نماید). صرف نظر از علت نداشتن خواب کافی استفاده از روشهای رفتاری می‌تواند در بعضی از کودکان کمک کننده باشد:

← در کودکان جهت تنظیم خواب، روتین زمان خواب باید ایجاد گردد (به این معنی که کودک در زمانهای مشخصی به رختخواب برود و در زمانهای مشخصی از خواب بیدار شود).

← زمان قبل از خواب باید زمان آرام و ساکتی باشد و در این زمان بازیهای پرسر و صدا، بازی‌های دستی، تماشای تلویزیون و استفاده از وسایل الکترونیکی اجتناب گردد.

← هر عاملی که منجر به کاهش راحتی فیزیکی کودک (برای مثال مکان نامناسب برای خواب یا داشتن لباس نامناسب، داشتن وضعیت نامناسب در حین خواب) می‌شود را چک کنید.

← درمان دارویی را چک کنید، و عوارض جانبی داروها را با پزشک کودک بررسی نمایید.

← مطمئن شوید رختخواب راحت و ایمن است. نیازهای زمان خواب کودک این است که وی را برای خواب آماده کنید تلویزیون، بازیهای کامپیوتری، موسیقی، کامپیوتر همه باید حذف گردند یا خاموش گردند. تمام اسباب بازی‌ها و وسایلی که ممکن است حواس کودک را پرت نماید را حذف کنید.

← اگر کودک با تاریکی مشکلی ندارد اتاق را کاملاً تاریک نمایید و یا اگر کودک همکاری دارد برایش چشم بند تهیه نمایید. اما اگر کودک شما از تاریکی می‌ترسد یا احساس خوبی با تاریکی مطلق ندارد می‌توانید با کمک چراغ‌های خواب و یا کنار زدن پرده از روی پنجره برای ورود کمی نور اتاق را کمی روشن نمایید تا کودک خواب راحت‌تری داشته باشد. حالا اتاق کودک کاملاً تبدیل به اتاق خواب شده است.

← متناسب با سن و جنس کودک زمان خواب را تعیین نمایید. از عکس‌ها، سمبل‌ها (نماد یا نشانه‌هایی) یا تخته‌هایی برای یادآوری اینکه چه اتفاقی باید رخ بدهد استفاده نمایید.

← در صورتی که فرزند شما گرسنه است یک ساعت قبل از خواب غذای خیلی سبک بخورد.

← ماساژ قبل از خواب نیز کمک کننده است.

← پوشیدن لباس‌های راحت در زمان خواب هم می‌تواند کمک کننده باشد.

← اگر کودک گریه می‌کند یا تلاش می‌کند از خواب بیدار گردد سریع او را به رختخواب برگردانید نزدیک کودک بنشینید نه روی تخت کودک و کم کم کودک را نادیده بگیرید تا بخواب برود، و تاکید نمایید الان زمان خواب است.