

بسم الله الرحمن الرحيم

ن و القلم و ما یسطرون

خواب شبانه

ترجمه: حودی. ای. میندل

ترجمه: منقرن. غنیم پور



انتشارات نظری

سرشناسه	میندل، جودی ای. (Mindell Jodi A) / نویسنده
عنوان و نام پدیدآور	خواب شبانه (جودی ای. میندل) ؛ مترجم: منصوره علم پور
مشخصات نشر	انتشارات نظری ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری	۱۸۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۸۹-۱۹۴-۵
وضعیت فهرست نویسی	ذیبا
موضوع	نوزاد-خواب
موضوع	کودکان-خواب
موضوع	کودکان-سبب خوابی
شناخت افزوده	علم پور، منصوره، مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ م ۸۷۰۷ خ RJ۵۰
رده بندی دیو	۶۱۸/۹۲۸۴۹۸:
شماره کتابشناسی	۳۳۷۳۵۲۵۰



انتشارات نظری

نام کتاب: خواب شبانه

نویسنده: جودی ای. میندل

ترجمه: منصوره علم پور

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: جاووش، شریف و اشراقی

طراح جلد: شبنم نژاد

«کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می باشد»

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی عصر (عج)، خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (پوشه آ) (پوشه آ)

نیش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار، پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

info@nashrenazari.com

www.nashrenazari.com

همراه: ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵

پیام کوتاه: ۱۰۰۰۰۸۸۱۰۲۷۷۵

قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال

فهرست:

پیش گفتار.....	۵
سخن مترجم.....	۷
بخش اول: اساس خواب.....	۹
فصل اول: "کسک، کودک نمی خوابد"، مقدمه‌ای بر خواب و اختلالات آن.....	۱۱
فصل دوم: خواب چیست؟.....	۱۹
فصل سوم: "خواب، باش"، مدیریت رفتار.....	۳۱
بخش دوم: ایجاد عادات خوب خواب.....	۴۵
فصل چهارم: خواب، چه ماه، اول زندگی.....	۴۷
فصل پنجم: اتاق خواب، مانع خواب شبانه و کارهایی که قبل از خواب باید انجام داد.....	۵۷
فصل ششم: مقاومت خواب، تکام خواب و بیداری‌های شبانه.....	۶۳
فصل هفتم: خواب روزانه.....	۷۳
فصل هشتم: خوابیدن کودک به روش.....	۷۹
بخش سوم: مراحل رسیدن به موفقیت.....	۸۵
فصل نهم: "یا درست عمل می‌کنم؟".....	۸۷
فصل دهم: "چه کنم اگر...؟" مواجهه با موقعیت‌های سخت.....	۹۵
فصل یازدهم: تغییر در عادات خواب.....	۱۰۹
بخش چهارم: دیگر مشکلات رایج خواب.....	۱۲۵
فصل دوازدهم: خروپف و خرناس: آپنه (قطع تنفس در خواب).....	۱۲۷
فصل سیزدهم: کودکانی که نیمه شب با ترس بیدار می‌شوند: پراسس.....	۱۳۵
فصل چهاردهم: صداهای نامفهوم و زیر لبی سخن گفتن: دیگر مشکلات رایج خواب.....	۱۴۳
بخش پنجم: "من چی"، خواب بزرگسالان و مشکلات خواب آن‌ها.....	۱۵۳
فصل پانزدهم: "حالا من نمی‌توانم بخوابم!": والدین چگونه می‌توانند به فرزند می‌بخوابند؟.....	۱۵۵
فصل شانزدهم: "خیلی خسته‌ام": اختلالات رایج خواب در بزرگسالان.....	۱۶۷

بیشتر گفتار:

کتابی که پیش رو دارید برگرفته از کتاب خواب شبانه (Sleeping through the Night) اثر دکتر جودی ای میندل (Jodi A. Mindell) می باشد. هدف از تدوین این کتاب، استفاده مؤثر و کارآمد والدین به ویژه مادران در مدیریت رفتار بد کودک است و در این راستا سعی شده است که از آوردن بدیهیات، مثال‌های تکراری، مطالب تخصصی و موضوعاتی که با فرهنگ ایرانی مطابقت ندارد، پرهیز گردد.

این کتاب به منظور اطلاع‌رسانی به مسایل پزشکی، درمانی و روش‌هایی برای اطلاعات شخصی شما طراحی شده و برای ماری رساندن به کسانی است که می‌خواهند خدمات آگاهانه‌تری راجع به مشکل پزشکی و سلامت خود دریافت کنند و ادعا نداریم که کتاب کاملی است یا این که می‌تواند جایگزین پزشک شما باشد. اگر فرزند شما مشکل خاصی دارد، بی‌درنگ باید به دنبال راه حل باشید و تحت هیچ شرایطی نباید بدون مشورت با پزشک، این روش‌ها را راه حل درمانی بدانید.

این کتاب شامل ۵ بخش می‌باشد. در بخش اول به مقدمه‌ای بر خواب و اختلالات خواب، مراحل خواب، مقدار خواب مورد نیاز کودک و مدیریت رفتار والدین پرداخته شده است.

در بخش دوم، روش‌هایی که منجر به ایجاد عادات خوب خواب برای کودک می‌شود، دلایل مقاومت کودک هنگام خواب و راه حل‌هایی برای مواجهه با آن، دلایل

اصلی مشکلات خواب، آموزش خواب کودک، خواب روزانه کودک، مشکلات خواب روزانه و راه حل‌های آن و مزایا و معایب خوابیدن کودک با والدین در اتاق مشترک یا تختخواب مشترک مورد بررسی قرار گرفته است.

در بخش سوم، سؤالات رایج والدین هنگام آموزش خواب کودک، راه‌هایی برای خواب کافی والدین، مشکلات خواب دوقلوها، مشکلات خواب کودک برای والدین، مرگ آپارتمان‌نشین، تغییر در عادات خواب کودک هنگام دندان در آوردن، بیماری، مسافرت، مناسبت‌های ویژه مانند تولد، وضعیت‌های جدایی و طلاق و مرگ افراد از خانواده توصیف شده است.

در بخش چهارم به دیگر مشکلات رایج خواب از جمله خروپف، خرناس و آپنه (قطع تنفس در خواب)، سندرم مرگ ناگهانی کودک، پاراسمنیا (کودکانی که در نیمه شب با ترس بیدار می‌شوند)، ناهای نامفهوم و زیر لب سخن گفتن، ترس‌های شبانه، کابوس، دندان قوورچه، تمسک دادن بدن و حرف زدن در خواب اشاره شده است.

در بخش پنجم، موضوع خواب والدین و مشکلات و اختلالات خواب آن‌ها از قبیل بی‌خوابی، خروپف، آپنه، سندرم پاهای پر تنگ (RLS) و خواب آلودگی مفرط روزانه (نارکولپسی) بررسی شده است.

دقت کنید که تمام جملات این کتاب به طور کلی است و ممکن است در بعضی کودکان متفاوت و یا کاملاً برعکس باشد.



سخن مترجم:

مادر شدن فوق‌العاده است. یک احساس زیبا و یک تجربه بی‌نظیر اما سخت. قبل از بار شدن وقتی با مادران دیگر برخورد می‌کردم و می‌دیدم که چقدر خسته‌اند و از این خواب بی‌رنج می‌برند. فکر می‌کرده مادر شدن چقدر مشکل است!!! وقتی فهمیده باردار هستم، آن‌هم در قلوب به نظر می‌رسید که خستگی و بیخوابی‌ام بیش از مادران دیگر خواها بود تصمیم گرفتم اطلاعاتم را راجع به این موضوع افزایش دهم تا شاید این تجربه زیبا و پربارتر گردد. به همین سبب شروع به خواندن این کتاب کردم. وقتی متوجه شدم که کتاب می‌تواند علاوه بر کمک به حل مشکلات خواب در تربیت صحیح کودکان مفید واقع شود، فکر کردم چرا بقیه مادران از آن بی‌بهره باشند و شروع به ترجمه آن کردم.

از همه کسانی که در این راه به من کمک رساندند کمال سپاسگزاری را دارم. به ویژه از خانم مرضیه رهنمای چیت‌ساز که این کتاب را برای من تهیه کرد؛ از همسر عزیزم رضا خدادادی که مشوق من در این راه بوده و هست. از پدر و مادر عزیزم و همچنین مادران گرامی خانم‌ها سحر اکبری، فریبا روفی، فریبا مخلص گرامی، مرگان تیمسار، زهرا شهرابی. سوسن سلامت و فرزیه کریمی برای ارائه نقطه نظراتشان و تشویق من در جهت انتشار این کتاب. از خانم مرضیه خدادادی و احیا از دریا مقدم که زحمت تایپ این کتاب را به عهده گرفته‌اند و در آخر از فرزندان دوست داشتنی‌ام آریا و آراین که امید من در زندگی هستم و راجع آن‌ها باعث شروع ترجمه این کتاب شد.