

خواب

آنچه هر پدر و مادری باید بداند

انجمن اطفال آمریکا

سرپرست نویسندگان و ویراستار: دکتر راشل مون

ترجمه: دکتر رامین ایرانپور

متخصص بیماری‌های کودکان، فوق تخصص نوزادان

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

عنوان و نام پدیدآور: خواب، آنچه هر پدر و مادری باید بداند/ [ویراستار] راشل مون؛ ترجمه رامین ایرانپور

مشخصات نشر: اصفهان: انتشارات سمند، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۲۶۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۳۶-۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Sleep : what every parent needs to know, ۲۰۱۳

موضوع: خواب درمانی

Sleep therapy موضوع: خواب

موضوع: خواب

Sleep موضوع: خواب

موضوع: کودکان - خواب

Children -- Sleep موضوع: خواب

شناسه افزوده: مون، ریچل، ویراستار

Moon, Rachel شناسه افزوده: راشل مون، مترجم

شناسه افزوده: ایرانپور، رامین، مترجم

رده: ر.س.کنگر. ۱۳۹۶ خ/ع. ۶۱۸/۹۲۸۴۹۸

بند: بند. یویی: ۴۸۵۲۷۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۵۲۷۲۴



انتشارات سمند
SAMAND
publications



آنچه هر پدر و مادری باید بداند

نویسنده: دکتر راشل مون

مترجم: دکتر رامین ایرانپور

ناشر: انتشارات سمند

صفحه آرای: نجمه کاویانی

طراح جلد: ایمان یعقوبی

تعداد صفحات: ۲۶۲

قطع: وزیری

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: فرانقش

قیمت: ۱۶۰,۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای انتشارات سمند محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۳۶-۸-۵

نشانی: اصفهان، سپاهان شهر، بلوار غدیر، مجتمع عقیق ۵، طبقه دوم، شماره ۱۰

تلفن: ۳۶۵۱۵۲۰۰، نمابر: ۳۶۵۱۲۸۱۰ - ۳۱

فهرست مطالب

ج	توجه
د	پیش گفتار
ح	مقدمه
س	مرور کلی: اصول خواب کودکی
۱	بخش اول: نرس، مرحله و دوره
۳	فصل ۱: اولین سال زندگی
۲۹	فصل ۲: کودکان و امنیت خواب
۴۳	فصل ۳: وابستگی های نواری و راهکارها: کودکان
۶۵	فصل ۴: کودکان نوپا
۸۳	فصل ۵: روال و تشریفات زمان خواب
۱۰۷	فصل ۶: دو و چند قلوها
۱۲۱	فصل ۷: کودکان پیش دبستانی
۱۳۵	فصل ۸: سال های دبستان: ۵ تا ۱۲ سال
۱۴۵	فصل ۹: نوجوانان "۱۳+ سال"
۱۵۹	بخش دو: چالش های خواب دوران کودکی
۱۶۱	فصل ۱۰: زیر تخت به هیولا هست: کنار آمدن با ترس
۱۷۷	فصل ۱۱: کابوس، هراس شبانه و سایر برانگیختگی های نسبی
۱۹۷	فصل ۱۲: آپنه خواب
۲۰۵	فصل ۱۳: آلرژی و آسم
۲۱۳	فصل ۱۴: سردرد، پا درد و تشنج
۲۲۱	فصل ۱۵: مسائل مربوط به شکم/دستگاه گوارش
۲۲۷	فصل ۱۶: ناتوانایی های تکاملی و اختلال بیش فعالی- کم توجهی

پیش گفتار

آکادمی اطفال آمریکا، ورود شما به یک کتاب تربیتی مهم با نام "خواب، آنچه هر پدر و مادری باید بداند" را خوش آمد می گوید.

چالش های خواب، یکی از رایج ترین نگرانی هایی است که پدر و مادرها و پرستاران کودک با پزشک اطفال در میان می گذارند. بنابراین ارائه ی کتابی در این زمینه به جاست. در این کتاب، والدین در مورد سن و مراحل خواب، امنیت خواب، مواردی که در خواب فرزندشان تداخل ایجاد می کند و در کل چالش های خواب و راه حل های آن، مطالبی می آموزند. این کتاب هم چنین به والدین کمک می کند تا بفهمند چگونه همانطور که کودک بزرگ می شود، خواب می تواند بر کودک تأثیر بگذارد.

پزشکان اطفالی که در زمینه ی خواب و سایر وضعیت های مرتبط با سلامتی کودکان تخصص دارند به درستی به اهمیت این موضوع آگاهی دارند. به دلیل تغییر مداوم اطلاعات پزشکی برای اطمینان از به روز بودن یافته ها، تلاش زیاد به کار گرفته شده است.

امید است این کتاب مرجع و مرجعی ارزشمند برای راهنمایی هر پدر و مادری باشد. اطمینان داریم که مطالعه این کتاب برای والدین و پرستاران کودک، مفید خواهد بود. استفاده از این کتاب، در کنار مشورت با پزشک اطفال تان، توصیه می گردد زیرا در این کتاب اصول کلی تربیتی مربوط به خواب مطرح شده و جایگزین مشورت با پزشک اطفال نمی گردد. پزشک کودک شما راهنمای شما در مورد مسائل مربوط به سلامتی کودک شما بطور شخصی بوده و کمک های فردی را ارائه می دهد.

کتاب "خواب، آنچه هر پدر و مادری باید بداند"، بخشی از تلاش های لازم، برای ارائه ی اطلاعات با کیفیت به والدین و پرستاران کودک، در طیف وسیعی از مسائل مربوط به سلامتی کودکان است.

آکادمی پزشکان اطفال آمریکا با ۶۰/۰۰۰ پزشک اطفال، فوق تخصص اطفال و متخصص جراحی اطفال متعهد به سلامتی، امنیت و رفاه نوزادان، کودکان، نوجوانان و جوانان می باشد. این کتاب، محصول تلاش های آکادمی،

برای ارائه‌ی اطلاعات با کیفیت به والدین و پرستاران کودک، در طیف وسیعی
از مسائل مربوط به سلامتی کودکان است.

ارول آلدن

مدیر اجرایی

آکادمی پزشکان اطفال آمریکا

www.ketab.ir

پیش‌گفتار مترجم

تقریباً هر روز با مراجعین سرپائی والدین به مطب به دلیل اختلالات خواب فرزندانشان روبرو هستم که بر فعالیت روزانه تمام افراد خانواده تأثیر گذاشته و باعث سستی و بدخلقی همه آنها می‌شود. خواب ناکافی کودکان و والدین آنها می‌تواند به دلیل ایجاد یک خستگی مداوم، استرس دائمی و مزمن، نظم و فعالیت روزانه یک خانواده را مختل نماید. بر اساس تجربه ویزیت کودکان در سالیان گذشته دریافته‌ام که چگونه ارتقاء سطح دانش والدین در زمینه خواب می‌تواند در سلامت جسمی و روانی کودکان آنها مؤثر باشد. همچنین با ایجاد عادت‌های صحیح خواب در کودکان، می‌توان گامی مؤثر در تربیت صحیح، تکامل روانی و رفتاری کودکان برداشت. آنچه مسلم است همه چیز را نمی‌توان در یک زمان کوتاه و مراجعه سرپائی به مطب یا درمانگاه آموزش داد و مطالعه مراجع آموخته و کاربردی برای والدین ضروری می‌باشد.

کتابی که در دسترس دارید، یکی از ارزشمندترین کتاب‌هایی است که در زمینه خواب کودکان و استثنائاتی‌های لازم به پدران و مادران توسط گروهی از متخصصین انجمن اطفال آمریکا به نگارش در آمده است. این کتاب نه تنها به والدین کمک می‌کند که چگونه عادت‌های صحیح خواب برای کودکان ایجاد نموده و راه‌حل‌های مناسب مورد اختلالات خواب را ارائه می‌دهد، بلکه نقش اساسی در تربیت کودکان آنها دارد.

با بررسی مراجع مختلف بر این باور رسیدم، این کتاب بهترین رهنمودها را در جهت ارتقاء سلامت جسمی، روانی و تربیتی کودکان به والدین ارائه نموده، بسیار مفید و کاربردی می‌باشد.

این کتاب، (خواب؛ آنچه هر پدر و مادری باید بداند)، تقدیم به همه پدران و مادران مهربان و فداکاری که تمام تلاش و زندگی آنها بر تربیت صحیح و ساختن آینده بهتر برای فرزندانشان می‌باشد.

دکتر رامین ایرانپور

متخصص کودکان و فوق تخصص نوزادان

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان