

کلیدهای برخورد با

مشکلات خواب کودکان

نویسنده:

سوزان ای. گاتلیب

مترجم: اکرم کرمی

Gottlieb, Susan E.

گاتلیب، سوزان

کلیدهای برخورد با مشکلات خواب کودکان؛ سوزان ای. گاتلیب؛ مترجم: اکرم کرمی. - تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۴.

۱۹۲ ص. - (کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان) 3- 78- 6181- 964 ISBN

عنوان اصلی: Keys to children's sleep problems.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. کودکان - بیهوابی. ۲. کودکان - خواب. الف. کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ -

مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: خواب کودکان، راههایی آسان برای حل مشکلات خواب کودکان.

۶۱۸/۹۲۸۴۹۸

۹۵۰۶/ب RJ

۱۳۸۳

۸۴-۱۷۰۵۷ م

کتابخانه ملی ایران



کتابهای دانه

موسسه انتشارات صابرین ۸۸۷۴۶۹۵۵

کلیدهای برخورد با مشکلات خواب کودکان

سوزان ای. گاتلیب

اکرم کرمی

مترجم

علی خاکبازان

ویراستار

علیرضا ابراهیمی

اجرای طرح جلد

۴۰۰۰

تعداد

۱۳۸۴

چاپ اول

کا

حروفچینی و صفحه‌آرایی

پوبه گراور

اینوگرافی

اکسپر

چاپ جلد

بژمان

چاپ متن و صحافی

۷۸-۶۱۸۱-۹۶۳: شابک

ISBN: 964-6181-78-3

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۹۰۰ تومان

فهرست مطالب

.....	۵	سخن ناشر
.....	۷	مقدمه
.....	۹	بخش ۱: الگوهای خواب طبیعی
.....	۱۰	فصل اول: خواب کودک
.....	۱۸	فصل دوم: خواب کودک نوپا
.....	۲۴	فصل سوم: کودک پیش دبستانی و خواب
.....	۳۰	فصل چهارم: کودک دبستانی و خواب
.....	۳۵	بخش ۲: ایجاد عادات صحیح خواب
.....	۳۶	فصل پنجم: زمان خواب
.....	۴۲	فصل ششم: برنامه خواب
.....	۴۷	فصل هفتم: برنامه های ایده آل
.....	۵۲	فصل هشتم: محیط خواب
.....	۵۷	فصل نهم: فرایند خواب نیمروزی
.....	۶۲	فصل دهم: خواب شب
.....	۶۸	فصل یازدهم: خواب و سرشت کودک
.....	۷۲	فصل دوازدهم: درکنار کودک خوابیدن
.....	۷۷	بخش ۳: برخورد با مشکلات خواب
.....	۷۸	فصل سیزدهم: رفع مشکلات خواب
.....	۸۵	فصل چهاردهم: کنار آمدن با مشکلات خواب

فصل پانزدهم: شناخت خواب	۹۰
فصل شانزدهم: عادات خواب	۹۵
فصل هفدهم: تغذیه در شب	۱۰۲
فصل هجدهم: قولنج	۱۰۷
فصل نوزدهم: سرگرفتن و رفتارهای ریتم‌دار	۱۱۲
فصل بیستم: سندرم حضور در صحنه	۱۱۷
فصل بیست و یکم: کودک سحرخیز	۱۲۳
فصل بیست و دوم: بیرون آمدن از رختخواب	۱۲۹
فصل بیست و سوم: موجودات خیالی در شب	۱۳۵
فصل بیست و چهارم: کابوس	۱۴۱
فصل بیست و پنجم: خواب، بیماری و دارو	۱۴۷

بخش ۴: اختلالات خواب	۱۵۳
فصل بیست و ششم: بی‌خوابی	۱۵۴
فصل بیست و هفتم: ترسهای شبانه	۱۵۸
فصل بیست و هشتم: خواب‌گفتاری و خواب‌گردی	۱۶۲
فصل بیست و نهم: شب‌ادراری	۱۶۷
فصل سی‌ام: ایست تنفسی	۱۷۵
پیش و پاسخ	۱۸۰
واژه‌نامه	۱۸۵
فهرست موضوعی	۱۸۷

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان دربارهٔ خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مقدمه

زمان خواب، هم می‌تواند زمانی گرم و دلچسب برای نزدیکی افراد خانواده، و هم ممکن است وحشتناک‌ترین بخش طی شبانه‌روز باشد. این کتاب به والدین کمک می‌کند تا با نحوه خواب کودکان آشنا شوند و بتوانند مشکلات شایع خواب آنها را برطرف سازند.

اولین مرحله، آشنایی با الگوهای خواب طبیعی است. بخش یک شامل فصلهایی است که رفتار خواب کودک را از طفولیت تا سن مدرسه دنبال می‌کند. هر فصل به نکات مهمی از مهارت‌های حرکتی، تکلم و تفکر کودک می‌پردازد که ممکن است بر خواب کودک تأثیر گذارد. مشکلات شایع هر سن نیز توصیف شده است تا والدین بتوانند آنها را پیش‌بینی کنند و برای برطرف ساختن آنها برنامه‌ریزی نمایند.

بهترین روش برخورد با مشکل خواب کودک، پیشگیری است، که محور اصلی بخش دو را تشکیل می‌دهد. این بخش بر نحوه برنامه‌ریزی روزانه، تشخیص خستگی و مهیا ساختن محیطی که کیفیت خواب کودک را بهبود ببخشد، تکیه می‌کند. والدین باید با مزایای برنامه‌ریزی آشنا شوند و فرصتی برای بررسی برنامه‌های خلاقانه در این مورد داشته باشند. خواب نیمروزی، سرشت کودک، خواب شب و خوابیدن در کنار کودک از جمله عناوین دیگری است که این کتاب به آنها پرداخته است.

مشکل خواب در کودکی امر رایجی است. تعداد معدودی از کودکان

با چنین مشکلاتی روبه‌رو نمی‌شوند. دامنه این مشکلات وسیع است. بعضی از کودکان با دشواری به خواب می‌روند. بعضی دیگر سریع به خواب می‌روند اما در طول شب به کرات بیدار می‌شوند. عده‌ای دیگر در طول شب خوب می‌خوابند اما سحرخیزند. خواب بد و وحشت از کابوس، پدیده‌ای همگانی است. قولنج، تغذیه در شب یا بیماری نیز می‌تواند بر خواب کودک تأثیر گذارد.

والدین نباید دست روی دست بگذارند و منتظر بمانند تا مشکلات خود به خود رفع شوند. در بخش سه - برخورد با مشکلات خواب کودک - والدین با مطالعه موارد حقیقی از ابتدای بروز مشکل تا راه‌حل نهایی، با حل و نحوه کنترل آن آشنا می‌شوند. با شناختی که والدین با مطالعه این بخش به دست می‌آورند می‌توانند با درک بهتر و اعتماد و آگاهی بیشتر با مشکل فرزند خود روبرو شوند. زندگی کردن با کودکی که به سختی می‌خوابد، طاقت فرم است. به همین دلیل، یکی از فصلهای بخش سه، به موضوع کنترل مشکل خواب تا مرتفع شدن آن می‌پردازد.

بخش چهارم به اختلالات خواب می‌پردازد. این اختلالات از جمله مشکلات خواب تلقی می‌شوند، زیرا ریشه در ساختار واقعی یا کیفیت خود خواب دارند. بی‌خوابی، ترسهای شبانه، خوابگردی یا خواب‌گفتاری، شب‌اداری و ایست تنفسی موضوعهایی هستند که در بخش چهارم مورد بررسی قرار می‌گیرند و مفصلاً به تشریح و درمان این شرایط پرداخته می‌شود.

پیشگیری و درمان مشکلات خواب، تلاش عظیمی را می‌طلبد اما نتیجه‌ای که به بار می‌آورد ارزش آن را دارد؛ که وجود کودک و والدینی شادتر و پرنرژی‌تر است.