

خواب گردی در کودکان

خواب‌گردی در کودکان و خردسالان شایع است اما در بسیاری از موارد خواب‌گردی مربوط به دوران کودکی ممکن است تا دوران نوجوانی ادامه پیدا کند ...



خواب‌گردی در کودکان و خردسالان شایع است اما در بسیاری از موارد خواب‌گردی مربوط به دوران کودکی ممکن است تا دوران نوجوانی ادامه پیدا کند .

در حالی که گاهی اوقات کودک خواب‌گرد فقط در اتاق خواب خود در خواب راه می‌رود، اما احتمال دارد که از این کودکان رفتارهای خطرناک‌تری مانند پایین رفتن از پله‌ها یا خارج شدن از منزل در حال خواب مشاهده شود.

در همین رابطه موسسه آمریکایی نمورس پیشنهاداتی را برای چگونگی برخورد با کودکان خواب‌گرد ارائه کرده که در زیر به آنها اشاره می‌شود:

- وقتی متوجه شدید که کودک‌تان مشکل خواب‌گردی دارد، سعی نکنید در این وضعیت او را از خواب بیدار کنید چون ممکن است وحشت‌زده شود بلکه فقط به وی کمک کنید تا به رختخوابش برگردد.
- برای جلوگیری از خارج شدن کودک از منزل تمام درها و پنجره‌ها را قفل کنید.
- برای این کودکان از تختخواب دو طبقه استفاده نکنید.
- اتاق را از اثاثیه مرتب کرده و به ویژه کف اتاق را تمیز کنید تا فرزندتان به هنگام خواب‌گردی زمین نخورد و اطمینان حاصل کنید که لوازم شکستنی و خطرناک دور از دسترس وی هستند.