

چگونه کودک خود را بخوابانیم

(کمک به کودکان برای خواب آرام)

نویسنده: سیو بهان استیرلینگ

مترجم: دکتر علیرضا منجمی

سرشناسه : استرلینگ، سیوبهان - Stirling, Siobhan
عنوان و نام پدیدآورنده : خواب (چگونه کودک خود را بخوابانیم)
/ تألیف سیوبهان استرلینگ : مترجم دکتر
علیرضا منجمی.
مشخصات نشر : تهران : سلیس ، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری : ۱۲۰ صی مصور (بخشی رنگی)
شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۷۱۲ - ۵۵ - ۱
وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : Sleep: helping your
child to sleep through the night,
عنوان دیگر : خواب کودک: کمک به کودک برای خواب
آرام، در طول شب.
موضوع : کودکان -- پرستاری و مراقبت
شناسه افزوده : منجمی، علیرضا، ۱۳۲۷ - مترجم
رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ الف ۸۷ خ / ۵۰۶ R
رده بندی دیویی : ۶۱۸/۹۲۸۴۹۸
شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۷۱۱۴۵



تلفن: ۰۹۳۵ ۳۴۵ ۴۴ ۴۴ - ۶۶ ۹۷ ۲۱ ۵۶

○ خواب (چگونه کودک خود را بخوابانیم)

◆ نویسنده: سیوبهان استرلینگ

◆ مترجم: دکتر علیرضا منجمی

◆ ناظر فنی چاپ: محمد بابایی

◆ لویت چاپ: اول ۱۳۹۰

◆ چاپ و صحافی: شاد رنگ

◆ شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

◆ شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۷۱۲ - ۵۵ - ۱

◆ دفتر مرکزی: خ انقلاب، خ فلسطین، کوچه شمشاد، شماره ۱۵، تلفن: ۶۶۹۷۲۱۵۶

◆ مراکز پخش: خ انقلاب، خ فلسطین، کوچه شمشاد، شماره ۱۵، تلفن: ۶۶۹۷۲۱۵۶

◆ خیابان رودکی، بین امام خمینی و مرتضوی، شماره ۲۰۵، تلفن: ۶۶۳۷۱۲۹۳

◆ کلیه حقوق چاپ محفوظ می باشد

قیمت: ۲۸۰۰ تومان

فهرست

مقدمه

۷

• آمادگی برای خواب

۴۶

فصل اول

فصل سوم

نوزاد شما و مسئله‌ای به نام خواب ۱۳

• مقدار نیاز کودک به خواب ۱۷

• کودک شما در کجا باید بخوابد؟ ۲۲

• خواب ایمن ۲۸

• در صورت شدت یافتن مشکلات

چه کنیم؟ ۳۱

فصل دوم

آماده شدن برای خواب ۳۷

• تمام افراد با یکدیگر فرق دارند ۳۷

• آماده شدن برای خواب ۴۰

• ایجاد جو مناسب ۴۳

خواب راحت شبانه

۵۱

• پرداختن به عادات خواب نوزاد ۵۱

• تثبیت روال عادی زمان خواب ۵۵

• آموزش آماده شدن برای خواب ۵۸

• روش ۱: روش ترک عادت ۶۱

• روش ۲: کنترل گریه ۶۳

• روش ۳: اطمینان خاطر دادن مکرر ۶۵

• روش ۴: رویکرد پاداش دادن ۶۷

• روش ۵: ترک تدریجی ۶۹

• به سوی خواب راحت شبانه ۷۱

• مقابله با عوامل مختل کننده خواب

۷۵

شب



• مشکل یابی ۱۰۲

فصل پنجم

۱۱۱ وضعیت‌های خاص

۱۱۱ والدین تنها •

۱۱۵ دو (یا چند) قلوها •

۱۱۷ کودکان دارای نیازهای خاص •

• مشکل یابی ۸۰

فصل چهارم

بیدار شدن از خواب شبانه در بچه‌های

بزرگتر ۹۱

• نیازهای خواب کودکان نوپا ۹۱

• هیچ وقت خیلی دیر نیست ۹۵

• دادن جایزه ۱۰۰

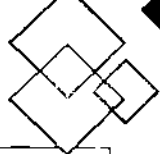
www.ketab.ir



مقدمه

خواب، موهبتی است که تمام افراد آن را حق خود می‌دانند؛ البته تا پیش از آنکه بچه‌دار شوند؛ زیرا شاید بعد از آن، این موهبت تا مدتی به یک مشغله‌ی ذهنی بدل شود.

بسیاری از ما، پدر یا مادری را که با چشمان خواب‌آلود، نوزاد یا فرزند کوچک کاملاً بیدار و سر حال خود را در ساعات آخر شب در راهروهای سوپرمارکت راه می‌برند تا شاید به خواب برود مشاهده کرده‌ایم. این موضوع شاید تعجب آور نباشد که گاهی خواب، برای پدر و مادری که به تازگی بچه‌دار شده‌اند تبدیل به آرزویی دست نیافتنی می‌شود. دوران بارداری، می‌تواند در مادر و پدر آینده موجب تخلیه‌ی جسمی و عاطفی شود و دوره‌ی زایمان نیز با مشکلات خاص خود همراه است؛ اما تازه با به دنیا آمدن نوزاد، کار سخت واقعی آغاز می‌شود؛ نوزاد در هر ساعت نیاز خاصی دارد و این نیازها باید به وسیله والدین تأمین شوند. اگر پدر و مادر، تا پیش از آنکه صاحب فرزند شوند عادت داشته‌اند شب‌ها هشت ساعت کامل (یا بیشتر) بخوابند، بعد از به دنیا آمدن نوزاد، دچار مشکل می‌شوند و علاوه بر آنکه مقدار خوابشان کاهش می‌یابد مجبور می‌شوند در طول خواب



شب چند بار بیدار شوند و این بدان معنی است که تعادل میان خواب عمیق و خواب غیر عمیق (حرکت سریع چشم؛ Rapid Eye Movement: REM) که برای احساس نشاط و سرحال بودن پس از بیدار شدن ضرورت دارد برقرار نمی‌شود. البته آنچه ذکر شد نباید چندان موجب نگرانی شود زیرا تحقیقات نشان داده‌اند که ۹۵ درصد کودکان تا رسیدن به ۶ ماهگی می‌توانند در طول شب به طور فیزیولوژیک بخوابند و این درصد، کودکان مبتلا به اختلالات شدید فراگیری را نیز شامل می‌شود و حتی شواهد گسترده، حکایت از آن دارند که بچه‌های بزرگ‌تری که در سنین پایین دچار اختلال خواب شبانه بوده‌اند را نیز می‌توان تشویق کرد که در هنگام شب به بستر خود بروند و مدت نسبتاً کوتاهی را در آنجا در انتظار به خواب رفتن به سر برند ولی در هر صورت این کار به هدایت و کمک والدین نیاز دارد.



پس از یک خواب خوب شبانه، کودک شما روز جدید را با نشاط و سرحال آغاز می‌کند.

این کتاب روش‌ها و ابزارهای لازم برای خواباندن کودک را به شما پدر و مادر عزیز آموزش می‌دهد تا از این طریق آرزوی خواب شب خودتان نیز برآورده شود! البته یادآوری این نکته ضروری است که هیچ روشی را نمی‌توان صددرصد موثر دانست ولی تمام روش‌های پیشنهادی در این کتاب به وسیله والدین بسیاری در سراسر جهان مورد آزمایش قرار گرفته‌اند. اگرچه هر کودک و هر خانواده، شرایط و ویژگی‌های منحصر به فرد خود را دارند، دلیلی وجود ندارد که شما هم نتوانید مانند هزاران پدر و مادر دیگر در این زمینه به موفقیت کامل دست پیدا کنید.



استراتژی‌های مناسب و موفقیت‌آمیز در کودکان سنین مختلف
 موثر واقع می‌شوند.