

چشم
خدا

شب بخیر، خوب بخوابی!

راهنمای کاربردی و تمرینی برای والدین
مخصوص نوزادان تا کودکان پنج ساله



کیم وست

مترجم: فاطمه رضایی



نشر راوشید

www.ravshid.ir

ISBN: 978-622-7458-79-4



سرشناسه :	وست، کیم
عنوان و نام پدیدآور :	West, Kim
مشخصات نشر :	شب بخیر، خوب بخوابی!! کیم وست؛ مترجم فاطمه رضایی.
مشخصات ظاهری :	کرج: راوشید، ۱۴۰۰.
شابک :	۸۹ ص:، مصور: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
وضعیت فهرست نویسی :	۹۷۸-۶۲۲-۷۴۵۸-۷۹-۴
یادداشت :	فیبا
موضوع :	Good night, sleep tight : the Sleep : عنوان اصلی:
موضوع :	Lady's gentle guide to helping your child go to sleep, stay asleep, and wake up happy.
موضوع :	نوزاد -- خواب
موضوع :	Infants -- Sleep
شناسه افزوده :	رضایی، فاطمه، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره :	RJ۵۰۶
رده بندی دیویی :	۱۲۲/۶۴۹
شماره کتابشناسی ملی :	۸۵۰۲۶۷۴

عنوان کتاب:	شب بخیر، خوب بخوابی!
مولف:	کیم وست
مترجم:	فاطمه رضایی
ناظر کیفی:	عباس احمدی
ناشر:	راوشید
نوبت چاپ:	اول
شمارگان:	۵۰۰
چاپخانه/صحافی:	گیتی
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۴۵۸-۷۹-۴
قیمت:	۲۵۵۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش: ۰۹۳۶۲۸۰۹۱۸۲ - ۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴

انتشارات راوشید: البرز، کرج، فردیس، تقاطع بلوار بهارن و بلوار امام خمینی، نسترن غربی، کوی شهید
شجاعی، پلاک ۳۹ - تلفن: ۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴ www.ravshid.ir

بر طبق قاعده حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸، هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، چاپ، پخش یا عرضه نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

۶..... مقدمه

۷..... نحوه استفاده از این کتاب کار

۸..... فصل ۱: نکته‌هایی مهم پیش از آموزش خواب به فرزندان

۸..... حقایق مربوط به خواب که باید بدانید

۱۳..... چگونه برای موفقیت در آموزش شیوه‌های خواب به کودکان آماده شویم

۱۳..... ۱. موافقت پزشک کودک خود را کسب کنید

۱۳..... ۲. خوردن و خوابیدن

۱۴..... ۳. بهترین زمان خواب را برای کودکان پیدا کنید

۱۵..... ۴. یک برنامه آرامش‌بخش برای زمان خواب تهیه کنید

۱۶..... ۷. در مورد استفاده از پستانک تصمیم بگیرید

۱۷..... ۸. کودک خود را به بیدار شدن در محدوده ۶ تا ۷:۳۰ صبح عادت دهید

۹. اطمینان داشته باشید تمام کسانی که مسئول نگهداری از کودک هستند برای شروع کار آمادگی لازم

۱۸..... را دارند

۱۸..... ۱۰. یک تاریخ شروع واقعی انتخاب کنید

۱۹..... فصل ۲: میانگین خواب مناسب با توجه به سن و برنامه‌های روزانه

۱۹..... نوزادان: در ابتدا زیاد می‌خوابند

۲۰..... ماه اول (۰ تا چهار هفتگی)

۲۰..... ماه دوم (۵ تا ۸ هفتگی)

۲۱..... ماه سوم (۹ تا ۱۲ هفتگی)

۲۲..... ماه‌های چهارم و پنجم

۲۳..... شیرخوردن معمولی نوزاد و شرایط عادی برای خواب

۲۵..... ایجاد تغییر و چالش جدید: کنار گذاشتن چرت صبحگاهی

۲۷..... تغییرات و چالش‌ها: بیرون آمدن از تخت

۲۹..... تغییرات و چالش‌ها: انتقال به یک تخت بزرگتر

۳۰..... رویکرد اقدام تدریجی

۳۱..... فصل ۳: راهکارهای "باتوی خواب"

۳۳..... موقعیت‌های پیشنهادی برای محل قرار گرفتن صندلی

۳۴..... فصل ۴: آموزش چرت‌زدن

۳۵..... سه شیوه متداول برای آموزش خواب نیمروزی به کودک و رفع بی‌نظمی آن

فصل ۵: چگونه شیر خوردن شبانه را در طی اجرای برنامه آموزش خواب حذف کنیم ۳۸

روش الف: روش حذف تدریجی..... ۳۹

روش ب، کنار گذاشتن در طی چهار شب..... ۴۰

روش ج: بدون مقدمه چینی..... ۴۱

فصل ۶: پایان دادن به محل خواب مشترک..... ۴۲

مرحله ۱: در طول روز و زمان بازی..... ۴۲

مرحله ۲: چرت روزانه..... ۴۲

مرحله ۳: همخوابی در اتاق کودک..... ۴۳

مرحله ۴: شروع برنامه "بانوی خواب"..... ۴۳

فصل ۷: برنامه خودتان را طراحی کنید..... ۴۴

برنامه ما برای بریجت..... ۴۵

برنامه ما برای زمان خواب..... ۴۶

فصل ۸: اجرای برنامه شما: اجرای قدم به قدم برنامه خواب برای نوزاد یا کودکی که در

تخت می خوابد..... ۵۶

شبهای اول تا سوم..... ۵۶

شبهای هفتم تا نهم..... ۶۰

شبهای دهم تا دوازدهم..... ۶۱

شب سیزدهم به بعد..... ۶۲

فصل ۹: اجرای برنامه: اجرای قدم به قدم برنامه برای کودکی که روی تخت می خوابد

..... ۶۳

جلسه خانوادگی..... ۶۳

جدول تشویقی و نمودار خواب..... ۶۵

راهکارهای "بانوی خواب" برای کودکانی که در تخت می خوابند..... ۶۷

فصل ۱۰: راهحلهایی برای مشکلات احتمالی..... ۷۵

کودک در طی شب مدام پوشکش را خیس می کند، راهحل چیست؟..... ۷۹

توصیههایی برای خواب ایمن نوزادان..... ۸۱

فصل ۱۱: نمودار خواب، جدول رفتارهای خواب، و گواهی نامه تشویقی برای انتهای دوره

..... ۸۴

مقدمه



من کیم وست، درمانگر خواب کودکان و مشاور خانواده، و البته مادر دو دختر هستم. مراجعه کنندگانم مرا با نام "بانوی خواب" می شناسند. طی ده سال گذشته، بیشتر تمرکز خود را روی کمک به ده ها هزار والدین خسته و نگران در سرتاسر دنیا گذاشته ام که به دنبال یافتن راهحلی برای مشکلات خواب کودکانشان هستند. این گروه شامل کودکانی می شوند که به سنی رسیده اند تا طی شب یک خواب کافی و عمیق داشته باشند اما ندارند، تا کودکان نوپا که در برابر چرت نیمروزی مقاومت می کنند، و حتی کودکان بزرگتر که نمی خواهند در تختخواب خودشان باشند (یا ناخواسته وارد تختخواب والدینشان می شوند). روش من، شیوه "بانوی خواب"، بر اساس تغییرات قدم به قدم در زمان خواب، چرت نیمروزی، و برنامه های معمول برای دوباره خواباندن کودک در نیمه شب، برای خانواده هایی است که روش های متداول برایشان کارساز نبوده. خصوصاً برای والدین نوزادان، که جایگزین بهتری برای جلوگیری از گریه های مدام کودکشان است. در نهایت، کودکانی که با آنها کار می کنم استقلال در خواب را کسب می کنند. با روش من کودک کم کم خودش می تواند به خواب برود و در طول شب، با دانستن اینکه پدر و مادرش در همین نزدیکی هستند خواب آرامی داشته باشد.

آنچه روش "بانوی خواب" را تبدیل به شیوه ای موفق کرده این است که، رویکردی که برای همه مناسب باشد را ندارد. وقتی به طور جداگانه با یک خانواده کار می کنم، ارزش های آنها، سبک زندگی و فلسفه فرزندآوری آنها را در نظر می گیرم تا چیزی برخلاف خواست والدین پیشنهاد ندهم که باعث ناراحتی آنها شود. انجام چنین کاری می تواند خیلی خطرناک باشد، نمی توانم فشار عصبی زیادی به آنها وارد کنم، بنابراین طرحی که والدین بتوانند آن را دنبال کنند هیچ موفقیتی کسب نخواهد کرد.

همانطور که گفته شد، شیوه "بانوی خواب"، چیزی نیست که یک شبه بتوان به آن دست پیدا کرد. در واقع، شما قرار است مهارت جدیدی به فرزندتان آموزش دهید. پس لازم است صبور باشید و به یاد داشته باشید که تسلط کافی بر یک مهارت، فرقی ندارد راه رفتن، نگه داشتن قاشق، استفاده از توالت، یا خوابیدن در طی شب باشد، همگی زمان بر هستند. با این حال، خانواده هایی که من با آنها کار می کنم، معمولاً می توانند مشکل خواب کودکانشان را طی دو هفته حل کنند. (برطرف کردن مشکلاتی مانند چرت روزانه و زود بیدار شدن در صبح معمولاً نیاز به زمان بیشتری دارند.)