

خواب فرشتگان

(دوره خانواده‌های کودکان مبتلا به فلج مغزی)

تألیف:

زهره فیضی

سرشناسه	: فیضی، زهره، ۱۳۵۱
عنوان و نام پدیدآور	: خواب فرشتگان (ویژه خانواده‌های کودکان مبتلا به فلج مغزی)/
مشخصات نشر	: زهره فیضی
مشخصات ظاهری	: مراغه: آوای راد، ۱۳۹۰
شابک	: ۷۰۰۰۰ ریال: ۰ - ۲ - ۹۰۰۶۱ - ۶۰۰ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا	
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: کودکان فلج مغزی
موضوع	: خواب -- اختلالات -- درمان
رده‌بندی کنگره	: RJ۴۹۶/ف۸۵ ۱۳۹۰
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۲۸۳۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۴۴۹۵۴۷

خواب فرشتگان

(ویژه خانواده‌های کودکان مبتلا به فلج مغزی)

تألیف: زهره فیضی

ناشر: آوای راد

صفحه‌آرا: منیژه فاتحی

ناظر فنی چاپ: جواد فینی

محل چاپ: تهران، نقش و هنر

شابک: ۰ - ۲ - ۹۰۰۶۱ - ۶۰۰ - ۹۷۸

تیراژ: ۵۰۰

سال چاپ: نخست: ۱۳۹۴

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۹.....	سرآغاز
۱۱.....	اهمیت خواب
۱۵.....	میزان خواب
۱۶.....	کم خوابی یا بی خوابی و مشکلات ناشی از آن
۱۹.....	مشکلات ناشی از اختلال خواب در کودکان مبتلا به فلج مغزی
۲۴.....	خواب بخشی مهم از مراقبت بیست و چهار ساعته
۲۷.....	وضعیت های صحیح خواب کودکان فلج مغزی
۲۹.....	بازآموزی خواب
۳۳.....	وضعیت های مناسب برای خوابیدن به پهلو روی زمین
۳۴.....	وضعیت مناسب برای خوابیدن به پهلو روی تخت خواب
۳۵.....	وضعیت مناسب برای خوابیدن به پشت
۳۷.....	وضعیت مناسب برای کودکان در حالت دمر
۴۰.....	استفاده از اسپینلت هنگام خواب
۴۵.....	تأثیر مهارت های حرکتی بر خواب کودک
۴۶.....	درمان دارویی
۴۷.....	تغذیه قبل از خواب
۵۲.....	خواب کودک در مسافرت
۵۳.....	درمان های رفتاری
۵۴.....	تأثیر نور
۵۶.....	حس شنوایی
۵۸.....	خودباری کودک

۵۹.....	دمای محل خواب
۶۰.....	رطوبت هوا
۶۱.....	اکولوژی خواب
۶۲.....	پوشش خواب کودکان
۶۳.....	ارتباط تنگاتنگ خواب با مسائل احساسی
۶۶.....	مراسم زمان خواب
۶۷.....	استحمام
۶۸.....	رنگ اتاق خواب
۷۰.....	خواب و میدان مغناطیسی زمین
۷۲.....	تخت خواب و.....
۷۵.....	محل تخت خواب یا رخت خواب کودک
۷۷.....	تهویه اتاق خواب
۷۸.....	مهم ترین محل زندگی
۸۰.....	قصه گوئی
۸۱.....	معجزه یا تلاش مستمر؟
۸۶.....	فهرست منابع

سر آغاز

تأثیر خواب بر سلامت جسم و روان کودک از دانسته‌های مسلم علم پزشکی است، به طوری که امروزه تغییرات خواب کودک از پیش آگاهی‌های مهم و قابل توجه در زمینه ابتلاء به انواع بیماری‌ها به شمار می‌رود.

شیوع گسترده مشکلات و اختلالات خواب اثرات منفی بسیاری بر سلامت کودکان به جا می‌گذارد. این امر، ضرورت پرداختن به بهداشت خواب را از اهمیت و اعتبار فوق‌العاده‌ای برخوردار می‌سازد. نوشته‌ی حاضر که به صورتی قابل استفاده برای والدین کودکان فلج مغزی تهیه شده است، رسالتی جز آگاه‌سازی خانواده‌ها در راستای کاستن از مشکلات خواب کودکان فلج مغزی و تبعات و صدمات ناشی از آن برعهده ندارد.

بی‌تردید هیچ یک از کودکان فلج مغزی مشابه یک دیگر نیستند

و هیچ توصیه و راهنمایی خاصی وجود ندارد که بتوان آن را بی کم و کاست برای تمام کودکان مبتلا مورد استفاده قرار داد. آنچه در اینجا آمده است تنها تلاشی کوچک برای معطوف ساختن توجه والدین و مراقبان به امری است که کمتر به اهمیت آن می‌اندیشند: خواب!

محققان بر این اعتقادند که مؤثرترین شیوهی درمانی برای این کودکان، مراقبت شبانه‌روزی و درمان‌های رفتاری است. بهداشت خواب و وضعیت‌دهی صحیح کودک در حین خواب می‌تواند بخشی مهم از مراقبت‌بست و چهار ساعته تلقی شود، چرا که به کارگیری نکات مربوط به بهداشت خواب که تنها به صورت ایجاد تغییراتی کوچک در شیوه زندگی است، می‌تواند تأثیراتی قابل توجه در بهبود کیفیت خواب این فرشتگان کوچک برجای بگذارد.

در اینجا بایسته است که از تلاش‌های بی‌دریغ دکتر بمانعلی مردانی، دکتر حمید دالوند، مهدی پریزاد، پریسا عقیقی، سارا افشار، بهزاد درخشانی و دیگر بزرگوارانی که در تهیه و تدوین این اثر دست یاری به سویمان دراز کردند، تقدیر و تشکر به عمل آید.

باشد که به یاری این عزیزان و شما بزرگوارانی که دغدغه‌ی این کودکان را دارید، بتوان در جهت پیشگیری و کنترل اختلالات و مشکلات کودکان فلج مغزی گام‌هایی مؤثرتر برداشت.