

کودکاني که خواب آرام ندارند



این روزها در بیشتر خانواده‌ها، بموقع خوابیدن بچه‌ها به يك آرزو تبدیل شده و خوابیدن کودکان راس ساعت 9 شب، تنها در کتاب‌ها خوانده می‌شود، حتی مرز بد خوابی بچه‌ها تا جایی گسترش یافته است که آنها دیرتر از پدر و مادرشان به خواب می‌روند.

جام جم آنلاین: این روزها در بیشتر خانواده‌ها، بموقع خوابیدن بچه‌ها به يك آرزو تبدیل شده و خوابیدن کودکان راس ساعت 9 شب، تنها در کتاب‌ها خوانده می‌شود، حتی مرز بد خوابی بچه‌ها تا جایی گسترش یافته است که آنها دیرتر از پدر و مادرشان به خواب می‌روند.

مشکلات مربوط به خواب کودکان اگر ریشه روانی یا فیزیکی خاصی نداشته باشد، باید به طور جدی مورد توجه، ریشه‌یابی و اصلاح از سوی والدین قرار بگیرد، چراکه خواب یکی از ضروری‌ترین نیازهایی است که اهمیت آن در رشد کودکان بسیار مهم است.

زمان خواب کودک، اگر با دقت و هوشمندی والدین بدرستی و به صورت الگویی قابل اجرا درآید، می‌تواند برای کودک اوقات شیرینی باشد و در غیر این صورت هراس و نگرانی زیادی را برای کودک همراه داشته و او را وادار به مقاومت کند.

دکتر فریبا عرب‌گل، فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان در گفت‌وگو با «جام‌جم» با اشاره به ضرورت‌های تعریف الگویی خواب درست برای کودکان می‌گوید: والدین باید سعی کنند الگوی منظمی را برای ساعات خواب و بیداری کودک ارائه کنند، یعنی نباید زمانی کودک را ساعت 8 شب و زمان دیگر ساعت يك نیمه‌شب به رختخواب بفرستند. همچنین باید محرک‌های هیجان‌آور مانند تماشای برنامه‌های مهیج تلویزیونی و بازی‌های پرسروصدا را در ساعت نزدیک به خواب برای کودک محدود کرد.

چرا کودک بد خواب می‌شود؟

روانپزشکان کودک معتقدند که مواردی چون خواب، تغذیه، تحرک و آرامش کودک بیشتر وابسته به سرشت و ذات اوست و ممکن است چندان به عوامل محیطی بستگی نداشته باشد، اما عوامل محیطی می‌تواند بر آن تاثیر بگذارد.

از 4 سالگی به بعد ممکن است یکی از مشکلات خواب کودکان مربوط به دیدن کابوس‌هایی با موضوع جدایی، دزدی، حمله حیوانات، تصادف و سقوط باشد.

دکتر عرب‌گل نیز می‌گوید: بعضی از بچه‌ها از نظر سرشتی کودکان سخت و دشواری هستند؛ آنها بد غذا می‌خورند. خواب کم و سبکی دارند، زیاد گریه می‌کنند و ناآرام و بی‌قرارند. مادر، خود را در مدیریت مسائل چنین کودکی مستأصل می‌بیند. این کودکان با کوچک‌ترین سروصدا و محرک محیطی از خواب بیدار می‌شوند و ساعات زیادی را صرف تکان دادن نوزاد روی پا یا بغل گرفتن و چرخاندن او می‌کند تا دوباره به خواب رود.

وی می‌افزاید: بچه‌های 4 تا 5 ساله معمولا دوست دارند در تمام مراسم شبانه خانواده شرکت کنند. پابه‌پای والدین بیدار بمانند و آخرین سریال‌های تلویزیون را تماشا کنند. مدام اصرار می‌کنند که زمان خواب آنها را به تعویق بیندازند، همچنین با درخواست‌هایی چون يك لیوان آب، يك قصه و خواندن يك کتاب داستان دیگر تمایل خود را برای بیدار ماندن نشان می‌دهند. این کودکان در مقابل خوابیدن در اتاق خودشان مقاومت می‌کنند و در صورت جدا خوابیدن دچار ترس و اضطراب و بد خوابی می‌شوند.

کودک را برای جدا خوابیدن آماده کنید

روانپزشکان کودک معتقدند که بهتر است از همان ابتدای تولد محل خواب کودک مشخص باشد و هر زمان که کودک گریه کرد و برای شیر خوردن بیدار شد، مادر کودک را از تخت حفاظدار خارج کند، به او شیر دهد و سپس مجدد او را بخواباند.

این متخصصان تاکید می‌کنند کودکانی که زیاد بدقلق نیستند، معمولا به این روش عادت می‌کنند و در ابتدا با توجه به این‌که حجم معده نوزاد کوچک است نیاز است هر سه ساعت يك بار شیر بخورد، بتدریج که حجم معده بزرگ‌تر و خواب کودک تنظیم شد، بسیاری از کودکان حداقل 5 الی 6 ساعت را در شب براحتی می‌خوابند.

دکتر عرب‌گل نیز می‌افزاید: اکثر مادران بخصوص در چند ماه اول تولد برای اطمینان خاطر از وضعیت کودک ترجیح می‌دهند نزد او بخوابند تا از شرایط مختلف کودک آگاه باشند، اما به نظر می‌رسد بخصوص بعد از يك سالگی این اطمینان خاطر وجود دارد که

بگذارند کودک تنها بخوابد، اما هر زمان که کودک بیدار شد و گریه کرد سراغ او بروند. چنانچه می‌خواهیم کودکان بزرگ‌تر عادت خوردن شیر را در ساعات میانی شب ترک کنند، بهتر است مادر بلافاصله که کودک نق زد سراغ او نرود، بسیاری از کودکان غلتی می‌زنند و مجدد به خواب می‌روند. البته باید در نظر داشت که همیشه کارها به همین راحتی نیست و مدیریت خواب و تغذیه برخی از کودکان نیاز به زمان و شکیبایی والدین و ترفندهای خاص دارد.

تشویق و صداقت والدین

دکتر عرب‌گل تأکید می‌کند: اگر والدین به هر دلیل موفق نشده‌اند کودک را جدا از خود بخوابانند، باید هر چه زودتر اقدام کنند و حتماً کودک باید در اتاق خودش بخوابد. پدر یا مادر می‌توانند در اتاق کودک بخوابند، برای او قصه بگویند، کتاب داستان بخوانند تا او بخوابد و سپس اتاق او را ترک کنند، اما نباید اجازه دهند کودک در اتاق آنها بخوابد.

به نظر می‌رسد پس از 2 سالگی که روند اضطراب جدایی کودک رو به کاهش است، این مساله راحت‌تر پیش برود. بدیهی است برای همکاری کودک حتماً باید تشویق متناسب با سن انجام شود. در صورتی که والدین پس از به خواب رفتن کودک می‌خواهند اتاق او را ترک کنند، نباید به دروغ بگویند که تا صبح نزد او می‌خوابند.

دکتر عرب‌گل می‌افزاید: یک فاصله زمانی بین شام و ساعت خواب کودک در نظر بگیرید. مصرف غذاهای سنگین و نوشیدنی‌های زیاد بلافاصله قبل از خوابیدن مانع از خواب خوب و راحت می‌شود. تنظیم نور و دمای اتاق کودک بین 18 تا 20 درجه نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

وقتی مراجعه به روانپزشک ضروری است

به گفته دکتر عرب‌گل، مشورت با روانپزشک اطفال در ارتباط با بدخوابی کودکان در چند مورد ضروری است، وقتی کودک به طور مکرر کابوس می‌بیند، در برابر جدا خوابیدن از والدین مقاومت نشان می‌دهد و جدایی او را دچار اضطراب و بی‌خوابی و به تبع آن چسبندگی زیاد در طول روز به مادر می‌کند و همین طور وقتی که کم‌خوابی با سایر مشکلات رفتاری، خلقی و هیجانی کودک همراه است.

پونه شیرازی - گروه سلامت