

نظریات متخصصین در مورد خواب و خواب کودکان

مستطیل مؤیدی
رحمت الله بارکانی



ناشر یگزیندهی سال های ۸۹، ۸۷، ۸۵، ۷۹، ۹۰، ۹۲ و ۹۳

سرنشانه	مؤیدی، اسمعیل، ۱۳۲۹ -
عنوان و نام پدیدآور	نظریات متخصصین در مورد خواب و خواب کودکان / اسمعیل مؤیدی، رحمت‌اله باریکانی.
مشخصات نشر	رشت: دهسرا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۸ص.
شابک	۳-۴۶۷-۱۹۷-۹۶۴-۹۷۸: ۶۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیب
موضوع	اختلالات خواب -- دستنامه‌ها
موضوع	Sleep disorders -- Handbooks, manuals, etc.
موضوع	کودکان -- خواب
موضوع	Children -- Sleep
شناسه افزوده	باریکانی، رحمت‌الله، ۱۳۲۹ -
رده بندی کنگره	RC۵۴۷/م۸۵۶ن۱۳۹۶:
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۴۹۸:
شماره کتابشناسی ملی	۲۷۶۳۵۸۶:

• نام کتاب: نظریات متخصصین در مورد خواب و خواب کودکان

• گردآورنده: اسمعیل مؤیدی، رحمت‌اله باریکانی

• ناشر: انتشارات دهسرا (اشتبازگزیده‌ی سالهای ۸۵، ۸۷، ۸۹، ۹۰ و ۹۲ و ۹۳)

دفتر مرکزی و نمایشگاه رشت، خ لاکانی، ابتدای خ هفده شهریور

تلفن: ۰۱۳-۳۳۲۳۰۹۷۱-۳۳۲۳۰۵۵-۳۱۱۶۰۵۵-۳۳۲۴۰۰۵۵-۱۳ فکس: ۰۱۳-۳۳۲۴۱۹۷۱

• حروفچینی و صفحه آرایی: انتشارات دهسرا

• طرح جلد: کانون تبلیغاتی دهسرا www.DEHSARA.com

• نوبت چاپ، تاریخ انتشار: چاپ اول، سال ۱۳۹۶

• شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

• تعداد صفحات، قطع: ۴۸ صفحه، رقعی

• لیتوگرافی، چاپ و صحافی: لیتوگرافی همراهان، چاپ و تیراژ

• شماره استاندارد بین المللی کتاب: ۳-۴۶۷-۱۹۷-۹۶۴-۹۷۸

• قیمت در سراسر کشور: ۶،۰۰۰ تومان

www.DEHSARA.com

کلیه‌ی حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

۹	پیشگفتار
۱۱	جدول خواب کودکان
۱۱	خواب کودکان
۱۵	وضع خواب انسان
۱۶	اهمیت خواب
۱۷	خواب
۱۸	تغییرات بدن در وقت خواب
۱۹	علل خواب (نظریات مختلف دانشمندان)
۱۹	هیپنوتیزم
۲۱	دوقلوها
۲۲	نخوابیدن کودک و علل آن
۲۲	علل نخوابیدن کودک
۲۳	هر نوزاد بسته به عاداتی که مادر به او می‌دهد، می‌خوابد
۲۶	توصیه‌هایی برای خواب بهتر
۲۶	آنچه که همگان باید در مورد خواب راحت بدانند (Easy Sleep)
۲۶	محیط خواب
۲۸	عادات مناسب
۳۰	بیماری‌های خواب
۳۱	داروها

تغذیه	۳۲
ایجاد آرامش	۳۳
نظریات ایوان یاولوف در مورد خواب و رویا	۳۵
خواب طبیعی، رؤیا، خواب مغناطیسی (هیپنوتیزم)	۳۶
دانشمندان راجع به خواب نظریات گوناگون گفته‌اند	۴۰
فرضیه آوندی	۴۰
تئوری - موهبت مغز	۴۱
نظریات ایران یاولوف (دانشمند روسی)	۴۲
منابع	۴۷

یاد خدا آرامش بخش است

پیشگفتار

والدین به‌ویژه مادر عاشق کودکش است. از خوابش، غذایش، آسودگی‌اش و... می‌زند تا کودکش در آرامش، در سلامت و تندرستی رشد کند.

با رشد کودک، مادر هم مانند باغبانی عاشق از گل ظریف و حساس خود باغبانی می‌کند تا درختش به‌بار نشیند. یکی از عوامل خوب و سالم رشد کودک که مادر باید بداند خواب است. علاوه بر آن باید مادر روانشناسی رشد و بلوغ را دانسته و از روش‌های، آن در پرورش و رشد کودک خود استفاده نماید.

امیدواریم مطالب این کتاب در مورد خواب کودک، شما را یاری نماید.

اسمعیل مؤید، رحمت‌اله باریکانی